

石图资讯

S H I T U Z I X U N 2018年 第四季



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



石景山区图书馆喜获“2018年十佳绘本馆”称号

文化惠民 | 听金牌阅读推广人聊聊绘本共读怎么讲
分馆建设 | 书香传递温暖 阅读助力冬奥
读者投稿 | 我的西山情怀

石景山区图书馆



10月12日

北京电台、北京市新闻出版广电局、中国文化报、新华社四家媒体，在石景山区图书馆召开书香北京系列评选复评会，对进入复评的书香家庭、阅读推广人、阅读示范社区、晨北京实体店进行了前期采访及相关提问。

10月26日、27日

由副馆长李亚红带队，部主任应思娜、尹洁一行人赴福州参加了2018全国少儿阅读年峰会，峰会期间与其他代表就如何推动少儿阅读事业发展做了深入交流、探讨。石景山区图书馆少儿馆在此次峰会上荣获“十佳绘本馆”称号。

10月28日

在首都图书馆举办的“改革成就未来 诵读放飞梦想”——2018年“阅读北京”北京市诵读大赛决赛中，石景山区图书馆选派的个人组选手李志强和集体组选手于文荣、刘环、刘润寰，集富刚均荣获大赛二等奖。

11月4日至11日

全民学习周期间，为进一步推进全国文明城区建设，创建国家公共文化服务体系示范区，更好地为本地读者提供服务，丰富和活跃石景山区的公共文化服务，石景山区图书馆通过专家讲座、阅读推广等形式，组织活动12场，累计吸引500余名读者参与其中。

MEMORABLE / 大事记

12月10日

召开石景山区图书馆创建文明城区迎检工作职工再部署会，加强了宣传标语布置、人员引导工作。

12月11日

召开石景山区图书馆中级职称述职评审会，王璐、谢露霜、于淑音、纪庆学、闫旭、赵莉中级职称竞聘人员做了个人述职汇报，随后进行了民主测评。根据《2018年石景山区图书馆职称竞聘方案》安排和图书馆编制情况，确定梁鑫、李争、张京晖、闫旭、纪庆学、赵莉、王璐、谢露霜、于淑音、桑思辰、杨洁、伊纯、苏婕晋升岗位等级。

12月25日

石景山区图书馆在首都图书馆、中国盲文图书馆的指导下，携手石景山区残疾人联合会积极开展“盲人数字阅读推广工程”——盲人听书机借阅服务，让更多视障读者享受到阅读的美好。

(办公室供稿)

石图动态 Dynamic

- 03 石景山区图书馆荣获“2018年十佳绘本馆”称号
- 04 石景山区图书馆举办119消防安全主题培训和演练
- 05 发挥文化阵地服务优势，以书为媒助力全民学习——石景山区图书馆第十四届全民终身学习活动圆满落幕
- 07 石景山区图书馆2018年创城工作总结
- 09 石景山区图书馆法人治理工作总结

文化惠民 Culture

- 11 “孝满京城 德润人心”——石景山区图书馆庆重阳节活动不断
- 12 绘中国传统戏曲脸谱，感受传统文化魅力
- 13 亲子阅读绘本配音大赛活动颁奖典礼精彩回顾
- 15 石景山区图书馆“改革成就未来 请读放飞梦想”——书香京津冀诵读大赛圆满闭幕
- 17 听金牌阅读推广人聊绘本共读怎么讲
- 18 充满想象的生活，从一枚彩蛋开始——迎重阳非遗主题讲座做客“石图讲坛”
- 19 推进全国文明建设 助力盲人共享阅读之美



01 | 石图资讯 2018/第四季

分馆建设 Build

- 20 书香传递温暖 阅读助力冬奥



图书推荐 Recommend

- 21 图书推荐



读者投稿 Readers

- 23 我的西山情怀——学习“西山永定河文化带”有感



健康知识 Healthy

- 27 饭，是一种养生方法

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 王祎明
 桑思辰
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
 共享工程石景山分中心
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

第四季/2018 石图资讯 | 02

石景山区图书馆
荣获“2018年十佳绘本馆”称号



10月26日，2018年全国少儿阅读峰会在福建省少儿图书馆召开，石景山区图书馆荣获“2018年十佳绘本馆”称号。

峰会由中国图书馆学会未成年人图书馆分会、《图书馆报》主办，福建省少年儿童图书馆承办，主题为“书香童行 筑梦未来：馆社共促少儿阅读”，来自全国少儿图书馆、绘本馆、少儿出版机构、少儿阅读推广人、学者专家等180余人出席了会议，共同探讨新时期少儿阅读推广与馆社合作的新机遇新路径。



2018年全国少儿阅读峰会举办前期，主办方在全国范围内组织开展了“十佳绘本”“十佳绘本馆”两项征集活动。石景山区图书馆凭借富有童趣且舒适的阅读环境、种类丰富材质多样的绘本馆藏、兼具创新性与系统性的少儿阅读品牌活动，在众多竞争者中脱颖而出，被授予“2018年十佳绘本馆”荣誉称号。这也是石景山区图书馆连续四年获得此项殊荣。

(办公室供稿)

