



网阅点 南京共享图书馆



主办单位：南京图书馆学会 金陵图书馆
编委会主任：焦翔 尹士亮
副主任：方杨 杨峥 潘洁 李海燕
主编：马骥
网址：www.jllib.cn 电话：025-51872790
地址：南京市建邺区乐山路158号 (210019)



Jinling Library Monthly

琢石成玉 阅美至善

南京市公共图书馆馆长及业务骨干培训班暨2023年南京市公共图书馆馆长例会成功举办



为全面梳理总结2022年南京市公共图书馆相关工作，交流发展成果，更好展望和规划2023年南京市公共图书馆事业发展，根据《南京市公共图书馆业务培训工作实施方案》要求，金陵图书馆与南京图书馆学会联合主办的南京市公共图书馆馆长及业务骨干培训班暨2023年南京市公共图书馆馆长例会于3月9日至10日在浦口成功举办，金陵图书馆全体领导班子成员、馆中层及全市13家区公共图书馆馆长和业务骨干参加了本次培训。

在9日上午的开班仪式上，南京市文化和旅游局公共服务处副处长于志兵作开班动员讲话。他首先解读了本次培训班的重要性和必要性，随后从珍惜学习机会、增强工作实效和深化区域联动三个方面对参训成员提出了殷切期望和具体要求。

本次培训特别邀请南京图书馆副馆长全勤、南开大学信息资源管理系教授柯水平分别作了《新时期图书馆地方文献收集整理与利用》《发展与问题：公共图书馆评估的过去、现在与未来》的专题授课。全馆从图书馆资源讲到特色资源，层层递进到地方文献的概念、特点和作用，并着重分享了基层公共图书馆从无到有建设地方文献资源的思路。柯教授则结合历年公共图书馆相关事业数据和评估指标的变化介绍了评估定级工作的发展历程，并细致讲解了评估定级的作用、公共图书馆的持续创新等内容。

市区联动工作是本次培训会的另一重要组成部分。10日上午，焦翔馆长从业务联动、学术联动、活动联动和资源联动等方面就2023年南京市公共图书馆市区联动共建共享工作计划作了整体部署和解读。同时，为帮助各馆进一步了解相关工作的开展详情，金图的各位副馆长就其牵头承办的工作作了重点介绍。各区馆

长汇报交流了本馆年度重点、亮点工作。随后，市文旅局公共服务处主任科员张洪雷和副处长于志兵分别发言。张科进一步部署了102个少儿图书馆效能发挥等2023年重点工作。于处长作总结指导，他强调各馆要以第七次全国公共图书馆评估定级为新起点，结合专家授课内容，将补齐短板融入日常工作，持续提升管理和服务水平；要聚焦高质量发展，做好规划，围绕核心工作发力；要加强合作交流。一方面市区两级公共图书馆之间要加强合作共享，另一方面也要主动“走出去”，加强行业外的合作交流。

最后，本次培训在参训人员的热烈掌声中圆满结束。金陵图书馆将继续与各区公共图书馆一道，琢石成玉，共创共享，在全面贯彻党的二十大精神开局之年，努力谱写全市公共图书馆事业发展新篇章。

(文/事业研究部 葛雪玲)

金陵图书馆理事会召开2023年工作会议



工作会议在一楼多功能厅召开，理事会理事、监事参加了此次会议，金陵图书馆党总支书记尹士亮理事主持会议。

本次会议共五项议程。会议首先调整了理事会部分理事成员。因工作调整需要，图书馆提议本馆工作人员赵文莹同志接替辞去理事职务的原理理事亦洪同志任理事，并担任理事会秘书一职。经在场理事举手表决，一致通过了该项理事人选调整工作。

第二项议程是由理事会副理事长、金陵图书馆焦翔馆长通报金图2022工作总结和2023年工作计划。焦馆长首先列举了金图新增文献、总流通人数、数字资源服务量等主要发展数据，并从管理、业务、共建等维度充分展

