

# 石图资讯

S H I T U Z I X U N 2018年 第三季



石景山区图书馆  
LIBRARY OF SHIJINGSHAN DISTRICT



石景山区图书馆公众号



石景山公共文化



石景山文苑



## 全民阅读立法调研石景山区座谈会 在区图书馆顺利举办

文化惠民 | 快乐阅读直通车开进社区

分馆建设 | 开展基础业务培训 提升基层服务能力

读者投稿 | 我与这里有缘

石景山区图书馆  
LIBRARY OF SHIJINGSHAN DISTRICT



· 7月10日

石景山区图书馆理事会成立大会在区图书馆成功举办。选举产生的第一届理事会理事长、副理事长、秘书长及各理事集体登台接受聘书，审议通过了《石景山区图书馆章程》及各项制度。石景山区图书馆第一届理事会成员名单王莹、王子露、刘跃华、闫旭、杜雷、杜尚武、杨光、吴私、陈亚璇、殷佳、董司晨。

· 7月29日

石景山区图书馆园park·良阅书房分馆正式开馆（完善）。6000册图书可以通过读者一卡通实现全市通借通还，市民还可以通过“云借阅”下载电子书刊资源。未来，读者们还可以在良阅书房参加电影晚自习、乐团大师课、讲解音乐会、小型京剧演出、读书沙龙等丰富活动，还可以带孩子一起看公益展览、体验儿童绘本、创意手作等。2018年是石景山区创建国家和首都公共文化服务体系示范区的关键年，园park·良阅书房的开馆是政府加强对文化类社会非营利组织的引导、扶持和管理，促进规范有序发展，构建地区多元化的公共文化服务供给体系的重要探索。

· 8月3日

领导班子、各部主任及相关工作人员参加石景山区首都公共文化服务示范区迎检工作专题培训会。学习示范区创建档案的表格填写和清单目录、综述汇编、对应材料档案装订等相关工作标准及流程。

· 8月14日

由市委宣传部、市新闻出版广电局、市人大、法制办、项目执行机构等人员组成的市调研组来到石景山区实地开展“全民阅读立法”调研活动，并在石景山区图书馆开展座谈会。本次调研旨在推动全民阅读“一区一品”品牌建设和全民阅读立法工作，进一步建立科学规范的全民阅读推广长效机制，提升全民阅读服务保障品质，构建全民阅读“一区一品”区域特色品牌。

· 8月16日

面向全区开展的北京市“一卡通”9个街道分馆及图书馆基层服务人员“基层管理人员业务培训”在八角街道图书馆进行。

1 | 石图资讯 2018/第三季

MEMORABLE / 大事记

· 8月17日

石景山区图书馆组织我区9个街道文教科长、文化站长及基层管理员共计18人，采选2018年度街道、社区图书馆（室）新增图书。

· 8月

经班子会研究，2018年上半年干部实绩推荐人员如下：专项工作干部实绩：吴私、李亚红、闫旭、尹倩菲、裴群、纪庆宇、褚鹏程、张志刚；平时工作表现突出干部实绩：朱虹、张杰、应思娟、王立荣、尹洁、宗露、吴锐、田薇、伊纯、王婉明、石岚、孙慧玲。

· 8月

石景山区图书馆荣获2015—2017年度首都文明单位标兵称号。

· 9月7日

由市新闻出版广电局公共馆处副处长谭素云、调研员田春雷及专家学者组成的全民阅读“一区一品”调研组实地考察了我区八宝山街道图书馆、园park·良阅城市书房、全民畅读（特钢店）等5个阅读空间，并在石景山区图书馆召开座谈会。座谈环节围绕贯彻落实党的十九大精神、构建书香石景山、推动地区全民阅读公共服务体系建设等内容展开。2018年度书香家庭、金牌阅读推广人及特色空间代表分别介绍了发挥自身优势开展全民阅读的典型事例，以及我区开展全民阅读“一区一品”特色品牌建设情况。

· 9月14日

石景山区图书馆召开“石景山区图书馆基层图书流转配送和图书回溯工作研讨会”和“石景山区图书馆文化志愿服务分队交流会”，就基层图书流转配送、街道社区自有图书回溯工作和文化志愿者服务工作等问题进行研讨。全区9个街道文教科长、文化站长和基层图书管理员参加会议。

(办公室供稿)

第三季/2018 石图资讯 | 11

石图动态 Dynamic

— 03 全民阅读立法调研石景山区座谈会在区图书馆顺利举办

文化惠民 Culture

- 05 保障公民阅读权利 助推全民阅读立法
- 06 助力示范区创建 深层次服务先行
- 07 寒来暑往，快乐阅读直通车开进社区
- 09 书聚石景山 阅读一起来  
——亲子阅读绘本配音大赛在石景山图书馆启动
- 11 2018年北京市红领巾读书活动获奖名单
- 12 2018年石景山区红领巾读书活动获奖名单



