2026-09-13（周日）北京一日游 · 合订手册

> 主线：上午沿中轴线北段（景山 → 五四大街两馆），下午转奥体片区（考古博物馆 → 工艺美术馆），晚上小西天（内蒙烧麦 + 资料馆老片），全程地铁 8 号线串联。
>
> 一句话记住这一天：**从旧石器时代，一路看到新浪潮。**
>
> 关键信息已核对：各馆预约完成；三只小猪在美术馆附近；魁圣阁与影院都在小西天；电影片长 110 分钟（19:50–21:40）。
>
> 求真声明：站点事实经百度百科词条核验（2026-09-11 抓取）；电影史部分为笔者既有知识、未在线核验；当期特展与具体展品以馆内导览为准。

一、全天时间轴（速查）

时间	安排	关键提示
08:15	泛太平洋酒店 骑车 → 景山	≤20 分钟，很近
08:40–09:40	景山公园	登万春亭看故宫全景
10:00–10:45	北大红楼	已预约，凭身份证
10:50–12:20	中国美术馆	与红楼同一条街，步行即达
12:30–13:00	午饭 · 三只小猪（美术馆附近）	⚠️ 13:00 必须收尾
13:30–15:00	考古博物馆	⚠️ 卡点 13:30 入场
15:15–17:00	工艺美术馆（非遗馆）	与考古馆同在奥体片区
17:40–19:20	晚饭 · 魁圣阁内蒙烧麦（小西天）	⚠️ 奥体→小西天约 40 分钟
19:50–21:40	《狂人皮埃罗》（小西天资料馆）	片长 110 分钟，散场 21:40

二、行前必带

- **身份证**：全部场馆实名入馆，已预约也须核验证件，全程贴身。
- **手机 + 充电宝**：预约码截图（尤其考古馆、工艺馆）、导航、拍照。

- **舒适步行鞋**：全天步行量大，景山还要爬坡。
- **水**：9 月中旬北京早晚凉、白天晒，防晒 + 一件轻便外套即可。

三、各站详情（行 = 怎么走 • 知 = 懂什么 • 看 = 看哪里）

① 08:15 骑行：泛太平洋酒店 → 景山公园

【行】 全程 ≤20 分钟，很近。08:15 出发约 08:35 到，08:40 进园正合适。建议停靠景山南门/东门附近，方便出园后往五四大街方向走。

② 08:40–09:40 景山公园

【行】 西城区景山西街 44 号（故宫神武门正北）；门票约 2 元（临展 10 元，现场或「畅游公园」小程序）。60 分钟够登顶 + 拍照，09:40 前下山，留足去下一站的时间。

【知】 - **中轴线**：南起永定门、北至钟鼓楼，约 7.8 公里，2024 年列入《世界遗产名录》；景山（山体海拔 94.2 米）是这条线上的最高点。 - **山的历史**：金代已有小丘 → 元至元四年（1267）建大都时成为皇城御园 → 明永乐十八年（1420）堆筑成"万岁山" → 清顺治十二年（1655）更名"景山"。 - **五座亭子**：清乾隆十六年（1751）建，自东向西为周赏亭、观妙亭、万春亭、辑芳亭、富览亭；中峰万春亭即制高点。 - **1644 年**：李自成攻入北京，崇祯皇帝在景山东坡槐树自缢，明朝亡；今立"明思宗殉国处碑"与"明思宗殉国三百年纪念碑"。

【看】 - 登万春亭做一次"四望"：南望故宫中轴（午门—三大殿—神武门一条直线），北望鼓楼钟楼，西望北海白塔，东望远处 CBD 天际线——古代与现代在同一个视野里。 - 体会"中轴线"不是抽象概念：你此刻就站在这条线的制高点上。 - 在崇祯殉国处停一下：这是"明亡"的现场，也是脚下这片"故宫全景"的一处历史暗角。

③ 10:00–10:45 北大红楼（新文化运动纪念馆）

【行】 东城区五四大街 29 号（与美术馆同一条街）；1918 年 8 月落成，因红砖红瓦得名。免费已预约，凭身份证；9:00–16:00、15:30 停止进馆。出景山后步行/骑行约 10 分钟，10:00 准点进。

【知】 - **1916 年始建、1918 年 8 月落成**的北大校部，曾用作北大校部、图书馆和文科教室（北大文学院）。 - 今为**全国唯一全面展示五四新文化运动历史的综合性博物馆**；新文化运动大本营、五四发源地、中共早期重要活动地；1961 年列第一批全国重点文物保护单位。 - **新文化运动**：1915 年陈独秀办《青年杂志》（次年更名《新青年》），高举"德先生（民主）与赛先生（科学）"；蔡元培 1917 年任北大校长，"思想自由，兼容并包"。 - **人物同框**：陈独秀（文