示了去年金图稳中有进的发展态势，接着他又从以评促建、馆藏提质、党建引领等各方面，向理事们介绍了金图本年度工作计划和安排。紧接着，理事会副理事长、市文联李志刚副主席通报金图理事会2022年工作总结和2023年工作计划。他表示，2022年理事会积极履职尽责，不断提升管理和服务水平，扎实推进法人治理结构工作，为金图树立良好的社会形象起到了重要作用；2023年理事会将继续强化自身建设，深化合作领域，凝心聚力推动金图2023年工作业绩更上一层楼。

随后理事们立足自身行业特点和优势资源，进行了交流发言，为金图建言献策。中科健康产业集团党委书记冯鹏理事首先充分肯定了金图的工作，他认为图书馆应充分挖掘潜能，构建智慧图书馆；南京电视台制片人熊晖理事表示图书馆可以借助电视台等媒体，加强资源跨界整合与推广。接下来，理事们一致通过了图书馆、理事会的工作报告和工作报告。

(文/办公室 赵文莹)

共学二十大 奋进新征程——金陵图书馆党总支举办“党的二十大”主题知识竞赛



为打造政治强、业务精、作风好的党员干部队伍，不断提升党员同志的政治站位和业务本领，营造学习宣传“党的二十大精神”的浓厚氛围，3月16日下午，金陵图书馆党总支在图书馆三楼期刊借阅室内举办“党的二十大精神”主题知识竞赛，全馆70余名党员参赛。

金图党总支始终将强化党性教育作为基层党建的一项重点工作。本次竞赛活动自2月启动以来，以金图党总支为主体的竞赛工作领导小组精心制定竞赛方案，确定考试范围和竞赛形式，竞赛题型包括单选、多选、填空、名

词解释和简答等。内容涵盖党的二十大报告、党章和部分党规党纪内容以及党史知识，另外还纳入了部分时事政治热点内容。

在历经为期一个月的学习准备后，党员同志们以昂扬自信的精神面貌踏入了考场。为体现竞赛的严肃性，确保考试效果、考出真正水平，本次竞赛采用书面试卷答题的形式进行，竞赛工作领导小组在考试现场认真监考。知识竞赛现场，参赛党员同志们严格遵守考试纪律，间隔就坐、仔细思考、沉着下笔、认真答题。最终，本次竞赛按个人成绩排名产生一等奖6名、二等奖11名、三等奖14人，同时，金陵图书馆第四党支部以人均得分第一的成绩荣获“优秀组织奖”，圆满实现了“以赛促学、以学促知、以知促行”的目标效果，

(文/办公室 虞冬琦)

传承雷锋精神 贡献青春力量

金图青年馆员志愿者积极开展“学雷锋”主题志愿服务

习近平总书记指出，今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词60周年。60年来，学雷锋活动在全国持续深入开展，雷锋的名字家喻户晓，雷锋的事迹深入人心，雷锋精神滋养着一代代中华儿女的心灵。实践证明，无论时代如何变迁，雷锋精神永不过时。

正青春 接续雷锋薪火

为贯彻落实习近平总书记对深入开展学雷锋活动作出的重要指示，进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，3月1日下午，金图团支部组织全馆青年党团员开展新时代“雷锋精神”志愿服务专题学习。首先，大家集体观看了《志愿青春别样红——“学雷锋日”中国青年志愿者在行动》主题展和第八届南京市道德模范展，一个个感人而鲜活的故事，坚定了青年们让雷锋精神薪火相传的信心和决心。

接下来，一众青年馆员前往多功能厅参加

由青年志愿者协会和金图团支部联合举办的专题分享会，团支书胡宁涛主持会议。会议邀请到郭语阳、毛慧齐、高超博群三位优秀志愿者代表，他们结合自身工作经历，向在座馆员讲述分享了新时代的雷锋故事。分享会最后，金图党总支青年委员张磊同志作总结发言，希望青年党员和团员要有积极为社会做贡献的精神品质，传承雷锋精神，并将其追求转化至自身具体工作实践中去。

展风采 开展志愿服务实践

3日上午和4日下午，金图青年馆员志愿者们又分别积极参与了在对邻居生活广场举办的“雷锋日”志愿月广场宣传志愿活动，和在南京江北新区开展的“弘扬雷锋精神 争做志愿先锋”2023年江苏省暨南京市青年志愿者服务日活动。

