

## 流风遗躅——第二十一届“金陵雅韵”新春古琴音乐会在金图举办



“仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪”，风，承载着中华传统精粹的深挚情怀；躅，是历代琴人留下的永恒足迹。琴韵迎新春，雅声传文脉。古琴，凝聚着文明之风、文化之风、文脉之风，既有非遗的深邃风骨，也富有时代的鲜活灵气与当代审美，镌刻着中华文脉绵延不绝的基因密码。我们循迹而至，在弦与指的共振里，触摸华夏文明的体温。

2月7日14:00，流风遗躅——第二十一届“金陵雅韵”新春古琴音乐会在金陵图书

馆一楼报告厅举办。本场音乐会由金陵图书馆、秦淮区文化馆、金陵琴社联合主办。今年2月1日，《全民阅读促进条例》正式施行，赋予了文化工作者更厚重的使命。推广全民阅读，不仅在于阅读书本，也在于“阅读”艺术、“阅读”传统。

“金陵雅韵”新春古琴音乐会自2004年创办以来，至2026年已举办二十一届。这场延续二十余载的文化盛宴，汇聚了数十名古琴演奏家与青年传承人，以七弦清音为媒，串联起千年古琴艺术的传承脉络，为现场数百名市民读者送上一份兼具古韵与创新的新春文化厚礼，续写金陵文脉的风雅篇章。

本次音乐会以“流风遗躅”为主题，既致敬历代琴人坚守文脉的初心，也彰显当代传承者接续前行的担当，让千年琴韵在新时代焕发新生。作为惯例，音乐会开场的经典曲目《忆故人》，为纪念已故的原金陵琴社社长、国家级非物质文化遗产传承人、古琴

教育家、演奏家刘正春先生。琴音婉转悠沉似娓娓诉说，以平淡朴实的旋律循怀先生的音容相貌与艺术造诣；随后，《山居吟》《列子御风》《阳关三叠》《石上流泉》等曲目轮番上演，或旷达悠远，或清越激昂，或苍劲沉雄，每一段旋律都承载着中华民族的精神情怀与文化记忆，让市民读者在琴音中体悟东方美学的深邃意境。

活动现场，市民读者们沉浸在悠扬的琴音中，在七弦清音里感受传统文化的深厚底蕴，体悟东方美学的独特魅力。不少观众表示，每年春节前他们都会来金陵图书馆聆听，古琴音乐会不仅是视听盛宴，更是文化的熏陶。

主办方表示，“金陵雅韵”这样融合经典赏析与艺术体验的活动，正是打造阅读品牌、彰显文化底蕴、创新服务形式的生动实践。这一品牌活动，见证了古琴艺术在当代的生生不息，也陪伴了一代又一代读者的美

育成长。

二十一届深耕不辍，二十余载雅韵相传。第二十一届“金陵雅韵”新春古琴音乐会的成功举办，不仅为市民送上了新春的文化祝福，更搭建了古琴文化交流与传播的重要平台，推动了非遗文化的活态传承与传播。未来，金陵图书馆将继续坚守初心、深耕细作，推出更多优质文化活动，让传统文化浸润人心，让金陵文脉在新时代生生不息、绵延不绝。

(文/活动服务部 陈莹)



## 2026“金桔童阅成长营”之非遗记：“龙马精神，马跃金陵”

2月9日下午，金陵图书馆“金桔童阅成长营”之非遗记系列活动，在一楼多功能厅拉开序幕。本期以“龙马精神，马跃金陵”为主题，带领50余儿童踏上一段融合诗词、成语、地名与手作的多元文化探索之旅，在趣味互动与匠心体验中，感受“马”文化的精神跃动与传统技艺的隽永墨香。

千年的技艺流转于指尖，文化的传承在体验中悄然生根。整场活动贯穿“沉浸与分享”。孩子们不仅聆听故事，更主动讲述自己姓氏中可能与马相关的渊源，分享对于“龙马精神”的理解。这种从接收到表达的过程，强化了他们的文化认同与自信，也让传统从一个抽象概念，转化为可触摸、可创造、可分享的集体记忆。

“金桔童阅成长营”始终致力于将阅读与体验深度结合，让文化以鲜活可感的方式浸润童年。本次“非遗记”活动，正是这一理念的生动实践，它不只是知识的传递，更是一场以童心为舟、以非遗为桨的成长航行，在游戏与手作中，驶向传统的深处，也驶向创造的未来。

(文/少儿工作部 张婕)

