





金陵匠心

灯火亮起，乐声锵锵，十指翻飞。一口说尽天下事，两手牵动百万兵。这就是皮影戏。皮影戏，俗称“影子戏”，它既有故事性，又有音乐性，是集绘画、雕刻、文学、音乐、表演为一体的综合性的民间艺术。著名戏曲理论家孙楷第认为，成型的皮影戏始于唐代中晚期或稍晚的五代时期。兴于唐朝，盛于清代，元代时期传至西亚和欧洲，可谓历史悠久，源远流长。

据传明清时期南京夫子庙一带有皮影戏表演，后因战乱而失传，1955年由市政府出面，向山东济南皮影社引进教师到南京传授皮影戏技艺，王长生、姚其德等成为第一批学员，后又成为南京市木偶皮影戏

剧团主力演员。半个多世纪以来，他们在继承传统的基础上有所创新，逐步形成自己的艺术风格：雕刻技术精湛、刀法明快、简洁，造型古朴、典雅，人物个性鲜明，善于表演神话故事、传奇小说和新编现代皮影。他们先后为国家领导人和六十多个国家和地区的外宾表演，深受好评，在国际上也有一定的声誉。2016年，皮影戏被列入江苏省非物质文化遗产名录。

在上个世纪60年代初，皮影戏在夫子庙红透半边天。每天晚上在洋宫东边的戏场外、大院内，黑压压地站满了人，都是前来看皮影戏的。票价卖到一毛一张，这在当时就算是高消费了。皮影戏的艺术特

皮影戏

色，完全讲究逼真，一招一式都透出千锤百炼的真功夫，幕后还会配上音乐和解说，增加了艺术感染力，让人百看不厌。

南京皮影由皮影制作和皮影表演两部分组成，前者属于艺术的范畴，后者属于传统戏剧的种类。在皮影制作方面，南京皮影吸收了剪纸艺术的特色，赋予皮影造型古朴、雕刻细腻、色彩艳丽等特点，具有较高的艺术和收藏价值；在皮影表演方面，南京皮影灵活地融合了文学、音乐的灵魂，配以灯光和说唱等，具有丰富的文化内涵和观赏价值。虽然传承面临挑战，但南京皮影戏也在积极寻求发展之路。南京市民俗博物馆的甘家大院“皮影小剧场”



（辑/采访编目部 于洋）

阅美新空间

生肖雅韵——金陵图书馆生肖邮局分馆



图/金陵图书馆生肖邮局分馆

生肖邮局分馆作为中国首家以生肖文化为主题的邮局图书馆，毗邻玄武湖，紧靠火车站，南望鸡鸣寺，围绕生肖主题，充分挖掘邮票、封片戳、书信等邮政文化以及阅读文化、书画文化、南京城市文化、非遗文化等特色，成为南京文学之都的新晋打卡点。

分馆建筑外墙以巨型庚申年猴票为视觉焦点，设计融入十二生肖浮雕与二十四节气纹饰，将生肖文化与现代美学融于方寸之间。

馆内空间布局巧妙，动线合理，除阅读区外还有咖啡轻食区、手作活动区、文创销售区以及面向市民朋友的邮政寄递服务，面向集邮与集藏爱好者的集藏服务，每一次空间的转换都会成为阅读体验的延伸。读者在图书馆可以读一本书、品一杯邮局咖啡、写下一张明信片、盖上一枚纪念邮戳，在体验和传承生肖文化的同时，享受别样的沉浸式的“悦”体验。馆内藏书近3000册，从生肖文化到旅行游记，文学名著到亲子绘本，满足各年龄段阅读需求，同时配有金陵图书馆自助借书机，读者可随时借还，享受文化惠民的便利。

以生肖为媒，以邮政为介，以图书馆为载体，金陵图书馆生肖邮局分馆将千年文脉注入现代生活，让“车马慢”的诗意与“书香浓”的雅致在此交融，无论是来宁旅客的休憩阅读，还是市民日常的亲子共读，这里都以开放的姿态欢迎每一位读者到访。