在活动现场，馆员志愿者们以实际行动践行了雷锋精神，通过开展“书服到家”推介、

免押金办证、数字阅读推广、版印刷体验等图书馆特色服务及活动，不仅将文化志愿服务深入至城市的街道、社区，更充分发挥了公共图书馆作为全民阅读推广、优秀传统文化主力军的作用。

历史川流不息，精神代代相传。金图青年馆员志愿者们正用奋斗，扛起新时代青年的担当与责任；在新时代公共文化蓬勃发展的征程上，雷锋精神将永远陪伴、激励着广大公共图书馆人接续奋斗，勇毅前行。



(文/胡宁涛 甘旭扬 吴琦玮)

“从城市到荒野”：在图书馆探寻人与自然和谐共生



“万物各得其和以生，各得其养以成。”长江穿城而行的南京，水系发达，山脉起伏，生物多样性极其丰富，既有长江江豚、中华虎凤蝶等代表性物种，也有保护领域崛起的标杆南京红山森林动物园……

3月11日上午，从城市到荒野：生物多样性主题系列活动在金陵图书馆开幕。本次活动由北京市企业家环保基金会（SEE基金会）、华泰证券、金陵图书馆、上海自然博物馆（上海科技馆分馆）共同主办，江苏省野生动物保护协会特别支持，“劲草嘉年华”“一个长江”以及“我的自然百宝箱”共同策划。

5大展览版块展现生物多样性之美

展览分为“上海城市生物多样性”“南京城市生物多样性”“长江：江豚与巡护员”“西南：亚洲象与预报员”以及“三江源：雪豹与监测员”五个版块，观众能看到大象粪便、蜂箱、非法渔具、巡护服、监测记录表等真实还原巡护员、保护人员工作场景的展品。展览以“生境-动物-人”为线索，带领观众从长江中下游的城市图景，开启巡游之旅，绵延至长江

流域，并延展至全国不同生境地域、保护物种背后的故事、公众参与途径与成果；展示“劲草嘉年华”以及“一个长江”“我的自然百宝箱”等项目在城市与荒野的生态保护行动案例，展现公众参与、机构助力的自然保护成果，为公众奉上丰富的活动体验，促使更多人了解、关注、加入到生物多样性保护行列中。

大咖云集，每周末分享生物保护精彩故事

为配套主题展览，主办方还邀请到南京市红山森林动物园、山水自然保护中心、南京江豚保护协会、南京大学生命科学学院的大咖和专家，每周末在金图开设讲堂，为市民读者带来多主题讲座分享，讲述动物园生物多样性保护、城市公园保护、鸟类守护、江豚巡护等精彩故事，让观众得以全面了解背后的付出；此外，还有上海美术家协会的老师带来“用画笔守护自然”手工工坊互动体验，寓教于乐中体会人与生态的深层关系与链接。

VR+游戏互动：集科普性、趣味性为一体

活动现场，观众不仅可以在多媒体墙身临其境聆听鸟的声音，戴上VR头盔还能第一视角还原森林巡护场景，更有生动有趣的“真人大富翁”游戏互动、任务通关打卡、自然市集等多元版块，让市民读者能多维度体验到生物多样性保护者的工作生活，增进对保护物种的了

解，激发科普兴趣。展览厅内还设有生物多样性主题阅读角等，推荐与物种保育、生物多样性相关科普书籍，供观众随时翻阅，连线自然。

响应“地球一小时”，熄灯看繁星点点

作为本次系列活动的一环，“地球一小时”熄灯观影活动25日下午在金陵图书馆举行。现场灯光熄灭后，大家手中的花灯随即亮起，在一片“繁星点点”中，读者们静静观赏了《一个长江 万象生机》生物多样性保护纪录片。影片分为《嘉塘-彩虹之地》《守望云梦泽》和《貉以为家》三部分，讲述了长江源头、中游及入海口不同野生动物和保护的故事，观影增进了读者对长江沿线环境现状以及生物多样性的了解，在大家的心田悄然埋下了保护地球的种子。

自然是人类赖以生存发展的基本条件，推动绿色发展、促进人与自然和谐共生关乎每一个个体。从城市走向荒野，最终回归城市，自然生态和社会生态叠加互动，人与自然的连接不断加强。本次主题系列活动希望通过宣传教育，唤起公众对自然万物的热爱与敬意，推动生物多样性保护成为市民共识。