随后，活动聚焦于“非遗匠心手作”——雕版印刷体验。孩子们洗净双手，在老师的示范下，亲手研墨、铺纸、匀力拓印。当吉祥的奔马图案逐渐在宣纸上清晰浮现，他们专注的眼神里闪烁着成就与好奇。一张张亲手完成的拓印作品，不仅是一件可带回家的新年祝福，更成为孩子们与传统印刷技艺之间一次真实而深刻的对话。墨香纸韵



## 指尖传暖意，红包寄新福——“金图手工坊”不织布生肖红包活动温情启幕

为传承中华传统民俗文化，营造浓厚的马年新春喜庆氛围，丰富广大读者的业余文化生活，传递手工制作的独特乐趣与新春美好期许，近日，金图手工坊2026年第二期特色活动——“马上来财·不织布生肖红包”温情启幕。众多读者踊跃参与、齐聚一堂，以针为媒、以布为材，亲手打造专属新年红包，在指尖的灵动穿梭中，共迎马年新春、共话民俗温情。

活动现场暖意融融、氛围热烈，无论是稚气未脱的小朋友，还是热爱生活、钟情手工的成年人，都全情投入其中，沉浸式感受手工制作的治愈力量与无限乐趣。小朋友们眼神专注、神情认真，循着教程一步步穿针引线，遇到不懂的地方便主动向现场工作人员和家长请教，稚嫩的小手虽略显笨拙，却始终充满耐心，指尖的每一个动作都饱含着对新年的热切期待；大人们则暂时卸下生活的忙碌与疲惫，放慢节奏、静下心来，在裁剪、缝制的细致操作中，重温传统民俗的独特韵味，享受手工制作带来的宁静与愉悦，将对马年的美好期盼、对家人朋友的真挚祝福，细细缝进每一针、每一线，定格成最暖心的新春印记。

经过一个多小时的精心缝制与细心打磨，造型精致、寓意吉祥的不织布生肖红包陆续诞生。大家纷纷举起自己的得意之作互相展示、交流制作心得，拍照留念定格美好瞬间，眉眼间满是藏不住的成就感与幸福感。“这个手工红包太有意义了，比市面上买的成品更有意，过年用来装压岁钱送给家里的小朋友，他们一定特别喜欢。”一位参与活动的家长笑着分享自己的感受。还有读者表示，通过此次活



动，不仅为广大读者搭建了一个交流互动、展示自我的温馨平台，丰富了大家的精神文化生活，更以手工制作为载体，让中华优秀传统文化在指尖传递、在心中扎根。一个个小小的手工红包，承载着大家对马年的美好憧憬，传递着邻里相伴、亲友相守的真挚温情，既让大家在动手过程中体会到了创作的快乐，也为马年新春增添了浓厚的喜庆氛围，让民俗之美在欢声笑语中得以传承。

活动在温馨欢乐的氛围中圆满落幕，大家手持亲手制作的生肖红包，满载着新春的喜悦与真挚的祝福，依依不舍地告别。此次活动不仅拉近了读者之间的距离、增进了彼此的情谊，更让传统文化在新时代焕发新生的生机与活力，让每一位参与者都在暖意融融的氛围中，读懂年味、传承民俗，带着这份美好与期许，共赴马年新春的崭新征程。

(文/电教拓展部 葛瑶)

### 简讯

- 1、1月31日，2026书香南京“书春日”活动在金陵图书馆举办，邀请了18位书画名家和资深文化志愿者现场挥毫，免费为读者撰写春联、“福”字等书法作品，用书香为百姓送福，迎接新春的到来。
- 2、2月1日，金陵图书馆“月阅书香”生日会创新延续，带来“超级IP总动员”全新策划，通过贯穿全年的经典IP系列主题，陪伴孩子们在故事世界里阅读追光、快乐成长。
- 3、2月6日至20日，新街口地铁站分馆举办“2025年度好书推荐”专题书展，精选2025年度20本佳作展出，读者

- 可以在候车间隙停下脚步，从书架中拾取一本心仪之作。
- 4、2月6日至23日，“青春守护·金陵文脉”系列活动走进江北社区，4场沉浸式非遗体验，让近百名“00后”“10后”青少年化身古籍的守护者、传承人、创新人。
- 5、2月8日，“博见古今·书读金陵”——2026年金陵图书馆“童览文游”少儿研学项目首站在南京市博物馆开启，以“在殿宇间阅读金陵文脉”为主题，在书香与古建交织的沉浸体验中，开启了一场跨越千年的文化对话。
- 6、2月10日至3月4日，“策马迎春 阅享新年”——春