03 | 石图资讯 2018/第四季

石景山区图书馆举办119消防安全
主题培训和演练



石景山区图书馆开展以“全民参与，防治火灾”为主题的“119消防宣传日”活动，今年“119消防宣传日”和消防安全月是应急管理厅成立、国家综合性消防救援队伍组建后，我馆组织的首次大型消防宣传活动。

2018年11月8日上午，我馆特邀邀请北京鸿基消防科技发展有限公司培训师，对全馆职工进行了消防安全主题培训，也就此拉开了我馆2018年度消防安全月宣传活动的序幕；培训就消防安全“四个能力建设”、“六位一体消防安全标准化建设”等内容进行了深入讲解，培训最后还采用影片播放的形式将火灾案例和疏散、逃生等实用技能生动的融入其中，讲解深入浅出，让大家通俗易懂。

会后我馆还组织了微型消防站队员拉练和灭火枪实战演习，通过此次培训，有效提高了全馆职工的消防安全意识和消防知识技能水平，也切实增强了馆员队伍在自救和疏散逃生的能力。

(综合业务部供稿)



第四季/2018 石图资讯 | 04

发挥文化阵地服务优势，以书为媒助力全民学习 ——石景山区图书馆第十四届全民终身学习活动圆满落幕



石景山区图书馆以党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，落实“办好继续教育，加快建设学习型社会，大力提高国民素质”的要求，于11月4日至11日期间，组织开展了内容丰富、形式多样的全民终身学习活动，助力我区推进学习型城市建设，构建惠及全民的终身教育体系。



本次学习周以石景山区图书馆为主阵地，11月4日特邀全民阅读活动“金牌阅读推广人”，拥有丰富的绘本教学及研发经验的周秀怡老师，带来了名为《家庭亲子绘本阅读的重要性》的主题讲座。为广大亲子家庭教育如何根据儿童不同阶段的发展水平，引领孩子在共读绘本的过程中观察、发现、思考，继而发展儿童的思维能力、观察能力、记忆能力和写作能力。11月7日，石景山区图书馆围绕“城教融合谋发展，全民学习促提升”主题，组织开展国学主题讲座，从儒家经典《四书》中节选实用的章节，阐释古圣先贤的智慧。在广大读者中宣传国学经典，弘扬中华优秀传统文化，推广全民阅读。

据统计，学习周期间12场活动累计吸引500余名读者参与其中。未来，石景山区图书馆还将以“快乐阅读直通车”进校园的形式，将丰富多彩的阅读活动送至三色幼儿园、水泥厂小学和海特小学。充分发挥区图书馆资源优势，展示了区民通过学习服务首都经济建设和科技发展、服务法治社会和文明社会建设，促进全国文明城区和国家公共文化服务体系示范区创建的全面推进。

(宣传辅导活动部供稿)

石景山区图书馆2018年创城工作总结

2018年，为了认真贯彻落实区委区政府总体部署，全力以赴推进创城工作，确保高标准迎接中央、北京市测评检查，我馆扎实开展创建全国文明城区各项工作，现总结如下：

一、加强组织领导，责任明确细化

按照区创城办、区文化委的统一要求，我馆及时召开班子会认真梳理相关工作要求，成立了区图书馆创城工作小组，馆长吴私任组长，四名副馆长任副组长，科室主任为组员，形成了各科室全面参与的创城保障队伍。多次召开全馆会、部主任会，统一全馆人员思想，提高认识，把创城工作作为全馆工作的重中之重进行部署推进。对创城工作进行专题研究，仔细研读对照创城指标及各项文件，制定《石景山区图书馆创城迎检工作方案》，理清了工作思路，明确了各阶段任务，责任落实到人，全面加强了对创城工作的推进力度。

二、广泛宣传动员，营造创城氛围

馆内除原有宣传栏、大屏外，增添横幅、帘帘等宣传窗口，增设文明提示标语，通过标语、橱窗等大力宣传文明城区创建工作，在读者中倡导文明行为、文明阅读，努力营造文明城区创建的浓厚氛围。结合国家和首都公共文化服务示范区创建，在街道、社区图书分馆增加宣传核心价值观的内容，制作学雷锋站点标识，增加禁烟标识。组织动员全馆职工积极参与“社区吹响我报到”活动，发放创城宣传册、调查问卷、服务手册，全面助力文明城区创建工作。

三、认真自查自纠，落实迎检保障

组织专人对文明城区创建工作进行了认真梳理，对已完成项、待完成项进行详细分类，确定时间表、路线图，紧盯文明城区创建的有利契机，着力提升服务质量。各科室按照文明城区创建指标，严格落实日常管理和迎检保障责任，及时整改学雷锋站点位置不明显、记录不完善等问题，对已达标项目随时进行自查，确保项目达标全覆盖、无死角。领导班子及时部署迎检工作，在全馆职工中做好点位测评标准培训，提高职工责任意识和保障意识，成立迎检保障队伍。测评过程中班子成员分片包干，对各科室窗口进行检查巡视，并在各重点点位安排专人进行巡视，组织物业、卫生人员公共秩序及卫生状况，特别是烟头、垃圾等重点问题进行巡查，遇到不文明行为及时劝阻，随时应对突发情况。结合总分馆制建设，加强对基层分馆巡查，及时整改落实要求，使创城工作向基层延伸，确保检查测评中不出现问题。

