

春分·踏青·趣

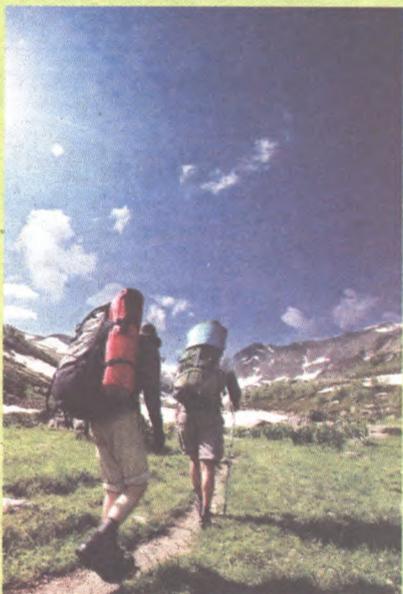
欧阳修曾用“南国春半踏青时，风和闻马嘶。青梅如豆柳如眉，日长蝴蝶飞”的词句来描写春的风和日丽与勃勃生机。春分来到，温度渐渐升高，在沉闷了一个冬天之后，周末的踏青出游便成了我们春的主题。

踏青，又称探春、寻春。在草长莺飞的阳春三月，结伴远足或举家郊游是感受万物复苏，春暖花开最好不过的方式了。从这个周末开始，就让我们换上轻便的春装，走出家门，一起感受盎然春意吧！

放风筝

中国有句古话：“鸢者长寿”。意思就是说，经常放风筝的人寿命长。当人们眺望制作精美的风筝摇曳万里晴空时，专注、欣慰、恬静，促进机体组织、脏器生理功能的调整和健全。双目凝视于蓝天白云之上的飞鸢，荣辱皆忘，杂念俱无，与保健气功的作用异曲同工。其效应符合传统医学的修身养性之道。

在风和日丽的大自然中放风筝是最好的日光浴、空气浴。跑跑停停的肢体运动可增强心肺功能，增强新陈代谢，增强体质。此外，放风筝的群体性很强。筝友相聚，精神愉快。



登山

爬山作为一种户外运动，既可以锻炼身体，又可以陶冶人们的情操，对身体的有利因素是多方面的。它既是有氧运动，又有力量练习的成分，运动量、运动强度可以根据自身体力和身体素质进行调节，是一种健身作用较全面而危险性相对较小的锻炼方式。

爬山可以令双脚灵活有力，促进毛细血管功能，感觉全身舒畅通畅。进入森林，跋山涉水，还可以静思养神，给自己做一个全身“森林浴”，洗净城市尘嚣，心旷神怡。

赏花



你是人间的四月天

——一句爱的赞颂

林徽因

我说你是人间的四月天；
笑响点亮了四面风；轻灵
在春的光艳中交舞着变。
你是四月早天里的云烟，
黄昏吹着风的软，星子在
无意中闪，细雨点洒在花前。
那轻，那娉婷你是，鲜妍
百花的冠冕你戴着，你是
天真，庄严，你是夜夜的月圆。
雪化后那篇鹅黄，你象；新鲜
初放芽的绿，你是；柔嫩喜悦
水光浮动着你梦期待中白莲。
你是一树一树的花开，是燕
在梁间呢喃，你是爱，是暖，
是希望，你是人间的四月天！

北京天山陵园

魏林初题

尊重生命 缅怀亲情

在我区五里坨后山的北面，这里溪水潺潺，四季松柏苍翠，百花争艳，这里三季有花、四季常青的绿色环境，静谧幽雅，置身其中宛如世外桃源。这里是门头沟区军庄镇西杨坨，在茂密的苍松翠柏之间，深藏着一片净土——天山陵园，整个墓园背靠大山，规模宏大，气魄雄伟，青松翠绿，是一个自然生态景观；整个陵园设计独特，结合传统之美、雕塑之美、园林之美为一体，充分体现了灵山秀水，陵园完全按照园林式建筑而设计，空气清新，环境优雅，得自然之灵气，获人丁兴旺之景象；为逝者精彩的人生和亲人无尽的思念保留永远的空间。



开车路线：①西六环路军庄镇出口；②石门路三家店过铁道往北军庄镇方向
乘车路线：①从苹果园地铁乘961路到西杨坨站下车即到。
②从大峪乘383路杨坨站下车即到。
石景山区八宝山、门头沟殡仪馆设有服务站，备有专车接送骨灰。



首都绿化美化花园式单位



质量管理体系认证证书



环境管理体系认证证书