- 节主题特色讲座展播活动精选6场国家图书馆讲座资源，在全陵图书馆连续播出。首场讲座以“南北岁次共习俗——中国年”为题，为新春佳节增添了浓厚的书香气息与人文温度。
- 7、2月28日，第二十八届“文明小义工”志愿服务活动圆满收官，小义工们积极认真地完成了图书馆安排的各项工作任务，不仅营造了舒适的读书氛围，也展示出了优秀的服务风貌，获得了读者们的一致好评。

(文/宣传营销部 仇之聪)

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：方炜 杨峥 潘洁 李海燕  
主编：马骥  
执行责编：周莹雪  
网址：www.jlib.cn 电话：025-51872790  
地址：南京市建邺区乐山路158号(210019)

# 金陵之窗

Jinling Library Monthly

琢石成玉 阅美至善



## 春风浩荡满目新，扬帆奋进正当时——金陵图书馆党员大会顺利召开



为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻落实党的二十大精神，不断加强图书馆党建工作，锻造更加坚强有力的党组织战斗堡垒，更好地凝聚党员力量，金陵图书馆党总支于2月26日下午在一楼多功能厅召开党员大会，党总支委员方炜主持会议。

大会首先进行了2025年度党总支“一旗双星”表彰。方炜委员宣读了表彰名单，并对获得表彰的支部和同志表示祝贺。尹士亮书记、李海燕委员、张磊委员分别向红旗党支部、党务之星、

党员之星获得者颁发荣誉证书。方炜委员表示，各党支部及全体党员要以受表彰同志为标杆，进一步激发干事创业热情与创新活力，立足本职岗位，持续彰显共产党员的先锋模范作用。

接着，党总支书记尹士亮作2025年度党总支工作总结，他从锚定政治统领方向、深化理想信念教育、全面从严治党管党、践行实干担当之责四个方面对全年工作进行了概括总结，并通报了2025年度党建经费使用情况及今年党建经费的预算计划。尹士亮书记还重点部署了2026年度党建工作计划要点，总支今年的工作将重点聚焦于强化思想引领、夯实组织基础、创新党建载体、深化作风建设四个方面。

大会的最后一项议程是尹士亮书记作2026

年度图书馆全面从严治党专题研究部署。他从加强组织领导、加强党的政治建设、思想建设、组织建设、干部队伍建设、作风建设、制度建设和强化党风廉政建设等八个方面提出明确要求、作出系统安排。党总支领导班子将不断强化履职尽责的政治担当，层层压紧压实全面从严治党主体责任，推动全面从严治党向纵深发展。

2026年，金陵图书馆党总支将始终牢记责任担当、坚守初心使命，紧扣发展大局、聚焦主责主业，在守正中传承提升，于创新中开拓进取，持续以党建为引领，推动图书馆公共文化服务提质增效，奋力谱写图书馆事业发展新篇章。

(文/办公室 戚淑雯)

## 凝心聚力谱华章 奋楫扬帆向未来——金陵图书馆召开2025年度总结表彰大会

岁月更替添新色，凝心逐梦启新程。2025年是“十四五”规划收官之年，也是“十五五”规划谋篇布局之年。在上级部门的关心指导下，2026年2月5日下午，金陵图书馆2025年度总结表彰大会在一楼报告厅顺利召开，大会由副馆长方炜主持，全馆员工到场参会。

大会伊始，副馆长李海燕宣读了金陵图书馆2025年度“金图之星”名单和“先进工作者”名单。伴随着奋进的旋律，馆领导分别向“金图之星”和“先进工作者”颁发荣誉证书并合影留念。金图今日的蓬勃发展的，离不开每一位兢兢业业、努力奋斗的职工，他们立足本职、实干笃行，是全体金图人前进路上的榜样。

接下来，党总支书记、馆长尹士亮对金陵图书馆2025年度工作进行了总结，重点围绕金

图服务数据、重点工作、主责主业、阅读活动、社会合作、宣传推广、共建共享、组织管理等方面回顾了金图取得的丰硕成果和卓越成绩。他表示，2025年，金图上下以高度的责任感和专业精神，在服务南京城市文化发展上彰显了更强担当，在构建现代公共文化服务体系上实现了更深突破，在提升专业化服务能力上取得了更实成效，在营造全民阅读生态上形成了更浓氛围，交出了一份服务有温度、创新有力度、群众有口碑、社会有认同的年度答卷。

最后，党总支书记、馆长尹士亮部署金图2026年度重点工作，他从内部管理优化、资源建设深耕、阵地服务提升、阅读推广拓展、交流合作深化、智慧赋能发展等六个方面明确了新一年的奋斗目标和方向。他指出，2026