01 | 石图资讯 2018/第三季度

分馆建设 Build

- 17 开展基础业务培训 提升基层服务能力
- 19 服务百姓 助力双创 好书送到家
- 21 活动下沉社区 助力总分馆制  
——石景山区图书馆“小小书虫俱乐部”活动入住街道分馆



读者投稿 Readers

— 22 我与这有缘



图书推荐 Recommend

— 25 图书推荐

健康知识 Healthy

— 27 冬季养生保健小常识

编委会名单

总 编: 吴 私  
副 总 编: 褚蔚程 李亚红  
          裴 群 井倩菲  
责 编: 刘 佳  
编 辑: 朱 虹 王楠明  
          臧思辰  
主办单位: 北京市石景山区图书馆  
          北京市石景山区图书馆协会  
          共享工程石景山支中心  
地 址: 北京市石景山区八角南路2号  
邮 编: 100043  
电 话: 010-68874077  
网 址: www.sjstsg.net

第三季/2018 石图资讯 | 02



全民阅读立法调研石景山区座谈会在区图书馆顺利举办



8月14日，市调研组来到石景山区实地开展“全民阅读立法”调研活动。本次调研旨在推动全民阅读“一区一品”品牌建设和全民阅读立法工作，进一步建立科学规范的全民阅读推广长效机制，提升全民阅读服务保障品质，构建全民阅读“一区一品”区域特色品牌。



调研以座谈会形式在区图书馆开展，由市委宣传部、市新闻出版广电局、市人大、法制办、项目执行机构等人员组成的市调研组与区委、区图书馆全民阅读负责人及相关单位负责人进行了深入交流和探讨。市调研组充分肯定了石景山区作为北京全民阅读活动的重要组成部分所做的工作和取得的成就，重点了解了石景山区2018年全民阅读工作开展情况和“一区一品”特色品牌建设情况，挖掘典型阅读故事，梳理优秀案例，总结经验做法，并了解了基层全民阅读需求。

03 | 石图资讯 2018/第三季度

DYNAMIC / 石图动态



区图书馆以本次全民阅读立法调研为契机，精心编撰的二次文献《全民阅读立法理论研究及案例》，从海量资料中筛选出45篇文章，围绕全民阅读政策及解读、理论研究、各地区全民阅读促进条例及案例四个方面为政府部门决策和有需求的读者提供内容详实的文献参考及理论支撑。随着石景山区创建国家和首都公共文化服务体系示范区工作及总分馆制建设工作的深入推进，区域读者的阅读习惯正在发生改变，个性化阅读趋势不断凸显。石景山区图书馆作为全民阅读推广主阵地，以群众需求为导向，努力提供便捷多样的阅读方式、复合型的阅读体验，切实提升公共文化服务的效能质量。

(宣传辅导活动供稿)



第三季/2018 石图资讯 | 04



### 保障公民阅读权利 助推全民阅读立法

近日，由市委宣传部、市新闻出版广电局、市人大、法制办、项目执行机构等人员组成的调研组到石景山区针对“全民阅读立法”进行了调研和指导工作，并在石景山区图书馆开展座谈会。

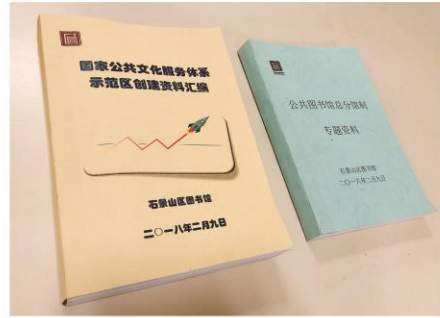
石景山区图书馆以此为契机，在时间紧、任务重的情况下，通过查阅四百余种文献资料 and 大量电子文献，经过三轮筛选、分编整理、轮番校对、集体装订，加班加点汇编完成了《全民阅读立法理论研究及案例》。其中内容涵盖了全民阅读政策及解读、理论研究、各地区全民阅读促进条例及案例、少儿阅读推广等丰富的文献材料，共412页。

《全民阅读立法理论研究及案例》的编撰为推动全民阅读立法调研工作提供了强有力的文献资料支撑，为倡导全民阅读，保障公民阅读权利，助推全民阅读立法提供文化助力。

(阅读咨询部供稿)



### 助力示范区创建 深层次服务先行



今年4月，我区作为北京市唯一推荐区，获得了第四批国家公共文化服务体系示范区创建资格。将在2018-2020年期间，举全区之力，创建第四批国家公共文化服务体系示范区。

