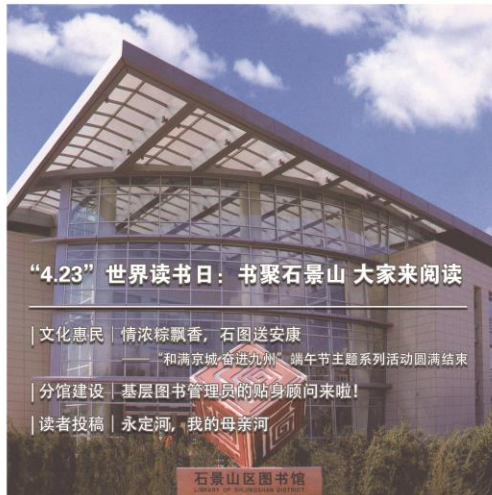


石图资讯

S H I T U Z I X U N 2019年 第二季



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



石景山文交



· 4月12日

石景山区图书馆文化志愿者服务分队的讲述本故事、图书漂流进社区文化志愿服务项目被评为北京市公共图书馆文化志愿服务总队2018年优秀文化志愿服务项目。

· 4月23日

石景山区图书馆以“阅读北京—2019年度首都市民阅读系列文化活动方案”为指导，在4.23世界读书日期间，以图书馆为主要阵地，联合各街道图书分馆、区内实体店、阅读空间等开展内容丰富、形式多样的读书活动近40场，万余人参与其中。

· 4月26日

石景山区举办2019年度红领巾讲故事比赛，全区24所学校的47名小学生参加本场比赛。

· 5月7日

石景山区图书馆召开全馆安全部署会，落实北京市文化和旅游局关于立即对图书馆存储场所进行安全检查和要求的紧急通知，成立领导小组，布置任务职责，对全馆书库、库房开展全面排查，形成自查报告，对排查出的问题责任人，立即整改。

· 5月7日至9日

副馆长李亚红、网络技术部主任张志刚、流通配送部主任应思娜参加了中国图书馆学会在浙江温州市举办的全国图书馆总分馆制暨“城市书房”建设研讨班。本次研讨班与文化和旅游部推进公共文化领域重点改革任务落实培训班同期举办。

· 5月10日

石景山区图书馆举办石景山区青少年科普剧比赛，共有八所学校师生参加活动，经过激烈角逐，最终石景山区实验小学凭借精彩的表现拔得头筹，作为石景山区代表队参加北京市科普剧比赛。

· 5月10日至13日

副馆长褚鹏程、综合业务部主任任旭、阅览咨询部主任张杰、采编部主任王立荣，赴广东参与深圳市福田区举办的2019“绘本嘉年华（深圳·福田）”活动。此次活动邀请了戏剧教育界、

MEMORABLE / 大事记

少儿阅读推广界、图书馆界、图画书创作领域等专家就绘本与儿童阅读的关系等议题进行了深入的探讨。通过此次绘本嘉年华，我馆对绘本副理论、戏剧表现形式与儿童阅读发展的关系、绘本对儿童发展的影响、绘本未来发展方向及推广方法等有了更为直观的感受，为今后进一步推动普及多元化的绘本阅读形式，使更多读者领略到绘本这一新兴阅读形式的魅力创造了条件。

· 5月17日

石景山区图书馆举办文化志愿者总队成立暨石景山区图书馆文化志愿者“图书漂流”系列活动启动仪式。启动仪式上，石景山区图书馆馆长吴弘宣布成立石景山区图书馆文化志愿者总队，向10支街道图书分馆文化志愿服务支队授旗。

· 5月17日

北京市红领巾讲故事比赛在首都图书馆举行。由石景山区图书馆推荐的5名小选手，分别在比赛中获得了一个二等奖和四个三等奖。

· 端午节期间

石景山区图书馆依托总分馆制建设，在馆内和多个街道图书分馆开展以“和满京城 奋进九州”为主题的端午节非遗系列活动，累计服务读者1500余人次。

· 6月15日

北京市科普剧比赛在通州图书馆举行，来自全市各区的20个图书馆和少儿图书馆选派选手同台竞技。石景山区代表队最终斩获团体三等奖和最佳表演奖。

· 6月中旬

由北京市文化局主办的第三届“最美书评”征集评选活动，经过全市范围的作品广泛征集和严格的筛选、评比，由石景山区图书馆推选的两篇书评从众多作品中脱颖而出，获得了三等奖的好成绩。

· 6月28日

石景山区区委书记常卫一行到石景山区图书馆少儿馆调研，文研局局长王亚迅陪同。

(办公室供稿)



文化惠民 Culture

- 03 “4.23”世界读书日：书聚石景山 大家来阅读
- 07 情浓韵飘香，石图送安康
——“和满京城 香进九州”端午节主题系列活动圆满结束
- 09 书聚石景山 阅读伴成长
——“六一”儿童节系列活动圆满举办
- 11 “书香润泽生命，阅读伴我成长”
——2019年石景山区迎国庆红领巾讲故事比赛圆满落幕
- 13 2019年第二季度石景山区图书馆志愿者工作情况
- 15 书聚石景山 阅读悦志愿

