

近日，北京公交集团精选了10条各具特色的公交赏秋线路，邀您坐上公交车，邂逅北京秋季之美。

乘坐10条公交线路邂逅北京秋季之美

□本报记者 盛丽

44路外环：胡同里的京味秋色

线路：广安胡同北口-广安胡同北口（环线）

特色：44路外环带您探寻胡同里“藏”着的秋色。线路途经安定门、东直门等，周边密布原汁原味胡同，沿途可欣赏感受胡同里的生活。

F32路：坡峰岭红叶节的直通车

线路：周口店公交场站-泗马沟

特色：F32路是前往坡峰岭红叶节的便捷直通车。线路还串联药王谷风景区等景点。在“坡峰岭风景区”站下车即可轻松玩转红叶节，脚下松软落叶，耳边秋风拂叶，眼前漫山红叶。

357路：一站一景的秋色盛宴

线路：昌平东关-高崖口

特色：自昌平城区驶向高崖口方向，每一段路都藏着专属秋韵。南口东街站的“黄金隧道”在10月下旬至11月初惊艳亮相，道路两侧银杏悉数泛黄，公交车穿行其间宛如闯入铺满金箔的隧道。瓦窑至王峪沟段演绎“田园油画”，野山杏林红果与红叶相映成趣。红泥沟站可欣赏“远景画卷”，山丘红叶与昌平城区高楼形成诗意对比。终点站高崖口村更是一处“深山秘境”。

926路：田园秋收与热带风情的独特组合

线路：采育公交场站-地铁旧宫站

特色：926路提供独特的体

验，是京郊线路中少见的秋色组合。朱庄-南大红门路段视野开阔，道路两侧广袤农田中，金黄玉米地与沉甸甸的稻谷交织成片，与远处村庄民居构成生动的秋收画卷。线路途经“呀路古热带植物园”，国庆期间将推出热带水果狂欢季，设置奇妙植物探索、萌宠游园会等亲子活动，特别适合亲子家庭。

835路：银杏大道与乡村大集完美结合

线路：韩村河西-六里桥东

特色：835路带您前往韩村河，欣赏绝美银杏景观。终点站韩村河西下车步行400多米即可抵达全长1200余米的银杏大道，10月底至11月中旬的最佳观赏期内，金黄银杏叶编织出浪漫而瑰丽的童话世界。周末前往还能打卡“韩村河大集”，挑选心仪秋货，品尝热乎农家美食，感受传统民俗乐趣。

62路：串联多公园的秋色文化之旅

线路：马家堡公交场站-田村半壁店东

特色：62路是串联市内知名秋景观赏地的经典线路，沿途经过天坛公园、陶然亭公园等多处景点，集银杏、枫叶、梧桐等多样化秋色于一线。每个公园站点下车即为景区门口，是市民游玩赏秋的便捷选择。

346路：从城市到山林的秋日层次

线路：西苑枢纽站-凤凰岭公园

特色：346路带领乘客体验完整的秋色梯度变化。从西苑出



发，途经颐和园、百望山森林公园、周家巷景观林等景点，终点站下车仅需步行500米即可进入凤凰岭公园。第三站颐和园内，古建与变色树木相映成趣；黑山扈北口站可前往百望山森林公园，温泉西口至北安河一带的乡村田野呈现丰收景象；山区路段更是壮阔，凤凰岭的山峦被彩叶覆盖。

H23路：怀柔浅山区的秋日秘径

线路：于家园-铁矿峪

特色：H23路经过圣泉山景区、慕田峪景区，串联起怀柔浅山地区，沿途从繁华城市慢慢驶入群山峻岭，耳边由汽笛声逐渐变成鸟鸣和树叶沙沙声。连绵的栗树林在秋果飘香时节格外迷人，可品尝著名的怀柔板栗。

T116路：现代景观与自然秋色的完美融合

线路：大高力庄路北口-路县故城遗址博物馆

特色：T116路串联北京环球度假区、城市绿心森林公园、大运河森林公园、路县故城遗址博物馆等，途经北运河大桥时可尽览运河两岸秋日风光。10月6日-7日，大运河音乐节在城市绿心公园举行，为秋日游览增添艺术气息。线路设有10个站点位于绿心公园周边，出站即入园，还可换乘地铁八通线、6号线、7号线，交通极其便利。