(文/宣传营销部 周莹雪 仇之聪)

诗与远方

雷锋，与我们同行

一个名字，刻在我的心中一个灵魂，与我结伴同行是他，挫折时带我奋起是他，迷茫间让我警醒是他，困境中给我力量是他，骇浪惊涛教我志坚意定他，就是我的亲密战友伟大的共产主义战士——雷锋

雷锋，与我们同行

六十年了脚步从未停顿从一个人到一群人从一群人到亿万万人浩浩荡荡一路向东生命有限、服务无限多少仆作为人民辛劳一生守护平凡、创造伟大多少岗位都有铆定的螺丝钉永远跟党走、奉献爱国多少儿女用热血铸就忠诚看，雷锋的传人千千万像春天的风吹绿了延绵山脉听，雷锋的歌声响云霄像春天的雨浇开了大地红花

我们与雷锋同行

雷锋精神我们传承要像雷锋那样去学习把理想之锚溶进血脉要像雷锋那样去工作再简单也要追求高标准要像雷锋那样去奋斗复兴路上百折不回要像雷锋那样去做人有我无我心中永远装着人民时代呼唤雷锋斗争需要精神沿着雷锋的足迹并肩携手让红色血脉成为我们的永恒

(南京诗词学会 徐安庆)

简讯

- 1、3月1日，副馆长李海燕参加在南京世界文学客厅举行的“在文字中与杨苡重逢：杨苡作品共读纪念”活动。
2、3月2日-4日，党总支书记尹士亮带领办公室顾敏、虞冬琦赴深圳参加“南书房家庭经典阅读书目”十周年研讨会。
3、3月2日，江苏省民政厅行政区划地名处孙杰处长一行三人来金图并捐赠图书《江苏省标准地名录》。副馆长方炜代表我馆接受捐赠，特藏发展部主任纪景超、馆员王慧参加了捐赠仪式和座谈会。
4、3月9日，在植树节到来之际，金图团支部在南门处举办义务植树活动。
5、3月14日，杭州图书馆党委书记刘东、副馆长胡芳、研究与交流部主任朱峻薇等一行六人來金图就外事工作等考察调研，馆长焦翔、副馆长李海燕、事业研究部主任张小琴、宣传营销部主任马骥陪同参观调研。
6、3月14日，温州道德馆社会教育部副部长赵丽霞等一行六人來金图开展馆际交流活动，办公室主任张磊、活动服务部副主任周樱格、电教拓展部主任徐昊丰陪同参观交流。
7、3月15日，建邺区兴隆街道党工委刘璐副书记、乐山路社区党委石娟书记等领导來金图开展工作洽谈，党总支书记尹士亮、宣传营销部主任马骥、办公室副主任孙雨参与交流。
8、3月18日，副馆长李海燕受邀参加在侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆举行的紫金草艺术团合作签约仪式。
9、3月20日，党总支书记尹士亮、副馆长潘洁及办公室虞冬琦前往渡江胜利纪念馆参加2023年度局系统（机关）党建、党风廉政建设暨作风建设会议。
10、3月20日-22日，馆长焦翔、办公室主任张磊赴连云港参加“文化赋能海岛旅游”论坛暨江苏（连云港）海图书房集中揭牌仪式。
11、3月23日，我市古籍工作座谈会在市委宣传部召开，副馆长方炜代表金图参加会议，特藏发展部主任纪景超应邀以专家身份作交流发言。

■ 书香都市圈

公共阅读一卡通 文旅惠民开新局——淮安市公共图书馆一卡通·通借通还项目



淮安自古就有崇文尚读的优良传统。在各级党委和政府的关心支持下，实现全市公共图书馆借阅一卡通、通借通还纳入到淮安市政府2021年度十大民生实事项目，并顺利落地实施。通过整合市、县各级图书馆管理系统，建设统一共享书目库、文献资源共享与获取服务门户、大数据决策分析与阅读推广的一站式服务平台。其主要目标在于统一业务管理系统，建设覆盖淮安地区各级公共图书馆文献信息资源共享网络；实现全市公共图书馆

