

石图资讯

S H I T U Z I X U N 2019年第一季



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
LIBRARY OF SHIJINGSHAN DISTRICT

MEMORABILIA / 大事记

· 1月14日

石景山区图书馆在一楼外借大厅召开职工运动会, 运动会包含跳绳、踢毽、跳远、接力跑等项目, 全体职工积极参与角逐出单项一、二、三等奖。通过运动会, 鼓励职工积极参加体育锻炼, 增强身体素质。

· 1月28日

石景山区图书馆举行2018年度全馆联欢座谈会, 各部门职工欢聚一堂, 大家欢歌笑语, 共贺新年。

· 2月12日

召开石景山区图书馆2018年度考核会, 部门主任对本部门工作进行了总结, 总结结束后进行民主测评, 根据测评结果, 领导班子结合群众评议及平时工作表现, 推选闫旭、纪庆学、张志刚、王立荣、应恩娜、尹洁、张杰、朱虹、王颖明9人为优秀人员, 并予以公示。李亚红被评为优秀科级干部, 张杨被评为优秀借调人员。

· 2月26日

石景山区图书馆理事会召开一届二次会议, 区图书馆馆长吴私向理事会报告了图书馆及理事会2018年工作情况和2019年工作计划及图书馆2018年项目资金使用情况和2019年项目资金安排。会议审议通过了修改理事会章程、增选4名社会理事等事项。新任理事表示: 石景山区文化事业潜力很大, 参与理事会后, 将积极参与理事会活动, 广泛沟通交流, 努力借鉴全国优秀经验, 并结合所在行业资源特色, 把更多优秀文化资源引入石景山, 推动图书馆服务效能全面提升, 在文化产业升级、跨界融合、高端带动方面全力支持石景山的文化发展。理事会社会理事比例的增加, 对于进一步引入社会力量参与图书馆科学决策, 推动图书馆更好的发展也将起到积极作用。理事会还就2019年理事接待日工作和2019调研课题进行了讨论, 认为理事会的工作处在探索中, 特别是决策型理事会如何发挥作用, 如何推动图书馆在公共文化服务体系建设中更好的发挥作用等方面需要进一步研究。决定逐步理顺机制, 积极参与图书馆日常例会或专题会议, 在项目申报环节及时提出意见建议, 发挥好理事作用。

· 2月28日

石景山区图书馆党支部召开2018年度组织生活会, 按照会议议程吴书记代表班子做了班子对照检查, 之后全体党员按小组进行了个人对照检查, 检查结束后进行了民主测评。根据测评结果, 经班子会讨论, 吴私、裴群、李亚红、井倩菲、崔鹏程、纪庆学、闫旭、应恩娜、张杰被评为2018年度优秀党员。

· 3月5日

石景山区图书馆李亚红副馆长带队, 与流送配送部主任、网络信息部主任和两名工作人员到海淀区图书馆, 围绕创建国家公共文化服务体系示范区的工作开展, 就迎检档案的收集整理、总分馆制体系建设、图书流转配送等方面具体工作进行深入细致的交流学习。会后参观了位于海淀区海淀街道阳春新纪元社区图书室和海淀区田村路街道图书馆, 对于总分馆制体系社区级图书室建设和第三方运营的街道级图书馆的日常管理、活动开展等工作进行了实地考察交流。

· 3月18日

石景山区图书馆召开控烟工作培训会, 部主任及部门工作人员参加了此次培训会。会上主要群馆长向大家介绍了2019年图书馆控烟示范单位创建工作计划, 带领大家学习了《北京市控烟条例》及吸引及二手烟危害的相关知识。吴馆长要求全体工作人员重视控烟工作, 要自觉落实控烟检查监督制度, 按照控烟考评奖惩标准严格考核部门及全馆职工。

· 3月22日

为落实国家公共文化服务体系示范区和全国文明城区创建工作, 扎实推进全区图书馆总分馆制建设, 石景山区图书馆组织召开“创建国家公共文化服务体系示范区总分馆制建设专题工作会”。区文旅局、区图书馆、区文化馆、非遗中心、街道文教科长、文化站长、图书馆分馆管理员、第三方运营团队负责人参会。会议地点区图书馆多功能厅。会议主要内容, 总结2018年主要工作, 2019年创建工作、基层图书流转配送、第三方社会化运营、街道社区图书馆(室)文化工作辅导、文化志愿者总分队“图书漂流”系列活动、公共文化“菜单式服务”和公共电子阅览室建设等问题进行了部署。

(办公室供稿)

目录

石图动态 Dynamic

— 03 石景山区图书馆理事会召开一届二次会议

文化惠民 Culture

- 05 创新守正，打造精品
——石景山区图书馆2019年阅读活动报告
- 08 石景山区图书馆元宵节灯会圆满举办
- 09 2019年第一季度石景山区图书馆志愿者工作情况
- 11 “福满京城 春贺神州”
——区图书馆《迎新春年画展》普民俗添年味
- 13 “福满京城 春贺神州”
——石景山区图书馆第十七届百幅春联读者活动圆满举办
- 15 欢天喜地过大年 喜笑颜开猜灯谜
- 16 书香伴新春 文化来携军
——一封含有电子阅读功能的慰问信
- 17 不一样的外文阅览室，给你最棒的英语阅读体验



