



东城发布6条文化探访路线

□本报记者 边磊/文 千佳/摄

路线2: 时空折叠·皇城文脉探秘

故宫—普渡寺遗址—北大红楼—首开首院文化金融产业园(最佳实践)—北大二院旧址—TEMPLE东景缘—景山三眼井胡同美术馆—工美大厦—王府井喜悦—新中国儿童用品商店—西总布胡同

推荐理由:从紫禁城的金碧辉煌到普渡寺的隐秘遗址,从北大红楼的觉醒年代到景山胡同的当代艺术,在时空集美术馆喝杯咖啡,拿到一把时空钥匙,一天之内完成从明清时代到元宇宙的震撼穿越。

路线3: 仓廪雅韵·漕运遗风漫游

智化寺—禄米仓新视听产业园—史家胡同博物馆—朝内166号—朝孚园—孚王府—闻园81号—仓礼园—南新仓文化休闲街—东直门—簋街—南馆公园

推荐理由:智化寺京音乐与彩色藻井令人惊叹,史家胡同博物馆藏着老北京声音档案,走在孚王府的楠木大殿间恍如隔世。特别推荐傍晚时分在南新仓美食街用餐,让您在品尝美食时仿佛

能听见大运河的漕运桨声。行程中,南馆公园会成为一个意外惊喜,纷扰的城市在花园中沉静,吹吹风,散散步,这里是家一般的生态会客厅。

路线4: 潮玩雅集·雍和宫畔灵感线

雪莲·亮点文创园—潮东里—隆福寺—三联·韬奋书店—南阳·共享际—人美文创园—孔庙国子监博物馆—五道营胡同—雍和宫—地坛公园—航星园

推荐理由:在隆福寺顶层露台眺望古城天际线,于孔庙国子监触摸古代最高学府文脉,拐进五道营胡同淘选设计师好物,最后在航星文化中畅想未来,既能到雍和宫香火祈福,又能在地坛公园触摸老树古藤,尝到红星前进的现打鲜奶,品过北平机器的精酿与元古的节气甜品——传统与潮流在此无缝切换,谁又会不想到我与地坛咖啡馆打个卡呢?

路线5: 古韵新生·前门烟火漫步

前门博物馆—前门大街—鲜鱼口胡同—前门三里河公园—西兴隆街

推荐理由:从百年老字号到胡同水系复兴,完整呈现传统与潮流的完美融合。您将在前门博物馆读懂京城文脉,在鲜鱼口品尝地道小吃,在三里河公园感受“水穿街巷”的诗意图,最后在西兴隆街邂逅精品咖啡馆与创意餐厅。推荐傍晚时分在颜料会馆听场戏,感受百年戏楼与现代生活的奇妙共鸣。

路线6: 匠心苍穹·中轴线上的温度与辽阔

北京珐琅厂—龙顺成文化创意产业园—大磨坊—京珐琅景泰蓝非遗文化园—燕墩公园—永定门公园—自然博物馆—天坛公园—红桥智·创—崇文门商圈—明城墙遗址公园

推荐理由:这是一次能触摸到北京“温度”与“辽阔”的旅程。始于方寸之间的微光:珐琅的釉彩、木器的榫卯,是掌心可感的温热匠心。沿着中轴线走向天坛的苍穹,您会发现,古代匠人将最极致的技艺都献祭给了天地。从“物”的精致,到“境”的恢弘,这条路线完美诠释了北京的精神维度:既能沉醉于微观的技艺之美,亦能胸怀宇宙家国的壮阔之境。

路线1: 艺术心跳·中轴线文艺图鉴

东美术馆—嘉德艺术中心—皇城根遗址公园—中国美术馆—77文创园—南锣鼓巷(四条胡同)—鼓楼—钟楼—金台·共享际—宏恩观

推荐理由:从中国美术馆的经典馆藏出发,穿过皇城根遗址公园的银杏大道,深入南锣鼓巷,避开人潮探访四条保护胡同,最后在宏恩观百年古刹里喝杯精酿。强烈推荐蓬蒿剧场的话剧、penthouse的现场音乐和宏恩观的艺术展,感受古城胸膛里年轻的心跳。

北京公交优化服务和运营保障香山红叶节

□本报记者 盛丽

2025年香山红叶节10月17日至11月11日举行。为保障期间公共交通运营安全有序,北京公交集团通过有轨电车西郊线运力提升、常规公交线路加密调度、现场多方联动等多种方式,便捷市民群众赏红叶出行需求。

西郊线提效: 最小5分钟间隔优化进出站流程

西郊线作为观赏红叶的交通主干线,在红叶观赏高峰期最高上线9组18列列车,全日开行300列次,最小发车间隔达到5分钟,小时最大运力为6160人次。

在客流组织方面,将实施多项精细化措施。巴沟站将在高峰日上午增设1部移动闸机,并调整出站口东侧2部固定闸机为双向进出站模式,形成“5+2+1”共8条进站通道,满足每小时6000人次的进站能力需求。香山站将在返程高峰时段开辟团体票专用通道,并将安检通道由1条增至2条,全面提升游客返程效率。有轨电车公司还将加强与地铁10号线巴沟站的协调联动,共同做好站外秩序维护与应