分馆建设 Build

- 17 基层图书管理员的贴身顾问来啦！
- 18 基层图书转起来了！
- 19 书聚石景山，阳光放映厅
- 20 在家门口的图书馆享受文化盛宴



图书推荐 Recommend

- 21 图书推荐



读者投稿 Readers

- 23 永定河，我的母亲河——读永定河文化有感



健康知识 Healthy

- 27 缺乏各种维生素的症状
——来看看你缺哪种维生素

编委会名单

总 编：吴 私
副 总 编：褚静程 李亚红
 裴 群 井倩菲
责 编：刘 佳
编 辑：朱 虹 王祯明
 桑思辰
主办单位：北京市石景山区图书馆
 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

石景山区图书馆
LIBRARY OF SHIJINGSHAN DISTRICT

C^{*}
文化惠民
Culture

“4.23”世界读书日： 书聚石景山 大家来阅读

CULTURE / 文化惠民

为深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，落实党中央、国务院关于开展全民阅读的重要部署，迎接新中国成立70周年，石景山区图书馆以“阅读北京—2019年度首都市民阅读系列文化活动方案”为指导，在“4.23”世界读书日期间，以图书馆为主要阵地，联合各街道图书馆、区内实体书店、阅读空间等开展内容丰富、形式多样的读书活动近40场，万余人参与其中。

一、区级大型活动

石景山区图书馆在“4.23”世界读书日期间，采用线上线下相结合的方式。线上活动有图书馆公开课、“悦读筑成长·共谱中国梦”知识闯关大赛、数字阅读知识答题活动；线下活动有石景山区图书馆第九届换书大集、石图讲坛讲座活动、小小书虫俱乐部——世界读书日绘本大师阅读之旅等。参与活动的读者既有三岁稚童，也有耄耋老人，近千人参与其中。

第九届换书大集是区图书馆常年举办的特色活动之一，以“图书交换”为基础，“盘活”读者手中藏书，让好书“走”起来，真正实现书香浸润，共读共享。本次活动共有百余人参与，交换图书2000余册。

此外，区图书馆还围绕4.23世界读书日主题，邀请藏书专家李明明老师到北京京源学校举办“方寸留音——读书、爱书、藏书”主题讲座，向师生200余人讲授藏书相关知识。

二、街道图书馆分馆主题活动

各街道图书馆分馆以总分馆制为契机，以区图书馆为龙头，发挥各自优势举办不同形式的阅读活动。

- 八宝山街道图书馆：“图书漂流”活动——认真读书，从我做起**
世界读书日当天，八宝山街道图书馆分馆人头攒动，家住附近的居民带着家中的旧书一早就来到了馆里。大家彼此交换心仪书籍，一起进行亲子阅读。随着电子设备的普及，纸质文字在日常生活中的使用越来越少，通过活动，大家重拾阅读的乐趣，并表示要好好读书、谈好书，争做石景山文化人！
- 八角街道：“拥抱春天·书香八角”——“4.23”世界读书日主题活动**
石景山区八角街道举办了世界读书日“拥抱春天·书香八角”主题活动，整个八角弥漫在浓郁的书香氛围中。著名书法家、作家何大齐先生为现场观众生动地解读了其著作《万有汉字》，使现场观众真正体会中国汉字文化的魅力。此外，声动八角朗诵社和星起点专业舞蹈培训教育也带来了精彩演出，让大家享受到一场视听文化盛宴。此外，还有专门为居民准备的二手书跳蚤市场。
- 金顶街道图书馆：“当青春遇上更年期”心理图书推介会**
金顶街道图书馆开展了“当青春遇上更年期”心理图书推介会，为广大居民推荐好书的同时，邀请心理专家为家长们进行心理知识讲座，引导大家通过阅读更加了解孩子成长的心理，陪伴孩子健康成长。

03 | 石图资讯 2019/第二季

第二季/2019石图资讯 | 04

4、广宁街道图书馆：“世界读书日主题活动——阅读越乐·悦读越雅”

广宁街道以“阅读越乐·悦读越雅”为主题，详细介绍了世界读书日的由来，并号召大家“每天少看一小时电视，多看一小时书”。大家在温馨安静的环境里共享阅读的快乐，纷纷表示要从自身做起，多读书、读好书，营造出终身学习的良好社会氛围。



5、鲁谷社区图书馆：经典诵读交流活动



为迎接“世界读书日”，鲁谷街道的辖区居民与主讲老师徐伟热情交流诵读心得，积极展示自我风采，感受“文字律动”的魅力。诵读交流活动不仅营造了良好的诵读交流氛围，用感恩励志的诗歌散文传递正能量，同时也为大家提供了学习、锻炼、交流、成长的平台，进一步激发了百姓参与文化活动的积极性，促进了公益文化事业健康蓬勃发展。