01 | 石图资讯 2019/第一季

分馆建设 Build

- 18 咱八角街道分馆也有“小小书虫俱乐部”啦!
- 19 夯实街道社区馆室网点建设 推动全区公共文化服务建设
- 21 街道社区自有图书纳入统一管理体系
- 22 特色分馆风采——冬奥主题图书馆



图书推荐 Recommend

— 23 图书推荐



读者投稿 Readers

— 25 那山 那水 那人家——我走过的西山永定河文化带



健康知识 Healthy

— 27 世界十佳健康养生长寿秘诀!

编委会名单

总 编：吴 私
副 总 编：褚晓程 李亚红
 黄 群 井倩菲
责 编：刘 佳
编 辑：朱 虹 王婉明
 曷思辰
主办单位：北京市石景山区图书馆
 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

第一季/2019 石图资讯 | 02

石景山区图书馆理事会召开
一届二次会议



2月26日，石景山区图书馆理事会召开一届二次会议。区图书馆馆长吴私向理事会报告了图书馆及理事会2018年工作情况、2019年工作计划及图书馆2018年项目资金使用情况、2019年项目资金安排。



会议审议通过了修改理事会章程、增选4名社会理事等事项。新任理事表示：石景山区文化事业潜力很大，参与理事会后，将积极参与理事会活动，广泛沟通交流，努力借鉴全国优秀经验，并结合所在行业资源特色，把更多优秀文化资源引入石景山，推动图书馆服务效能全面提升，在文化产业升级、跨界融合、高端带动方面全力支持石景山的文化发展。理事会社会理事比例的增加，对于进一步引入社会力量参与图书馆科学决策，推动图书馆更好的发展也将起到积极作用。



理事会还就2019年理事接待日工作和2019调研课题进行了讨论，认为理事会的工作处在探索中，特别是决策型理事会如何发挥作用，如何推动图书馆在公共文化服务体系建设中更好的发挥作用等方面需要进一步研究。决定逐步理顺机制，积极参与图书馆日常例会或专题会议，在项目申报环节及时提出意见建议，发挥好理事会作用。

(综合业务部供稿)

03 | 石图资讯 2019/第一季

第一季/2019 石图资讯 | 04



创新守正，打造精品 ——石景山区图书馆2019年阅读活动报告

2019年石景山区立足冬奥之区的人文地理优势，以推进创建全国文明城市和公共文化服务体系示范区为主线，以“书聚石景山”文化品牌为抓手，围绕新中国成立70周年，将“我们的节日”活动内容，特别是七个民族传统节日贯穿全年活动中，旨在传承中华优秀传统文化的基础上守正创新，培育和践行社会主义核心价值观，全力打造全民阅读新风尚。

阵地活动异彩纷呈，凝聚文化品牌吸引力

在巩固一批现有群众文化品牌活动的基础上，以满足群众的文化需求为目标，引入新趋势、新概念，为经典品牌活动注入活力。

拥有十几年历史的“石图讲坛”是石景山区成人阅读活动的一块金字招牌，这项活动在把当代先进的科学文化思想、成果介绍给广大人民群众。2019年，“石图讲坛”新增“书聚石景山 争当阅读者”系列沙龙。以“朗诵经典作品，阅读引领生活”为主题，通过朗诵技巧讲座、美文欣赏、诵读比赛等形式，为广大读者及朗诵爱好者搭建一个学习、交流、展示的平台，营造全民阅读的氛围。

少儿阅读是全民阅读的基础，深挖石景山区图书馆少儿馆作为北京市唯一一家连续四年获得“全国十佳绘本馆”的优质资源，将“我行动、我阅读、我分享、我推广”的活动理念始终贯穿“小小书虫俱乐部”品牌活动，有效结合传统节日与亲子故事会、亲子手工会、科学小达人、英语故事会等多个活动分支，秉承“讲好中国故事”的理念，开设“中国妈妈讲中国传统原创绘本故事”活动分支，以孩子们喜爱的诵读形式，传承国学，建立审美，树立三观。

2019年，石景山区图书馆继续在引领阅读、特色阅读、主题阅读、精准阅读上下功夫，以打造主题阅读室为契机，进一步做出有益探索与尝试。新近开放的外文阅览室，以少儿原版英文图书为特色，英文舞台剧表演、英语绘本故事会等阅读活动为支点，鼓励小读者用国际眼光和语言理解新世界，表达自己；年初打造的数字阅读体验馆将文化与科技融合，成为青少年科普基地，主打互动体验，引入先进阅读技术手段，旨在通过阅读+科技，助力读者实现科技知识的积累。