四、发挥阵地作用，助力文明城区创建

我馆结合自身资源优势，充分发挥社会教育阵地作用，在馆内开展了道德模范展览、“北京榜样”、核心价值观宣传等宣传活动。围绕弘扬和践行社会主义核心价值观，开展“我们的节日”、小小文化志愿者等主题活动，聘请中国政法大学黄震云教授到馆进行社会主义核心价值观讲座，同时协助文化馆、第四纪冰川陈列馆友邻单位开展《社会主义核心价值观和国家治理》主题讲座，推动创城工作深入开展。

下一步，我馆将依托图书馆宣传阵地的职能，强化文明引领，在阅读活动中大力宣传社会主义核心价值观，传播“讲文明、树新风”社会风尚。加强街道、社区图书分馆建设，推进服务向基层下沉，在街道社区分馆开展道德模范事迹巡展等活动，开展文明教育，宣传文明理念。进一步巩固阶段性成果，完善学雷锋站点，及时维护更新文明宣传标语标识，使我馆成为创城宣传的主阵地。

(综合业务部供稿)

石景山区图书馆法人治理工作总结

为深入贯彻落实十八届三中全会要求，落实中央、市、区关于推进公共文化机构法人治理结构改革试点工作的指示精神，推动国家和首都两个示范区建设，加快构建现代公共文化服务体系，2018年，石景山区图书馆作为北京市首批8家试点单位之一，率先参与了探索建立法人治理结构，筹建理事会的工作，现将工作情况总结如下：

一、强化组织领导，提高思想认识

2018年初，根据中央、市、区关于事业单位法人治理结构改革的要求，由区文化委牵头，成立了法人治理工作领导小组，区文委副主任杨光任组长，文化科科长黄杰、区图书馆馆长吴私、副馆长杜鹏程为成员，统筹安排有关工作的推进，同时抽调专门人员，专项负责试点工作的具体推进事宜，为试点工作提供了有力的组织保障。及时召开全馆大会，向全体职工工作情况，消除职工思想疑虑。统一思想，为试点工作的顺利开展营造良好氛围。

二、充分调查研究，借鉴优秀经验

先后组织负责同志对法人治理结构改革的有关文件和理论进行了系统研读，对国内其他先行试点单位的工作开展情况进行了学习调研，形成了调研报告，制定了《石图法人治理结构工作方案》，完成了决策失误、工作报告、绩效评价等配套制度。多次组织业内专家学者进行交流座谈，征求专家意见建议，对法人治理结构建设的各个环节进行了研讨，拟定了《石景山区图书馆章程》。

三、加强沟通协调，提供机制保障

由工作领导小组牵头，建立健全工作机制，安排专人专人与区政府、财政、编办等多部门沟通协调，咨询并研读相关政策法规，就理事会组织架构的建立、理事成员的组成、图书馆章程的制定等事项开展进一步研讨，明确了试点工作目标、组织机制及工作原则，为试点工作的顺利开展提供了坚实的体制机制保障，确保工作能够有步骤、保质量的完成。

四、凝聚多方力量，稳步推进改革试点

通过多方努力，经过理事会的公告、招募、职工理事的推荐以及理事会的面试、遴选，石景山区图书馆理事会于7月2日正式成立，确定理事11名，成员包括图书馆读者、社会文化行业人士及图书馆主管部门负责同志、图书馆负责同志和普通职工，充分考虑了政府、图书馆、社会力量各方的代表性，体现了多方共同参与图书馆决策管理的需要，形成了公众参与的多元治理结构，法人治理结构初步建立。结合石景山区图书馆业务情况和工作实际，制定并通过了《石景山区图书馆章程》及理事会各项制度，为理事会的决策运行提供了制度依据。理事接待日活动和理事会会议顺利开展，听取理事建议9条，读者建议1条，解答读者咨询2条，广泛吸收社会各界对图书馆建设发展的意见建议。2018年底，拟召开理事会一届二次会议，讨论增选理事及职务调整事宜，听取图书馆工作汇报，讨论图书馆现阶段重点工作、人员职称情况、下一年工作计等。

下一步，石景山区图书馆法人治理结构改革将本着积极探索、稳步推进、发挥作用、理顺关系、实践总结的原则，立足长远，为我区深入实施公共文化机构法人治理结构改革积累经验、提供条件。图书馆理事会也将切实发挥自身作用，进一步推动图书馆改革、创新、发展，为全面提升图书馆服务效能，助力创建国家和首都公共文化服务体系示范区、全国文明城区，推进我区高端普惠文化生活体系建设发挥积极的作用。

石景山区图书馆
2018年12月
(综合业务部供稿)



——石景山区图书馆庆重阳节活动不断 孝满京城 德润人心

中国传统节日重阳节来临之际，石景山区图书馆针对不同年龄层读者的文化需求，陆续开展了多场别开生面的文化活动。重阳节主题亲子故事会、菜蔬元素汉服DIY、重阳节灯谜竞猜活动……区图书馆用丰富多彩的活动为广大读者度过一个充满文化味儿的重阳节提供了多种选择。