“一卡通”借阅服务，图书资源通借通还，数字资源共建共享，实现阅读资源利用最大化；构建泛在阅读环境，利用现代网络通信技术降低管理成本，精准获取应用数据分析读者阅读成效。淮安地区公共图书馆文献借阅一卡通工程建设，从我市的实际情况出发结合了其他城市的先进经验，采取了扎实有效的方式在圆满完成预定目标的同时，也形成了自己鲜明的特色。一是提高了文献资源流通效率。一卡通工程的实施，盘活了整个大市的文献信息资源，既提高了文献资源的利用率也极大地方便了读者。“一卡在手、全市通用”的优势吸引了众多的读者走进图书

馆，利用图书馆。二是突破了数字资源利用的关键瓶颈。淮安市图书馆以“一卡通”工程为平台向广大市民全方位推出了网络图书馆服务，所有数字资源向“一卡通”用户开放，任何一位持有淮安地区公共图书馆借书卡的读者均可以通过互联网无任何障碍地获得馆藏全部数字资源。三是提升了公共资源的共享度，节约了财政资金。“一卡通”平台开通后，所有成员馆共用一套图书馆现代化管理集成系统，只需一个中心图书馆负责管理，即可实现集中统一管理，从而达到在全市范围内节约人力、物力、财力，提高管理效益的水平。“一卡通”工程是淮安市推进文化大

市建设、构建公共文化服务体系的重要组成部分，该项目在全市范围内全面实现了“一馆办证各馆通用、一卡通行就近借还、一馆藏书各馆共享”，真正打通了公共文化服务群众的“最后一公里”。

（辑/事业研究部 曹宁欣 吴梦菲）

■ 金陵匠心

悠久灿烂 飘香八方：秦淮（夫子庙）传统风味小吃制作技艺

小吃是我国广大民众十分喜爱的饮食之一，区别于传统正餐，不是为了填饱肚子，而是聊以解馋的一类食物。秦淮传统风味小吃是南京百姓在长期生活实践中，对逐渐发展起来具有一定风格品味和浓郁地方特色的小吃的统称，乃本土饮食体系之一。其加工制作技艺内容丰富，手段独特，独树一帜，是金陵文化的宝贵财富，在我国小吃美食界具有较大影响力。2011年，秦淮（夫子庙）传统风味小吃制作技艺被列入江苏省级非物质文化遗产物质文化遗产目录，进一步引发世人关注。秦淮风味小吃最早出现的时间已无法详考。相传自东吴金陵便有用炒米当点心的现象。明代南京为明朝京师、留都，“十里秦淮”流域进入繁盛期。以夫子庙为核心的淮水两岸，商铺茶寮林立，酒肆歌楼栉比，遂成闻名遐迩的钟鸣鼎食之地，包括小吃在内的美食业发展迅猛。清末民国时期，秦淮风味小吃以各色包子、烧饼和干丝为三大宗，店铺生意兴隆，食客闻香而至。改革开放之后，国民经济飞速发展，1986年，秦淮风味小吃研究会在秉持传统的基础上，推出“秦淮八绝”风味小吃，受到中外食客的交口称赞。千百年来，秦淮风味小吃经久不衰，现已跻身于当代中国“四大小吃”之列。

秦淮风味小吃博采南北之长、兼蓄东西风味，精心加工制作，具有选料讲究、工艺精细、造型美观、口味各异等特色，同时拥有物美价廉

的优点，凝聚了历代南京民众的聪颖智慧。由于秦淮河是“十朝古都”南京的母亲河，秦淮文化在很大程度上就是金陵文化的代名词。秦淮风味小说作为金陵饮食文化的一个组成部分，反映了当地历史人文、民俗风尚，而相关的方言俗语等，亦彰显出金陵风韵的独特魅力。为了进一步扩大秦淮小吃作为“非遗”保护对象的美誉度与知名度，南京政府也采取了积极有效的举措。1988年始逐年举办“夫子庙金秋美食节”，每届活动均推出逾百种精品小吃，不仅当地百姓伴着浆声灯影悠然品尝，更是吸引了无数海外友人流连忘返，促进了南京旅游、饮食、商贸等行业的发展，前景一片光明。