总分馆制持续发力，文化活动深入基层

全民阅读具有典型的公益性。石景山区图书馆坚持公益性、基本性、均等性和便利性相统一，积极探索全民阅读的新思路，推进我区公共文化服务体系示范区建设。深入开展全民阅读工作充分整合社会资源，通过“你读书我买单”，制定“公共文化目录制”，从源头加大公众参与文化活动的参与度与自主性，并通过石景山文E、石景山文化公众号向广大读者定期发布，营造“书聚石景山”的良好氛围。

以图书馆总分馆制建设为抓手，依据人口分布、需求差异，规划布点区-街道-社区三级图书馆（室），引导街道通过租赁、共建共享等方式拓展图书室空间，对藏书及设施设备进行标准化配备。结合不同人群需求，实现图书的差异化配送，完善基层图书流转管理建设保障项目，馆藏资源实行统筹统编统配，各图书馆实行规范化管理的基础上，最终实现“1+9+37”的合理布局，让基层图书馆真正“活起来”，构成全民阅读的“一刻钟服务圈”，推动全民阅读服务向基层延伸。



打造地区优质阅读空间，提升文化资源建设

“一刻钟服务圈”的形成，离不开有侧重有亮点的文化堡垒竞相建立成熟——冬奥主题图书分馆、朗园Park阅览室、全民精读书吧、新华尚领等阅读空间如雨后春笋，为地区百姓提供更加丰富的公共文化服务，是石景山区创建公共文化服务体系示范区，鼓励扶持实体店发展，丰富市民群众阅读生活的一项具体举措。接下来，石景山区还将在辖区内街道社区、学校周边、商务楼宇等公共空间规模的建设一批“文轩云图”智能书店，构建直达群众阅读需求的服务渠道和网络体系，有效解决市民读书最后一公里的问题，成为总分馆制的有益补充。

“快乐阅读直通车”作为石景山区图书馆的经典活动品牌，多年来秉承“文化普惠”的理念，送文化进社区、进学校。2019年，将继续加大阅读服务的下沉力度，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，提升社区街道分馆的活动品质和类型，让读者在家门口就能享受到高端文化服务。

全民阅读是提高人文素养和道德文明的重要手段和途径，真正让阅读与首都发展融为一体，就是要用阅读传承文脉，用阅读孕育时代精神，让更多的阅读空间成为城市新的文化地标。“全民来阅读，全民爱阅读，全民办阅读”。

系统化、制度化、科学化、可持续发展的阅读推广活动有效增加图书馆的粘性，在服务半径内形成长期的阅读效应，使全民阅读的进一步落地。通过有效提升文化资源和惠民活动的宣传度，同时加大民书馆的建设，加强图书资源流转配送，开展阅读活动，提升文化资源利用率，让阅读无处不在，让群众拥有更多的文化获得感！

（宣传辅导活动部供稿）



石景山区图书馆元宵节灯会圆满举办

2月19日，石景山区图书馆2019年元宵节灯会猜灯谜活动热闹开锣。馆领导班子高度重视本次活动，为此专门成立元宵灯会工作领导小组，由馆长牵头部署，负责活动方面工作的副馆长具体执行落实，全力保障元宵灯会猜灯谜工作的有效落实和顺利开展。

本次活动共展出灯谜2022条，其中我区灯谜爱好者原创灯谜300余条，内容涵盖文化、历史、地理、艺术、日常生活以及冬奥、创建文明城市、元宵节、少儿等内容。除了字谜外，还有成语谜、地名谜、人物谜、医药谜等，内容丰富，兼具知识性和娱乐性。

为提供高品质、高效的服务，让群众度过一个愉快便利的元宵节灯会，参与活动的组织工作人员放弃了与家人共度佳节的机会，顶着寒风在活动现场为参加活动的群众进行着奖品兑换、解答、引导和疏导等工作，全力保障活动安全有序开展。

在全体工作人员共同努力下，广大市民重拾往日元宵节传统民俗逛灯会猜灯谜的乐趣，同时通过这一活动博闻强识，收获了很多新知识。

（宣传辅导活动部供稿）



2019年第一季度石景山区图书馆志愿者工作情况



为积极倡导全民阅读、建设书香社会、创建全国文明城市、第四批国家公共文化服务体系示范区，打造石景山区公共文化服务体系目录制服务，石景山区图书馆依托青少年文化教育的先锋阵地优势，积极开展“小小文化志愿者”等志愿服务，培养少年儿童公益文化服务意识。

在2019年第一季度，石景山区图书馆常态化的“小小文化志愿者”、“我是小小图书管理员”、“讲绘本故事”等志愿服务活动持续开展，得到小志愿者们与家长们的喜爱与肯定，获得一致好评。除此之外，也会根据不同的节日主题，举办内容丰富的志愿者活动。

元旦是农历新年的第一天，也是制定新一年阅读计划的开始，故石景山区图书馆在元旦假期到来之际，面向农民工及其子女开展文化志愿者之2019悦读会活动，活动当天，小志愿者们欢聚一堂，分享、推荐喜爱的图书，绘制专属书签，彼此交换，收获友谊与知识。此次活动可以充实农民工子女的业余时间，帮助引领阅读，让他们享受公共文化事业带来的便利，共同展望新的一年，迎接美好生活。



