北京青年报
BEIJING YOUTH DAILY

这些地方，不光是游泳馆那么简单

还有半个月，就到娃最爱的暑假了，同时也到了老母亲最为焦躁的时间，小两个月的假期，娃要干吗去？总不能混玩儿俩月啊。

别忘了，游泳是最适合夏天又可以速成的运动。和娃一起，水里凉快一夏吧！除了东单、郡王府，还有一些口碑游泳馆，不但人少、水质好，还有更多“含金量”值得一游，来看看吧。

水立方也有室外池

每到暑期，水立方一定是玩水圈里那枚最靓的仔，无论是它的嬉水乐园还是游泳馆。今年因为冬奥会的原因，水立方正在进行升级改造，除了嬉水乐园和游泳区域会继续对外开放，其余的都至少要等到8月底。

水立方游泳俱乐部在北京有三家分馆：水立方馆、北外分馆和首体分馆，水立方这家算是最受欢迎的，毕竟是在水立方内，心中的仪式感一下就立起来了。

水立方里面的游泳馆分为两个厅，平常看比赛的是奥林匹克比赛大厅，这里一般是不对外开放使用的，还有一个就是霍英东厅，也就是外界所说的热身池，游泳俱乐部的教学场地就在这里。

热身池在水立方场馆内的西侧，完全是按照国际赛事标准建造的25米×50米的国际标准泳池。场内分为深水区和浅水区两部分，各有5条泳道，深水区需要有深水证，可以现场考，空间还是很开阔的。池水采用臭氧杀毒，完全没有消毒剂的味道，安全系数让人放心。

进馆可以买单次门票，也可以办卡。娃要学游泳，可以办卡参加按年龄分的少儿和幼儿班，在报名的同时，家长还会得到一张陪同卡。

有意思的是，水立方每年夏季都会开放室外池，这简直是怕冷星人的救星——25米×15米的室外泳池，比室内泳池更吸引孩子。

清华大学里就有两处可选

提起清华大学，最先想到的必然是它著名学府的身份，除了荷塘月色和银杏大道，清华校内的陈明游泳馆也很值得畅游一番。陈明游泳馆是以陈明老先生命名的，他的后人是清华校董。

清华学校本身对游泳项目就很看重，属于必修课。陈明游泳馆是校内游泳馆，空间很大，设施齐全，有8道50米的标准泳池，浅水区4个泳道，深水区4个泳道。这里平时供校内的学生和老师上课训练用，但也会对外开放，门票仅25元。

这个馆里，除了正常的标准泳池，还有专业跳水和花游区（5.1米深），奥运会期间，这里曾被用作奥运会跳水训练馆，据说某些著名跳水运动员还经常来这里训练。跳水和花游区大概20米×20米，有观众席供家长就座。

场馆里水质比较干净，水温为28℃，对于娃来说稍微有点凉。不过在这里游上一夏，娃的体质一定有很大提升——有孩子说进去之后特别冷，必须一直一直游，不能停。不过跳水和花游训练区水温稍高，小孩子上一对一课也在那里。

清华大学里，还有一个对外开放的游泳池，叫西湖游泳池，是露天的，靠近清华西门，旁边就是荷塘。西湖游泳池每年都会不定时对外开放，这个游泳池很像父母们小时候玩耍的那种。游泳池分为深水区和浅水区，深水区是划分泳道的，需要有深水证才可以进入，而浅水区则没有划分泳道，更像是个大池子。

露天泳池的视觉效果很开阔，水量也很大，有的时候陈明游泳馆有比赛，不对外开放，训练的人就会选择这里。平时的话人会比较少，娃玩得也会比较爽。唯一美中不足的是，这里的配套设施比较简陋。

中学里的游泳馆

北京35中位于赵登禹路，每每从那里路过，宽敞的操场、偌大的校园都会很抓人眼球。游泳馆在综合楼的地下一层，从学校北门进入，直行100米右手边就是，学校里的游泳馆是真的安静啊。

游泳馆的场馆很大，同时也因为这里是学校，所以人很少。设备也很新，虽说是在地下一层，但是因为周围灯光很亮，完全没有压抑的感觉。楼道里标志也很清楚，完全不难找。

泳池有6条标准50米的泳道，水质很透亮，听说还是臭氧过滤。但是，这里没有浅水区，6条泳道都是深水区，水深2米，所以真的是只适合有一定游泳基础、有深水证的人，如果没有，当场也能考。

这里暑期也会有游泳培训班，接受6岁以上的孩子，一期课程为12天，分时段教学，每班10-15个孩子，也算是小班教学了。

场馆平时周一到周六开放。除了游泳馆，35中还有篮球馆和羽毛球馆，简直是住在附近的亲子家庭的绝好选择。

可以看西山的泳池

西山居会所里，游泳馆分为室内和室外两部分，室外池被称为“观山泳池”，有种网红民宿的感觉。这里不仅景色绝佳，泳池的水深也只有0.7米，孩子玩绝对没问题。最重要的是这里人超少，工作日来经常有包场的感觉。