图为代表性秦淮小吃图源网络

推荐书目

题名：《秦淮（夫子庙）传统风味小吃制作技艺》
出版社：南京出版社
索书号：TS972/2985

（文/采访编辑部 于洋）

■ 南京故事

小巷生活 烟水金陵——读《金陵小巷人物志》

穷街陋巷，市井人物。菜佣酒保，六朝烟水。

生活在南京这个城市，自然就关注与南京有关的故事。近来，一本小书成了我的心头好，波罗探长谷以成用一本《金陵小巷人物志》深入南京的大街小巷，讲述古城平凡百姓的人生故事，以其敏锐的感知力和强大的共情力，朴实精炼又诙谐的文字记录了市井人物的苦乐人生和时代动荡中城市沧桑变迁。小巷人物就生活在你身边，夫子庙商业街、安德门劳务市场、六合的面馆、惠民桥市场……，可能天天都会碰见，却又熟视无睹，像你买菜时遇到的菜贩子、吃面时打招呼的面馆老板、门口小旅店的老板娘、家门口的洗车师傅、出租车的司机。人物都是小人物，故事也是小故事，柴米

油盐、人情世故，像是菜场搬迁中鱼贩子老丁打折卖鱼的故事，病秧子物昆仓生喝黄鳝血的奇事、认死理的“派出所首席开锁师傅”大金失踪之谜、市井泼辣却又深藏温情的旅店老板娘的故事……每天都在我们身边发生着，又仿佛说的正是我们自己的生活。

这本书的装帧也是独具一格，放在书架上，你一眼就能看见。书籍是由著名装帧设计师周伟设计的，获得了2016年“中国最美的书”的荣誉。从封面至内页，都选用了粗糙耐用、富有生活气息的牛皮纸，三个切口也被打毛，显得粗砺不平，整本书像是块毛坯砖，朴实无华。书名像是用镂空铁皮喷上去的标语字，还藏着墨点。书中的人物素描也很南京，墨色的细线条勾勒出人物的形象，精气神跃然纸上。一本小书，一个个不惊天动地，也不轰轰烈烈的故事，却能跟随作者的视角，深入金陵的街头巷尾，体验市井百姓平凡生活的悲与欢，苦与乐、情与泪。在文字中感受南京人的淳朴与本分，热情与坚韧，

留意那些就发生在身边却又被我们忽视的美好，让我对脚下的南京城又多了一份依恋与欣赏。



（文/特藏发展部 王慧）

■ 悦读杂志

拥抱阳光 关注健康



春季是推陈出新、生命萌发的时令，在经过由寒到暖的天气转变后，人体生理机能、新陈代谢也进入最活跃的时期。然而春季又是多风、多雨、多寒、多湿之季，我们也要从日常生活、饮食等方面进行调理，使身心舒畅，为一年的健康打下一个好基础！

春季养生，犹如房屋筑基

春为四季之开端，在顺应四时自然变化进行脏腑调养的理论中，春季养生尤为重要，犹如房屋筑基。春季阳气萌动，生发的阳气对人体全年的健康活动起着至关重要的作用，而春季养生必须保护体内的阳气，使之不断充沛、旺盛，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的行为皆应避免。

——《家庭科学 新健康》2023.03

春季如何养阳气

虽然季节到了春季，但气温其实还是跟冬天差不多，因此春天仍然要重视防寒保暖，年老体弱者换装尤应谨慎。民间素有“春不减衣，秋不戴帽”“春捂秋冻”的说法。春季天气忽冷忽热，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降，病邪乘虚侵袭机体，容易引发感冒、支气管炎及其他各种呼吸道疾病。

——《饮食科学》2023.03

应时而食，不负春光

当季蔬果拂时令阳光雨露而至，更新鲜美味，往往也更能补养人体。反之，冬天的西瓜，夏天的白菜，多是徒具其形，少了滋味。

89岁的国医大师杨春波专长于脾胃病，也循循告诫：少吃反季节蔬果。现代研究也指出，大棚里的反季节蔬果，虽能安全食用，但和田间应时生长的蔬果相比，营养成分确实略逊一筹。

——《中国家庭医生》2023.06

健康开好头，春季养肝好时节

春季应顺应自然界的规律，早睡早起，多运动，以顺应春季阳气之生发。中医古籍记载：“春夏蚤起，与鸡俱兴”“时至子，阳气渐长，熟睡所以养阴也”。故应在子时即晚上11点前入睡，早上鸡鸣时即5点左右起床为宜。考虑到现代人的生活、工作方式，可以推迟到11点左右开始睡觉，早上6点左右起床。