贴春联是中国人过春节的传统习俗之一，每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要挑选喜庆吉利的春联贴在门上，辞旧迎新，增加喜庆的节日气氛。因此在春节前夕，石景山区图书馆招募喜爱并擅长书写毛笔字的志愿者，参加“百副春联送读者”志愿服务活动，让读者近距离感受中国传统文化——书法的深厚底蕴和魅力。今年的送春联活动围绕主题“福满京城 春贺神州”展开，活动在石景山区图书馆及少儿馆同时举行，共同为到馆读者免费赠送馆藏祝福吉祥词语和乙亥猪年构思的春联和福字。此次活动不仅可以增添节日氛围，还弘扬了优秀的传统文化。



(沈逸波摄影提供)



“福满京城 春贺神州”
——区图书馆《迎新春年画展》普民俗添年味

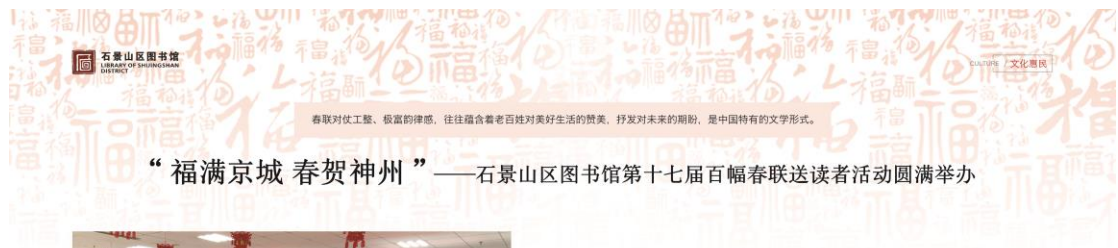


临近农历新年，由石景山区图书馆主办的《迎新春年画展》展览正在七里园北社区举行，参展的年画形式多样，内容广泛，蕴藏着独特的艺术风格，各类武将门神、灶神、八仙、寿星、戏曲人物、耕织农作、民间传说、娃娃等应有尽有。展览吸引了附近众多居民前来观看。大家纷纷表示，《迎新春年画展》展览展览既弘扬了中华优秀传统文化，又增添了浓厚的节日气氛。北京电视台也对本次展览进行了采访报道。



石景山区图书馆为弘扬中华优秀传统文化，为满足不同群众日益增长的文化需求，将公共文化服务送到群众身边，自2015年起陆续举办了一系列富含石景山区区域特色、北京历史文化的展览。四年来，《北京名胜古迹系列》、《中国红色记忆》、《石景山——衙门村》、《塞外——明珠》等图文并茂的展览展览吸引了万余人次读者前来观看，受到了大家的一致好评。

(闻逸波摄影提供)



春联对仗工整、极富韵律感，往往蕴含着老百姓对美好生活的赞美、抒发对未来的期盼，是中国特有的文学形式。

“福满京城 春贺神州”——石景山区图书馆第十七届百幅春联送读者活动圆满举办



春联，又叫“春贴”“门对”“对联”，贴春联是中国人过春节的传统习俗之一。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要挑选喜庆吉利的春联贴在门上，辞旧迎新，增加喜庆的节日气氛。

1月26日，石景山区图书馆人头攒动。来自石景山区和周边区域的读者早早赶到了图书馆，参加石景山区图书馆一年一度的春节传统活动“百幅春联送读者”。今年的活动主题“福满京城 春贺神州”展开，现场准备了多条饱含祝福吉祥词语和乙亥猪年构思的春联内容，供广大读者选择。

为了让广大读者在领略春联沾福气之余，近距离感受中国传统文化书法的深厚底蕴和魅力，来自石景山区书法家协会和石景山区楹联协会的多位书法家现场为读者们写春联送祝福。值得一提的是，今年的“福满京城 春贺神州”——石景山区图书馆第十七届百幅春联送读者活动，同步在石景山区图书馆和石景山区图书馆少儿馆举办，真正实现老少同乐、全民普惠。

2019年石景山区图书馆将以推进公共文化服务体系示范区为主线，以“书聚石景山”文化品牌为抓手，围绕新中国成立70周年，将“我们的节日”活动内容，特别是七个民族传统节日贯穿全年活动中，传承中华优秀传统文化的基础上守正创新，培育和践行社会主义核心价值观，大力打造全民阅读新风尚。

(宣传辅导活动部供稿)

欢天喜地过大年 喜笑颜开猜灯谜

“猜灯谜”又叫“打灯谜”，是我国独有的一种文娱活动。大年初一至初三，石景山区图书馆“福满京城 春贺神州”春节灯谜有奖竞猜活动热闹开锣！从大年初一至初三，石景山区图书馆“福满京城 春贺神州”春节灯谜有奖竞猜活动热闹开锣。作为石景山区图书馆春节系列活动之一，为广大读者奉上一场充满年味的“头脑风暴”。