室内泳池有4个泳道，35米长，水深1.5米。这里常年有游泳培训班，孩子上课的同时，家长还可以自己在旁边游泳或者去会所四层的健身房。

有去过的妈妈表示，相比周边，这里的水质、环境都很好。

三个月大就可以学游泳的地方

露西水世界很多妈妈都知道，三个月的小宝宝就可以在这里开始学游泳了。这里拥有众多专业头衔，里面的教练都是专业人士，创始人Lucy据说是国内唯一取得英国游泳教师协会（STA）和美国游泳学校协会（USSSA）双执照的婴幼儿游泳教师。当然，相应的价格也比较高。

这里泳池的水温在30℃-32℃之间，娃完全不会觉得冷。泳池为10米×25米的小号泳池，水深是1米至1.5米，水质清透，泳池周围布置得也很漂亮，颇有种童话世界的风格。

露西的理念比较国际化，也比其他地方更适合小龄孩子（低于6岁）。 **文并供图/李唯（@大小爱玩）**

夏天，带娃到哪里泡上一天最清凉？除了商场、室内乐园，你是否注意到过京城那些美好的书局？静静地泡上一天，大人、小孩，都能得到真正的滋养。

亲子同好，泡书局（二）

带娃呼吸一下文艺气息

朝阳大悦城，一直都是一个超级棒的亲子商场，大、全，时不时还会有一些小型的精品展览，除了周末人多，还真难挑得出什么毛病。

去年年底，大悦城的9楼开拓了一片5000平方米的文艺区域，这里面汇集了上海三联书店、高晓松晓岛书店，网红的花厨餐厅也在其中。不同于楼下的喧嚣，这里安静、沉稳，遗世独立，是一个享受安静的好地方。

不过也正是因为这里很文艺，所以其实不太建议小宝宝来，大孩子倒是可以来这里感受一下知识网红的魅力。

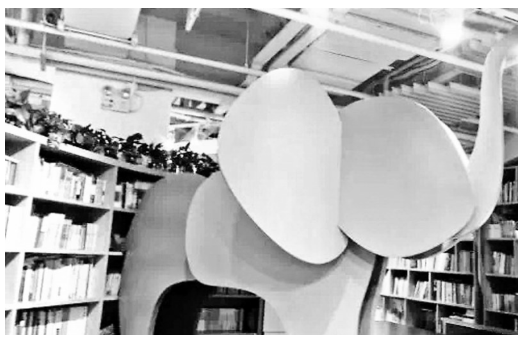
从8层的滚梯上来就是上海三联书店，这也算是一家老牌书店了，里面超多原版书籍和画册，还进驻了很多文艺相关的品牌。书店中间摆放了一些木质桌椅，在逛书店的同时还能和娃一起坐下来认真地看看书。

走到三联的最里面，就是高晓松的晓岛书店的入口。这里同时也是花厨的入口，所以赶上饭点会有些吵。但是走进晓岛里面却安静得很。晓岛是需要官微提前预约的，一般提前一周可以预约下一周的，有朋友去的时候还被要求检查了身份证，制度相当严谨。入门时，工作人员会给一个手环，凭此可以当天无限次出入。

晓岛里面是个环形的空间设计，350平方米的面积放置了14000多本图书，这些据说都是高晓松老师精挑细选的。晓岛有两层，馆内一层被设计成了阅读体验区，长桌、蒲团、小沙发随地而又很有序地摆放，给人一种超然的放松感。

门口有个螺旋形的楼梯，由此上到二层，是个环形走廊，周边围上了透明的玻璃栏杆，完全不遮挡视线，可以一览一层的全景。二层的书架陈列的都是高晓松收集的黑胶唱片。不过，比起黑胶唱片本身，娃们更感兴趣的可能是花花绿绿的唱片封面，那就陪娃一起欣赏的同时，借机讲讲音乐载体的发展吧。

走廊尽头有一个小空间，这里只摆放了四个蒲团，但是墙上挂着的一把吉他和一整面墙的文字却唤醒了时光。每个蒲团的上面都配了一套iPad和耳机，就这样静静地坐下听听音乐，时间很快就流逝了。



高颜值亲子图书馆

悦读奇缘在京城绘本馆中很有名，传说这里是北京颜值最高的亲子图书馆——圆形的大玻璃窗充满了童趣，傍晚看落日，简直美出画。图书馆里还有连成片的书架、个性十足的区域分割，加上各种充满童心的小摆件，让整个图书馆显得温馨。