孝满京城，德润人心；尊老敬老，文化启蒙。重阳节前夕，区图书馆小小书虫俱乐部联合优质教育机构，循循诱导低龄读者鉴赏中国古诗，了解重阳习俗，分享节日快乐，传承中华美德。亲子家庭一起了解民俗文化，亲手绘画设计汉服。每逢重阳节来图书馆灯谜，已经成为许多成人读者的固定习惯。大家三五成群，结伴而来，沉浸在头脑风暴带来的趣味中，感受传统文化的魅力。

“孝满京城 德润人心”——重阳节主题系列文化活动举办期间，受到了广大读者的欢迎和好评，共吸引1300余人积极参与。重阳节里书香飘，不仅丰富了广大读者的节日文化生活，增强了市民的文化获得感，还让中国传统节日的民俗文化深入人心。

(宣传辅导活动部供稿)

绘中国传统戏曲脸谱，感受传统文化魅力

隆隆冬日寒，讲座暖人心。12月12日，石景山区图书馆邀请中国民间文艺家协会会员、北京市级工艺美术大师赵永岐进行了一场“戏曲脸谱——中国戏曲大花园的一朵奇花”的主题讲座，作为2018年石景山区图书馆“寻找文化之源 守护非遗之美”非遗系列讲座收官之作，吸引了众多读者参与其中。

脸谱起源源远流长，最早可以追溯到原始社会的陶面纹以及上古时代的图腾，后来和中国传统戏曲相结合并一起发展，形成了当前丰富多样的脸谱文化。本次讲座赵老师以脸谱的起源为开端，介绍了脸谱的由来，以及中国源远流长的脸谱文化，尤其是重点介绍了京剧脸谱，包括京剧脸谱的形成、京剧脸谱的流派、京剧脸谱的谱式以及京剧脸谱的色彩等，让广大读者对中国传统脸谱有一个大体的认知。在了解脸谱相关知识与文化背景后，赵老师带领读者们开始学习手绘脸谱脸谱，通过现场演示，从配色、用笔、勾勒线条等方面逐一讲解，让广大读者在学习制作中体验手作的乐趣。

讲座结束后，读者们还围着赵老师答疑解惑，纷纷表示手绘脸谱的讲座新颖独特，没想到一个小小的脸谱蕴含着这么丰富的传统文化知识，听讲座在收获知识的同时还能够亲身参与其中，乐趣多多，收获满满。

(宣传辅导活动部供稿)



亲子阅读绘本配音大赛活动颁奖典礼精彩回顾

2018年是石景山区创建首都公共文化服务示范区的收官之年，也是创建国家公共文化服务体系示范区的开局之年。石景山区图书馆紧抓创建契机，以“改革开放40周年”为主题，积极对接读者文化需求，推动引导全民阅读。



12月22日，“书聚石景山 阅读一起来”亲子阅读绘本配音大赛颁奖典礼在石景山区图书馆举行。至此，历时两个多月的配音大赛圆满落下帷幕，累计吸引了上千名小读者及其亲子家庭参与其中。

本次配音大赛由北京市石景山区文化委员会主办，石景山区图书馆、中信出版集团、共享工程石景山分中心承办，联合牧羊少年亲子教育平台共同打造。

活动期间，缤纷多彩的线下活动走进了石景山区海特花园小学、石景山区水泥厂小学、石景山区幼儿园分园和石景山区三色幼儿园。多位金牌阅读推广人通过开展家庭亲子绘本共读讲座、亲子阅读沙龙等形式，将优质绘本选择、阅读技巧等知识传授给广大学生家长。还有种类丰富的绘本图书也一起被送到了小朋友的手里和学校、幼儿园的图书角。

颁奖盛典当日，活动方特别邀请原中央人民广播电台主持人、编导、导演徐文燕老师出席活动。作为老一辈配音艺术家，徐文燕老师以编导、演儿童故事、儿童广播剧等节目见长，擅长用声音塑造形象，许多经典故事形象经过她的生动演绎，仿佛被赋予了生命，多次获得全国优秀节目一等奖，曾荣获柏林未来奖。她主持的“小喇叭”节目更是成为一个时代的经典。



颁奖盛典当日，活动方特别邀请原中央人民广播电台主持人、编导、导演徐文燕老师出席活动。作为老一辈配音艺术家，徐文燕老师以编导、演儿童故事、儿童广播剧等节目见长，擅长用声音塑造形象，许多经典故事形象经过她的生动演绎，仿佛被赋予了生命，多次获得全国优秀节目一等奖，曾荣获柏林未来奖。她主持的“小喇叭”节目更是成为一个时代的经典。

经过层层选拔、严格评审，共有6名小选手获得本次配音大赛一、二、三等奖，还有6名小选手获得了最美音色奖、最佳创意奖和最佳表现奖。

再次恭喜以下小选手喜获佳绩!