活动现场既有学生、花甲老人的身影，也有一家老少齐上阵的场景，大家或低头沉思，或念念有词，还有的集思广益组团讨论。此次活动所用灯谜均为原创，300余条灯谜内容涵盖十九大报告、社会主义核心价值观、创城常识、民俗知识、日常生活等多个文化知识类别，为传统民俗点上了新时代文化创新的亮色。

灯谜有奖竞猜活动作为石景山区图书馆的品牌活动，每年都会吸引众多读者踊跃参与其中，本次活动不仅饱含新春佳节独特的节日活动的趣味性和艺术性，更体现了古今文化和智慧的有机结合。让读者们在会心一笑的同时增长了知识，是石景山区欢天喜地过大年文化盛宴上一道美味大餐。

(宣传辅导活动部供稿)

书香伴新春 文化来拥军 ——一封含有电子阅读功能的慰问信

亲爱的战友：

铁血忠诚耀军旗，军国共建庆“新春”。值此新春佳节之际，北京市石景山区图书馆全体同仁向你们致以亲切的问候和美好的祝福，祝你们春节快乐，健康幸福，感谢你们保家卫国做出巨大贡献。

人民军队在党的指挥下从无到有、从小到大、从弱到强，先后夺取了土地革命战争、抗日战争和人民解放战争的伟大胜利。建国以来在党的领导下，投身国防建设、改革开放和民族复兴的伟大征程，在社会经济建设中发挥了重要的作用。没有你们就没有新中国，没有你们就没有今天的幸福生活。

今年以来，图书馆积极开展部队图书分馆（室）建设，配备图书5000余册；年初春节，领导带队到军营送图书送春联和福字，与官兵一起过春节；为多个社区部队图书分馆（室）更换图书，丰富官兵的文化生活。特别是在春节到来前夕，图书馆为社区部队送上一封含有电子阅读功能的慰问信，广大官兵可以便捷获取到数字信息资源，包括电子书、音频、视频等数字资源内容，方便大家阅读、学习和休闲娱乐。

在阅读发展形式多样化的今天，石景山区图书馆通过不断探索双拥工作的新思路、新方法，创新开展多元化文化拥军活动，充分发挥图书馆资源优势，推动全民阅读向纵深服务，有效促进军地双方的共同发展

北京市石景山区图书馆
2019年1月25日

(流通配送部供稿)



不一样的外文阅览室，最棒的英语阅读体验

想着原汁原味的外文书，却苦于价格高、挑选难？有这些烦恼的读者们不用再发愁了！从2019年1月26日开始，石泉山区图书馆少儿馆外文阅览室正式对外开放。这个以少儿原版英文图书阅读为特色，辅以开展经典品牌活动“小小书虫俱乐部”，为不同年龄段少儿读者设计的，具有创新阅读活动的外文阅览室，一亮相就吸引了石泉山区及周边区亲子家庭踊跃参加体验。



石泉山区图书馆少儿馆外文阅览室位于古城南路11号，是区图书馆最新打造的主题阅览室。以少儿原版英文图书为特色，创新阅读活动为支点，鼓励小读者用国际眼光和语言理解世界，表达中国文化。外文阅览室现有4600余本全新原版图书，内容涵盖了小说类、桥梁类、故事绘本类、科学类等十二大类。无论是咿呀学语的0岁幼童，还是英语资深爱好者，总有一本书让你爱不释手。



除了不胜枚举的好书，外文阅览室还为不同年龄段的小读者准备了近百场少儿阅读活动。英文绘本爸爸妈妈一起读、英文绘本大师阅读之旅、英文绘本剧和自然及科学绘本阅读之旅等活动借鉴国外成熟教育理念，让孩子们通过新颖的阅读活动深入理解绘本内容，并将学到的知识运用于实践，加深印象，增加趣味性。

(宣传辅导活动部供稿)

咱八角街道图书分馆也有“小小书虫俱乐部”啦!

继去年“小小书虫俱乐部”入驻八宝山街道图书馆，为让更多孩子可以在家门口享受到优质的阅读服务，从三月开始，石泉山区图书馆少儿活动品牌“小小书虫俱乐部”又走进了八角街道图书分馆。以后，家住八角周边的孩子们除了周末来石泉山区图书馆参加活动，又多了一个亲近阅读的好去处。

八角街道图书分馆是“小小书虫俱乐部”依托总分馆制建设而入驻的第二家图书分馆，是区图书馆以首都公共文化服务体系示范区创建工作为契机，进一步开展好国家公共文化服务体系示范区和全国文明城市创建工作所进行的积极努力和扎实工作内容。

(宣传辅导活动部供稿)



