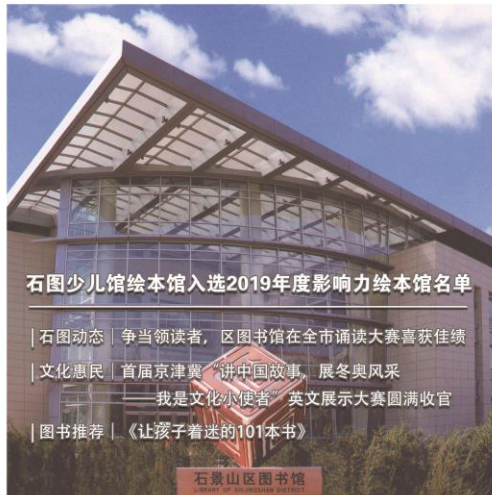


# 石图资讯

S H I T U Z I X U N 2019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



· 10月16日

2019年阅读北京——“我和我的祖国”全市诵读大赛圆满落幕。本届诵读大赛覆盖全市16个区、23所公共图书馆，来自各年龄层及各行业的2000余名选手参与比赛。经过一天的激烈角逐，共决出个人组和集体组各一等奖5名、二等奖7名、三等奖10名。来自石景山区图书馆选派的个人组和集体组选手凭借稳健的台风、声情并茂的演绎赢得在场评委和观众的一致肯定与好评，最终荣获集体组一等奖及个人组二等奖的好成绩。

· 10月18日

石景山区图书馆理事会召开一届四次次会议。会议听取了图书馆2019年工作情况的报告及下一阶段重点工作任务，针对进一步完善理事会运行机制，研究制定《石景山区图书馆理事会例会制度》等制度进行了讨论。

· 11月28—30日

由中国图书馆学会、韬奋基金会、中国书刊发行业协会、中国新华书店协会、中国出版集团公司等主办的“全国出版界图书馆界全民阅读年会”在四川广元举行。馆长吴私参加了此次年会，与出版界、发行界、图书馆界、学术界的嘉宾，共同探讨全民阅读推广及书香社会建设。石景山区图书馆少儿馆绘本馆荣获“2019年度影响力绘本馆”称号。



1 | 石图资讯 2019/第四季

Focus Report / 大事记

· 12月2日

丰台区图书馆馆长王海洲一行五人，到我馆就法人治理结构、总分馆制建设等方面工作进行交流。副馆长褚鹏程、综合业务部主任闫旭、办公室主任尹洁陪同。会上褚鹏程向丰台区图书馆同仁介绍了我馆法人治理工作推进经验，双方就理事会成立意义、工作机制进行了深入探讨。王海洲对我馆理事会工作给予了高度评价，并表示通过此次交流对今后工作开展有很大帮助。会后，在副馆长李亚红带领下，丰台区图书馆同仁参观了我馆的开放区域。



· 12月15日

首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛展演活动在北京市石景山区图书馆举办。至此大赛圆满收官。京津冀三地的4000余名中小学生对冬奥文化小使者、文化助力冬奥会，积极参与到活动中，展示出了京津冀三地少年儿童的语言素养与舞台风采。

· 12月19日

“石景山区图书馆数字资源宣传推广座谈会”在图书馆会议室召开。副馆长褚鹏程、副馆长李亚红、相关工作人员以及超星、万方、上业等15家数字资源开发公司代表等20余人参加了会议。会议由网络信息部主任张志刚主持。通过此次座谈，各公司代表从开发者角度提出了很多颇具创造性和可行性的意见和建议，为我馆数字资源建设工作的提升，拓展了思路、收获了办法。

(办公室供稿)

第四季/2019 石图资讯 | 11

石图动态 Library News

— 03 石景山区图书馆少儿馆绘本馆入选2019年度影响力绘本馆名单



— 05 争当领读者，区图书馆在全市诵读大赛喜获佳绩

文化惠民 Cultural Events

— 07 “庆国庆，迎冬奥”  
——区图书馆“十一”七天乐系列活动圆满结束

— 11 首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采”  
——我是文化小使者”英文展示大赛圆满收官



— 13 “庆国庆，迎冬奥”  
——石景山区图书馆“石图讲坛”之“行书技法与创作”  
系列讲座圆满落幕

— 15 石景山区图书馆举办《北京红色记忆》展板展览

— 16 石景山区图书馆开展国家宪法日宣传活动



图书推荐 Book Recommendations

— 17 图书推荐



健康知识 Health Tips

— 19 电脑族的最佳健康菜单

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  
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.sjstg.net



石景山区图书馆少儿馆绘本馆  
入选2019年度影响力绘本馆名单



由全民阅读活动组织协调办公室指导，中国图书馆学会、韬奋基金会、中国书刊发行业协会、中国新华书店协会、中国出版集团公司主办，中国图书馆学会阅读推广委员会、《图书馆报》、中共四川省委宣传部承办的“2019年度影响力绘本馆征集活动”落下帷幕。石景山区图书馆少儿馆绘本馆喜获“2019年度影响力绘本馆”称号，这也是石景山区图书馆少儿馆绘本馆连续第五年获得相关荣誉。



作为少儿阅读推广的重要阵地，绘本馆近几年随着绘本的普及在一些大城市日渐兴起。随着绘本阅读的日益推广，绘本馆受到了广大亲子家庭的欢迎。“2019年度影响力绘本馆征集活动”的举办旨在发掘优秀机构，推广绘本阅读，宣传绘本馆的少儿阅读推广效果。石景山区图书馆少儿馆绘本馆经过多年发展完善，阅读功能逐渐丰富，形成了区域划分明确的环境布局。目前拥有绘本外借、绘本阅览、绘本自创展示等多个功能区，配合定期开展的“小小书虫俱乐部”绘本阅读推广品牌系列活动，多维度立体搭建绘本阅读平台，最大程度发挥绘本作为少儿早期阅读启蒙基地的作用。