6、苹果园街道图书馆：“感受文字之美 尽享读书之乐”读书交流会

“感受文字之美 尽享读书之乐”读书交流活动在苹果园街道图书馆开展。现场气氛活跃，大家相互交流读书心得，享受传书之乐，拉近了读者与图书馆之间的关系，营造了多读书、读好书的浓厚氛围，大力推进了全民阅读水平。



7、五里坨街道图书馆：“书香慕园 写意人生”书法培训活动——竖勾的写法

为推动石景山区创建国家公共文化服务体系示范区工作进一步发展，丰富老年人的晚年业余生活，南窗富园社区综合文化中心开展书法培训活动，不仅丰富了居民的文化生活，增强了居民对书法艺术的了解和认识，提升了文化素养，还增进了对传统文化的情感和自信。



8、老山街道第二图书馆（郎园Park良阅读书坊）：“北京阅读季——阅读马拉松”



4月21日，郎园Park良阅读书坊发起了“亲子共读马拉松活动”。50余个家庭带上书籍，用阅读和朗诵，共同享受了一场为期一小时的书香之旅。活动中还为“悦读空间”3名小志愿者举行了颁奖典礼，同时郎园Park成长体验馆也正式在活动现场上开幕。

三、实体书店

4月23日，由石景山区文旅局、石景山区投促局和新华书店共同主办，新华书业（北京）图书有限公司、石景山区图书馆和中国传统文化促进会少儿艺术委员会共同承办的以“品味书香世界，阅读多彩人生，让阅读成为一种生活方式”为主题的2019年书香石景山·全民阅读暨世界读书日公共文化活动策划启动仪式圆满举办。

“书聚石景山——书送到家”“你读书，我买单”活动马上就要开始了。这是新华书业与石景山区文旅局及图书馆共同开展的一项惠民服务活动。打通实体书店与图书馆的通道，让读者心仪的图书在新华书店·新华尚领阅读体验馆的实体书店及网站就能如愿。

本次系列活动将从4月23日持续至5月23日，届时将有非常多的活动及优惠政策呈现给市民朋友们，向更多的市民朋友们展示阅读的乐趣与魅力。全面推动全民阅读活动深入开展和全民读书热情，提高全民的阅读兴趣和阅读水平，让阅读成为一种生活方式，努力营造全民阅读、书香中国的浓厚氛围。为石景山区创建全国文明城市、不断开创国家公共文化服务体系示范区创建工作新局面。

(宣传辅导活动部供稿)

情粽飘香，石图送安康

——“和满京城 奋进九州”端午节主题系列活动圆满结束

为庆祝中华人民共和国成立70周年，北京市石景山区图书馆作为国家级非物质文化遗产“永定河传说”传承教育基地，在中国文化遗产日和传统民俗节日——端午节来临之际，深入挖掘整合京津冀三地特色非遗文化资源优势，开展以“和满京城 奋进九州”为主题的端午节非遗系列活动，为石景山区创建全国文明城市和国家公共文化服务体系示范区助力添彩。

为了让老百姓都能享受到文化惠民的福利，实现传播非遗文化、挖掘非遗之美、增强非遗保护意识的目的，今年的端午节活动分为了三大活动矩阵同步开展。无论是喜好逛市集、读绘本、听讲座、还是做手工、看展览，大家都能找到自己的心头好。



端午节当天，经典品牌活动“石图讲坛”以“端午时节话非遗”为主题举办讲座，向广大读者普及传统文化，体验手作香囊的乐趣。

隔天，端午节主题京津冀非遗市集也在区图书馆广场热闹开锣。活动特邀京津冀三地非遗传承人，介绍并展示了琳琅满目的手工艺品，现场的读者可以体验蔚县剪纸、杨柳青年画、手工布艺、泥人面塑等特色项目，还能参加纸黏土粽子DIY。

全民阅读，怎么少得了小读者们的身影。区图书馆也为广大亲子家庭准备了新颖有趣的端午节主题少儿活动。“小小书虫俱乐部”亲子手工会和英语绘本阅读，以端午节元素——龙舟为切入点，普及端午节日渊源和民俗，通过绘画、手工、游戏等小读者喜闻乐见的形式，从娃娃培养，引导他们走近非遗，感受非遗魅力。

此外，石景山区图书馆按照创建全国文明城市和国家公共文化服务体系示范区工作的要求，依托总分馆制建设，还在多个街道图书馆开展了丰富多彩的“快乐阅读直通车进社区”活动，让老百姓在家门口就能享受到高质量的文化服务。泡制菊花酒、古法绣荷包……腿脚不好的老年人也能过一个有滋有味的端午了。节日期间，石景山区图书馆共举办活动16场，累计服务读者1500余人次。

(宣传辅导活动部供稿)