为构建高端普惠的文化生活体系，创建国家和首都公共文化服务体系示范区提供强有力的文化支撑，并对广大读者及参与示范区创建的工作单位提供更深层次的服务，石景山区图书馆的工作人员查阅了二百余种文献，历时一个月精心汇编了《国家公共文化服务体系示范区创建资料汇编》和《公共图书馆总分馆制专题材料》。

内容涵盖了示范区创建过程中各地的典型案例、文化单位法人治理结构建设的探索模式与实践案例、国内外公共图书馆（文化馆）总分馆制建设典型案例等丰富的文献材料，共1221页。广大读者可到石景山区图书馆二楼资料室进行查阅。

(阅读咨询部供稿)



### 寒来暑往，快乐阅读直通车开进社区

8月24日，广宁街道东山社区图书室“饭香四溢”。石景山区图书馆“快乐阅读直通车”带着亲子故事会《开始吃吧》来到孩子们身边，以讲故事、做手工的形式，在锻炼孩子动手能力之余，让他们亲身体会到父母做饭的辛劳，学会珍惜食物，感恩他人的付出。

“快乐阅读直通车”作为区图书馆的少儿经典活动品牌，多年来秉承“文化普惠”的理念，送文化进社区、进学校。今年，区图书馆以总分馆制建设为契机，加大阅读服务的力度，服务下沉，将丰富多彩的文化活动推送到街道图书分馆和社区图书室。寒暑假期间，特别以少年儿童喜爱的方式，组织举办了一系列形式多样、内容丰富的阅读活动，让孩子们在家门口就能享受到高端文化服务。

英语绘本阅读、我爱机器人、亲子故事会、科学小达人……暑假近两个月时间里，直通车搭载着丰富多彩的阅读活动陆续来到了八宝山街道、广宁街道、八角街道等。同时，区图书馆每周末也固定在馆内针对不同年龄层小读者的阅读需求，陆续举办了近四十场阅读活动，惠及上千名读者和亲子家庭，为孩子们漫长的假期生活送来了知识，平添了乐趣，受到了广大区民的关注与欢迎。



2018年是首都公共文化服务体系示范区的验收之年，同时也是国家公共文化服务体系示范区创建的开局之年。随着双创之区和全国文明城区创建工作的推进，石景山区图书馆以“书聚石景山”文化品牌为抓手，积极整合地区优质资源，依托区图书馆、街道图书分馆和社区图书室为宣传阵地，联合社会资源单位开展丰富多彩的文化活动，推动我区高端普惠的文化生活体系的建设，打造京西阅读的新高地。

(宣传辅导活动部供稿)

——亲子阅读绘本配音大赛在石景山区图书馆启动  
书聚石景山 阅读一起来



9月29日，“书聚石景山 阅读一起来——亲子阅读绘本配音大赛”启动仪式在石景山区图书馆盛大举办。自此，这项以“阅读北京”活动为指导，以“改革开放40周年”为主题，由多方共同参与，面向广大少年儿童举办的阅读盛事正式拉开帷幕。



本次活动充分依托石景山区图书馆作为“2017年十佳绘本馆”之一的阵地优势和资源优势，是在原有品牌活动《故事妈妈讲中国原创绘本故事》的基础上精心策划，携手中信出版社共同打造的一档以亲子配音为主要形式的绘本阅读活动。在为广大亲子家庭打通共读学习资源的桥梁，为小读者们提供展示才能的平台之余，更为全民阅读活动的开展注入了新的文化内涵。



“书聚石景山 阅读一起来——亲子阅读绘本配音大赛”举办时间贯穿2018年第四季度，分为启动、海选、复选、收官展演四个阶段。石景山区图书馆在广泛调动社会参与的同时，还将在11月石景山区第十四届全民终身学习活动周期间走进学校和街道分馆，通过持续开展多场绘本阅读活动和亲子阅读讲座，用专业指导、线下互动等形式，让参与活动的孩子和家长充分认识到绘本在孩子成长过程中的重要意义，领略中国传统文化的深厚底蕴，助力书聚石景山，打造“爱阅之区”。

(宣传辅导活动供稿)

为深入学习贯彻党的十九大精神，认真贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻习近平总书记对全国少年儿童提出的“从小学习做人、从小学习立志、从小学习创造”的希望和要求，在未成年人中培育和践行社会主义核心价值观，推动中华优秀传统文化教育，突出“中国梦”教育，调动未成年人阅读的积极性，营造全民阅读的良好氛围。石景山区图书馆充分发挥图书馆的文化传播、社会教育职能，组织本区中小学生积极参与2018年北京市红领巾读书活动，以更好地引领广大少年儿童牢记和践行党的教导，争做德智体美全面发展的好少年。