年是“十五五”开局之年，全馆上下要携手并肩、瞄准目标、深入落实，用实际行动展现金图工作者的探索精神，助力图书馆事业实现新突破。

过往耕耘皆有回响，前行之路皆有光芒。每一份成绩的沉淀，都是我们奋进的底气；每一个前行的脚步，都朝着更好的未来。山海寻梦，不觉其远；前路迢迢，阔步而行。金陵图书馆全体员工将以过往为序、以奋进为笔，共赴新岁新程、共谱发展新篇。



(文/办公室 曹运方)

## 升级版“益书来”回归 探索图书循环共享新生态

2026年2月，金陵图书馆图书交换品牌项目“益书来”完成全面升级，以全新面貌面向读者试营业。此次升级整合线上线下服务资源，拓展图书交换维度，丰富积分获取渠道，旨在为广大市民读者构建一个更加便捷、多元、可持续的图书循环共享平台，推动全民阅读更加绿色、开放、共享。

升级后的“益书来”保留了其广受欢迎的核心服务——图书“以旧换新”模式。读者可携带符合标准的家中闲置正版图书（要求内容完好、具备阅读价值，不包括教材、期刊及严重涂写破损书籍等）前来

申请交换；在“益书来”线上平台扫描旧书ISBN码获取预估积分，现场核验后积分实时到账；再用积分兑换心仪的新书或文创，流程简洁高效。服务地点仍设于金陵图书馆北入口处的南京市民图书交换中心，空间环境经过精心提升，以更明亮的灯光与更温馨的氛围接待读者。

在延续核心服务的基础上，“益书来”本次升级还着重从多个维度拓展服务功能。在可换图书的选择上，不仅引入出版社直供资源，设立新书专区，方便读者通过“积分+现金”方式获取心仪新作；还对读者带来“益书来”的旧书进行内容与品相审核，将优质

旧书重新上架，供其他读者以积分形式兑换，促进好书的持续漂流。此外，原金陵图书馆读者“微积分”功能一并融入“益书来”服务范围；读者除换出旧书获得积分外，每借阅一本金陵图书馆馆藏，都将获得相应积分，积分除用于换书外，还可用于兑换金图特色文创产品，让阅读价值转化为美好生活点缀。馆员原创荐书专栏“撷书记”也在该中心内设立专栏，读者扫描书籍旁二维码，即可查看详细的馆员荐读内容。如此一来，阅读不止于取书翻阅，更有图书馆员的专业陪伴与深度引导。

春节假期过后，“益书来”针对广大家长和读者群体对春季学期课外读物的迫切需求，特别整理推出“南京市小学生新

## 南京文史系列讲座——冬韵金陵：舌尖上的节气智慧与烟火年味

2月8日下午，南京文史系列讲座“冬韵金陵”在金陵图书馆多功能厅举办。本次活动以“舌尖上的节气智慧与烟火年味”为主题，特邀南京老西门西文化守望者协会理事卜琪斌先生主讲，与读者探寻金陵冬日民俗的文化内涵与养生智慧。

讲座旨在让市民感受金陵文化魅力，传承饮食智慧，吸引众多读者齐聚一堂。卜琪斌以“小雪腌菜，大雪腌肉”为切入点，从南京地理气候解释“冬腌”饮食传统；地处

长江下游，冬季寒冷，古人通过腌制、风干等方式保存食物，顺应自然也体现生活智慧。讲座解读了“建康七妙”这一南京饮食文化的重要符号，介绍“油不渍”（腌菜技艺）、“饽饽”（祭祀面食）、“五辛盘”（立春食俗）等。他不仅讲解制作工艺，还挖掘其文化寓意与社会功能，现场还展示了“油不渍”传统技艺，体现古人时对时令的把握与“物尽其用”的生活哲学。

卜老师梳理了南京从冬至到春节的节令食俗体系，如“一九一只鸡”、腊八粥、祭灶糖等，每道美食对应节气而承载不同文化内涵。他特别讲解了“五辛盘”这一立春食俗，指出古人通过食用五种辛味蔬菜来顺应春气、驱寒辟邪，体现“天人合一”养生理念。近两个小时的讲座中，卜老师通过图片展示、实物对比等方式，让抽象的文化概念变得具体可感。讲座后半段，读者踊跃提问，围绕“建康七妙”的考证、传统食俗的现代传承、南京方言中的饮食词汇等问题，