地址：南京市玄武区龙蟠路121号（南京火车站东，玄武湖北侧）  
开放时间：9:00—17:00

（文/分馆建设部 张力）

志愿天地

2024年度金陵图书馆优秀志愿服务团队服务心得节选

**东南大学外国语学院：**在为期两个月的志愿服务中，我们与金陵图书馆紧密配合，从志愿者招募、专业培训到有声读物录制，逐步搭建起一座“以声为桥”的无障碍阅读通道，这段经历不仅让我感受到公益实践的深远意义，更在团队协作、跨文化沟通与社会责任感的获得上实现多维提升。作为新时代外语学子，我们也将持续以语言为纽带，在黑暗与光明之间架设更多通向星辰大海的桥梁。

**南京工业大学交通运输工程学院：**在图书馆担任志愿者的经历，让我收获了珍贵的成长。整理书籍、引导借阅的日常，锤炼了我的耐心与责任感；与不同读者的互动，则让我掌握了沟通技巧——用故事安抚吵闹的孩子，用慢语速、反复示范帮助老人使用设备，这些经历让我学会换位思考。当看到读者因我的帮助而展露笑容，我深刻体会

到服务他人的价值。这段经历，也让我重新认识了图书馆作为知识桥梁的意义。从“被服务者”到“服务者”的转变，让我在奉献中收获成长，更坚定了投身公共文化服务的决心。

**南京审计大学润园：**这段图书馆志愿服务经历，让我获得多维度成长。在个人能力上，频繁与读者交流，让我的沟通和应变能力显著提升；团队协作中，图书上架时的分工配合，让我深知每个环节的不可或缺，与伙伴们也形成了默契节奏。责任意识方面，我意识到服务细节直接影响读者体验，容不得半点马虎。而图书馆作为公共文化空间的人文价值，更在服务过程中深深触动我。志愿服务不是单向付出，而是双向收获。未来，我将继续以专业与热情，投身更多公益实践。

**南京工程学院：**参与金陵图书馆志愿服务的志愿者们收获颇丰。踏入这座知识殿堂，他们在服务他人的过程中，也完成了自我心灵的成长。当看到自己的付出为读者营造出舒适的阅读环境，志愿者们倍感自豪。活动不仅充实了他们的生活，更坚定了投身公益的信念。在与图书管理员、读者的交流互动中，志愿者们深刻体会到每本书都有专属位置，正如每个人在社会中都独具价值，同时也有效提升了沟通与处事能力，内心满是成就感与满足感。

**南京铁道职业技术学院运输管理学院：**参加金陵图书馆的志愿服务，让我收获颇丰。在金图讲坛与18法律咨询广场做阅读推广志愿者的同时，也拓宽了知识边界，深感知识的力量与社会关怀的温度。国际残疾人活动，更让我看到坚韧与爱的光芒，理解了平等与包容的重要。参与这些志愿服务不仅

（辑/活动服务部 蒋蓓蓓）

读历文都

布拉格：世界文学之都的浪漫与传奇

从罗马式、哥特式建筑到巴洛克风格，布拉格的历史中心如同一本活生生的建筑百科全书。这座被歌德誉为“欧洲最美城市”的古老都城，不仅是哥特尖塔与巴洛克穹顶交织的文化圣地，更是无数文学巨匠的灵感来源。2014年，布拉格被联合国教科文组织授予“世界文学之都”的称号。