书聚石景山 阅读伴成长 ——“六一”儿童节系列活动圆满举办

石景山区图书馆按照创建全国文明城市和国家公共文化服务体系示范区工作的要求，依托总分馆制建设，精心准备了一系列“六一”儿童节主题活动，全力保障小读者们度过了一个快乐而有意义的节日。

“六一”儿童节恰逢周末，石景山区图书馆变成了小读者的天堂。12项活动共吸引了百余个亲子家庭参加。这个儿童节，不仅小朋友们收获了知识和快乐，家长们也在亲子时光中重温了童年的美好和回忆。



一场“小丑的鼻子在哪里？”的亲子互动游戏，揭开了庆祝“六一”儿童节系列活动的序幕。区图书馆少儿经典品牌活动“小小书虫俱乐部”为低龄小读者奉上了金牌活动—亲子手工会和英语绘本阅读。而年龄稍大一点的小小文化志愿者们则选择继续坚守在志愿服务岗位上，用奉献爱心的形式，过一个与众不同的有意义的儿童节。

与往年“六一”儿童节活动有所不同的是，今年区图书馆的科普类少儿活动多了些许“潮味儿”。最新打造的乐高VEX机器人组装、VR科技涂鸦海洋体验、亲临虚拟安全教育场景等活动，利用最新的科技媒介，普及知识常识，拉近小读者与科学的距离。

(宣传辅导部供稿)

“书香润泽生命，阅读伴我成长” ——2019年石景山区迎国庆红领巾讲故事比赛圆满落幕



水韵潺潺，滋润万物生灵；书香幽幽，培育芸芸众生。4月26日，石景山区举办2019年度的红领巾讲故事比赛，全区24所学校的47名小学生参加本场比赛。

为了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、从小学习创新”的希望和要求，抓住新中国成立70周年重要契机，本届比赛以“祖国，我要对你说”为主题，弘扬爱国主义精神，展现选手们对祖国的真挚感情。



祖国啊，我爱你！
祖国，您永远在我心上。
为了祖国准备着，时刻准备着！
爱国是一个神圣的字眼，做为学生该如何爱国呢？

选手们声情并茂，把扁平的文字与对祖国的热爱之情进行连接，将一幅幅故事画面呈现在大家面前。别看选手们年龄小，表现力、感染力都非常好，从古至今，从内到外，一位位可爱、稚气的小精灵，在舞台上充分展现着祖国的繁荣富强，抒发着对祖国的满腔热血。



本次红领巾讲故事比赛由石景山区文化和旅游局、共青团石景山区委员会、少先石景山区工作委员会、石景山区教育委员会、石景山区精神文明建设委员会和石景山区科学技术协会主办，石景山区图书馆承办，旨在让孩子们从小养成良好的阅读习惯，从小培养表达表述的能力，还提高了审美修养和人文底蕴，让学生们真正享受读书带来的快乐，使学生终生与书结缘。

全民阅读，是石景山区图书馆一直在努力的方向。未来，区图书馆将围绕全国文明城市、国家公共文化服务体系示范区创建工作，融合社会力量，联合打造优质的阅读活动和赛事，提高服务效能，使全民阅读不再只是一个方向，而成为常态。

(宣传辅导部供稿)



2019年第二季度 石景山区图书馆志愿者工作情况



4月23日是世界读书日，在节日到来前夕，石景山区图书馆招募喜爱推荐图书的小志愿者们，参加石景山电视台图书推荐的录制。将他们喜欢的图书用绘画、文章等手段，配以解说，推荐给观众，让更多的读者可以通过媒体等多渠道关注图书，爱上读书，进而愿意走进图书馆，学习新知识。同时也可以吸引更多的志愿者加入到图书推荐的活动中来，丰富推荐图书种类。

随着石景山区图书馆文化志愿者总分队的成立，文化志愿者队伍在不断扩大，随之志愿者们的工作能力和素质也要不断的提升。为让新加入队伍的志愿者了解图书馆志愿服务工作的内容，2019年4月，在郎园一良阅读图书馆分馆组织志愿者基础业务培训。培训包括图书馆图书22大类、图书馆藏书书号的含义、志愿北京网站的使用和志愿者管理规定等。熟悉图书分类、了解索书号和图书排架规则，可以帮助书库的工作人员整理、上架图书，帮助读者快速找到检索到的图书。学习志愿者管理规定可以让志愿者了解工作职责，注重维护形象，以更好的精神面貌，热情的服务读者。理论课程培训过后，由一名经验丰富的“老”志愿者带领大家实际操作学习借阅的知识，巩固记忆，并解答疑问，让他们可以更快的独自走上工作岗位，提升队伍的整体服务能力。



“童沐书香”志愿服务项目是近两年在首都图书馆文化志愿服务总队的扶持和帮助下开展的一项新的活动。在每年六一儿童节，由擅长讲故事的志愿者为读者讲故事，故事可以是绘本、寓言故事等内容。在曾经举办的活动中，有身穿传统服饰的小志愿者们，用流利的语言、优美的肢体语言讲述孔融让梨的故事，让读者和家长记忆深刻，受益良多。为培养和发展更多的优秀讲故事人，2019年组织参加首都图书馆举办的“播撒幸福的种子”讲故事人志愿者培训。