通过精心制作活动方案、积极开展比赛培训指导、大力宣传号召等举措，我区参赛选手在“习爷爷的教导记心间”红领巾讲故事比赛、第六届“我的藏书票”设计比赛、第十九届“读书小状元”评比活动等市区级各项比赛中均取得了可喜成绩。

“读书小状元”演讲比赛

- 杜雨默 北京大学附属小学石景山学校
- 何雨函 石景山区实验小学
- 曹子轩 北京市京源学校
- 赵展瑞 石景山区古城二小分校
- 高旭洋 石景山区外语实验小学分校

第六届“我的藏书票”设计比赛

- (北京市二等奖) 赵雨彤 北京市京源学校凌石湖分校
- (北京市三等奖) 宇文耀逸 北京市京源学校凌石湖分校

2018年北京市红领巾读书活动获奖名单

“习爷爷的教导记心间”红领巾讲故事比赛

- (北京市一等奖) 陆文雅 京源学校小学部
- (北京市二等奖) 王紫涵 石景山外语实验小学
- (北京市二等奖) 李心月 石景山区银河小学
- (北京市二等奖) 李卓晨 北京大学附属小学石景山学校
- (北京市三等奖) 唐洪钰 石景山外语实验小学



2018年石景山区红领巾读书活动获奖名单

“习爷爷的教导记心间”红领巾讲故事比赛

一等奖:

- 王紫涵 石景山外语实验小学
- 李心月 石景山区银河小学
- 唐洪钰 石景山外语实验小学
- 陆文雅 京源学校小学部
- 李卓晨 北京大学附属小学石景山学校

二等奖:

刘妙然 石景山区苹果园第二小学  
李自东 石景山区外语实验小学分校  
宋柯瑶 石景山区外语实验小学分校  
刘 珊 石景山区西黄村小学  
李 朵 石景山区西黄村小学  
吴宇轩 石景山区实验小学  
赵楚越 石景山区实验小学  
李欣彤 石景山区第二实验小学  
林军臣 石景山区金顶街第四小学  
赵 洋 北方工业大学附属学校  
郑佳睿 京源学校莲石湖分校  
宋瑞年 京源学校莲石湖分校  
于阳阳 石景山区苹果园第二小学  
潘紫萱 石景山区金顶街第二小学  
冯崇瑞 石景山区金顶街第二小学  
解礼瑶 石景山区古城第二小学分校  
刘佳怡 石景山区古城第二小学分校

马苏内 北京教育科学研究院附属  
石景山实验学校  
黄雨欣 北京教育科学研究院附属  
石景山实验学校  
宋奕方 北京师范大学附属中学  
任天培 北京市京源学校  
张楷晨 北京市京源学校  
贾善语 石景山区水泥厂小学  
严徐亚 石景山区水泥厂小学  
连 旭 石景山区炮厂小学  
杨凯旋 石景山区炮厂小学  
刘潇捷 石景山区海特花园小学  
龚欣羽 石景山区海特花园小学  
丁梓桐 石景山区先锋小学  
马新穎 石景山区实验小学分校  
孔维谦 石景山区培训学校  
杨绍森 北京大学附属小学石景山学校

三等奖:

魏秋实 石景山区师范学校附属小学  
李 颖 石景山区师范学校附属小学  
马运皓 石景山区先锋小学  
李子曦 石景山区向阳小学  
黄泽辰 石景山区向阳小学  
凡梓悦 石景山区银河小学  
齐思盈 石景山区北辛安小学  
康鑫奇 石景山区北辛安小学

尚佳睿 石景山区电厂路小学  
李祺瑶 石景山区电厂路小学  
李明翰 北方工业大学附属学校  
徐茗熙 石景山区金顶街第四小学  
陈耀明 北京师范大学附属中学  
张耀昕 石景山区实验小学分校  
万晓彤 石景山区广宇村小学  
董美言 石景山区广宇村小学

“读书小状元”演讲比赛

周瑾瑜 石景山区金顶街第二小学  
刘游敬 石景山区金顶街第二小学  
李贵群 北方工业大学附属学校  
李昕曦 北方工业大学附属学校  
赵紫翔 北京师范大学附属中学东西分校  
朱思涵 北京师范大学附属中学东西分校  
刘蔚杰 石景山区金顶街第四小学  
李扶凡 石景山区金顶街第四小学

杜可欣 石景山区水泥厂小学  
薛鑫哲 石景山区水泥厂小学  
孔心源 石景山区外语实验小学分校  
任 禾 北京大学附属小学石景山学校  
王博远 石景山区先锋小学  
陈植豪 石景山区古城二小分校  
袁 西 石景山区实验小学  
宋佳艺 北京大学附属小学石景山学校  
陈贺鹏 北京市京源学校