- 一等奖：郭尚皓
- 二等奖：王熾伟、杜雯琦
- 三等奖：王馨琴、闫星路、任海慈
- 最美音色奖：贾紫涵、李浩博
- 最佳创意奖：张瀚宸、郑安琪
- 最佳表现奖：赵泽雨、许诺



(宣传转导活动部供稿)

石景山区图书馆“改革成就未来 诵读放飞梦想”——书香京津冀诵读大赛圆满结束

“改革成就未来 诵读放飞梦想”——2018年“阅读北京”北京市诵读大赛是“阅读北京”首都市民阅读系列文化活动中的一枚重磅，由北京市委宣传部、北京市文化局主办，首都图书馆、各区图书馆、少年儿童图书馆承办。石景山区图书馆为更好地贯彻落实十九大精神，落实京津冀协同发展战略目标，携手天津、河北两地图书馆同仁，共同举办“改革成就未来 诵读放飞梦想”——书香京津冀诵读大赛。



大赛旨在庆祝党的十九胜利召开，弘扬优秀传统文化，发挥图书馆在落实京津冀协同发展目标中的重要作用，打造浓郁的“书香京津冀”的文化氛围。为改革开放四十年的伟大成就发出新时代的声音。活动秉承“广度覆盖 高度参与”的原则，得到了广大诵读爱好者的有力支持和积极参与，共有400余名选手参加了角逐。



10月28日，经过初赛二十二个赛区选拔出的诵读能手齐聚首都图书馆，在“改革成就未来 诵读放飞梦想”——2018年“阅读北京”北京市诵读大赛决赛现场一决高下。经过激烈角逐，由我馆选送的个人组朗诵作品《天上的草原》和集体组朗诵的作品《鼓学》，凭借声情并茂的表演、端庄庄重的台风，受到现场评委和观众的一致好评。最终，他们获得了：个人组北京市二等奖（李志涵）、集体组北京市二等奖（于文荣 焦富刚 刘环 刘润霖），原创美文奖（李久才），至此，石景山区图书馆“改革成就未来 诵读放飞梦想”——书香京津冀诵读大赛圆满落下帷幕。

(宣传转导活动部供稿)



听金牌阅读推广人聊聊绘本共读怎么讲

11月4日,石景山区图书馆报告厅座无虚席,这里正在进行一场名为《家庭亲子绘本阅读的重要性》的主题讲座。作为石景山区少儿阅读推广的重要阵地,石景山区图书馆特邀全民阅读推广人“金牌阅读推广人”,拥有丰富的绘本教学及研发经验的周秀怡老师,为广大家庭带来了一场旨在教授家长如何根据儿童不同阶段的发展水平,引领孩子在共读绘本的过程中观察、发现、思考,继而发展儿童的思维能力、观察能力、记忆能力和写作能力的讲座。

在阅读时如何结合儿童发展水平选取延伸内容?如何运用绘本增进亲子关系?围绕家长进行亲子阅读时通常会遇到的共性问题,周秀怡老师结合具体案例进行了现场模拟演示,深入浅出地向家长们讲解其背后的教学理论依据。讲座最后,周秀怡老师还为家长们列出了一份推荐阅读绘本清单,帮助大家找到适合的优质绘本。



“学习到了为孩子读书的技巧,想赶紧回家实践一下。以后一定多和孩子一起阅读!”有位妈妈在读者意见反馈单上写道。还有很多家长在讲座后仍围在老师身边先提问请教。作为“书聚石景山”阅读推广系列活动之一的配套阅读活动,本次关于家庭亲子绘本阅读的主题讲座是石景山区图书馆进行的一次有益尝试。未来,随着大赛的推进,石景山区图书馆将依托作为“2018年全国十佳绘本馆”之一的阵地优势和资源优势,继续组织举办更多针对绘本选择、绘本阅读、亲子技巧等方面的讲座走进社区、学校,为广大阅读家庭和读者奉上优质的文化服务。

(宣传辅导部供稿)

充满想象的生活,从一枚彩蛋开始 ——迎重阳非遗主题讲座做客“石图讲坛”

10月10日上午,在中国传统节日重阳节来临之际,石景山区图书馆邀请到北京市非物质文化遗产传承人、中国民间文艺家协会会员徐建利老师前来进行“充满想象的生活,从一枚彩蛋开始”主题讲座。此次讲座是石景山区图书馆“寻找文化之源守护非遗之美”非遗系列讲座的第五讲,当天共有50余名读者参与其中。

讲座从介绍彩蛋的历史开始,介绍了彩蛋的由来,以及中国源远流长的彩蛋文化,尤其是解放后彩蛋作为外贸出口产品为国家赚取外汇的过往。在了解彩蛋相关知识与文化背景后,徐老师带领读者们开始学习手绘彩蛋,从选材、配色、用笔、勾勒线条等逐一进行讲解。广大读者在学习制作中体验到生活的乐趣。参与绘制的读者有喜爱山水画的耄耋老人、有爱画喜鹊的上班族,还有专程从天津、河北赶过来的彩蛋绘画的爱好者,大家都在彩蛋上绘制了属于自己的独特图案。

讲座结束后,读者们还围着徐老师答疑解惑,纷纷表示手绘彩蛋的讲座新颖独特,更没想到一个小小的彩蛋还曾经为国家做出了那么大的贡献,听讲座在收获知识的同时还能够亲自参与其中,乐趣多多,收获满满。



(宣传辅导活动部供稿)

推进全国文明建设 助力盲人共享阅读之美

为进一步推进全国文明城区建设,创建国家公共文化服务体系示范区,更好地为视障读者提供服务,丰富和活跃石景山区的公共文化服务,12月25日,石景山区图书馆在首都图书馆、中国盲文书馆的指导下,携手石景山区残疾人联合会积极开展“盲人数字阅读推广工程”——盲人听书机借阅服务,让更多视障读者享受到阅读的美好。