夯实街道社区馆室节点建设 推动全区公共文化服务建设



为创建国家公共文化服务体系示范区和全国文明城市，围绕总分馆制建设工作，进一步加强对公共文化事业的管理，推动公共文化事业的发展，更好地发挥公共文化在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会中的作用，推进高端普惠的文化生活体系的建设，在石泉山区图书馆召开了创建国家公共文化服务体系示范区和总分馆制建设专题工作会。区图书馆、区文化馆、非遗中心、街道文教科长、文化站长、图书分馆管理员、第三方运营团队负责人参会，区文旅局文化科科长在临会议。

工作会紧密围绕文化馆图书馆总分馆制建设、国家公共文化服务体系示范区创建工作展开。区图书馆在会上总结了2018年石泉山区公共文化服务体系建设和总分馆制建设的情况，并做了2019年重点工作的部署。2019年着力推进示范区创建和总分馆制建设工作，紧紧围绕“5+2”服务模式开展服务，抓基础、促突破。启动2019年街道社区图书流转配送服务，进一步整合图书资源，全年计划完成1000次流转配送服务，让群众在家门口享受到更多、更新鲜的公共文化资源，加强资源配送服务，有效提升服务效能。启动街道社区图书分馆（室）文化工作辅导项目，通过全年7200小时的基层社服服务，有效提升基层图书（室）的服务标准化，达到与总馆服务水平相当。开展文化志愿者总队“图书漂流”系列活动，提升阅读引领工作高度，构成有效机制，带动街道图书分馆服务效能，将“图书漂流”系列活动推广到街道图书分馆和社区，从而带动地区内公共文化服务建设，打造活动品牌。开展“菜单式”文化志愿服务，通过政府购买服务的形式，让街道社区根据自身的群众文化需求进行点单，由总馆统一配送文化活动服务下基层。



通过此次会议的召开，以创建全国文明城市为总牵引，以创建国家公共文化服务体系示范区为抓手，围绕总分馆制建设工作，石泉山区公共文化服务建设有了实质性的推进，进一步推全区总分馆制建设，整合地区优质公共文化资源，提升基层馆室服务效能，丰富地区群众的阅读资源，增强地区群众文化幸福感。

(流配配送部供稿)

街道社区自有图书纳入统一管理体系

为有力推进图书馆总分馆制建设，加大地区总馆对分馆(室)的图书资源统一管理，石景山区图书馆在实地调研、街道沟通和统计工作基础上，制定《街道社区图书分馆(室)图书回源方案》，对街道社区自购图书进行专业分类加工，纳入北京市公共图书馆一卡通管理系统。

截止2019年3月底，全区9各街道共有73个街道分馆和社区室参与图书回源项目，共计完成加工图书190150册，其中178134册图书纳入Aleph500图书管理系统。通过图书资源的整合加工，有效促进了图书分类摆放，方便读者检索、查找借阅图书，同时完善基层馆室图书管理和流转配送等服务职能，提升基层图书借阅服务效能，加速了图书馆总分馆制建设的步伐。



(物流配送部供稿)



特色分馆风采——冬奥主题图书馆

“冬奥主题图书馆”位于北京冬奥组委首钢办公区，建筑面积150平方米，图书藏量5000余册，期刊杂志25种，书籍按冬奥专题、时事政治、传统文化、历史人文、外文读物以及中外文学六大主题分类。自2018年“4.23世界读书日”举行揭牌仪式正式开馆服务以来，为冬奥组委全体职工提供各项针对性服务。其服务内容包含参观接待、图书借阅、参考咨询等多项内容。在5000册藏书基础上，为冬奥组委成立的14个协会的阅读需求及读者个性化阅读需求，配送图书4次942册，结合冬奥主题和协会活动，通过国家图书馆电子数据库开展深层次咨询服务，目前国家图书馆已提供255个中外文献数据库共1603.8TB的网络数据资源。2018年参观接待5180人次、图书借阅1300册次、读者卡办理200个、解答咨询1680人次、读者活动5场320人次。2018年被全国总工会评为“职工模范书屋”荣誉称号。



(物流配送部供稿)

《Freight Train》

- 著者: Donald Crews
- 内容介绍: 绘本具有鲜亮的色彩和简洁的画面，非常适合刚刚开始英文阅读的小朋友作为阅读素材。
- 适合年龄: 3至5岁小读者
- 阅读地点: 石景山区图书馆少儿馆外文阅览室

《Mister seahorse》

- 著者: Eric Carle
- 内容介绍: 作者运用形绘拼贴和透明页，制造出真实、丰富而有趣的海底情境，介绍了自然界中负责育儿孵卵的爸爸们。
- 适合年龄: 5至8岁小读者
- 阅读地点: 石景山区图书馆少儿馆外文阅览室

《Duck on a Bike》

- 著者: David Shannon
- 内容介绍: 书中各种动物的语言和表情都十分传神，而大胆的笔触和鲜艳的色彩，深入孩子的心灵。
- 适合年龄: 5至8岁小读者
- 阅读地点: 石景山区图书馆少儿馆外文阅览室