第六届“我的藏书票”设计比赛

一等奖:

赵雨彤 北京市京源学校莲石湖分校 (北京市二等奖)  
宇文敬逸 北京市京源学校莲石湖分校 (北京市三等奖)  
张思琪 石景山区外语实验小学  
刘思宇 石景山区金顶街第二小学

赵嘉麟 北京市京源学校  
陈熙兮 北京市京源学校  
周 隼 北京市京源学校  
吕佳慧 北京市京源学校

二等奖:

孟 楠 北京市京源学校莲石湖分校  
周嘉怡 北京市京源学校  
张睿宸 北京大学附属小学石景山学校  
徐欣怡 北京大学附属小学石景山学校  
武煦彤 北京大学附属小学石景山学校  
高艺玮 石景山区苹果园第二小学

文泽方 石景山区苹果园第二小学  
孙美琳 石景山区苹果园第二小学  
贺琳芬 石景山区苹果园第二小学  
王 均 石景山区金顶街第二小学  
张佳怡 石景山区金顶街第二小学  
汪 莹 石景山区实验小学

三等奖:

王翔童 石景山区外语实验小学  
王文语 石景山区外语实验小学  
赵梦阳 石景山区外语实验小学  
田圣伊 石景山区外语实验小学  
刘 尘 石景山区外语实验小学

王栩栩 石景山区外语实验小学  
孙雅临 石景山区外语实验小学  
王秋怡 石景山区外语实验小学  
李思毅 石景山区外语实验小学  
李洛伊 石景山区外语实验小学

拉毛卓玛 石景山区外语实验小学  
郭子馨 石景山区外语实验小学  
付 钰 石景山区外语实验小学  
王 雷 北方工业大学附属学校  
赵紫晨 北方工业大学附属学校  
马运皓 石景山区先锋小学  
丁梓彤 石景山区先锋小学  
王 硕 石景山区先锋小学  
刘继远 石景山区先锋小学  
于肇婷 石景山区先锋小学  
王锡远 石景山区先锋小学  
杨晋晨 石景山区先锋小学  
周熙哲 石景山区外语实验小学分校  
张沅特 石景山区外语实验小学分校  
张思妍 石景山区外语实验小学分校  
魏依璇 石景山区外语实验小学分校  
王婧宸 石景山区外语实验小学分校

田凌斌 石景山区外语实验小学分校  
刘天爱 石景山区外语实验小学分校  
李艺涵 石景山区外语实验小学分校  
李肖乐 石景山区外语实验小学分校  
高旭泽 石景山区外语实验小学分校  
高胜豪 石景山区外语实验小学分校  
袁 茵 石景山区实验小学  
王露鹏 石景山区实验小学  
张康祺 石景山区实验小学  
董瀚彤 石景山区苹果园第二小学  
张核洋 石景山区苹果园第二小学  
张嘉琪 北京大学附属小学石景山学校  
吴 桐 北京大学附属小学石景山学校  
彭梓涵 北京大学附属小学石景山学校  
李菲然 北京大学附属小学石景山学校  
张睿欣 北京市京源学校莲石湖分校  
赵泽熙 北京市京源学校莲石湖分校

优秀作品奖:

王孙绍雄 贾耀祺 冯天 闫寒 马理仪 靳天骄 焦雅 李思琦 张雨亭 单雨非 贾可悦 朱天净  
黄晓宇 王森 周卓奇 张沛敬 宋子震 朱若凡



开展基础业务培训  
提升基层服务能力



创建首都公共文化服务体系工作已经进入验收阶段。为迎接检查和创建国家公共文化服务体系示范区和全国文明城市打下坚实基础，石景山区图书馆加强街道社区图书分馆（室）建设，努力推进街道图书分馆、社区图书室规范化建设，达到分馆与总馆服务水平相当。



8月16日上午，区图书馆在八角街道图书分馆开展了“基层管理员业务培训”，面向全区北京市“一卡通”9个街道分馆及图书馆基层服务人员，邀请首都图书馆专业老师就Aleph500系统操作、图书检索和基础业务进行培训。通过深入系统地讲解图书馆操作系统客户端、网络版等模块的功能操作流程，随后进行上机实际操作并逐一辅导，大幅提升管理员的业务能力和服务水平。同时，区图书馆针对总分馆制公共电子阅览室建设，开展共享工程、数字文化社区活动进行了部署和辅导。

此外，由于八角街道图书分馆在2017年首都图书馆举办的“阅读北京 十佳阅读空间——百姓身边的基层图书室”评选活动中获得“十佳阅读空间”称号，当天现场进行了表彰和颁奖。