在波西米亚的红屋顶下，布拉格的每一处都充满着文化与神秘。从卡夫卡笔下诡谲的寓言迷宫，到米兰·昆德拉对存在主义的深刻探询，布拉格的每一处都回荡着文字的韵律。布拉格的图书馆不仅是知识的殿堂，更是艺术的宝库。若要触摸布拉格的文学深处，斯特拉霍夫修道院图书馆必不可错过。斯特拉霍夫修道院图书馆被誉为世界上最美的图书馆之一，这座建于12世纪的巴洛克瑰宝，建筑精美、结构雄伟、装饰丰富。斯特拉霍夫修道院图书馆藏有20万册古籍，包括3000卷手稿和1500册初版作品。此外，布拉格市立图书馆有一处网红打卡点，对游客有着极大的吸引力。布拉格市立图书馆门口处有一座书籍雕塑，它是用无数本书堆积而成的塔柱子，远看像一根柱子，所以又被称为“书柱”。“书柱”的顶部和底部装有镜面，通过镜子反射营造出看不到尽头的书籍隧道



（辑/电教拓展部 赵晴 吴玮玮）

效果。当人们探头去看的时候，会有一种仿佛遨游于书海之中的奇妙感受。

布拉格的文化气息不止囿于书页与文化场馆，卢浮咖啡馆曾是爱因斯坦、卡夫卡等文豪的常驻之地；伏尔塔瓦河畔的斯拉维亚咖啡馆，诗人里尔克在此写下“此刻有谁在世上某处走，无缘无故在世上走，走向我”的永恒诗句；伏尔塔瓦河上的查理大桥，30尊雕像完美展示了捷克17—18世纪巴洛克艺术大师的精心之作。

布拉格，这座世界文学之都，以其深厚的文化底蕴、丰富的历史遗迹和独特的艺术氛围，吸引着全球的文学爱好者。无论是漫步在查理大桥上，还是在斯特拉霍夫图书馆中沉醉于古籍的墨香，布拉格总能让你感受到文学与艺术的无穷魅力。

书香都市圈



作者：迟子建  
出版社：人民文学出版社  
推荐单位：常州市金坛区图书馆  
推荐理由：这本书以鄂温克族最后一位酋长夫人的自述口吻，为我们讲述

阅美善谈

保持好奇心比获取知识更重要——荐《叽叽呱呱自然科普绘本》

（作者：顾晓玲 单位：苏州图书馆）

带孩子出门的时候，你是否总是催促他快点走？你是否想带很有可能不是他在故意磨蹭，而是不小心发现了一只西瓜虫刚刚被他踢成了一个球，或者在思考小水塘旁边的一排痕迹是谁留下的呢？日月星河，山川草木，万物有灵。要知道当孩子观察到这些问题时，本身就是科学的起点啊！

我在孩子三岁的时候意识到，只看故事型绘本是不够的，还需要有理性、科学的思维方法启发她。但低幼科普绘本少之又少，大多是纯高清摄影图片类，或者是纯故事类的。通过我不断地研究尝试，发现还是有不少可以作为自然科普启蒙的绘本，在这里，我想先推荐这套《叽叽呱呱自然科普绘本》，它通过一个个有趣的故事，帮助孩子获得自然科学知识，让孩子看了还想看读了还想读，产生知识落地生根的效果。

低幼科普绘本首先需要有趣味性。3-4岁的低龄孩子依然对故事型绘本接受度较高，大多数自然科普型绘本常常因为不可避免的文字偏长、语言深奥、画面复杂无法吸引低幼孩子长久的专注力。而这套书的故事线简洁明了，读上一段就能让孩子迅速理解并沉浸在故事之中。在《小瓢虫做游戏》中，小瓢虫们正成群结队地开展爬叶子比赛，突然一只小瓢虫“点点”掉到了地上，被天敌草蜥发现并且准备一口吃掉，关键时刻它们从脚上分泌出苦苦的液体，才被草蜥吐了出来而脱身。故事

悦读·阅廉

党员干部廉洁修养镜鉴——新时代党员干部必修的廉洁成长课

在当今社会，反腐倡廉、廉洁从政是党的建设的重要内容，也是人民群众对党员干部的基本要求。《党员干部廉洁修养镜鉴》这本书，正是在这样的时代背景下应运而生，成为广大党员干部加强廉洁修养、提升自身素质的重要读物。它从多个方面，为党员干部提供了全面而系统的廉洁修养指导。