与卜老师深入交流。本次活动聚焦“舌尖上的节气智慧”，通过日常饮食展现了南京深厚的文化底蕴与地域特色。正如卜老师所说：“食物不仅是满足味蕾的载体，更是连接天时、地利与人和的文化纽带。通过了解这些节令美食，我们能够更好地理解这座城市的历史记忆和人文精神。”

(文/特藏发展部 王慧)

■ 书香都市圈

## 芜湖市图书馆——《资治通鉴纲目》

（芜湖市图书馆供稿）

朱熹（1130—1200），字元晦，一字仲晦，号晦庵、紫阳，世称晦庵先生、朱文公。祖籍徽州婺源县（今江西婺源），生于南剑州尤溪（今福建尤溪），是南宋著名的理学家、哲学家、思想家、政治家、教育家、诗人。其《四书章句集注》《通鉴纲目》《孝经刊误》《家礼》等著述对中国传统学术思想影响深远。

该书为安徽文化名人洪谿先生旧藏，后于1961年与其毕生珍藏古籍共计1300余种、14000余册，一并捐赠予家乡芜湖市图书馆。洪谿（1877—1968），字铸生、竹孙，安徽芜湖人，曾为清末翰林，早年留学日本，历任北京工业专门学校校长、中央文史研究馆馆员。

该书首创“纲目体”史书体例，以编年为基础，明辨纲常伦理，暗寓春秋褒贬，对后世史籍编纂影响深远。历代学者多有注释考订，形成了完整的注解体系，如元代尹起莘作《发明》、汪克宽撰《考异》、《幼学编《集览》，明代陈济著《正误》等。

本馆所藏之本，凡五十九卷。正文前依次收录“明成化九年御制资治通鉴纲目序”“资治通鉴纲目序例”“资治通鉴纲目凡例目录”“资

治通鉴纲目凡例”“资治通鉴纲目目录”。《御制资治通鉴纲目序》页钤有“广运之宝”朱文大印。2021年，该书入选“第三批国家珍贵古籍名录”。



资治通鉴纲目五十九卷 朱熹撰（宋）明成化九年（1473）内府刻本 芜湖市图书馆

（辑/特藏发展部 蒋倩）

■ 志愿天地

### 金陵梧桐景

傅书亚（“阅美”志愿者）

非常幸运，父母三迁，最终把家安在了南京师范大学与河海大学旁边。一出门家，便是满眼苍翠。路侧香樟、枫杨、雪松，或芬芳四溢，或羽叶轻拂，或伟岸挺拔，各美其美。不过，最牵引我的视线、拨动我的心弦的，还是法国梧桐。

春日里法国梧桐的毛毛雨让过敏体质的我苦不堪言。微风拂面而来，夹杂着无孔不入的细细绒毛，穿透口罩、围巾、外套，在脖子、鼻孔、眼睛里留下阵阵刺痛和瘙痒，一个个喷嚏、一一行眼泪，诉说着我深深的

苦恼。

可是南京的春天是那么地短暂，往往是一夜之间，气温猛升，太阳也如同揭下面纱般，露出明艳照人的灿烂面颊，一股股热情洒向人间。南京是浪漫的，南京的梧桐树也是如此。道路两侧的梧桐树总是竭尽全力向对方伸展着，伸展着。直到彼此可以手牵手。风里，雨里，两棵树的树叶、枝条轻轻摩挲，仿佛在互相倾诉丝丝柔情。走在梧桐长廊的我们，仰头只见绿意蓬勃，低头只觉凉意遍身。

■ 撷书日记

快乐的春节假期一眨眼就过去了，有人快乐地吃喝玩乐，有人面对亲戚的催婚、催生、催存款，还有人干脆不回家。春节亲戚的KPI考核简直比老板还严格，老板只问业绩，亲戚甚至连你养的猫猫狗狗都要管！面对这些灵魂拷问，你是不是也曾想过：亲戚为什么这么热衷于“管闲事”？过年拒绝亲戚的过度打探，到底有没有错？别急，今天推荐的这本书，或许能帮你看懂自己，也看懂那些“关心”背后的情绪密码。

为了让普通读者也能了解深奥的心理学知识，英国资深心理咨询师罗伯特·戴博德撰写了《蛤蟆先生去看心理医生》这本书。本书呈现了陷入抑郁的蛤蟆先生和心理咨询师苍鹭之间的十次心理咨询，内容以对话形式展开，像童话一般轻松好读，其凝聚了作者多年心理咨询工作的心得，是英国畅销20多年的国民级心理咨询入门书。