石景山区图书馆将继续加大街道社区图书分馆（室）建设力度，加快规范化管理进程，助力首都和国家公共文化服务体系示范区和全国文明城市的建设。

(沈通配送部供稿)



服务百姓 助力双创 好书送到家

为更好地服务地区百姓，加强基层公共文化服务体系建设，助力石景山区文明城区和国家首都公共文化服务体系示范区创建工作，推进总分馆制建设，石景山区图书馆加大力度，丰富基层图书（室）馆藏资源，将更多更好的文化资源送到百姓家门口。

8月17日上午，石景山区图书馆带领我区9个街道文教科长、文化站长及基层管理员共计18人来到人天书店总部基地，采选2018年度街道、社区图书分馆（室）新增图书。选书人员在汇集了基层图书需求和读者预约图书的基础上，在拥有30多万种图书的销售书库现场直接采选。在区图书馆工作人员的具体指导下，针对所辖服务人群的年龄段构成、兴趣爱好和特殊需求，为基层图书分馆（室）选构图书，为读者需求选构图书。同时区图书馆还会根据出版发行销售排行、北京市的推荐书目从专业的视角丰富和完善新增图书的种类。经过采、分、编图书馆专业加工。每个街道图书分馆新增图书100种、每个社区图书室新增图书60册，共计新增10080册图书于9月6日配送到各街道分馆和各社区图书室。

此次集中选书和配送，是石景山区图书馆积极推进总分馆建设的具体措施，是积极响应区委区政府创建文明城区号召和迎接首都公共文化服务体系示范区迎检达标的具体实践。此举不仅丰富了我区各基层网点的馆藏量，更扩大了百姓的阅读范围，满足读者阅读需求。广大读者在身边的图书室将会阅读到更多丰富的新书，让百姓在家门口儿就能借阅到自己喜欢的图书。

目前，区图书馆已与物流配送公司签订了图书配送合同，各街道分馆可向区图书馆提交预约配送单，之后由物流公司施行配送。整套流程方便快捷，在区图书馆充分发挥地区中心馆作用的同时，更加大了对街道及社区的扶持力度，让高端文化“飞入寻常百姓家”，更为丰富百姓的业余文化生活不断添砖加瓦！

(沈通配送部供稿)

## 活动下沉社区 助力总分馆制 ——石泉山区图书馆“小小书虫俱乐部”活动入驻街道分馆

石泉山区图书馆的“小小书虫俱乐部”活动自创办以来，经过多年探索发展，逐渐形成一个主题鲜明、内容丰富、形式多样的少儿活动品牌。通过石泉山区文E平台、微信推送、馆内易拉宝宣传等形式，吸引了越来越多的小读者和家长慕名前来。每逢节假日和周末，石泉山区图书馆的活动场地都座无虚席，有的活动“一票难求”。

为进一步推进全民阅读活动的开展，助力总分馆制建设，石泉山区图书馆借示范馆创建工作“东风”，整合优秀的社会资源，率先在八宝山街道图书分馆建成第一家“小小书虫俱乐部”活动“分站”，通过阅读活动进社区的方式实现服务下沉，让基层图书馆真正“活起来”，形成全民阅读的“一刻钟服务圈”。

(图片由活动提供者提供)



我的位置：选泽八宝山上品附近  
石泉山区图书馆八宝山一品分馆(图中红色箭头)



## 我与这里有缘 文/郭靖燕 (杨南社区)

为深入学习贯彻十九大精神，贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，落实首都建设全国文化中心战略定位，深入推进西山永定河文化带建设和全国文明城区、公共文化服务体系示范区创建工作，区图书馆以石泉山区第35届“古城之春”艺术节为契机，以纪念改革开放40周年伟大成就为主线，举办“改革开放40周年主题征文活动”。本次征文紧紧围绕改革开放40周年的主题，不同年龄段、不同身份、不同生活经历的人们通过自己的记忆、体验、感悟阐述和表达了对改革开放的解读。从本期开始，《石图资讯》将陆续选登部分获奖征文。

1970年，经学校分配，我从繁华的城区、古朴的四合院中走出，来到北京西山脚下的石泉山。一晃四十八年过去了，我与这里建立了不解之缘。我见证了北京永定河文化带的变化，尤其是改革开放四十年来突飞猛进。

1970年，我怀着对美好前程的憧憬，带着行装踏上了开往首钢机械厂的旧式面包车。一路上我们这些十六、七岁的年轻人，心情激动，看着汽车一路西行，眼睛不时地望着窗外。对于我们这些没出过门的人来说，看什么都新鲜。然而，汽车开过公主坟后，我们的心渐渐凉了，车窗外庄稼地、荒地、荒草引入眼帘，人烟稀少……直到进入厂区，办完报名手续后，带队的师傅告诉我们，厂内没有宿舍，把我们安排在位于西黄村的北方工业大学教学楼住宿。不说当时二十多人住在一间教室，睡在地铺上，拥挤的躯体都相互影响。从厂区到西黄村没有公交车，我们每天上下班单程要穿过庄稼地走四十多分钟。对我印象深刻的是：我从小喜欢读书，家里再困难父母也要每学期给我买一、二本新书。我的梦想是上大学，当一名人民教师。但是，事与愿违，我小学五年级没