《Drummer Hoff》

- 著者: Barbara Emberley
- 内容介绍: 绘者使用鲜明的色彩与木纹的线条绘制插画，特殊的构图有别于一般的插画，颇具异国风味。
- 适合年龄: 4至6岁小读者
- 阅读地点: 石景山区图书馆少儿馆外文阅览室

《好奇鬼的自然大发现(精)》

- 著者: (法)埃莱娜·潘斯, (法)罗贝尔·潘斯
- 索取号: N499/548
- 内容介绍: 本书涵盖了7个自然场景、15种自然现象、88个户外亲子游戏、150余种动植物、100余个生存技巧和安全常识。

《畅游世界最大图书馆(精)》

- 著者: (英)刘露露/摄影
- 索取号: G259.712/1
- 内容介绍: 本书以亲切、风趣、晓畅的文字，配合精美的图片，对美国国会图书馆进行了系统地介绍，并生动讲述了国会图书馆的许多历史小故事。

《列那狐的故事(精)》

- 著者: (法)让·勒鲁瓦·阿莱著
- 索取号: I885.65/107
- 内容介绍: 狐狸那一家为了存活下来，列那斗智斗勇，捉弄灰狼大人、挑战霸王、谋算鱼贩子，上演一出出啼笑皆非的闹剧。

《揭秘宇宙(精)》

- 著者: 英国尤斯伯恩出版公司编著
- 索取号: P159/247
- 内容介绍: 你知道吗，仅银河系就包含2000亿颗恒星，大型强子对撞机可以重现宇宙大爆炸时的状态，哈勃太空望远镜可以拍摄到130亿光年之外的星系。在另一个宇宙可能有一个你也在读一本关于宇宙的书……

(物流配送部供稿)



那山 那水 那人家 ——记我路过的西山永定河文化带

作者/王洪杰



久居北京的人，总会遇到两个北京城市规划的名词“南北中轴线”“东西长安街”，凭借这两个坐标，就能够把北京城东西南北分清个差不多。在这样的坐标指引下，提起京西大地就不得不提“西山西水西部人家”的西山永定河文化带。沿着这一带一路走过去，京西人民的回忆和骄傲，京西人民的文化和梦想就一目了然。即使时间有限，偶遇一两处景观，依然能让你倍感亲切，再也忘不了那山、那水、那人家。

所谓“西山”是指北京西部山地的总称，总体地理范围包括“三山五园”（万寿山、香山、玉泉山、颐和园、静宜园、静明园、转苍园和圆明园）历史文化景区以及房山区琉璃河西周燕都遗址及潭柘寺、卧佛寺等众多寺庙。作为外来的北京人，我对京西的最初印象是“潭柘寺的钟声，香山的红叶，还有颐和园的花”。停留京都数年，终于有机会体验了京西的那山。在入秋时节奔到香山脚下，感受西山的静与美。晨起攀登巍巍高山，大口呼吸山风带来的凉爽气息，沁入肌肤的通透，一鼓作气越过陡峭山径，穿过浓密树木，直达山顶。瞬间觉得眼界开阔，心情豁然开朗。夜宿西山饭店，体味由贝聿铭大师设计的那飞翘的雕楼、富丽堂皇的屏风、多彩多姿的窗棂，听着潺潺的流水，在淡淡夜色之下，享受“山气日夕佳，飞鸟相与还”的自然美景，不得不感叹：西山之美，可见一斑。



25 | 石景资讯 2019/第一季

苏轼有词曰：“春未老，风细柳斜斜。试上超然台上看，半壕春水一城花”。虽然这首词写的是江南之春，但是我第一次看到此景却是在永定河畔。永定河全长747公里，流经五个省份，奔流从古到今，在京城之内经历穿越丰台区、石景山区和门头沟区。经过历朝历代的治理，如今的永定河从当初的水患之地已成为京城的靓丽风景线。沿着永定河畔独步慢行，两岸杨柳依依，树木苍翠，桃花、杏花、梨花争奇斗艳，二月兰、迎春花、月季花接踵盛开，此起彼伏。倘若你恰巧住在永定河畔，微风拂面，碧水蓝天，古城楼遥相呼应，瞬间有穿越故都之感。一座京城因这一河春水而活起来、动起来！

永定河也被称为北京的母亲河，在北京城区、郊区纵贯百余里，靠山吃山靠水吃水的人们，邻水而居，依河而建。在肥沃的土地上繁衍生息，形成了独具特色的古村落、古道文化。走进门头沟村的雕底下村，在这里看到小巧玲珑的山地四合院，错落有致，形状不一。就地取材的人们，依山而建成一家一户，逐渐形成扇形村落。人们在里面生活、交往，进而形成独具特色的民间民俗文化。融合天地的建筑设计理念，以自然养人，人又将自然之美发扬光大。这别人与自然和谐共生，京西人的朴实、自然，在古村落里形成文化。在传承文化中代代流傳。



走过西山的山水水，走进西山的村庄人群，我们能深深感受到它的文化内涵是：朴实、自然、和谐。西山永定河文化带的建设，始终贯穿着人文理念，以文化自信为基础，彰显文化的自觉。一条永定河滋养沿岸物质文明，一座座山川园林承载着文化交流，一代代奋斗的京西人，传播着文明。西山永定河文化带规划在保护、传承、利用中，融进自然与人和相处的理念，让西山永定河文化带的山更苍翠巍峨，水更静默清澈，人更自在自由，实现人与自然的和谐发展。那山、那水、那人家，深入人心。

(来源：石景山区图书馆改革开放40周年主题征文获奖作品)

第一季/2019 石景资讯 | 26

世界十佳健康养生长寿秘诀!



