

今天早知道

阳朔“金龙”巡游北京亮马河

演绎非遗与都市风情交融的中国式浪漫



3月22日，阳朔“金龙巡游”北京巡演在朝阳区亮马河国际风情水岸亮相。

本报北京讯（记者何平江 文/摄）3月22日晚，阳朔“金龙巡游”北京巡演在朝阳区亮马河国际风情水岸惊艳亮相，这条承载着桂林山水气韵与非遗匠心的“金龙”，在现代化国际都市中绽放传统文化魅力，让南北民俗文脉实现深度交融，跨越千里共同演绎一场中国式浪漫。

华灯初上时，北京亮马河两岸霓虹闪烁，伴着《山歌好比春江水》悠扬的旋律，一条240多米长的“金龙”缓缓游入河中，“金龙”蜿蜒游动、气势磅礴，瞬间点燃四周围观市民、游客的热情。

亮马河作为朝阳区水系的“眼睛”，承载着六百年历史文脉，自古便是商旅云集、烟火繁盛之地，如今更是兼具生态、文化、艺术气息的都市会客厅，成为京城热门打卡地。

阳朔“金龙巡游”作为桂林民俗类非遗项目，一直以来深受中外游客喜爱。此次从桂林山水间“游到”现代都市风情的北京亮马河，既串联起京城的古今文脉，让古韵与非遗碰撞共生，让

传统民俗与现代都市交相辉映，让京桂两地文旅联动呈现新活力，也让桂林世界级旅游城市建设的文旅成果在京城沃土上绽放新彩。

阳朔“金龙巡游”收获北京市民和中外游客满满赞誉，大家纷纷点赞非遗传承的匠心与南北文化交融的温情，更对桂林甲天下的山水风光心生向往。北京市民刘女士看完展演后难掩激动，她告诉记者：“非常感谢桂林人民将这么有底蕴的非遗表演带到了北京，让我们在家门口就能看到这样精彩的‘金龙巡

游’。”一直向往桂林的英国建筑师菲利克斯参加“金龙巡游”体验后表示：“对桂林的向往更加强烈了，很期待能在桂林美丽的山水间再次体验‘金龙巡游’的乐趣。”

北京朝阳区文旅集团相关负责人表示，广西桂林阳朔的“金龙巡游”首次进京受到了北京市民的热烈欢迎，给北京市民提供了不一样的文化体验，期待未来两地文旅能有更多联动。

实用新闻

本周我市持续阴雨天气

市民出行需注意安全

本报讯（记者刘琪 通讯员阳薇）刚刚过去的一周，我市天气可谓“阴晴不定、雨日偏多”。据市气象局预测，本周我市仍将维持多阴雨的天气，气温起伏较大，部分时段可能伴有短时雷暴大风等强对流天气。

据国家气象观测站监测资料显示，上周，我市平均气温在12.9℃至19.2℃之间，较常年同期偏高0.8℃至4.1℃。累计降水量为0.5至17.3毫米，较常年偏少四至八成，雨日普遍为1至5天。总体来看，上周虽雨量不大，但阴雨交替、体感湿冷，给市民出行和生产生活带来一定影响。

本周具体天气预报如下：3月23日，小雨转阴天，南风1~2级，气温14℃~21℃。24日至25日，全市阴天有小雨，偏北风1~2级，气温15℃~21℃。26日，全市阴天有小雨、局部中雨，并可能伴有短时雷暴大风等强对流天气，南转北风2~3级，气温回升至17℃~27℃。27

日，小雨转多云，偏北风1~2级，气温17℃~21℃。气象部门提醒，本周气温起伏较大，公众需及时关注天气变化，合理安排出行。

由于本周多阴雨天气，空气湿度较大，道路湿滑、能见度偏低的情况将时有发生，尤其是大雾和雨雾天气对交通出行影响较大，公众驾车出行时需注意控制车速、保持安全距离。同时，气温波动明显，早晚温差较大，公众需适时增减衣物，做好“春捂”，预防感冒等呼吸道疾病。居家期间，用电用火用气增多，要增强安全意识，防范火灾和一氧化碳中毒事故发生。此外，局部地区可能出现雷暴大风等强对流天气，户外活动、临时搭建物和农业生产也需提前做好防范准备。森林火险方面，本周总体等级较低，但随着清明临近，仍请市民户外踏青、祭扫时注意火源管理，共同守护桂林的绿水青山。

拯救“被动熬夜” 中医“心身同治”助好眠

睡不好，不时困扰着现代社会的男女老少。针对失眠难题，传承数千年的中医药有何妙计？

“不同年龄段的失眠各有特点。”中国中医科学院广安门医院心理科（睡眠医学门诊）主任医师洪兰总结：老年人因睡眠结构变化失眠比例较高，更年期女性因激素波动易出现睡眠问题，儿童青少年失眠则多因作息紊乱导致昼夜节律失调。

回顾多年来的接诊经历，洪兰注意到，失眠与情绪因素密切相关，很多失眠患者存在焦虑、抑郁等情绪问题。此外，失眠问题的背后还有压力、生活习惯等多重因素，需要综合调理。

中医认为，失眠属于“不寐”的范畴，病位主要在心，与肝、胆、脾、胃、肾密切相关，病机关键为阳不入阴。通过调节气血阴阳，从整体观念出发解决睡眠障碍——这种“心身同治，形神共调”的理念，正是中医药治疗失眠的核心优势。

“中医的优势是‘个性化’治疗，不仅关注‘睡得着’的问题，更着眼于整体调理。”洪兰说，医生会根据患者的舌象、脉象、症状进行辨证，开具个性化中药方剂，临床常见证型包括肝火扰心、心脾两虚、心胆气虚、肝肾不足、阴虚火旺、痰热内扰等。

在失眠治疗领域，首都医科大学附属北京中医医院心身医学科主任医师卢伟也积累了丰富经验。在她看来，中医防治失眠手段多样，除了中药，还包括针灸、穴位按摩、走罐、耳针等外治法，以及帮助放松的芳香枕、足浴包、音乐疗法、八段锦等方法。

此外，一些中医医院推出失眠相关的协定方和酸枣仁膏等膏方，广受患者欢迎。卢伟提示，协定方、膏方需在辨证论治基础上开具，例如，补气宁心方用于气血两虚引起的心悸失眠，酸枣仁膏则常用于心肝阴虚导致的睡眠问题。

“失眠并非不可治愈，关键在于辨证论治。”卢伟说，中西医结合治疗可以增强失眠治疗的有效性和安全性，减少西药的不良反应；患者日常亦应保持健康生活方式，如适当锻炼、养成良好的睡眠卫生习惯、保持规律作息、避免熬夜等。

值得注意的是，睡眠障碍呈现年轻化趋势，儿童失眠问题日益增多。专家提示，这类问题多与长时间使用电子产品、作息不规律密切相关，家长在帮助孩子养成良好作息习惯的同时，可以让孩子白天多晒太阳、多做户外运动，也可考虑带孩子寻求中医治疗，采用针灸、穴位贴敷、推拿等安全可靠的外治法。

据新华社