在“牢记为政之德”部分，书中强调了道德修养对于党员干部的重要性，通过讲述古代廉政文化中“以德修身、以德服众、以德领才、以德润才”的理念，结合现代党员干部的实际工作，阐述了如何在为政过程中坚守道德底线，做到忠诚、干净、担当。

在“坚守清廉之志”部分，书中深入剖析了清廉对于党员干部的意义和价值。通过讲述古代清官廉吏的清廉事迹，激励党员干部在现代复杂的社会环境中，坚守清廉之志，不受外界诱惑的干扰。同时，书中也分析了一些党员干部因贪污腐败而身陷囹圄的案例，警示党员干部要时刻保持清醒的头脑，珍惜自己的岗位和声誉。

《额尔古纳河右岸》

了她一生中和她的鄂温克氏族成员们所发生的故事，让我们认识到了一个淳朴、敢爱敢恨、在广袤的北境森林和额尔古纳河右岸自由生存的鄂温克族。在这部作品中，迟子建以其独特的文学魅力，将我们引领至那片遥远而神秘的土地上，让我们见证了一个游牧民族在时代变迁中的坚守与迁徙，爱与痛，生与死的轮回。她用诗意盎然的语言，描绘了额尔古纳河畔的风霜雨雪，山林间的生灵跃动，以及鄂温克人与自然和谐共生的智慧与哲学。《额尔古纳河右岸》不仅仅讲述了一个族群的故事，它深刻探讨了

人与自然、传统与现代之间的复杂关系，以及在现代化浪潮冲击下，古老文化如何挣扎求存，又在何种程度上被重新诠释和赋予新的生命。书中人物性格鲜明，情感真挚而深沉，无论是老一辈的坚韧不拔，还是年轻一代对未知世界的渴望与探索，都让人动容。《额尔古纳河右岸》不仅是一部民族的历史低吟，更是大自然与人类命运交织的深情颂歌，是一部不可多得的文学佳作，值得每一位热爱生活的读者细细品味。

（辑/事业研究部 葛雪玲）

转折有趣，小朋友先是为了瓢虫快被吃了紧张不已，又对被吐出来的包裹着草蜥口水的瓢虫感到恶心。通过这套书，带着小朋友读着小动物们温暖冒险的小故事，家长就能轻松完成自然科普启蒙。

科学绘本还需要有想象力。这套绘本中的主角明明是参照真实生物特征所画的小动物，但看那神态和动作，分明就是一个个孩子。小紫粉蝶看到从没见过的风蝶毛虫，吓得瘫软在地；独角仙和人多势众的锹甲角斗，只为让小伙伴能喝到花蜜；小雨蛙学跳高时，一开始跳不起来，伙伴们一直鼓励它。每一个故事，就像小朋友每天经历的小日常，它们以拟人的情节，保护孩子好奇和爱玩的天性，继而引发孩子对自然的好奇以及对未知世界的探索。

自然科普教育对儿童学习发展来说是非常关键的一环。家长可以通过这类科学图画书，帮助孩子建立起对科学的好奇心，鼓励他们去观察地上的小蜗牛、发现叶子的不同形状、感知气候的变化……让孩子对科学也好，对生活的一切也罢，持续保持着好奇心。有了好奇心就产生了生命的活力，拥有它的孩子面对生活始终都是勇往直前的。

（辑/事业研究部 胡宁涛）

“严守党纪党规”是这本书的重要内容之一。书中详细解读了党纪国法的相关规定，强调了党员干部必须严格遵守纪律和法律的底线。通过实际案例的分析，说明了法纪的严肃性和不可触碰性。同时，书中也提出了一些具体的建议和措施，帮助党员干部在日常工作中更好地遵守党纪党规，做到依法办事、廉洁从政。

“坚定反腐决心”部分，通过列举近年来查处的一些重大腐败案件，展示了党中央坚决惩治腐败的坚定决心和强大意志。探讨了腐败行为对党和国家事业的危害，以及对社会公平正义的破坏，进一步增强了党员干部对反腐败斗争的认识和理解。书中还提出了一些加强反腐倡廉建设的思路和方法，为党员干部在实际工作中推动反腐工作提供了参考。