1、全世界最不好的习惯是抽烟

全世界最不好的五种习惯里面第一号不好的习惯就是抽烟。一生吸烟的人，至少活20年到25年，吸一次烟，少活11分钟。我为什么比较年轻，比较健康，我一辈子没抽过烟。谁在我面前抽烟，对不起，请你到外头抽，你可以自杀，你不能杀人。大清早一起床就抽烟，尤其危害大。抽烟的人，气管炎，肺气肿，心脏病，最后肺癌，这是死亡三部曲。

2、营养过剩一样中毒

营养过剩了一样中毒。你记住，一天吃东西有规定的：一、二、三、四、五、六。每天一盘蔬菜，必须八两到一斤；每天两个水果；每天三勺清油，不要超过25克；每天四两米饭或四个馒头；每天五种优质高蛋白：肉、蛋、奶、鱼、豆，但有量规定，一两肉，一个鸡蛋，牛奶半斤到一斤，豆腐一块或者一碗豆浆、豆腐脑。肉、蛋、奶、鱼30克不要超过一两，六杯水或者六克盐，现在出八杯水，每天一定要喝八杯水，因为水就是人的生命。



3、管理自己的情绪：要宣泄，不要发泄

如何对待自己的情绪，也是保持健康身体亟待解决的难题。通常有两种方式来解决情绪上的问题：发泄和宣泄。那么，发泄和宣泄有什么区别呢？发泄伤人伤己，而宣泄是高层次的，不伤人也不伤己。

4、人不是老死的，不是病死的，是气死的

人哪能不生气？人是感情动物，喜怒忧思悲恐惊。高兴就要笑，不高兴就要哭，生气气来还要骂两句呢。这是人感情丰富的表现。但是你千万记住：第一个不要过度，第二个过度了但是不要长时间，很快就调整过来，这才是健康的。

5、走路是非常好的锻炼方式

什么东西都是度，吃饭是个度，睡觉是个度，锻炼也是个度。不锻炼不好，过度锻炼也会降低免疫功能。每天锻炼半个小时到一个小时，锻炼内容可以采取最简单的办法，走半个小时，光走路就行了，这是最简单、最经济、最有效的办法。

6、喝醉一次白酒，等于得一次急性肝炎

世界提出六种最不健康的生活方式：第一是吸烟，第二是酗酒。过量饮酒，少量喝还有好处。比如每天喝白酒一两，葡萄酒尤其干红葡萄酒两，啤酒半斤到一斤。过多了以后伤害身体，伤肝，伤脑，伤心，伤各个脏器。喝醉一次白酒，等于得一次急性肝炎。大家记住，喝酒不仅伤肝，为什么喝酒多的人，记忆力不行，认知能力下降？因为大脑细胞大量死亡。一天一两白酒，这叫安全量。

7、家庭不和睦，人就会生病

有专家认为，人的疾病70%来自家庭。人们的高血压50%来自家庭，你说家庭重要不重要？这说明家庭的重要。在家里千万不要小吵天天有，大吵三六九，也不要成为一个死气家庭。不吵架，不说话，半个月都不说话，那不得憋死啊。

8、用脑子吃饭保健康

每天健康生活，要做到七个方面：第一，一定要吃好3顿饭；第二，一定要睡好8个小时觉；第三，每天坚持运动半个小时；第四，每天要笑30分钟，身心健康；第五，很特殊的，每天一定要会大便；第六，一定要跟爱人搞好关系，每天给爱人说3句好话（她）喜欢听的话；第七，不吸烟，不酗酒，每天齐步走。

9、红薯是世界上最好的食品

红薯（地瓜）是世界上最好的食品，日本曾经得过癌症最多的国家，为了把癌症减少，日本人想了很多办法，没有效果，最后慢慢找到了，他们把所有蔬菜做了筛选，选出20种抗癌蔬菜，熟红薯、生红薯是第一号、第二号抗癌蔬菜。抗癌的、保护心脏的、软化血管的、通便的，都离不开这两样。

10、大小便就是人体排毒

每天一定要小便5次到6次，也就是说每天要小便至少1000毫升到1500毫升。大便要做到三定：定时、定量、定形。每天定时大便，3分钟解决战斗，老年人5分钟解决战斗；定量，大便每天必须半斤到一斤。

(来源：高绍彤)

27 | 石景资讯 2019/第一季

第一季/2019 石景资讯 | 28