在大部分人看来，心理咨询是一种治疗手段，只有“有病”的人才会去看。这种误解带来偏见和羞耻感。甚至有父母带孩子看

心理医生，却在中途说“考完试再来”，仿佛孩子的心理问题可以像考试一样被安排、被推迟。

你是否也曾这样：委曲求全，别人让我干什么我就干什么；做事的标准是“别人会不高兴”，却忽略了自己内心真正想干什么。蛤蟆先生就是这样——他总是讨好别人，却迷失了自己。其实，有意识地识别并表达自己的情绪，是很多人缺失的一种能力。

书中提到，每个人都有“儿童自我状态”“父母自我状态”与“成人自我状态”这三种状态。“儿童自我状态”由我们童年残留的遗迹搭建而成，小时候所有情感与行为模式成为自我的核心，定义了我们一生的行为，某些特定场景会激发这种行为模式，让我们不自觉像小时候一样去行动和感受。“父母自我状态”则分为控制型和养育型，许多父母在孩子面前总是保持着这种状态，而不是成人 vs 成人，导致孩子后来也会不自觉地重复父母的行为模式。

成长的本质，是减少并打破依赖，也即

■ 金陵匠心

### 秦淮灯彩

《青玉案·元宵》中“东风夜放花千树，更吹落、星如雨”的绚烂景象，恰是秦淮灯彩跨越千年时空的生动映照。作为江苏省级非物质文化遗产，秦淮灯彩（亦称“金陵灯彩”“南京灯彩”，民间称“花灯”）不仅是南京最具代表性的民间艺术之一，更是流淌在金陵文脉中的璀璨星河。

秦淮灯彩的历史可追溯至东晋时期，早期文献已记载此地张灯结彩的习俗。至明清两代，这项原属宫廷的技艺真正走入民间，与元宵灯会深度融合，形成“以灯为俗、用灯造景、借灯兴舞”的岁时盛事。秦淮灯会作为民间社火形式，为灯彩提供了生生不息的展示舞台，而灯彩的精进又赋予灯会永恒的艺术灵魂。

秦淮灯彩汲取中国传统纸扎、绘画、书法、剪纸、皮影、刺绣、雕塑等艺术之长，在制作中综合木工、漆工、彩绘、雕饰、泥塑、编结等诸多工艺手段，形成自己的技艺特色。传统灯彩如荷花灯、狮子灯，形神兼备，寓意吉祥。现代以来，秦淮灯彩则大胆融入时代意象，远洋轮船、运载火箭、城市天际线等新题材，使古老技艺焕发发现代生机。

更深远的是，秦淮灯彩记录了中国民间灯彩从自然之火、生活之火、祭典之火升华为艺术之火的演进历程。它不仅是视觉的盛宴，更是民俗的载体、情感的纽带。如今，秦淮灯彩已从传统手工艺发展为兼具文化吸引力与市场价值的新型文化产品，成功示范了传统文化在现代社会的创造性转化。

当秦淮河畔再亮起万家灯火，那摇曳的光影中，既有六朝金粉的余韵，也有现代金陵的朝气，照亮着一座古城千年不绝的审美追求与生活热忱。

（辑/采访编目部 王亦洪）

-----

秋天大概是法国梧桐树的高光季节了。中山陵的“金色项链”自不必说，随便一条梧桐之路，从初秋的碧绿到深秋的斑斓，梧桐树如模特一般，变换着服饰，与秋日里特有的碧霄映衬，让人惊叹于大自然的调色和配色之和谐。我最喜欢的则是追逐正在飘落的树叶，努力将它接在自己的手中。小时候的童话书里说，接住正在飘落的树叶，可以有好运气。感谢飘飘洒洒的梧桐叶雨，让我有机会抓住这么多的幸运。

冬日的法国梧桐褪尽铅华，银白色的干和枝呈现的是清清爽爽的美。若有雪花飘洒，路灯下观赏雪花在枝头漫舞，别有一番趣味。若是雪稍大，积一些在梧桐枝上，那就更妙了。南京难得有将梧桐树装点成玉树琼枝的

大雪，不过银白色树干披上一层白色轻纱的感觉，也是仙气飘飘，清雅之至。金陵城也曾经有去除法梧的呼声，但是一个世纪的相伴，一棵棵梧桐树见证了历史，装点四季，陪伴了我们一个个晨昏。以金陵人之底蕴和包容，自不会因微瑕而弃“树友”。世间万物，从不曾有十全十美。法国梧桐如此，人生亦从无一万事如意之可能。想想生命之珍贵，亲情友情爱情之美好，我们便可以释然，直面生活，热爱生活，豁达生活。这也是南京人的精神印记吧。