石景山区图书馆与石景山区残疾人联合会签署助残共建协议,并现场为区街道残联、街道图书馆、视障读者配发听书机设备,读者的借阅途径将更加便捷。来自中国盲文书馆的老师对读者和工作人员进行了听书机的使用培训,为之后的使用和工作推进做好充分的铺垫。

当天,“心闻书香”——助盲有声阅读文化志愿服务项目之“心闻影院”活动也正式启动。来自北京市公共图书馆文化志愿服务总队的志愿者为视障读者播放、讲述有声电影《我的父亲母亲》节选,利用演员对白或旁白的声音间隙,来描述介绍影片画面内容或分享观影相关信息,使视障朋友们不再因为看不清而对电影内容一头雾水,深受读者喜爱。

活动结束后,石景山区图书馆工作人员为37名视障读者办理了听书机的借阅服务。在区图书馆和区残联的合作、共同努力下,我区盲人数字阅读推广工程一定会做得更好。

(流通配送部供稿)



书香传递温暖 阅读助力冬奥



腊月寒冬的北京迎来了首届冬季运动会,冰雪运动走向百姓身边,北京2022年冬奥的脚步也向我们走来。“文化助力冬奥”,日前石景山区图书馆配送516册新书到冬奥主题图书馆。

12月“书聚石景山”全民读书月活动正在开展,石景山区图书馆的工作人员通过200余份阅读问卷调查,以“读书心愿单”形式,为冬奥组委会工作人员准备了516册内容涉及传统文化、体育、方志等多方面图书的配送服务。冬奥主题图书馆在满足冬奥组委会工作人员基本阅读需求基础上,不断丰富阅读形式,对接国家图书馆资源相继开展了“中国传统文化茶点雅集”、“中国传统文化古琴雅集”、“插花艺术沙龙”、“访天津琴社品书院茶香”、“喜马拉雅之光摄影展”等阅读活动,反响热烈、深受好评。本次区图书馆还与冬奥主题图书馆的图书管理人员就阅读需求、开展活动等进行了深入探讨,以进一步提高服务品质。

“倡导全民阅读,建设书香社会”。图书馆作为全民阅读的阵地,责任重大。我馆将在今后的工作中,不断增强服务能力,不断扩大阅读推广,不断丰富活动内容,借助国图、首都数据库、石景山区图书馆冬奥专题数据库,举办多种多样的主题活动,努力建设书香石景山。

(流通配送部供稿)



图书推荐
Recommend

《厨房里的科学实验》



- 简介：本书分为食物的基础知识和厨房里的实验两部分，介绍了孩子们在厨房里尝试进行的一些新奇又有趣的实验。
- 编著：美国旧金山探索博物馆
- 索取号：N3/89

《伟大也要有人懂：一起来谈马克思》

- 简介：本书介绍了马克思究竟是哪里人、公民与市民之间的区别是什么、我们应该怎样追求知识等内容。
- 作者：韩毓海
- 索取号：A715/2



《葡萄牙的高山(精)》

- 简介：《少年Pi的奇幻漂流》作者时隔十五年又一震撼杰作。每个人都在讲述自己的故事，穿越语言的迷雾，你将看到一个暗流汹涌、堆满镜子的世界。
- 作者：扬·马特尔
- 索取号：I711.45/85



《格兰特船长的儿女(精)》

- 简介：这是凡尔纳三部曲的第一部。描写了新船邓肯号意外在鲨鱼肚子发现一名叫格兰特的船长发出的求救信。船长格里那凡爵士一行人历经千难万险，终于找到了格兰特船长。
- 作者：儒勒·凡尔纳
- 索取号：I565.44/229





图书推荐
Recommend

《存在主义咖啡馆(自由存在和杏子鸡尾酒)(精)》



- 简介：本书以史诗歌恢弘的视角讲述了一个充满了斗争、爱情、反抗与背叛的存在主义故事，深入探讨了当每个人再次面对有关绝对自由、全球责任与人类真实性的问题时，曾经也受到它困扰的存在主义者能告诉我们什么。
- 作者：萨拉·贝克尔
- 索取号：B086/27

《风雅宋(看得见的大宋文明)》

- 简介：这是一部图文并茂、通俗有趣的宋代社会生活史作品。展现了宋代文明的独特性、颇为前卫的一面和对后世绵延不断的影响力。
- 作者：吴钩
- 索取号：D691.9/115



《天长地久》

- 简介：本书收录了《女朋友》《出嫁》《你心里的你，几岁》《生死课》《凡尔赛》《大话》《认真的孩子》《天长地久》《九条命》等散文作品。
- 作者：龙应台
- 索取号：I267/5335



《春节旧事》

- 简介：该书用图文并茂的形式，描写了历史上中国人过春节的各种风俗习惯、历史传说、诗词书画、文史知识等内容，融可读性和知识性为一体。
- 作者：张志春
- 索取号：K892.1/54





