

游泳世锦赛以《万有引力》完美收官

中国队花游集体自由自选摘金

领先第二名日本队 13.7547 分



7月20日，中国队在比赛中。新华社记者夏一方摄

比赛中，姑娘们从陆上动作到入水后的队形排列，再到动作连接，表现得十分出色。最终，中国队以领先第二名日本队 13.7547 分的巨大优势

夺得金牌。“我们把所有的托举动作都改了，因为世界杯总决赛的时候，从我们的技巧难度和裁判的打分上来看，没有

达到预期效果，然后我们就把三个技巧全改了。”队员常昊赛后表示，拿到金牌稍微松了一口气，希望接下来集体技巧自选也能有一个圆满的结局。

谈及更改技巧动作，中国队主教练张晓欢坦言：“如果这三个技巧动作没有换，可能今天我们站不到最高领奖台。”

虽然时间紧、任务重，但姑娘们在比赛中还是交出了一份完美的答卷。“最终结果证明中国队是抗打的，中国队的运动员是非常优秀的。”张晓欢说。

在当日进行的其他几项比赛中，由田沐冉、张锦厚、王可欣和兰天辰组成的中国队在公开水域混合 4×1500 米接力比赛中排名第九，德国队、意大利队和匈牙利队分获前三名。中国男子水球队在排位赛中 9:16 不敌澳大利亚队，最终以第 14 名的成绩结束本次世锦赛。

中国杂技在俄罗斯摘金夺铜



中国杂技团演员表演《驭风凌霄——男子集体车技》新华社记者孟青 摄

新华社莫斯科 7 月 20 日电（记者刘恺 孟青）“偶像-2025”国际马戏艺术节各奖项评选结果 20 日晚在俄罗斯首都莫斯科国家大马戏剧院揭晓。来自中国的两个参赛队分获金奖和铜奖。

来自中国杂技团的《驭风凌霄——男子集体车技》获得专业评委金偶像奖。来自湖南省杂技艺术剧院的《戏韵春苗》获得专业评委铜偶像奖。

莫斯科大马戏团团长扎帕什内对记者说，中国参赛节目创意十足，选手表演令人惊叹。他表示，中国每年都派出高水平选手参加“偶像”国际马戏艺术节，为推动与俄罗斯等国的马戏艺术交流发挥了积极作用，希望俄罗斯和中国在马戏领域开展更多交流合作。

“偶像-2025”国际马戏艺术节共设专业、大众媒体和现场观众三个评委会，其中专业评委会共评出三个金奖、三个银奖和五个铜奖。

“偶像”国际马戏艺术节于 2013 年首次举办，是世界最有影响力的马戏文化盛会之一。本届艺术节于 17 日至 20 日在莫斯科举办，吸引了来自俄罗斯、中国、美国、匈牙利、智利、埃塞俄比亚、朝鲜等 15 个国家和地区的近两百名业界人士参加。

巧手传非遗 香包守安康

□记者姜凯琦 通讯员付昱

本报讯 指尖轻捻草木，将非遗的温润与夏日的安宁，细细收进一方方馨香而精致的小香包里……社区亲子家庭 70 余人在和平区中医医院齐聚一堂，开启非遗之旅。这是由和平区文化和旅游局、和平区卫健委、劝业场街道办事处主办，和平区图书馆、和平区中医医院、津药达仁堂集团股份有限公司、福明社区承办的书香满和平系列活动之“非遗里的和平——手作香包守安康”主题活动。

活动中，和平区中医医院专业医师李佳莘以“暑热时节饮食养生”为主题，生动讲解了中医夏季养生的传统智慧，结合日常案例让

大家对草药功效与夏日各类饮食养生有了更清晰的认识。随后，达仁堂的王卓老师详细介绍了迷迭香、千里香、石菖蒲、紫苏叶的功效，示范香包制作步骤。孩子和家长们分别拿起精致的香包和草药，在老师的指导下认真选择并制作，有的专注搭配草药比例，有的拿起闻一闻辨别不同草药的气味，一个个各具巧思、提神醒脑的香包便新鲜“出炉”。大家纷纷展示自己的手作成果，分享制作心得。

作为“书香满和平”系列活动的组成部分，此次香包手作活动以“文化浸润”为核心，将中医药非遗知识与生活实践相融合，让“书香”从书页延伸至生活场景。

打造新景点 开发新游线 植入新业态 策划新活动

周边乡村游升级 解锁田园新乐趣

打造新景点 花海栈道随手一拍皆大片

目的地:门头沟龙泉镇三家店村
京郊山水间诞生了新景点。前不久，门头沟区就有了一处新的打卡地——京西月季洲。那里随手一拍就能原图直出，直接霸屏朋友圈，精准拿捏了要“出片”的游客。

月季是北京的市花。今年春天，第九届国际月季大会在门头沟区举办，主会场就位于龙泉镇三家店村的京西月季洲，会后也免费对公众开放。月季洲占地面积约 23 公顷，游客可沿永定河岸漫步，在月季花丛和林木植被中穿行，在盛夏时节感受“山风碧波、水石激荡”的自然野趣。

如今，月季洲上绿树成荫，三五结队的游客在艺术装置前打卡拍照，在绿意掩映下随意畅荡。这里已成为一个可以赏山看水、欣赏落日的城市休憩新场景，一个在青山绿水间适合孩子自由奔跑、全家放松小憩、朋友欢聚畅谈的新环境。