2019年5月19日，是第29次全国助残日，今年的主题为“自强脱贫、助残共享”。石景山区图书馆注重助残工作的开展，为残疾读者送书上门、设置残疾人阅读专区、提供盲文图书、盲人听书机借阅等服务。5月，石景山区图书馆与石景山区残疾人联合会携手，为残疾人开展摄影知识培训，开展主题为“我爱祖国，我爱石景山”的残疾人及志愿者摄影展。创建全国文明城市，创建国家公共文化服务体系示范区，石景山区图书馆不断加强加强对残疾人的文化关怀，拓宽助残服务领域，延伸助残服务范围，结合文化志愿者工作，开展一系列残疾读者阅读活动，多措并举满足残疾读者的精神文化需求，提高文化惠民服务质量。

(流配送部供稿)



书聚石景山 阅读悦志愿



为倡导全民阅读，建设书香社会，创建全国文明城市和国家公共文化服务体系示范区。在全国助残日到来前夕，5月17日上午石景山区图书馆举办文化志愿者总队成立暨石景山区图书馆文化志愿者“图书漂流”系列活动启动仪式。

石景山区图书馆文化志愿服务分队2016年加入“北京市公共图书馆文化志愿服务总队”。作为文化志愿服务分队之一，积极参与总队的“法韵书香”、“童沐书香”、“心阅书香”等品牌志愿服务项目。逐步实现了志愿者招募、志愿者培训、项目发布与管理、志愿者服务计时等一系列志愿服务管理环节的规范管理。积极开展“小小文化志愿者”、“讲绘本故事”、“我是小小图书管理员”等自有志愿服务项目，培养少年儿童公益文化服务意识。全新打造了文化志愿者“图书漂流”进社区志愿服务活动，引导各年龄层次的志愿者参与志愿服务中来，扩大服务范围，弘扬志愿精神，树立公共文化服务品牌。

随着文化志愿者队伍不断壮大，为更好的带动石景山区文化志愿服务工作的开展，经北京市公共图书馆文化志愿服务总队批准，成立石景山区各街道图书馆文化志愿服务分队。全面开展文化志愿服务工作。为了推进“书聚石景山”阅读品牌建设，提升公共文化服务能力，依托图书馆“总分馆”制体系，充分发挥文化志愿服务示范引领作用，有力助推了“十五分钟公共文化圈”的建设，解决了“阅读最后一公里”的问题。实现“全民来阅读、全民爱阅读、全民办阅读”的工作目标，让百姓充分体会到公共文化服务带来的获得感、幸福感。

启动仪式上，石景山区图书馆馆长宣布成立石景山区图书馆文化志愿者总队，向10支街道图书馆文化志愿服务分队现场授旗。北京市公共图书馆志愿服务总队代表致辞，充分肯定了活动的意义，希望做出精品、做出样板。石景山区图书馆同时启动了“图书漂流”系列活动，动员各社区积极参与，并向石景山区残联代表捐赠图书，以响应第二十九次全国助残日“自强脱贫，助残共享”的主题。

附：石景山区图书馆文化志愿者2019年上半年获奖情况



石景山区图书馆“讲绘本故事”项目被评为2018年度“五个100”先进典型活动“最佳志愿服务项目”

石景山区图书馆文化志愿服务分队“图书漂流进社区”文化志愿服务项目被评为北京市公共图书馆文化志愿服务总队优秀志愿服务项目

石景山区图书馆文化志愿服务分队“图书漂流进社区”文化志愿服务项目被评为北京市公共图书馆文化志愿服务总队优秀志愿服务项目

(流配送部供稿)



基层图书管理员的贴身顾问来啦!

2019年是石泉山区创建国家公共文化服务体系示范区的关键一年。为了有效提升街道社区分馆(室)的服务效能,今年4月开始石泉山区图书馆以政府购买服务的形式,开展“基层文化辅导”项目。为全区9个街道图书分馆配备基层文化辅导员,全年为基层图书分馆提供驻馆服务7200小时。

6月份完成基层文化辅导员岗前培训,包括系统操作培训、图书基本业务知识培训和实地调研学习三个培训版块,最后经过石泉山区图书馆的业务考核后,分配到全区的街道图书分馆,进行图书分馆业务辅导。

通过基层文化辅导员的驻馆服务实地辅导,将基层图书分馆的一些业务问题能够及时解决,有效提升了基层分馆管理员的基础业务水平和文化服务意识,努力达到总分馆制分馆与总馆统一服务标准、统一服务水平的要求。将基层公共文化服务做得更加深入,让地区百姓享受到更加优质的公共文化服务。



(流配配送部供稿)

基层图书转起来了!