——《大东方 健康参考》2023.03

春季运动养生以慢为主

春天是一个万物争荣的美好季节，春日到来，人亦应随春生之势而动。春天早上日出之后，或晚上日落之时，是散步健身的好时机，地点选择河边湖旁、公园之中、林荫道，或者乡村小路为好。

——《特别健康》2023.03

做好调养，尽享春光

《黄帝内经》提到：“逆春气则少阳不生，肝气内变”。经过一个冬天的收藏，人体的肝脏之气也呈向外、向上的状态，肝在中医理论与人的精神、心理活动有关，如果肝火比较大，情绪波动也会比较大。因此，这个时候要克制愤怒，做到胸襟开阔、豁达乐观，以免引起肝阳上亢，甚至肝风内动。

——《家庭医药 就医选药》2023.03

■ 阅读与生活

“闲书”偶奇，雅趣自生

从小到大大我们读过很多书，有的能留在脑海里成为长时记忆，还有的是为了应试，当下背过、考后就忘记了；其实在小编看来，后者并非真正意义上的读书，因为往往读自己真正感兴趣的书时，才会感受到“为完成任务”之外的光景，才有可能体会到何为“废寝忘食”。

在那个网络和电子产品还不甚发达的年代，相信很多人也有这样的体会——当打开一本“闲书”，是历史武侠也好，是青春文学也罢，

原本无所事事的无聊时光，都会在不知不觉间溜走。回想起来，小编非常感谢父母，即便是在我最忙碌的学生时代，都未曾禁止我花时间去“闲书”，让我时常能在学习之余开拓眼界，或畅游《子不语》中怪力乱神的世界，或感受金庸笔下江湖的快意恩仇……

吾生也有涯，而知也无涯。如何以有涯随无涯呢，阅读应该是个不错的选择。偶尔也读一些闲书吧，毕竟生活不会总是一成不变，就如

■ 图林史话

最早的图书馆遗迹（二）：古埃及的图书馆

与美索不达米亚不同，古埃及的图书馆的存世岁月远远比他们的文明要短，因为与巴比伦人和苏美尔人用泥板记事不同，埃及人用莎（音su ó）草纸书写，莎草纸不能长时间保存。当然，我们熟知的一部分古埃及文明是记录在了坟墓、纪念碑，要么就是在陶器碎片上，还有一部分莎草纸文献逃过了气候变迁和战火摧残，幸运的保留了下来。因此，严谨来说，我们对古埃及图书馆的认识全部来自于对考古

证据、文化历史和文学遗产的推论。第一次明确提出古埃及图书馆是在公元前1788年。在一块石碑上，法老奈夫尔霍特普一世写下了他“要去看看阿图姆的著作”的愿望，于是，“法老陛下踱步来到了图书馆，翻开了书卷……这个图书馆（埃及语‘盛放著作的房子’）是赫利奥波斯神庙的一部分。”古埃及最著名的图书馆是由拉美西斯二世在公元前13世纪创建的。这

■ 童悦读

快来瞧，这些童书品牌熟悉吗？

面对众多童书，为孩子挑选时感到无从下手？除了荣获国内外各大奖项的童书，童书品牌也是一种参考标准。本期我们一起来看看国内主要的童书品牌有哪些。

爱心树童书

爱心树童书致力于“让每个孩子都成为爱书人”。其出品囊括美国凯迪克奖、英国格林威奖、德国青少年文学奖、日本绘本大奖、国际安徒生奖等大奖作品，连续数年荣获“全国十佳童书”荣誉，代表作品有《窗边的小豆豆》（I313/4748）《西尔斯亲密育儿百科》（TS976/1039）《爱心树》（I712/11134）《小房子》（I712/4432）《小黑鱼》（I712/3585）《第一次上街买东西》（I313/6899）《不可思议的旅程》（I712/13414）等。