毕业就被整体升到初中，初中没学什么文化刚到毕业年龄，又被分配到了工厂，我想没缘上大学，工作之余，住在校园里，听到别人的读书声，也是对自己心理的一种满足。住进去后，发现校园内人员三三两两，根本见不到学生老师。连续几周下来，我走遍了每个教学楼，门窗破旧，课桌东倒西歪，心里冰凉了……

2018年初，我参加了石泉山区学习十九大文件精神培训班。又一次来到北方工业大学。这一次我震惊了。过去的西黄村到八角一片庄稼地，而今高速公路林立，首钢工学院、北方工业大学的教学楼，实验楼，体育场壮观大气。宽敞明亮的教学楼，舒适的学生宿舍楼，宁静的图书馆，品种多样的食堂，健身设施齐全，校园环境干净整洁。我在这里学习了三天，体会了三天，变化太大了，身在冬季，校园内依然生机勃勃，活力充沛。早八点钟图书馆已经满员，我看到了教育发生的变化，我为新一代大学生在这样的学习环境下读书而感慨万千。

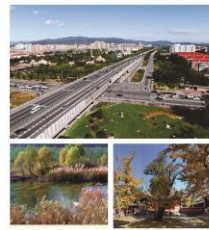


由于工作的原因，我与永定河文化带的缘分不浅。七十年代，厂内来了大批年轻人，石泉山区的、门头沟区的、丰台区的人较多。我跟着领导、师傅，对他们进行了外调、家访。可以说门头沟除了大山深处我没去过。煤矿、工厂、学校、村寨、街道，我走遍了。记着有这样一件事，我有一个好姐妹当得知我被分到首钢后，她的哥哥说，高兴什么，那里黑烟弥漫，污染严重，我听后心里很不是滋味。来到首钢后，我感到了与城区的不同。但是，当我踏进门头沟区的第一步起，脏、乱、穷、黑的印象挥之不去。她是黑的，山是黑的，人的面孔是灰黑的，就连呼吸的空气也是黑的，更别说是交通了，除了一条336路公交车和一条火车支线，出行全靠两条腿。



近几年，孩子们带我到永定河文化带游玩。我看到了原来坑坑洼洼的双行线路，修成了宽阔平坦的多行线康庄大道；原来泥泞低洼不平的街道，也变成了笔直平坦的柏油街道；原来潮湿低矮的房舍不见了，取而代之的高楼大厦林立；开往北京城区、文化古迹的公交车四通八达，豪华的磁悬浮列车稳稳的开进了大山深处，人们的脸上洋溢着笑容。我再一次震惊了，门头沟的变化太大了，永定河文化带的变化太大了，我被这里的景色迷住了。

我从1970年踏入石泉山区，1980年在这里安家。我看到了永定河文化带环境的变化，也见证了生活在永定河文化带人们生活理念的变化。过去人们见面打招呼是“吃了吗”现在见面是“又去哪儿玩了”；过去人们逛公园手拿一架“120”或“135”相机就爱不释手，现在尤其是老年人扛着“长枪短炮”争抢镜头，人们的脸上呈现安逸的神态。我现在退休了，颐和园、植物园、香山、八大处、石花洞、森林公园、湿地公园……绿树成荫鲜花簇拥，成了我们这一代人的休闲养生之地。绿水青山就是金山银山，为我在这里而自豪。



(图片由活动提供者提供)



图书推荐  
Recommendation

### 《一书通识五千年中华民俗》

- 简介：本书以问题的形式，解答读者心中的民俗疑惑，以诙谐有趣的语言风格，让读者更轻松的学习民俗知识。
- 作者：刘翠清 ■ 索取号：K892-49/8

### 《节趣》

- 简介：本书记叙了中国八大传统节日中许多优美动人的传说和故事，从不同角度和侧面，反映了民族的历史风貌。
- 作者：盖国梁 ■ 索取号：K892.1/6-1





### 《中华文化元素》

- 简介：本书介绍了节庆精神与物质构成的文化内涵，以及体现着中华文化精英累积起来的生存智慧和生活方式。
- 作者：萧放 ■ 索取号：K892.1/90

### 《传统节日的奥妙(我们怎样过节)》

- 简介：本书是专门为大众读者编写的介绍中国传统节日的读本，展示了全国各地人民在新时代对传统节日的庆祝方式。
- 作者：李汉秋 ■ 索取号：K892.11/1





## 冬季养生保健小常识



### 一、保持室内空气流通：

在冬季，人们习惯把房子的门窗关得紧紧的，这样会造成室内二氧化碳浓度过高，若再加上汗水的分解产物，消化道排出的不良气体等，将使室内空气受到严重污染。人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外，冬季是一氧化碳中毒事件的好发季节，因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