我的西山情怀 ——学习“西山永定河文化带”有感

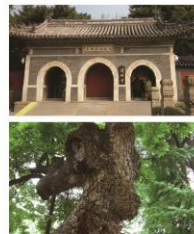
文/王良佑

为深入学习十九大精神，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。区图书馆以石景山区第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。

我从小在北京长大，1959年大学毕业由国家分配，到黑龙江省任教，一直到2007年退休回北京。虽然在黑龙江49年，但在我的心里，那巍巍西山景，春香西山情却永远不会在我的记忆中抹去。最近看了有关北京西山文化带的有关资料，更勾起我对北京西山的怀念。

早在读小学时期，我就和西山结下了情缘。那是1948年春天，我们学校春游，就到了现在的玉泉山，那时候叫“静明园”。我们全班排队走在玉峰塔上，我哥哥打着校旗，我和我的另一个哥哥跟着他走。放眼望去，远处迷蒙的湖影使人陶醉，走着走着我们几个只顾看景，就和同学走散了。等到我们级任老师（那时候不叫班主任）找到我们，对我哥哥说：“你真可以，打着校旗跑哪儿去了。”于是就用绳子拴住我哥哥的胳膊，让我牵着，再也不让他走散了，至今和我哥哥说起来，我们还大笑不止。

大学读书时期，因为学的是生物，所以经常和我的一位师兄，到北京各山采集植物标本，我记得到的有香山、玉泉山、嵩峰、大觉寺、潭柘寺。去玉泉山是这样的。1956年5月，有一天我说起玉泉山泉水，水质清冽，醇厚甘甜，好喝极了，据说明清两代宫廷用水都是从玉泉山运去的，我上小学时就喝过。这下引起他的兴趣，说现在还开放吗？我说不对外开放，但听说拿我们学校介绍信就可以去。于是有一天我们带着介绍信，还真的让我们进去了。那次我们每人带了两个水壶。等进去要到湖边打水时，一位解放军同志，就替我们打满。哈！我们上山採标本时，我的师兄喝了后说真好喝呀。我们喝的不但是甜水，还是我们中央首长喝的哪，好光荣呀。至今想起来还好好骄傲。



给我留下更深情怀的则是北京的潭柘寺。北京民谣就有“先有潭柘寺，后有北京城”之说。于是我和我师兄说，我们去潭柘寺采集标本吧。那可是比北京城还早的古寺庙，风景秀丽，植物种类也多，而且还有两株古银杏树。寺内天王殿内有一口大铜锅，直径4米，深2米，一次能煮10石米（125斤），要10多个小时才能煮熟，是给全寺庙僧人吃的。这样他的兴趣更浓，于是我们乘车（那时还是木炭车）到了潭柘寺。

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，石景山区的、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、村落、街道、我走遍了。记着有这样一件事，我有一个好姐妹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，当我跨进门头沟区的第一步起，脏、乱、穷的印象挥之不去。地是黑的、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。

咏潭柘寺辽树诗（清 孙毓）

潭柘寺前帝王树，至今车盖尚垂垂。

千年王气消沉尽，香火空繁三月中。

我说：“师兄你去数数不是有12株。”哈！师兄数了半天也没说清楚。我就说这是传说。旁边游者好奇的问我们这是怎么回事。于是我就告诉他们，银杏树有萌生习性，大树根部常常会生长出新的萌蘖，逐渐长成一个主干，就成这样了。如果经过多年自然生长，就成“怀中抱树”样的银杏树风景了。众人听了还夸我们说：“哈！到底是大学生。”弄得我们不好意思起来。

此后我还多次到过潭柘寺。1972年暑假，我回北京探亲，就和我的三个弟弟，从门头沟徒步爬山，去潭柘寺拜谒。那时正是暮夏，我们走在山上，放眼望去，那辽寂山峦和郁郁葱葱的山林，使我们忘记疲劳，大声咏念毛主席的诗词：“红军不怕远征难，万水千山只等闲”，“天高云淡，望断南飞雁，不到长城非好汉”，就这样兴奋地吟唱着，徒步走着，下午3点多钟到了潭柘寺。我们游览景致时，特意到我们以前去过的流杯亭（扬环亭）。流杯亭在行宫院内，亭旁竹林、古松，更显得环境优雅。流杯亭使用汉白玉铺砌，上面的水槽从南面看是个“龙”字，从北面看是个“虎”字，泉水就从这水槽流出，再流到东北角雕龙口中吐出。我们一边欣赏着奇妙的水槽，一边用手捧着泉水喝起来。刚刚喝完，一位解放军同志过来和我们说：“别喝啦”，我们问为什么，他告诉我们，现在这里是部队肝炎疗养所。于是吓得我们赶快跑了出来，等到了村子后，每人还吃了半头大蒜。现在想起来，真是幼稚得很。



等我回到北京，还在春天和夫人一起去看那两株有400年树龄，目前我国仅有的双色玉兰树，盛开时下紫上白，逐渐变色，煞是美观。夫人看了好高兴，还在树前留影。现在夫人已经驾鹤仙去想起那思恋之情和西山之情还恋恋不舍。

是啊！我还去过西山好多名山和公园。在香山，我曾和小道看到过过梅兰芳的题词碑。在圆明园曾去寻找过刘和珍的墓碑，可惜，现在都找不到了。刘和珍碑文是中学时候，我们语文老师告诉我们的，我抄写的碑文，至今还留着呢。