区图书馆发挥地区总馆职能,协调带动地区图书馆(室)开展基础服务工作,亮点特色品牌服务。2019年着力推进示范区创建和总分馆建设重点工作,紧紧围绕“5+2”服务模式开展服务,抓基础、促突破。

为加强基层图书分馆(室)公共文化服务体系,有效增强服务效能,在有利的馆藏空间内让地区群众享受到更多、更新鲜的公共文化资源,打通“公共阅读最后一公里”,石泉山区图书馆按照创建国家公共文化服务体系示范区的相关要求,加强街道社区分馆(室)图书流转配送体系服务工作。依托基层流转配送书库建设,面向全区街道社区基层服务网点,开展全年1000次图书配送服务。流转配送图书由区图书馆基层流转配送书库承担,每个月每个配送点配送量为300-600册。

配送工作分工职责,区图书馆以政府购买形式负责配送服务项目的实施,服务内容包含图书调配、道路运输、图书上架整理、服务过程管理及安排联系;配送中心负责配送工作整体协调安排,服务项目监督管理,服务需求满意度调查等。各街道社区负责流转配送需求上报(地址、联系人、电话等),流转配送所需架位,并按规范化管理要求张贴“图书流转专用架”标识;各流转配送点负责图书的借阅服务和管理工作,每次服务图书交接签收工作。

截至2019年6月底,全区共计56个街道图书分馆、社区图书室参与到基层图书流转项目中来,区图书馆为街道社区图书流转配送247423册。



(流配配送部供稿)

书聚石景山,阳光放映厅



阳春三月,石泉山区图书馆流配配送部与老山街道高影所社区,联合举办“书聚石景山,阳光放映厅”助残志愿服务,为社区残疾居民放映盲人电影《百鸟朝凤》。影片采用场景旁白解说和手语解说并用的方式,使盲人和聋人能无障碍的观影。放映结束后,还为居民们发放了“点映卡”,今后居民们可以选择自己喜欢的影片类型进行观看。这是“阳光放映厅”在社区的首场放映活动,受到了残疾居民的一致好评,此活动会陆续在各个社区开展,从丰富的影片库中选取优质影片为残疾居民放映。

石泉山区图书馆根据创建国家级公共文化服务体系示范区工作的要求,依托总分馆制建设,将助残工作下基层,加强对残疾人的文化关怀。不断拓宽助残服务领域,延伸助残服务范围,为残疾读者送书上门、设置残疾人阅读专区、提供轮椅等辅助设备、开设残疾人专用通道、外借盲人听书机等,多措并举满足残疾读者的精神文化需求,另外还结合文化志愿者工作,开展一系列残疾读者阅读活动。

今后我们将在服务方式上进一步创新,内容上不断加强,提高文化惠民服务质量,努力满足残疾读者多层次的精神文化需求。

(流配配送部供稿)

在家门口的图书馆里享受文化盛宴

2019年4月23日是“第24个世界读书日”,石泉山区图书馆联合全区9个街道图书分馆和社区图书室开展丰富多彩的服务和活动,全民阅读请您参与。

2019年石泉山区图书馆为56个街道社区图书室开展配送服务,每月配送流转600册图书,在基层馆有限的空间内不断更新馆藏资源,让地区百姓能够随时随地享受到更新更好的公共文化资源,配送流转服务的范围将会逐步延伸。同时推出阅读北京“书聚石景山悦读闯关”展板巡展活动,推荐的好书、新书拓展了地区百姓的阅读眼界。目前展览正在八角街道图书分馆展出,将陆续在全区街道分馆进行巡展。

世界读书日期间区图书馆、各街道社区图书室将开展多彩阅读活动,请关注石景山文化E平台上推送,请您走进我们身边的“最美绘本馆”、“十佳悦读空间”,走进家门口的图书馆室,就近享受高品质的文化饕餮盛宴。



(流配配送部供稿)



图书推荐
Recommend

《乌鸦面包店》

- 作者：加古里子
- 索取号：J366/1471
- 内容简介：在泉水森林的“乌鸦面包店”里，四个健康可爱的乌鸦宝宝出生了。为了照顾它们，乌鸦妈妈常常忙得顾不上店里的生意，生意渐渐变差，家里也越来越穷。不过随着小乌鸦们健康地长大，事情出现了转机……



《田鼠阿佛》

- 作者：李欧·李奥尼
- 索取号：J366/1484
- 内容简介：在小田鼠们忙着为过冬采集食物的时候，阿佛却独自坐在一旁，并且告诉大家他只不过在采集另外一些东西。冬天漫长而寒冷，慢慢地，食物被大家吃完了，这时，阿佛拿出了他“采集”的那些东西……



《妈妈的红沙发》

- 作者：薇拉·威廉斯
- 索取号：J366/1770
- 内容简介：一个小女孩的家发生了火灾，东西被烧光了，但是女孩的外婆说：“幸好我们还年轻，可以从头开始。”多么乐观的人生态度！于是外婆、妈妈和孩子三代人开始了努力攒钱重建家园的过程。



