



来朝阳享一夏
北京朝阳“微度假”指南

记者 董文辉

暖风拂岸，碧水潺潺，涟漪轻漾间晕染出满城温柔。在朝阳区，坝河、亮马河、北小河三条滨水绿道，宛若三条灵动的翡翠丝带，将生态灵秀、人文底蕴、商业繁华与自然盛景一一串联，成为市民在家门口就能奔赴的微度假胜地。骑行滨水绿道，半日闲情、一日时光，便可在潺潺水畔寻得身心松弛，邂逅藏在都市里的诗与远方。

亮马河

国际风情骑行线

关键词：环球风味、夜游天花板

亮马河全长9.3公里，18公里滨水绿道全线贯通，西起东直门，东至红领巾湖，沿河两岸形成完整慢行闭环。两岸簇拥着燕莎、蓝港、三里屯三大繁华商圈，更有泡泡玛特城市乐园、启皓中信书店、亮马小院、麦麦岛全球旗舰店等潮流地标错落分布。
这条有着京城“小塞纳”美誉的水岸，国际化氛围氤氲绵长，米其林、黑珍珠餐厅集群临水而立，尽显高端雅致。“1河2湖24桥18景”串起一路风光，铂宫闸的静谧、梵高星空的梦幻、蓝港观鱼的悠然，各处景致皆有韵味。白日清新雅致，夜晚流光溢彩，日夜皆藏动人风情。

骑行路线

亮马河国际风情水岸→蓝色港湾→朝阳公园

沿途骑行亮点

亮马河风情水岸：路面平缓宽阔，两侧有咖啡厅和餐厅，可以边骑车边看河景
蓝色港湾：欧式风情建筑在暮色与灯光交织下，宛若坠入童话世界。两岸各国美食香气氤氲，适合骑行后小憩
朝阳公园：水绿共生，处处尽显生态意趣。临水骑行，晚风轻柔，可在此邂逅浪漫晚霞
Tips：建议午后出发，刚好赶上蓝港夜景，部分码头可临时停靠租赁电动助力车。

北小河

森系休闲骑行线

关键词：社区漫游、公园野餐、商圈切换自由

北小河全长15公里，核心治理段4.2公里，西起京承高速路上游230米，东至五环路，一脉碧水串联黄草湾公园、北小河公园、大望京公园、望和公园四大公园，周边六百本、望京欢乐颂、望京美食街、凯德MALL·望京等商业街区云集，烟火与自然相融相生。

骑行路线

北小河公园→大望京公园→昆泰码头生境花园

沿途骑行亮点

冠林栈道：架空骑行道，全程有树荫遮蔽
昆泰码头：近万平生境花园，路边设观鸟指示牌，可随时停车看水鸟
大望京公园：穿行于溪流与树林之间，适合慢骑放空，眼下正值园内月季花开放，可拍照打卡
Tips：路线最平缓，新手、带娃家庭首选，随时可补给。

坝河

野趣工业骑行线

关键词：拍飞机、文创探店

悠悠坝河绵延21.7公里，21公里滨水慢行系统全线贯通，西起东城区东北护城河，东至金盏地区坝河口汇入温榆河，一脉碧水滋养两岸风光。其核心段落涵盖第四使馆区段、酒仙桥路-郎园段、坝河口蓄滞洪区，串联起将府公园、驼房营公园、滨河公园等生态绿地，周边顾堤港、丽都商圈、郎园Station、798艺术区等潮流文艺地标环伺，人文与自然在此完美相融。其中，金盏花岛/环湖亲水栈道，地处进京航线正下方，飞机低空掠过头顶，频次高、角度正，傍晚还能拍飞机与橙粉落日叠加，被网友称为“北京新晋飞机拍摄天花板”。

骑行路线

顾堤港→将府公园→东坝河边公园→金盏淀公园

沿途骑行亮点

金盏花岛/环湖亲水栈道：航线正下方，每10-15分钟就有飞机低空掠过，傍晚可拍“飞机+落日+花海”同框
将府公园段：林间缓坡骑行，直达废弃铁路，下车即拍复古大片
郎园Station段：旧仓库改造街区，临河吧台可随时停靠歇脚喝咖啡
Tips：前半段多林荫路，夏季骑行不晒，适合喜欢安静、爱拍照的人群。

