这个国庆 朝阳“潮”好玩

北京朝阳“微度假”指南

这个国庆，北京朝阳准备了一整个假期的惊喜。亮马河光影璀璨，日坛公园金菊古韵，奥园中轴烟火升腾，鸟巢歌声唱响夜空，水立方青绿唯美绽放，国家网球中心激情开赛——百余场活动全域接力，白天黑夜同样精彩。收好这份指南，来朝阳，过一个“潮”好玩的假期。





光影菊韵 越赏越沉醉

当夜幕降临，朝阳便换上另一副面孔。光影与水岸相拥，古树与秋菊相伴，城市的夜晚被温柔点亮。这个假期，不妨放慢脚步，在流光溢彩中感受一座城的浪漫与底蕴。

◆2026北京朝阳国际灯光消费季

9月24日—10月11日丨亮马河、奥体、CBD、三里屯商圈

以“Amazing You 精彩有你”为主题，串联开放式游园、水陆互动、夜间市集与商圈优惠，打造可游览、可观演、可互动、可消费的一体化沉浸式夜游体验。

◆“光影墨韵·中华文脉”——跟着电影重走长征路

9月23日至10月丨天天中影汇

汇集长征题材电影和长征沿线各省的文旅、非遗、美食、图书文创等，让广大群众“看完展览看电影、看完电影学长征”，把近旁的中国共产党史展览馆的长征展览延伸为一个可看、可玩、可尝、可带的立体体验。

◆2026惊奇潮玩节

9月25日—11月15日丨北京欢乐谷

融合WAKUKU等潮玩IP，设七大惊奇屋、六大惊奇场景，300余位NPC互动，含巡游、快闪及演出，打造沉浸式秋日潮玩体验。

◆第二届花YOUNG潮外·2026朝外UIC片区消费季

9月24日至10月7日丨朝外UIC片区

朝外“一园一街多商圈”联动，游客可在日坛公园金秋游园会赏秋菊、看非遗鱼灯巡游，到日坛上街品丝路美酒美食，还能参与“假日玩家”商圈通关玩法，逛市集、看演出、享优惠。

精品演艺 越看越入戏

这个假期，朝阳的舞台不打烊。歌声、舞步、掌声与欢笑，在剧场与水岸之间流转。无论是追一场演唱会，还是带孩子看一场童话，总有一段旋律、一个瞬间，值得你专程赴约。

◆舞蹈诗剧《只此青绿》

10月6日—7日丨国家游泳中心

舞者身姿勾勒层峦叠嶂，融合传统美学与现代舞美，全景式再现千年青绿山水神韵。千场纪念演出首次走出传统剧场，水立方穹顶之下沉浸式观演。

◆孟庭苇演唱会

10月6日丨国家体育馆

经典老歌温情开唱，《你看你看月亮的脸》《冬季到台北来看雨》等金曲轮番上演。满是回忆的音乐现场，赴一场青春之约。

◆周传雄升级版演唱会

10月4日—5日丨工人体育场

现场演绎《黄昏》《寂寞沙洲冷》《记事本》等经典及新作，配套升级音响、灯光舞美与环场内场花车巡游。体育场级沉浸式情歌现场，重温青春记忆。

◆“FFOREVER恒星之城”演唱会

10月6日—7日丨国家体育场

集结阿信、言承旭等嘉宾，斥资打造星际舞美，沉浸式银河视听。共赴星空下的音乐盛会，燃动鸟巢之夜。

◆首都市民音乐厅专场演出

10月4日丨朝阳公园贝壳剧场

中国爱乐乐团带来“征途星辰——穿越光影的交响诗篇”，高雅艺术融入城市日常。水岸剧场听交响，别有一番秋夜韵味。

◆铁枝木偶剧《两只肥母鸡》《欢乐家庭》

10月1日—4日丨中国木偶剧院小铃铛剧场

经典铁枝木偶技艺，诙谐幽默的故事情节，寓教于乐。亲子家庭共享欢乐时光，感受非遗木偶的独特魅力。

◆儿童剧《糖果森林》

10月1日—7日丨小莎翁戏剧艺术空间

原创低幼儿童舞台剧，专为0—3岁婴幼儿创排，象征化、诗意化的艺术手法讲述小松鼠的成长故事。温情陪伴，寓教于乐。

◆“哈利与魔法学院”电影大型交响音乐会

10月3日丨北京剧院

精选哈利波特系列电影经典音乐和配乐，重现魔法世界的视听奇迹。哈迷必打卡，沉浸式重温童年魔法梦。

潮流市集 越逛越尽兴

假日的快乐，有一半藏在市集里。香气、人声、音乐交织在一起，逛吃之间，疲惫消散，心情舒展。朝阳的市集，总有一种热闹能让你停下脚步，也总有一种味道能让你记住这个秋天。

◆奥园国际碳水节

10月1日—7日丨奥林匹克塔中轴线大道

集结百余家品质餐厅与街头小吃，汇聚国内外特色碳水美食，打造一站式碳水盛宴。配套运动体验与车展，吃玩一体，烟火气十足。

◆巨C塔可节

10月1日—5日丨朝阳公园微博IN东广场

活动集结约40家塔可展商，带你一口解锁热辣异域风味。美食配热舞音乐，打卡互动轮番上演，开启热闹尽兴的美食狂欢时刻。

◆第七届中国（北京）生态食品大会

10月4日—11日丨全国农业展览馆

汇聚全国多省市地方展团、地理标志产品、原产地农产品、中华老字号、非遗食品等上万种产品。绿色食品一站购齐，吃得放心逛得尽兴。

◆北湖有戏市集

9月24日—10月7日丨朝阳公园北湖草坪

戏剧主题市集，集年轻社交、戏剧体验、草坪休闲、夜间消费四合一。音乐、舞蹈、电影与社交相融，打造光影生活新场景。

挥拍观赛 越动越热血

金秋的朝阳，因运动而格外有活力。来看一场顶级赛事，或亲自上场流一场汗，都是打开国庆的绝佳方式。

◆“最朝阳”网球嘉年华暨CYTA网球联赛

9—10月丨全区网球俱乐部

CYTA网球联赛竞赛板块+网球嘉年华群众体验板块，国家网球示范区品牌赛事。全民参与，在家门口感受网球魅力。

◆中网“向网的季节”主题嘉年华

9月28日—10月11日丨国家网球中心

配套中网赛事打造主题嘉年华，集观赛、互动、消费于一体。看球还能玩球，全民共享网球节日。

◆2026中国网球公开赛

9月28日—10月11日丨国家网球中心

亚洲顶级综合网球赛事，设WTA1000、ATP500职业正赛，汇聚全球网坛高手。顶级球星齐聚，点燃金秋网球热潮。

◆潮燃运动季·FUN收大玩家

10月1日—2日丨北投奥园1314

趣味运动体验活动，集运动、娱乐、社交于一体。国庆假期动起来，轻松解锁运动乐趣。







本版文字：记者 马宇晗
本版摄影：记者 王悦 王嘉樾
平易 张慧娇
特约摄影：李冬

温馨提示

活动详情请以主办方最新公布为准，建议出行前查询确认时间、地点及参与方式。