《朱家故事》

- 作者：安东尼·布朗
- 索取号：J366/1810
- 内容简介：朱家的生活看起来不错，房、车、花园一应俱全；爸爸和兄弟两个被妈妈照顾得无微不至。然而这一天晚上，任劳任怨、辛勤顾家的妈妈突然不见了。没有妈妈的朱家乱套了！



(宣传辅导活动部供稿)



图书推荐
Recommend

《清明与寒食》

- 著者：高买慧
- 索取号：K892.18/5
- 内容简介：清明节从时间上说，大致是农历三月的前半月。到了唐代，寒食与清明两节由于日期相近，便逐渐融为一体，后世逐渐把寒食的习俗移到清明之中。



《中国民俗文化》

- 著者：丛书编委会
- 索取号：K892.1/67
- 内容简介：本书以大量生动、活泼、优美的文字，配以精美的图片，多角度地向读者展现了中国节日文化的特点，让读者在走进中国节日的同时，了解到流传至今的节日风俗，感受到异彩纷呈的节日文化。这也是本书出版的意义所在。



《我们的清明》

- 著者：彭国梁、杨里昂
- 索取号：K892.1/63
- 内容简介：清明野味“三月鲜儿”、清明小记、由清明节说起、清明节与子推、最后一次扫墓、清明放断肠、风筝、清明时节、风筝咏、话说北京的风筝、扫墓与教育、放风筝、清明二题、过节、春心、清明的起源、墓畔哀歌。



《节日览胜》

- 著者：徐忱
- 索取号：K892.1/79
- 内容简介：本书分为节日短语、传统节日、法定节日、现代节日、古代节日、民族节日等。章内设节，使读者全面地了解中华传统节日。



(流通配送部供稿)



永定河，我的母亲河 ——读永定河文化有感

作者/杨平均

我是北京人，小时候常常听大人说起永定河，说一到夏天暴雨来了，永定河就要发大水，而且都是黄泥汤。上了小学，地理老师给我们讲永定河的历史，才知道原来永定河是北京人的母亲河。

老师告诉我们，永定河在辽、金时就有，那时候叫“卢沟河”，元、明代因为含沙量大，又有人叫他“小黄河”，再加上还徒没有规律，老百姓就把它叫“无定河”。而且还引用了唐代诗人陈陶《陇西行》的两句诗：“可怜无定河边骨，犹是春闺梦里人”，让我们知道河水泛滥带给人民的灾难。后来我们才知道这首诗描写的是战场的事，因为语文老师告诉我们前两句是“誓扫匈奴不顾身，五千貂锦丧胡尘。”

永定河的名字是清代在卢沟桥以下到狼城河修筑堤坝后，康熙给改的名字，叫“永定河”。一直叫到今天。

但我真正认识永定河，则是1953年我读高一的暑假。那年7月份一天，我和三个同学去永定河游泳。哈！那时候官厅水库还没有修好，所以去永定河游泳。河水是黄色的，还有好多泥沙，我们下到河里游泳时，头是不敢埋在水里的。给我们留下最深印象是，河边黄泥结了一层，我们三个人在上面跳，也没有踩塌，用小棍插进2寸，才能见到黄泥家。等我们游泳结束，好，身上全是黄泥。我记得当时离河不远有一个小学，我们在那里用自来水冲洗，才把身上的黄泥洗去。



1958年修建十三陵水库，我们班有幸在5月份参加了15天的劳动。那火热的劳动情景至今不能忘怀。在水库劳动期间，我们的农业课老师给我们介绍修建水库的作用。既可以蓄水，还可以拦截淤泥，使下游河水清澈，不会发大水。而且说修了官厅水库，永定河水就非常清澈，下游再也不会河水泛滥。说着无意识地看向我，我这个北京母亲河的孩子，自然就想去亲自体会。

1958年暑假，我和两个同学就到了官厅水库。站在水库边，放眼望去，河水碧波荡漾，一望无际，透明清澈。而在水库下游的永定河，更是一片泥沙也没有，清澈到都能看到河底。我们好高兴。于是仿着郭沫若的诗，胡适了这几句：“要与洞庭比美，永定河水不孤，兴修水利垂千古，曰‘官厅水库’。”（原诗为“要与洞庭比美，昆明湖水不孤，辉煌五字垂千古，曰‘十三陵水库’）这几句诗我一直留到现在，还保存着。



就这样带着对永定河美好记忆，到了美丽的黑龙江省。在那里最初度过的时光，我会常常思念家乡。特别是我所工作的鹤岗市郊区有一条小河——小鹤立河，河水也是清澈透明。每当我们到那里游泳时，很自然的就想起了永定河。啊！永定河，我的母亲河，什么时候才能回到你那里？等到了佳木斯市，那里既有江水滔滔的松花江，更有一条和永定河一样清澈的汤旺河。每当我带学生去野外实习，都会经过汤旺河，望着那清澈的河水，思乡之情油然而生，不由自主地想我的母亲河——永定河。永定河！我就是在你那里，学有所成才能更好的为人民教书呀。