急支援。

常规公交优化: 织密“地面服务网”接驳新建停车场

香山地区周边的318路、360路、360快、505路、563路、630路、698路、932路等8条常规公交线路将同步强化服务,增加运力。客四分公司将在地铁北宫门、西苑枢纽站、香山公园东门、香泉环岛等重点场站配备机动车运力和大容量通道车,视情况增开563路地铁北宫门、西苑两站前往香山的区间车。客八分公司也将为932路安排机动车运力,适时加入运营。

为应对卧佛寺周边新建社会停车场带来的客流变化,首次推行“山下停车、公交摆渡”模式。上述8条线路将在卧佛寺东门南口西侧增设临时站,游客可将私家车、小汽车停放于山下停车场换乘公交车摆渡上山。下午返程高峰时段,还将在香山东门站内安排机动车,重点保障前往社会停车场的游客,并视情况增发香山东门至卧佛寺东门南口的区间车,实现高效接驳。

房山区城市管理委

·广告·

“未诉先办”工作再上新台阶

近年来,房山区城市管理委紧盯市民群众日常生活关注点,将“接诉即办”向“未诉先办”转变,通过优化管理模式、提升执行效能、推动政务服务升级等举措,不断提高“未诉先办”工作成效。

管理体系迭代升级 构建全民参与格局 以民生需求为导向,深入基层开展调研走访,已累计招募160余名市民群众担任城市管理监督员,通过主动反馈问题、建言献策、参与协商,构建起“群众提、大家议、共同管”的良性互动机制。同时,组建线上沟通平台,畅通诉求反馈渠道,提前排查处置工程建设、公共服务设施、市容环境、综合执法等领域民生问题600余件,稳步向“诉求未提出、服务已前置”的工作标准迈进。

聚焦典型问题突破 实现全域治理提升 针对城市道路及人行步道路面病害,以及部分道路无障碍设施未达标等问题,指导作业单位实施市政道

路病害修复工程,维修面积约7000余平方米,保障过往车辆及行人出行的便利性、安全性,推动区域创城工作开展,促进社会和谐稳定发展。

响应机制精准高效 筑牢民生安全防线 根据城市道路附属桥梁和人行天桥养护周期,结合历史修缮数据分析,集中开展病害排查,通过仪器检测、部件测量、影像对比对准关键点,形成治理方案,分阶段、分步骤实施维修加固处置工程治理项目,及时解决桥梁铺装老化、车辙、伸缩缝开裂等问题。

接下来,房山区城市管理委将持续深化基层联系,以群众需求为核心锚点,把城市管理温度融入提前谋划、主动作为的每个细节。同时,优化监督员机制,拓宽线上反馈渠道,提升问题排查预判精度,推动“未诉先办”从“有效”向“优质”升级,不断提升城市治理效能与群众满意度。

(李安琦)

【健康红绿灯】

绿灯

减肥初期看不到效果很正常



长胖是有滞后性的,连续五天吃很多,但每天称体重也没有特别明显的变化,还跟以前差不多或只胖了一点,但如果继续这样吃,不到一个月,两三周你就会发现体重突然增加很多,这就是实打实的长肉了。减肥也一样,一两周体重没有变化,不要灰心,坚持两三周,就能感觉到变瘦,或者感觉身体轻松了。

建议天冷要学会“赖床”



天冷时,血管常处于应激状态,起床太猛,氧气不能及时输送至大脑,容易出现头晕、眼花等不适,中老年人易发生心脑血管意外。醒后人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程,不妨再赖床10分钟。伸懒腰、深吸气,加速清醒;扭一扭腰背和四肢,缓解僵硬;在床上滚一滚,放松肌肉。

红灯

总喜欢蹲着或提示气血不足



排队或等车时不少人喜欢蹲着,这种看似不起眼的小举止,可能是在提醒你气血不足了。气血虚的人容易感觉疲惫,久站久走时更明显,蹲着能在一定程度上缓解这种疲劳;且蹲下后,人的臀腿肌肉受到挤压,能让下肢血液更快回流到心脏,从而促进血液循环。建议这类人平时适度运动,不熬夜,及时调整不良情绪,多晒太阳,有利于气血恢复。

敏感肌贴身衣物建议别买黑色的



与浅色衣物相比,深色衣物确实会用到更多的染料,但只要染料本身安全,用量多些也不会危害健康。有些深色衣物水洗后会掉色,这是染料的牢度问题,与致癌、致敏等安全性无关,贴身穿没有直接影响。但皮肤敏感的人最好选择浅色内衣,因为黑色衣物中的化学品使用量比浅色的大一些,还有润湿剂、固色剂等化学助剂,穿浅色衣物更保险。