科学长）、李大钊（图书馆主任，最早传播马克思主义）、胡适（1917《文学改良刍议》白话文）、鲁迅（1918《狂人日记》，中国第一篇现代白话小说）、毛泽东（1918–1919 图书馆助理员，月薪八元，在此接触马克思主义）。 - **五四运动**：1919 年巴黎和会外交失败（德国在山东权益转交日本），5 月 4 日北大学生自红楼一带出发游行，被视为新民主主义革命的开端。

【看】 - 代入 1918–1919：这栋楼里同时走着陈独秀、李大钊、胡适、鲁迅，和一个图书馆助理员毛泽东——注意这种"同框"的浓度。 - 抓"从文字到行动"的脉络：《新青年》的白话文主张 → 《狂人日记》的文学实践 → 五四的街头行动。 - 记下"德先生、赛先生"这个原点：接下来一整天看到的现代中国，很多都能追溯回这栋楼。

④ 10:50–12:20 中国美术馆

【行】 东城区五四大街 1 号；免费已预约；9:00–17:00、16:00 停止入馆、周一闭馆。与红楼相距约 600 米、步行约 8 分钟——10:45→10:50 只有 5 分钟，**出红楼后直接快步过去。**

【知】 - **中国唯一的国家艺术博物馆**；1958 年始建，**1963 年由毛泽东主席题写馆额并正式开放。** - 仿古阁楼式建筑、黄色琉璃瓦大屋顶、四周廊榭围绕；主楼一至六层共 **21 个展厅**，展览总面积约 6660 平方米。 - 收藏以近现代为主：中国画、油画、版画、雕塑、民间美术；**罗中立《父亲》、李可染《万山红遍》** 等名作在藏（是否展出以当期陈列为准）。

【看】 - 不用贪全：90 分钟"精看几件"胜过走马观花，挑当期主展重点看。 - 带着上午的问题看画：新文化运动主张"美术革命"，中国画如何回应"传统与革新"？近现代很多名作都在回答这个张力。 - 留意说明牌上的**尺寸**：它往往被忽略，却决定了正确的观看距离。

⑤ 12:30–13:00 午饭 • 三只小猪（美术馆附近）

【行】 紧邻「中国美术馆站」（8 号线），饭后步行几分钟即可进地铁——这是最优位置。⚠️ **13:00 准时结束，不拖堂。**

⑥ 13:30–15:00 考古博物馆（⚠️ 卡点 13:30）

【行】 朝阳区**国家体育场北路 1 号院 1 号楼**（中国历史研究院，别名「中国历史文化展示中心」）；已预约 13:30 时段；9:00–16:30、16:00 停止入馆（13:30 是你的预约时段，不是闭馆时限）。**换乘**：三只小猪 → 步行至「中国美术馆站」（8 号线）→ 北向约 20 分钟**直达**「奥林匹克公园站」→ **D 口**出站步行约 10 分钟到馆；总计 30–35 分钟，13:00 动身刚好——务必 13:00 前进站，担心迟到可压缩午饭或打车（奥体周末可能堵，慎选）。

【知】 - **中国第一家以考古命名的国家级专业博物馆**；**2023 年 9 月 15 日正式开放。** - **布局**：大门是镌刻《千里江山图》的"历史大门"，门后"历史大道"以时间轴呈现——从距今 800 万年的腊玛古猿禄丰种，一直到党的二十大。 - **三层结构**：一层"百万年人类史"、二层"中华文明起

源形成发展"、三层"夏商周王朝特质"。 - **五大专题**：文明起源、宅兹中国、大国一统、和融万方、民族觉醒；常设展品 6000 多件、展厅 7000 多平方米。 - **特色**："仓储式陈列，沉浸式体验"——以遗址/遗迹为单位密集陈列，可触摸陶片、聆听贾湖骨笛、敲响青铜编钟。 - **镇馆之宝**：绿松石龙形器（二里头，长 64.5 厘米、2000 余片绿松石拼合）、嵌绿松石象牙杯（商代妇好墓出土，首批禁止出境文物）、铜牺尊（西周，铭文"邓仲作宝尊彝"）。

【看】 - 把这馆当成"中华文明的时间轴"，体会文明的连续性：器物如何一代代演变。 - 关注**方法**而非只看宝贝：展签常注明出土地点、地层、年代，这三点连起来才是完整信息。 - 留意"仓储式"展陈：同一遗址/主题的器物成组出现，是在还原考古学语境，而非孤立地展示精美品。

⑦ 15:15–17:00 工艺美术馆（中国非物质文化遗产馆）

【行】 朝阳区湖景东路 16 号（南邻中国国学中心、北邻中国科技馆）；免费已预约；9:00–17:00、16:00 停止入馆、17:00 清场、周一闭馆。与考古馆同在奥体片区，步行约 15 分钟可达，正好衔接 15:15。