当我退休回到北京，2016年春天，我的女儿特意带我去门头沟永定楼，登到楼上，俯瞰永定河，不由地想起“永定楼记”里的词句：“临风远眺，水流潺潺，波光粼粼”，好一色美景霞光。这美景激起我的诗兴，回到家里仿照我写的“春之倩”，写下对我的母亲河——永定河赞美。

那是阳光下的永定河，浩浩河水光闪闪，天空轻飘的白云，伴着永定楼的静谧，
河水和轻云连在一起，淡出一幅美丽画卷，体会着园林缠绵，看不尽那柔情缠绵。
那是缠绵的永定河水，映在永定楼诗情中，远处迷茫的河水，近处是巍峨的亭榭。
原野和山林融在一起，原野显得细腻甜蜜，欣赏着自然美景，享受园林秀丽多情。
只有经历了夏之生长，只有经历史秋之丰满，只有经冬之考验，才会有这春之繁花，
植物如此，人生又何尝不是如此。愿我们在改革开放大潮中，也有一个美丽的春天。

(来源：石泉山区图书馆改善开放40周年纪念征文获奖作品)



缺乏各种维生素的症状 ——来看看你缺哪种维生素

维生素又被人们称为“维他命”，它虽然在我们体内的含量并不是很多，但是对我们的生长发育、代谢等过程中，却发挥着非常重要的作用。维生素虽然不能够产生能量，但是它能够参与机体代谢的调节，是保持人体健康的重要活性物质。如果我们体内一旦缺少了以下这几种维生素，容易出现哪些不良症状，你知道吗？

1、缺乏维生素A

维生素A尤其对皮肤非常有益。如果身体缺乏维生素A，最常见的症状就是皮肤干燥、身体四肢出现毛囊丘疹、眼睛干涩等。出现这样的情况大家一定及时补充维生素A。如果身体摄入了过量的维生素A，有可能出现维生素中毒反应，其主要症状有食欲减退、浑身酸痛、消瘦等。

建议：如果体内缺乏维生素A，平日可适量食用一些富含丰富的胡萝卜素的黄绿色蔬菜与水果，因为胡萝卜素在体内可以转化为维生素A，也可起到预防维生素A缺乏的作用。如莲藕、西兰花、胡萝卜、菠菜、马齿苋、黄花菜、木耳、生菜、空心菜等。

2、缺乏维生素B1

缺乏维生素B1
脚气病，消化不良，气色不佳，对声音过敏，小腿偶有痛楚，大便结实，厌食，严重时呕吐、四肢浮肿等。

缺乏维生素B2

口角流涎，鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜发炎，皮肤多油脂，头皮屑增多，手脚心有灼热感等。

缺乏维生素B3

维生素b3不足的话，可能会嘴唇浮肿、舌痛、唇痛和头皮比较多等情况。



缺乏维生素B6

口腔溃疡和舌头肿痛、黏膜干涸，肌肉痉挛，皮肤粗糙，毛发稀黄，食欲不振，呕吐，腹泻，手指脚趾常有刺痛感。

富含维生素B6的食物：豆类、蛋黄、牛奶、瘦肉、粗粮中都含有相当一部分的维生素B6，合理搭配进食可以有效缓解维生素B6缺乏的症状。

3、缺乏维生素C

维生素C是体内维持细胞正常新陈代谢的重要组成部分，对胶原蛋白的合成和防治环血病方面有着重要作用

缺乏维生素C的症状：缺乏维生素C会出现牙龈出血、疲倦易累、精神不佳、动脉硬化、贫血都是缺乏维生素C的症状。

富含维生素C的食物：酸性和蔬菜中都含有大量的维生素C，花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西红柿中都含有维生素C，可以有效解决维生素C缺乏的症状。

4、缺乏维生素E

维生素E有预防衰老的作用，因此，人体缺乏维生素E的话，就会出现免疫力下降、代谢紊乱、明显衰老等症。很多人会使用维生素E来缓解皮肤状态，但需要注意，一定不可过量食用维生素E，过量食用会导致肝损害、乳房肿瘤、视力障碍等严重的后果。

建议：如果体内缺乏维生素E的人，可平日适当吃一些含维生素E高的食物，如玉米、芝麻、橄榄油、花生、大豆、山药、卷心菜、黄花菜、菠菜等食物。

5、缺乏维生素D

维生素D对机体的钙、磷代谢中，能起到调节作用，如果体内长期缺乏维生素D，容易引发佝偻病或是骨质疏松，缺乏维生素D应尽量多开展日光浴。

建议：如果缺乏维生素D的人，在饮食上可适量食用一些如鸡肝、鸭肝、猪肝等动物内脏，富含油脂的鱼类如三文鱼、鲱鱼、鲑鱼等鱼类。

(来源：食品科技报)