蒲蒲兰绘本馆

蒲蒲兰绘本馆是2005年10月底蒲蒲兰公司在北京建外SOHO的一家专业儿童书店。店里开展各种与早期阅读相关的有趣活动，还开设绘本延伸课堂，也定期给读者们提供有关早期阅读方面的最前线信息。代表童书包括宫西达也的恐龙系列、《好饿的小蛇》（I313/3847）、《克里克塔》（I565/1489）等。

海豚绘本花园

海豚绘本花园与海豚文学馆、海豚豚幼馆、海豚科学馆、海豚英语馆、海豚IP童书馆同属于海豚传媒，以儿童图书业务为核心，致力于为中国0-14岁孩子、家庭和教育机构提供全面优质的教育产品和服务。代表童书包括《爷爷变成了幽灵》（I534/292）、《动物绝

对不应该穿衣服》（I712/9912）、《我的爸爸叫焦尼》（I532/590）、《爸爸和我》（I561/9201）等。
步印童书馆
步印童书馆于2005年创立，以出版中高端人文类童书为主要方向，代表童书包括小牛顿科学馆系列、《写给儿童的 中国历史》（K20/2087:1-14）、《写给儿童的 中国地理》（K92/5268:1-14）、《我的第一本地理启蒙书》（K9/49）等。

乐乐趣

“乐乐趣”童书内容包罗万象，少儿科普百科、低幼启蒙、卡通漫画、绘本、游戏益智，涵盖了各个年龄段少儿的阅读需求。形式上花样翻新，有立体书、翻翻书、洞洞书、发声书、气味书、触摸书、手偶书、多媒体书等。代表童书包括《我们的身体》（G61/1088）、乐乐趣揭秘翻翻书系列、小小探险家系列等。

蒲公英童书馆

蒲公英童书馆诞生于2006年底，以打造优质童书品牌为方向，以制作中外高品质优秀童书为己任，以延长童书的生命周期为目标，先后推出了斯凯瑞金色童书系列、《野兽国》（I712/7730）、神奇校车系列、《地图》（K99/235）、《世界国家公园》（S75/170）、小熊和最好的爸爸系列、《纽扣士兵》（I28/23499）、《布莱克先生和他的狗》（I28/27288）、《仓老鼠和老鹰借粮》（I28/24549）、蒲公英国际大奖小说系列等。

启发童书馆

启发童书馆最大的特点是只出精

同考场上每每都有那么几道超难题，而我们谁也不能保证，当下读来消遣的内容，在时过境迁后的某一天，一定会有所助益。

有句话说得好：“这个世界，需要无用的东西；什么都要有意义的话，你会感到窒息的。”世界读书日将近，祝愿大家都能读你所享，享你所读。

（文/宣传营销部 周莹雪）

（辑/活动服务部 杨静）

装书，“以尊重儿童的心，做最好的童书！”代表童书包括《大卫不可以》系列、《我爸爸》（I561/1963）、《我妈妈》（I561/1962）、宫西达也的《神奇糖果店》（I313/3293）和《神奇种子店》（I313/5016）、《我爸爸超厉害》（I313/3610）、《是谁嗯嗯在我头上》（I516/624）等。

耕林童书馆

耕林童书馆推出的图书致力于儿童文学类、图画书类、科普类、玩具书等几个领域，代表童书包括大卫·威斯纳的《三只小猪》（I712/11462）、《1999年6月29日》（I712/11156）、《7号梦工厂》（I712/12210）、《梦想大飞行》（I712/11152），以及亲近自然系列、《呀！屁股》（I534/317）等。

暖房子绘本馆、长青藤文学馆

暖房子绘本馆与长青藤文学馆同属于禹田文化传媒，坚持“只为传播优秀文化”，与国内外众多优秀作家、插画家有着良好的合作。代表童书包括常青藤国际大奖小说书系、宫西达也的小卡车系列、《小红点》（I28/17539）、屁屁侦探系列等。

浪花朵朵

浪花朵朵是后浪出版集团旗下童书品牌，专注于出版科学性与艺术性完美结合的高品质童书。以富有想象力、创造力和独特性的艺术表现形式作为选题制作的标准，“做值得与孩子遇见的好书”。代表童书包括未来建筑家系列、迷宫大侦探皮埃尔系列、可爱的一家人系列等。

（辑/少儿工作部 葛穗）

（辑/综合阅览部 张弛）