### 二、调节饮食：

冬季膳食的营养特点应该是：摄取充足的、与其严寒和活动程度相适应的热量。营养素的比例，以蛋白质、脂肪和碳水化合物，分别占15-23%、25-35%、60-70%为宜。矿物质的摄入量也应较平时需要稍高一些。维生素的部分，应特别注意增加维生素C的需要量。摄取足够的动物性食品和大豆，以满足优质蛋白质的需求，适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上。此外，蔬菜、水果和奶类得摄入量也需充足。

### 《你能成为我的朋友吗》



- 简介：本讲述了一只孤单的兔宝宝要建一座桥跨过河流寻找新朋友。在这个过程中，她明白了朋友并不一定要去更远的地方寻找。
- 作者：(美)拜格如恩·伊丽丝·福瓦思乌维尔著；张雪娟译
- 索取号：J321.183(535)/1

### 《英语单词图画书：超过1300个儿童生活必备单词》

- 简介：用熟悉的场景、有趣的图画将单词串联起来，让孩子边听音边看书，在快乐中做到真正的理解和记忆单词。
- 作者：(斯洛文)廖塔莎·布斯克，(斯洛文)卡雅·布斯克著；(斯洛文)阿娜·谢瓦拉夫地；李力丰译
- 索取号：K892.1/6-1



### 《蔷薇别墅的老鼠》

- 简介：重回别墅的老鼠，无家可归的糊涂猫，来自遥远时空的恐龙……他们的背后，究竟有着怎样的故事呢？
- 作者：王一梅 ■ 索取号：I882.7/1284



### 《南海有飞鱼》

- 简介：作者向读者讲述了在西沙群岛探险的历程，通过对西沙群岛神秘海洋世界的描绘，力图寻找人类生存的最高境界——人与自然相和谐，共生共存。
- 作者：刘先平 ■ 索取号：I852.7/57/1



(洪漫配音部、采编部供稿)

### 三、敛阴护阳：

冬季，由于自然界阴盛阳衰，寒气温人，极易损伤人体的阳气，所以冬季养生应从敛阴护阳出发。

首先要尽量早睡早起。冬季早睡晚起，保持较长的休息时间，可使意志安静，人体潜阳的阳气不受干扰，这是冬季保健首先要注意的。

其次，要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳，风寒等邪气最易通过人体的背部侵入，引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意背部保暖，避免阳气受到伤害。

接着要避免寒湿。冬天气候较冷，人们要注意尽量待在温暖的室内，减少外出次数。如需外出，记得穿上足够保暖的衣物和鞋袜。

另外，要特别注意的是：冬天洗澡，稍有不慎就会引起伤风感冒，并诱发呼吸道感染病等。因此应注意减少洗澡次数，及洗澡过程的保暖动作。幼儿、老年人及有心脑血管疾病的人应特别注意！

### 四、适度进补：

在民众的观念里，寒冷的冬天是进补的好时节，中医对人体的调节温补十分讲究，根据天人相应，时脏对应的理论，冬季属肾，肾主贮藏而力为生命之元，故冬月为四季进补的最佳季节。意思是天气与人体方面四季时令对应五脏，冬季宜调补肾脏，肾是生命之元，因此冬季进补重要的是温补肾脏，肾强则人体亦强壮。

根据中医“虚则补之，寒者温之”的原则，在冬季膳食应多吃温性、热性食物，特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高人体的耐寒能力。冬季“食补”，应选用富含蛋白质、维生素和易于消化的食物，可进食：糙米、玉米、小麦、黑豆、豌豆等豆类，韭菜、大蒜、萝卜、花椰菜、木耳等，羊肉、牛肉、鸡肉、猪蹄子及鳊鱼、鲢鱼、带鱼、虾等核桃、桂圆、栗子、芝麻等。体质虚弱的老年人，冬季可常吃炖母鸡、瘦肉、蹄筋、常喝牛奶、豆浆等，可增强体质。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。

在此要特别提出的是，冬令进补最好能够向医师咨询，以免误用不适当的药材，反而造成身体的不适。例如：肠胃有问题的人，一定要小心选择适当的药膳，否则过于滋腻辛辣的补药，容易造成肠胃的损伤。

(来源：大学网)