服务:在河岸开放场地，游客可以带

野餐垫、搭简易帐篷露营。工作人员介绍，之后还将筹备相关活动。

目的地:房山周口店镇
在房山的重峦叠嶂之间，一条长 5.46 公里的山地森林步道在今年 5 月亮相了。步道的爬升高度约 200 米，沿途有 6 个观景台。“开车 20 分钟就能到山脚下，步道入口就在周口店遗址停车场北侧，特方便。”家住房山城关的高先生说，上午带孩子爬行的总决赛。

沿步道上山约 20 分钟，即可抵达始建于明代的永寿禅寺。永寿禅寺广场两侧，分别是 4 公里大环线 and 800 米小环线步道入口。大环线适合徒步爱好者，小环线更适合开展家庭登山活动。这两条环线既有枕木路、碎石路，也有植材径路面，走起来乐趣十足。

服务:今年底，这条步道将延长至 120 公里，串联起周口店北京人遗址、金陵遗址、猫耳山、石花洞等 30 个旅游资源点和 25 个村庄。



八达岭机场低空体验火热

植入新业态 逛馆看展品尝村咖真松弛

目的地:平谷山东庄镇鱼子山村
平谷区山东庄镇的鱼子山村口，路边就是一座小小的美术馆，红砖墙、木屋顶，壁画的配色鲜艳而大胆。哪怕是匆匆过客，也会忍不住泊车进去瞧瞧。

“你好！这里是电站美术馆。”主理人小安总是这样轻声问候来客。她是个不施粉黛的 95 后姑娘，有时安安静静做咖啡，有时应邀讲讲美术馆的前世今生。这里很小也很美，窗上挂着小核桃风铃，桌上放着涂鸦的鹅卵石，糖果做成了工艺品。

在写字楼里，白领需要咖啡来提神续命。但在乡村，这杯咖啡不卷联名和产地，卷的是松弛感，吸引着都市人驱车上百公里赴约。驱车继续进山，几公里长的山谷里分布着也行、与子山隐等好几家咖啡馆，而且家家都有设计感。就拿“也行咖啡”来说，小院被茂盛的大树笼罩着，碎石铺成地面，屋檐有茅草垂落，一切都那么自由随性。开张几年来，它一直位列点评网站的村咖前三甲。

服务:周一至周五 9:30 至 17:30，可免费参观电站美术馆。当前展览为一盘儿回响——北京鸽事与乡土吉祥主题特展。团队还特别设计了此次展览的专属双色套色印章，在现场可以打卡。

目的地:昌平兴寿镇辛庄村
在昌平区兴寿镇辛庄村，创客街附近同样聚起了很多新业态，每逢周末，小街上挤满了游客。文创摊位、小吃摊位从拥挤的主街搬到了辛庄 Park·田野东市（原零碳公园）和小木屋区域，主街如今更适合闲逛和拍照。

文创市集上的工艺品琳琅满目，手工扎染的衣服、珍珠耳坠耳环、香氛香皂香薰等，不时还有咖啡的香气弥漫其间。主街保留了充满艺术气息的特色小店，每一间都有自己的味道。例如，心迪咖啡的内外设计充满着文艺范，主理人董艳华希望把这里打造成为新老村民共同参与的文化交流场所。网红咖啡福叁咖啡门脸不大，走进进去别有洞天，融合了乡村气息与现代美感的小院里，可以悠闲地待上一整天。

更令人印象深刻的当属彩虹天使咖啡屋，这是一处飘满咖啡香的无声咖啡屋，店里的咖啡师都是听障人士，客人们点咖啡甜点都是通过手势比画来和店员交流。在店里，大家见面总是微笑和点头，虽不言语，却能明白对方的意思。

服务:今年“五一”开始，辛庄每到周六晚都会举办落日音乐会。乐手在台上唱，夏夜晚风吹拂，乡村田园的舒适美好烙印在了游客心头。



新添一段山北京人遗址旁

目的地:延庆刘斌堡乡姚官岭村

入夜，很多小山村都恢复了宁静。而延庆区姚官岭村的热闹才刚开始。

姚官岭村位于延庆区刘斌堡乡，这些年以精品民宿、特色乡村游打出了名气。消夏季，村里的空地上，四处停满了私家车。穿过村口一片花海，映入眼帘的是一片大草坪，中间有充气水池、游乐设施，白天游客们在这儿过“泼水节”，晚上草坪又变身舞台，歌手们放歌，霓虹灯闪烁，台下人们蹦迪、唱歌，俨然城里的闹市区。饿了，草坪旁，还有近百米的和乐巷夜市，30 多个餐车供应吃喝，客似云来。

服务:今年村子特意与云南一家文旅公司合作，将当地的泼水节、篝火晚会等特色活动引进来，周五、周六、周日三天都有，加上乡村舞台音乐会、和乐巷夜市、村庄夜景，让游客们体验更丰富。

目的地:大兴长子营镇
最近，位于大兴区长子营镇的呀路古热带植物园举办了泼水节，一直持续到 8 月底。

近日，记者前去体验。还没进泼水区，很多游客已经被傣族阿哥阿妹的舞蹈勾住脚步。阿哥阿妹穿着鲜艳的民族服饰，手持水灯，正在中心广场跳起祈福舞。如果游客运气好，还能被邀请一起取水、放花灯。想沉浸式感受傣族文化？那就跟着巡逻队伍一起往前走，阿哥阿妹敲着象脚鼓、摇着银铃，一路撒水送祝福。沿途的热带果树，都成了天然背景板。儿童专属水池也已备好，超梦幻的泡泡机“噗噗”喷着云朵般的泡沫，孩子们可以在泡泡里奔跑、打水仗，笑声比水花还响。

服务:泼水节期间，游客购票就送泼水工具，还能免费体验古法手凿巧克力研磨。

策划新活动 篝火打跳泼水狂欢玩尽兴