CBD、房山，每一家悦读奇缘的风格都不一样，房山的是“树屋”风，CBD店则是满满的童话风。这家300多平方米的图书馆里藏有10多万册的图书，各个年龄层的孩子在这里都可以找到自己感兴趣的。这里可不止有中文绘本，还有很多市面上买不到的英文原版。这些图书都很整齐地排列在书架上，按年龄和主题分类，方便孩子查找。

这里还有一些外教老师，时常会举办读书会，他们的讲解方式很吸引孩子，过程中还会有些小互动，每次娃都听得很开心。

绘本馆按次收费，每次限时三个小时，其间老师会带着一起做游戏、讲绘本，还会带着孩子一起读绘本，活动还是挺丰富的。趁着这段时间，家长也可以好好享受一下安静的读书时间。记住，去之前一定要电话预约一下。 **文并供图/小爱**

探店

烧烤、射击、拓展，还能做风筝！

这个木屋很有趣

因为要去的“风筝小镇”就在离城不远的廊坊，从高速路下来就到，所以，我们午餐过后，才从容出发。开进风筝小镇时，一打开车窗，一阵夹杂着泥土芳香的微风就扑面而来，两个娃则瞪大了眼睛看着窗外随风摆动的粉红色风车。

游客接待中心的门面看起来不太好，这也是我唯一需要吐槽的地方，这样简陋的接待中心，真的和园区内部的美丽景象完全不搭。

刚刚将车停入园区，娃们便激动地奔向了射击场。在爸爸们的指导下，嘭嘭嘭，标靶应声倒下，只不过娃们估计把气枪当成了机关枪，不一会儿，30发子弹就被他打完了。

在气枪局中没分出胜负，俩人又跑到拓展乐园里挑战丛林穿越。丛林穿越包括很多关卡，每个关卡的难度都不同，对大一点的孩子来说，整个游戏的难度并不大，半个小时左右就可以通关，但对较小的孩子而言，可能需要父母从旁协助。

顺着滑梯滑下，两人又发现了一片新天地。在一个小小的养殖场里，圈养了几只孔雀和大雁，其实孔雀倒不稀奇，倒是大雁却是真真切切第一次见。两个娃激动地跟它打招呼，不过它倒一副不以为意的样子，自顾自地梳理着自己的羽毛。

挑战完了丛林穿越，俩娃又跑到拓展乐园玩起了攀爬。附近另一个值得一提的就是恐龙乐园了，各种造型的恐龙模型，还有巨大的恐龙蛋。

园区的绿化面积很大，除了零星的花，我们还在草丛里发现了小白蘑菇。

本来打算订最适合赏夜景的网红观星房，考虑到两家的人数，我们最终选择了酒桶木屋和独栋一居木屋，这两个房型内部都是大床，适合父母带着孩子居住。而观星屋里是直径两米的圆床，更适合两大，或一大一小入住。不过，我们得到了允许进入观星屋中参观。这里最有特点的要数它的天窗了，通过遥控器遥控，可以自动切换毛玻璃和透明玻璃。夜晚，躺在床上，与娃一起透过天窗看星星，想想都觉得很美好。观星屋的门、窗都非常智能，通过遥控可以开关。

来到我们订下的木屋，发现这些木屋外观看着不大，里面设施倒是很齐全。除了独卫外，电视、空调、衣柜、茶几……星级酒店有的这里全都有。我还惊喜地发现了一个小冰箱，正担心烧烤食材无处储藏呢！木屋的烧烤，食材和调料都是我们自己准备，酒店只提供炉子和桌椅。

第二天早上，用过早餐后，我们两家人就骑上酒店提供的亲子自行车，出了园区，在村子中畅游。

酒店提供的自行车都是家庭型的，有两人同骑的，也有三人的。如果孩子比较大，想单独骑，可以自己带自行车。

风筝小镇所在的村落干净而齐整，很适合骑车，道路平坦，两旁高大的树形成天然的阳光屏障。村子以制作传统风筝而闻名，在小镇很多建筑的墙面上都有风筝的涂鸦，还有制作风筝的小店，有专门的师傅教你手工做风筝。

小镇中有好大一片地可以用来放风筝。我们到的那天有点阴天，不过有风倒是正好适合放风筝，两个娃看着天上越飞越高的风筝撒欢地跑了起来，真的是很难得有这样的机会，可以让他们好好享受享受户外运动的乐趣。

要注意的是，木屋难免会有一些气味，而且观星屋比较新，所以气味稍大，介意的宝妈请慎重选择。园区较大，工作人员有限，需要服务时，需要耐心联系前台。观星屋、酒桶屋的房内面积较小，不太建议较多人居住，身材高大的爸爸也最好选择独栋木屋。

准备烧烤架需提前打电话联系工作人员，食材、调料、木炭都是需要自己准备的哦！建议在市里买烧烤店的DIY套餐，什么都有，很省心。 **文并供图/一男妈**

下载北京头条App
让现在告诉未来

[illegible]