（辑/活动服务部 蒋蓓蓓）

### 过年回家被亲戚“围攻”？让“蛤蟆先生”给你支招！

“成人自我状态”。这不是说我们要完全独立、拒绝一切帮助，而是要在依赖和独立之间找到平衡，还要学会处理愤怒：学会抵御父母长辈的愤怒和攻击，包括我们自身。没有一种批判比自我批判更强烈，也没有一个法官比我们自己更严苛。

童年经历确实会对人格产生深刻影响，但真正的成长，是在理解过去的基础上，选择成为怎样的自己。要充分理解自我，唯有通过和自己的情绪联结。当你情绪的感受越来越清晰时，就能明白它们并非可有可无，也不会对它们不闻不问，因为情绪正是自我的核心。

理解了蛤蟆先生的故事，就会明白亲戚的“灵魂拷问”之所以让我们“破防”，往往不是因为问题本身，而是因为“父母自我状态”的控制欲，触发了我们内心深处未被疗愈的部分——那个还在用童年方式应对世界的“内在小孩”。当然，这本书不会教你怎么怼亲戚，它只会让你更懂自己。

（文/宣传营销部 王斯琦）

■ 阅美善谈 馆员荐书

### 指尖上的文明传承——荐《微相入：妙手修古书》

胡静静（南京市六合区图书馆）

2016年，纪录片《我在故宫修文物》的热播，让文物修复走进了大众视野。其实，在中华文化中，古籍修复亦是如此。古籍承载着知识与文化，也记录着时间的痕迹。首都图书馆副研究员王岚撰写的《微相入：妙手修古书》，以十六年修复生涯为经，百余幅手绘图为纬，将这门古老的技艺从书斋深处请入大众视野。作为一名公共图书馆馆员，我推荐这本书，不仅因为它是一份古籍修复的绝佳入门读物，更因为它展现了一种生活态度——在浮躁的世界里保持专注，在速食文化中守护匠心。

**技：于毫厘间见乾坤**
“微相入”一词出自北魏贾思勰的《齐民要术》，意为用窄小的纸条与原书页微微叠修补断裂，几乎无法察觉痕迹。这一技艺在王岚的书巾成为可触摸的实践。全书以劫、器、纸、修、缘五卷，为这项技艺构建了立体坐标系。“劫篇”细数古籍遭遇的十三类伤损；“器篇”里，竹启子、针锥等自制工具是“手的延伸”；“纸篇”中，东巴纸的毒性防蛀、宣纸的纤维密度，都藏着自然与匠心的默契。

最动人处是“修篇”。修复光绪诏书时，为匹配“帝王黄”，需用黄粟、槐木等十二种植物反复染色，耗时月余；处理《永乐大典》的绢质书皮，要在数十种生丝织品中寻找最接近古法的质地。这种对“毫厘之差”的执着，分寸之间，尽显东方美学的精微。

**匠：馆员的修行与坚守**
作为同侪，我尤为共鸣书中对馆员精神的诠释。“面对四五十万册待修古籍，从订书、配纸学起，在‘无教材、少师承’的困境中摸索前行”——王岚笔下的初人行经历，让我倍感亲切。修复台案上，铅笔编号需轻如蝉翼，修复方案要详尽如医案，一张补纸的选配可能要翻阅整座纸库，这何尝不是图书馆人日常的缩影？黄宗羲曾言“藏之久而不散”，正是图书馆人守护典籍的初心。

书中记载的匠人群像更令人动容：杜伟生修复《永乐大典》时，为应对北方暖气导致的纸张缩水，反复调

（辑/事业研究部 胡宁涛）

-----

### 于细微处见大道

《廉政瞭望》2025年第23期刊登文章《卢森堡：一个小国家的廉洁密码》，文章以“权力制衡”为手术刀，精准地解剖了卢森堡“制度—机构—文化”三位一体的廉政生态，为我们提供了一幅小国善治的精细图谱。卢森堡的优势源于其稳定的政治环境、健全的法律与高效的监管。卢森堡的廉洁并非依赖于某种单一的“绝招”，而是一个环环相扣的精密系统。法律为其划定了刚性的边界，无论是《刑法典》对腐败行为“精细化分类”所体现的“权责对等”原则，还是《举报人保护法》通过匿名举报和反报复条款所构建的“以权利制约权力”的通道，都让法律不再是束之高阁的文本，而是时刻在场的行为准则。