我的西山之行，已经深深留在我的心中。我时常怀念西山之情，也就写下了这样的心声。那是茫茫的云，漂浮在潭柘寺宏伟壮观中。寺庙那样端庄，那勇敢的登高，使人遐想。深沉山林隐在绿色原野怀抱，迷雾漂浮着，笼罩着天和地，将山林和原野融为一体。我感受着习习凉风侵袭。雄伟的殿宇、巍峨的高塔、古老的土地、嶙峋的怪石，使生命更加可畏。

那是蓝蓝的天，走在静宜园群山密林中。香炉峰渺渺地，衬着蓝蓝的天。山林深沉，原野中绿色的草散发着芳香，徐徐风飘来。远天白色云中，将晴天和绿野融在一起。我体会着沉郁香山神秘，和煦的阳光。苍翠的古柏、淡绿的黄栌、陡峭的山路，使原野更加绝美。

西山情怀使我眷恋，这无限遐想使我迷恋。

啊！我的西山，我的西山情。

现实美丽的中国梦，更让我记起那西山深深的情怀与久久的思恋。



饿，是一种养生方法



根据日本人的研究成果，如果一个人感到饿意后，只要一个小时后不进食，之后身体就会出现一种叫“长寿基因”的物质。

这种物质，具有强大的修复功能，对身体益处颇多。在后续的跟踪中，适当饿肚子的那组人，比餐餐饱食的人，平均寿命和健康指数都要高出很多。

其实，不只是日本根据很多国家的研究所，在人类的长寿因素中，不可少的一个要素，就是适当饿肚子。饿，是一种养生法，不仅能“治”百病，还能助长寿！

饱食过度，百病由生！吃多了，糖尿病、高血压、心脏病都来了！

很多疾病，都和过度饱食有关。

例如感冒，有时候，吃多了，积了食，再受点风寒，很容易引起感冒。而感冒后，如果清一清肠胃，适度饿肚子，反倒容易痊愈。

相反，若是一味想着补充营养，多吃点东西，好增加抵抗力，结果反而会加重感冒。

再比如，大多数人都有脾胃虚弱的问题。脾胃虚寒，也都是饮食无度引起的。

脾胃长期处于过劳的状态，得不到适当的休息，功能自然日益消退。久而久之，就成了脾胃虚寒的状态。又如糖尿病、高血压、心脏病、肾脏病、肝脏病、癌症、老年痴呆等疾病，都与饮食无节制有密切关系。在《黄帝内经》“上古天真论”中，就告诉了后人，如要获得健康长寿，必须做到

“饮食有节”；在“内经”全书中以有详细的说明，五味过度损五脏，烟酒其性猛烈，易耗散维持生命的元气。现代医学已研究证明，过度的烟酒，可导致全身很多器官受损，引起180多种常见疑难病。若要从根本上解决问题，还是得管好嘴巴，饿饿肚子。

类似的情况，还有很多。道家的养生之法中，经常提到的一点，就是“辟谷”。不食五谷，对芸芸众生来说，太过虚无缥缈，也不行。

但由此可见的是，少吃一点，吃到七分饱就可以了，这确实是健康身体的前提之一。

晚饭不吃，饿“治”百病不吃晚饭等于喝了免费的开胃汤。

“爱吃晚饭，是我们人类发生疾病的一个原因，也是许多疾病久治不愈的一个原因。”

许多人认为，晚间饿了就要吃东西。其实不然，晚间饿了不吃东西，才是正确的养身之道。中医和佛教都说：“过午不食”。所谓“午”，就是中午11点—13点，过了13点就不能再吃饭了。

饿了怎么办？可以喝果汁、吃水果。中医和佛教提倡不吃晚饭，不是为了节约粮食，而是为了养生。人不吃饭就会饿，其效果与喝开胃汤同功。因此不吃晚饭不吃亏，因为你喝了免费的开胃汤。

这是大自然看见你不吃晚饭，而赏赐给你的，你不感到快乐吗？

紧接着，你饿一会儿就不饿了，大肥膘慢慢地消失了，你慢慢地苗条了。这就是“晚饭不吃，饿治百病”的道理。

适当饿肚子，可以让身体的器官得到休息。

病从口入，很多时候，疾病的发生不是因为吃得不够，反而是因为吃得太多。在不少古人的医书中，都将暴饮暴食、大鱼大肉称之为“烂肠之食”。

顾名思义，吃多了对身体健康的危害，不亚于砒霜之毒。这就是人常说的，吃五谷生百病，祸从口入。每个人都希望自己健康长寿，就需要遵循古训，做到“饮食有节”，五味清淡可养五脏，幸福就从口入了。富养精神，穷养身体，这是现代人养生的不二法门。

多看些有营养的书，如黄帝内经、道学、佛学、易经等。这些都有益我们修心养性。

让精神世界更加丰富；少吃点大鱼大肉烟酒，适当饿肚子作一些适合自己的养生功法，才能保持全身经络通畅，气血活，组织器官功能旺盛。

有了一个好的身体，才能实现长寿的目标。

饿，是一种养生法，不仅能“治”百病，还能助长寿！富养精神，穷养身体，更是现代人养生的不二法门！