【知】 - **双馆合一**：中国工艺美术馆 + 中国非物质文化遗产馆；1977 年国务院批准建立，**新馆 2022 年 2 月 5 日落成开馆**，填补工艺美术与非遗国家级博物馆的空白。 - 馆内陈列：艺术陶瓷、织锦、抽纱刺绣、牙雕、玉雕、木雕、石雕、**景泰蓝**、金银铜摆件、泥人、内画壶、漆艺，以及民族工艺与民间工艺品。 - 馆藏精品如翡翠四大国宝中的《四海腾欢》《岱岳奇观》（玉雕巨制）。 - 延伸知识：**燕京八绝**（景泰蓝、玉雕、牙雕、雕漆、金漆镶嵌、花丝镶嵌、宫毯、京绣）、**四大名绣**（苏绣、湘绣、粤绣、蜀绣）。

【看】 - 与前一场考古馆对照：考古馆看"古物如何出土"，这里看"技艺如何活着传到今天"。 - 看一件工艺品的**工序**：很多展签拆解步骤（如景泰蓝的制胎、掐丝、点蓝、烧蓝、磨光、镀金）——理解"工"比"美"更耐看。 - 关注**传承人**：非遗的载体是人，展板上的人名和手艺同样重要。

⑧ 17:40–19:20 晚饭 • 魁圣阁内蒙烧麦（小西天）

【行】 小西天（与影院同片区，饭后步行即到）。**换乘**：工艺美术馆 17:00 结束 → 步行至「奥林匹克公园站」（8 号线）→ 南向至「鼓楼大街」换 2 号线 → 「积水潭」站 → 步行至小西天，全程约 40 分钟，**17:00 一到即走**才赶得上 17:40；打车约 20 分钟，但 17 点起进入晚高峰，可能反而不如地铁稳。

【知】 内蒙烧麦（稍麦/捎卖）与南方烧麦不同：皮更薄、顶部开口不封、以羊肉大葱为馅，呼和浩特一带配砖茶解腻——这是给一天"文明线"的一次地域味觉补充：从北京中轴线，补一口草原。

⑨ 19:50–21:40 《狂人皮埃罗》Pierrot le Fou

【行】 中国电影资料馆艺术影院（小西天）；**19:50 开映、21:40 散场**（片长 110 分钟）。晚饭与影院同在一条街，饭后从容走到影厅，无赶场压力。

【知】 - 导演让-吕克·戈达尔，主演让-保罗·贝尔蒙多、安娜·卡里娜；改编自莱昂内尔·怀特的小说《Obsession》。 - **法国新浪潮**（1950 年代末–60 年代）：反对传统"优质电影"的摄影棚制作，主张"作者电影"——导演即作者；实景、自然光、即兴、跳切。 - 戈达尔与特吕弗、里维特、夏布洛尔出身《电影手册》，先影评、再拍片。 - 本片风格：红白蓝高饱和色彩、Pop 拼贴、黑色电影 + 公路片 + 歌舞的混搭，讲一个男人抛弃中产生活与旧爱出逃、最终毁灭的故事。 - 戈达尔名言大意：**电影是每秒 24 格的真理**。

【看】 - **呼应彩蛋**：片名"狂人"与上午鲁迅《狂人日记》隔空对话——中文"狂人"（1918）↔ 法文 Pierrot（小丑/疯子，1965）。 - 看片时找"新浪潮三件套"：跳切、打破第四堵墙、对类型片的引用与颠覆。 - 留意红白蓝：不是装饰，而是情绪与叙事的语言（恰是法国国旗三色）。 - 散场后自问：这一天的"文明线"，从旧石器走到 1965 年的银幕，你带走了什么？

四、关键风险点（按优先级）

1. **13:30 考古博物馆卡点**——全天最大风险。午饭位置（美术馆）已是最优，但缓冲仍只有约 30 分钟，务必 13:00 前动身。
2. **17:00→17:40 奥体→小西天**——约 40 分钟、偏紧，17:00 一到即走，建议地铁、别赌打车。
3. **10:45→10:50 红楼→美术馆**——步行仅 5 分钟缓冲，出馆即走。
4. 各馆已预约 + 实名核验，身份证全程贴身。

五、临场待查

- [ ] 三只小猪在美术馆的具体方位，就近哪个地铁口进站
- [ ] 魁圣阁在小西天的具体位置（离积水潭站多远、饭后走到影院几分钟）

附：全天"一句话速记"卡（随时瞄一眼）

1. **景山**——中轴线制高点，崇祯亡明处。
2. **红楼**——五四策源地，德先生赛先生。

3. **美术馆**——唯一的国家艺术博物馆，毛泽东题馆名。

4. **考古馆**——五大专题，从 800 万年前讲到当下。

5. **工艺馆**——燕京八绝与活态非遗。

6. **烧麦**——草原的味觉彩蛋。

7. **皮埃罗**——新浪潮的色彩炸弹。