文章对卢森堡机构设置的解读，揭示了其廉政体系高效运转的奥秘。从国内司法权的独立行使，到金融监管委员会的专业化运作，再到欧洲公共检察院总部设于卢森堡所形成的“国家权力—超国家权力”监督协同，以及国内警察、税务、海关部门间的情报共享以打破“权力碎片化”，这一切都展现了一种现代治理的精髓：权力的制衡并非意味着僵化的对立，而是强调在独立基础上的专业分工与高效协同。它不是在权力周围砌起高墙令其窒息，而是为其铺设既规范又畅通的运行轨道，从而实现“对腐败行为的全链条打击”。

如果说法律与机构是廉政体系的“硬件”和“骨骼”，那么监督与文化则是让其充满活力的“血液”与“灵魂”。预算公开、审计监督、媒体曝光、公民查询平台，这些举措共同将权力置于一个无死角的“探照灯”之下，但其最终目的，不仅仅是威慑，更是为了巩固“权力来源于人民”的合法性基础。廉政教育从娃娃抓起，则是一

■ 悦读杂志

### 世界睡眠日：关注睡眠，关爱自己



3月21日为世界睡眠日。健康科学的睡眠，有利于大众身心健康及生活品质的提高，无论年龄性别，不管我们身处何方，从事何种职业，睡眠与我们每一个人息息相关。那么，睡眠究竟是什么？我们又该如何获得更高质量的睡眠？欢迎与我们一同寻找答案。新的一年，认真对待生活，科学管理健康，一点一滴，在碎片中积累健康，在生活中储蓄活力。

**“垃圾睡眠”可能偷走你的元气**
中国睡眠研究会2022年的调查显示，睡眠不足7小时的人群比2021年增加了25%，其中近七成晚睡的原因是刷手机。2025年最新的调查显示，1/4的人群睡眠不足6小时，大学生普遍晚睡晚起，手机使用时间越长，入睡时间就越晚。25%的人凌晨2时后入睡，39%的人每天使用手机超过8小时。“再刷5分钟”往往变成2小时，“报复性熬夜”带来短暂快乐，换来的却是长期的疲惫。

——《大众健康》2026.1

-----

**别让失眠“控制”你的生活**
失眠正悄然导致越来越多的人处于亚健康状态。据估计，目前有12%—20%的人已被确诊为失眠症患者，另有35%—50%的人存在失眠相关症状，但尚未达到确诊标准。有研究表明，女性、脑力劳动者和老年人是失眠症的高发人群。中国睡眠研究会公布的最新调查显示，中国老年人的失眠率高达38.25%，且随着年龄增长而上升。

——《人人健康》2026.1

-----

**睡眠呼吸暂停对青少年生长发育的影响**
睡眠呼吸暂停是一种睡眠障碍性疾病，主要表现为睡眠过程中经常出现呼吸中断或通气不足，导致血氧饱和度降低和睡眠结构紊乱。青少年正处于生长发育期，充足睡眠和高质量呼吸对其身心健康非常重要。然而，睡眠呼吸暂停可能引发一系列健康问题。

——《青春期健康》2025.12

-----

**睡眠正解**
研究表明，睡眠不足不仅会降低白天的工作效率，还会显著增加对身心健康的危害风险。即使是自认为没有睡眠问题的人，也不应掉以轻心。最新的研究发现，许多人对自身睡眠时间的认知与实际情况存在偏差。换句话说，即便觉得自己睡够了，实际上也可能处于睡眠不足的状态。

——《科学世界》2026.2

**如何制定科学的“作息修复计划”**
《黄帝内经》指出：“春三月……夜卧早起……冬三月……早卧晚起，必待日光。”可见睡眠应随四季调整。冬季宜早睡晚起以藏阳气，夏季可稍晚睡而早起以应阳盛。此外，国家卫生健康委发布《成人睡眠健康核心信息(2023)》并建议，保持每日起床时间相对固定，即使周末也不宜相差超过1小时，以稳定生物钟。规律的晨间光照暴露（如早餐时接触自然光）有助于调节褪黑素节律，改善入睡困难。

——《自我保健》2026.1

-----

**60岁后改善睡眠的3把钥匙**
改善睡眠不是一场与黑夜的战争，而是一次与身体和解的温柔旅程。就像打理一座花园，既需要科学修剪（合理用药），也需要勤勉松土（坚持运动），更离不开阳光雨露的滋养（认知调节）。从今夜开始，愿您将卧室变成专属的“身心修复舱”，让每个沉睡的夜晚，都成为馈赠给自己的健康礼物。

——《健康》2026.1

（辑/综合阅览部 李灵杰）



**题名：**《卢森堡：一个小国家的廉洁密码》  
**刊名：**《廉政瞭望》，2025（23）  
**架位号：**8705  
**归属地：**期刊阅览室

（文/综合阅览部 孙泉）