“推动家庭廉洁”是这本书的又一亮点。书中强调了家风建设对于党员干部廉洁修养的重要性，通过讲述古代优良家风的传统和现代家庭廉洁的故事，引导党员干部重视家庭廉洁，营造良好

的家庭氛围。

《党员干部廉洁修养镜鉴》是一本值得我们广大党员干部认真研读的好书。它为我们提供了丰富的精神食粮和行为准则，帮助我们在复杂的社会环境中保持清醒的头脑，激励我们在为人民服务征程中走得更远、更稳、更好。



题名：党员干部廉洁修养镜鉴  
出版：人民日报出版社，2022  
索书号：D26/1377  
归属地：图书阅览室开架

（文/综合阅览部 孙泉）

悦读杂志

聚焦体重管理年  
拥抱健康好身体



两会期间，国家卫健委主任表示，将持续推进“体重管理年”行动，旨在通过科学普及和综合干预提升全民体重管理意识，改善超重肥胖问题，推动慢性病防治。一时间，“国家喊你减肥”话题刷爆网络。随着生活水平提高，超重和肥胖已成为影响居民健康的重要问题。科学体重管理不仅能降低慢性病风险，更能提升生活质量。无论是预防肥胖还是科学减重，掌握正确方法才能事半功倍，让体重管理成为守护健康的持久习惯。

国家喊话了，还有什么理由不减肥？！

判断肥胖不能仅看体重，体脂率才是关键指标。比如，有些运动员体重高，但肌肉量发达，体脂率正常，不属于肥胖；而有些看起来强壮的人，如果体脂率高，其实就是肥胖。此外，还可以参考BMI、腰围、腰臀比等多维度的指标，结合代谢指标、生活习惯和家族史，全面评估是否需要减肥。

——《中国家庭医生》 2025.08

减重，选营养师还是DeepSeek

如今，减重方法层出不穷。在营养师、运动师和医生的指导下健康减重，已经是一种较为成熟、安全的方式。近来，借助人工智能如DeepSeek指导减重，逐渐成为减重人群关注的一种方式。但目前看来，DeepSeek的减重建议仍不完善，盲目执行可能会对身体健康造成损害，使用者应辩证看待。

——《大众健康》 2025.04

体重管理年：从“肠”议计，轻松减重

肠道是人体最大的消化和免疫器官，健康的肠道能够高效地消化食物、吸收营养，但在减肥期间，不少人刻意选择低卡食物（如只吃素菜、魔芋面等），影响了肠道的正常功能，出现便秘、营养不良等状况，对减肥起了反作用。保持肠道健康，能为减肥创造一条更为稳固的道路。

——《女友》 2025.05

水中有氧运动是“减肥利器”

最新研究证实，持续10周的水中有氧运动不仅能让人活动灵巧，还能减去腰间多余的脂肪。同时，这项运动非常适合超重人士或45岁以上人士。水温恒定、浮力柔和的游泳池，仿佛是大自然专门为肥胖人群设计的康复中心。当人泡进水里时，会感觉比在空气中轻盈得多，就像给关节卸下千斤顶，让“胖友”们既能尽情燃烧脂肪，又不用担心关节罢工。

——《中医健康养生》 2025.04

盘点那些传说中的“减肥神药”

减肥药不是“神器”，不能一劳永逸地解决肥胖问题。无论是哪一种减肥药，都只能起到暂时的辅助作用，不可能真的“无副作用”“不反弹”。如果肥胖患者不改变不良生活习惯，停药后体重又会恢复至原来的水平。生活方式干预是超重、肥胖的首要治疗措施。有意识地坚持管住嘴，迈开腿，才能让人到达并保持健康的体重。

——《食品与健康》 2025.04

（辑/综合阅览部 张驰）