慕田峪旅游直通车：一站式直达的长城秋色体验

线路：市区-慕田峪长城

特色：慕田峪旅游直通车提供最便捷的长城赏秋方式，一站直达慕田峪长城景区。慕田峪长城漫山遍野的黄栌、元宝枫、银杏在秋风中摇曳生姿。线路行程本身就是一道移动风景线，窗外景色从城市街景逐步过渡为层林尽染的山林秋色，视觉层次丰富，沉浸感强。这是体验长城秋色最省时省力的选择，让您尽情沉浸在这片色彩海洋中。

【健康红绿灯】

绿灯

饿肚子时吃热食满足感更高



研究发现，饥饿时，人体更渴望吃到热食。首先，与生冷食物相比，热食散发出的气味分子明显更多，令人食欲大增。除了气味之外，饥饿时渴望热食还有另一个原因：大脑会在饥饿时发出摄入更多卡路里的信号。与冷食相比，热食才是提供能量的更优选择，因为热食可产生更多的净能量，食用后也比冷食的消化吸收率更高。

有牙结石至少每年洗一次牙



牙结石作为一种口腔异物，会不断刺激牙周，还会压迫牙龈，影响血液循环，造成牙周组织感染，牙龈发炎萎缩，逐渐形成牙周囊袋。牙周囊袋更易嵌顿食物残渣、菌斑和牙结石，形成恶性循环。建议有牙结石的人可半年到一年清理一次；如果存在较严重的牙周炎，最好三个月复查一次。

红灯

5类人请谨慎食用菠菜



菠菜被公认的“草酸之王”，这5类人不适宜吃草酸含量高的食物：慢性肾脏病患者；胃肠功能较弱者；痛风患者；肾结石患者；服用特殊药物的人群，比如抗凝剂等。

喝咖啡建议一天别超1200毫升



最佳喝咖啡的时间为早上或上午。每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内，大约相当于不超过4杯300毫升左右的咖啡。喝咖啡最好避免加糖。对于一般人群，可适量在咖啡中加入牛奶；但对于需要控制血糖、血脂的人群，建议选择少量脱脂或低脂牛奶。孕妇和哺乳期女性应减少咖啡因的摄入。

周薇 整理

“用音乐打开北京”文艺漫游地图发布

32家场馆邀您“十一”打卡

北京市文旅局推出“用音乐打开北京”文艺漫游地图，为市民游客奉上一份兼具艺术质感与互动乐趣的出行指南。10月1日至8日，北京32家热门演出场馆同步开启“集章打卡”活动，邀市民游客用脚步丈量城市音乐文化脉络。

该地图聚焦“音乐+文旅”深度融合。国庆期间，北京艺术中心、中国儿童剧场、北京展览馆、北京音乐厅等32家热门演出场馆将同步设立专属打卡区域。游客不仅可免费领取，还能参与“集章打卡”挑战——集齐10枚特色印章即可兑换纪念品盲盒，每一枚印章都承载着场馆独特的艺术印记，为旅途积攒满满惊喜。

文艺漫游地图精心勾勒出北京的音乐文化肌理，更是“音乐+文旅”融合的深度体验载体。其中，重点推荐天桥、五棵松等10个富含音乐元素的地铁站点，让出行途中处处邂逅艺术气息；量身定制17条一日游主题文艺路线，涵盖“京华漫游”“钟韵漫行”“钢韵声景”等多元方向。这些路线巧妙整合演出剧场、文化地标、艺术街区、文创市集等场景。

除了沉浸式打卡体验，地图还清晰标注北京市主要演出场馆地理位置，助力使用者便捷穿梭于城市文化空间，深度感受“演艺之都”的独特魅力。同时发挥平台资源优势，整合32个打卡点



周边酒店、门票、度假、外卖等全业态服务，并投放超200万元文旅消费补贴，全方位提升出行便利度与性价比，为这个假期注入艺术氛围与生活温度。

本报记者 盛丽
北京市文旅局供图

作废声明

现北京市平谷区残疾人联合会原工会法人资格证书遗失，原工会名称：平谷县残疾人联合会工会委员会，工会主席：王振海，社会信用代码：81110117MCL000387B，自即日起该证件作废。特此公告！

北京市平谷区残疾人联合会
2025 年 9 月 30 日