荣誉属于过去，历史将掀开新的篇章。石景山区图书馆少儿馆绘本馆将继续往开，坚持秉承公益性服务机构的基本原则，将中国传统文化与国际新理念相融合，更好地满足广大亲子家庭的文化阅读需求。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做出应有的贡献。



(宣传辅导活动部供稿)

争当领读者，区图书馆在全市诵读大赛喜获佳绩



10月16日，2019年阅读北京——“我和我的祖国”全市诵读大赛圆满落幕。该活动由中共北京市委宣传部、北京市文化和旅游局主办，首都图书馆联合北京市22所区图书馆及少年儿童图书馆共同承办。作为“阅读北京——2019年度首都市民阅读系列文化活动”的标志性内容之一，旨在通过阅读和诵读，帮助人们加深对文化的理解和欣赏，为展示和传播文明之美打造交流互鉴平台。

本届诵读大赛覆盖全市16个区、23所公共图书馆，来自各年龄层及各行业的2000余名选手参与比赛。经过一天的激烈角逐，共决出个人组和集体组各一等奖5名、二等奖7名、三等奖10名。来自石景山区图书馆的个人组和集体组选手凭借稳健的台风、声情并茂的演绎赢得在场评委和观众的一致肯定与好评，最终荣获集体组一等奖及个人组二等奖的好成绩。



集体组《黄土地上的诗》，领读者：毕晓娟、刘婷婷



好成绩的取得离不开选手的精彩表现，也得益于石景山区图书馆今年最新推出的活动——“石图讲坛”诵读沙龙系列讲座。该活动举办初衷是为满足区域广大读者渴望提高诵读水平，与同好切磋交流的需求，特邀业内知名专家为大家讲授声律气韵的运用技巧，针对大家的舞台肢体表现进行点评指导。未来，



个人组《月光下的中国》，领读者：王娟

石景山区图书馆将继续举办“石图讲坛”诵读沙龙，推广有声阅读，助力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，打造浓郁的“书香石景山”文化氛围。

(宣传辅导活动部供稿)



“庆国庆，迎冬奥”——区图书馆“十一”七天乐系列活动圆满结束



为庆祝中华人民共和国成立70周年，深入推进石景山区创建全国文明城市、国家公共文化服务体系示范区的工作目标，在“十一”长假期间更好地服务区域百姓，满足他们的精神文化需求，石景山区图书馆积极发挥石景山区作为北京冬奥组委的驻地优势，围绕“庆国庆，迎冬奥”主题，精心策划组织了一系列既有地区特色，又饱含中国传统文化元素的阅读活动。从10月1日至7日，由小小书虫俱乐部、快乐阅读直通车进社区、传统民俗灯谜、各类主题展览等19场形式迥异、内容新颖的活动组成的文化大餐，累计吸引了近3000名读者近距离享受这场赏心悦目的饕餮盛宴。



鼓励小读者手工制作北京冬奥会吉祥物冰墩墩和冬残奥会吉祥物雪容融的“小小书虫俱乐部”亲子手工会、益智DIY爆款活动“我爱我的祖国”拼插等少儿活动，让亲子家庭乘兴而来、满意而归。



逢年过节，厌烦了出门欣赏人山人海，也不想浪费光阴“家里蹲”？石景山区图书馆贴心地为居民们也安排了各类与传统相关的活动，用古法缝制一个荷包，参加一场考验手指灵活度的衍纸艺术创作，一条红绳编出美丽中国结……

国庆假期最后一天恰逢中国传统节日“重阳节”，早在古时就有“九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒”的民俗传统。石景山区图书馆依据参加经典品牌活动“石图讲坛之灯谜系列讲座”的参与者多为老年读者的特点，举办了“2019年重阳节灯谜竞猜活动”。300余原创灯谜涵盖了社会主义核心价值观、冬奥、科技、民俗、谚语等多个方面，参与者或埋头苦思、或恍然大悟、或相互讨论，在解谜中度过了充实而有趣的一天。



此外，石景山区图书馆还陆续开展了石景山区图书馆读者书画作品展览、“壮丽东方潮 奋进新时代”主题展板展览、“北京红色记忆”图片展、“孝满京城 德润人心”重阳节民俗展板展览、“壮阔东方潮 奋进新时代”和“通知兄弟登高处：重阳诗的别样情结”微信图片展等，庆祝新中国成立70周年，丰富广大读者的节日文化生活。

(宣传辅导活动部供稿)

## 首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛圆满收官



12月15日，首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛圆满收官。随着2022年冬奥会的临近，在创建国家公共文化服务体系示范区和创建文明城区重点工作的背景下，首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛活动的举办旨在以儿童视角发现家乡之美，用国际声音讲好中国故事。

本次大赛由北京市石景山区委宣传部、北京市石景山区文化和旅游局、北京市石景山区少工委、天津市南开区文化和旅游局、河北省唐山市文化广电和旅游局主办，北京市石景山区图书馆、天津市南开区少年儿童图书馆和河北省唐山市图书馆承办。



奥林匹克是体育的盛会，也是文化的盛会。京津冀三地的4000余名中小学生为争当冬奥文化小使者，文化助力冬奥会，积极参与到活动中，展示出了京津冀三地少年儿童的语言素养与舞台风采。展演当天，来自京津冀的领导、嘉宾和小选手们齐聚一堂，由三地选送的八个节目轮番献上精彩的演出。同时，获奖小选手代表们也站上了领奖舞台接受颁奖。

首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛一经推出，立刻受到了社会的广泛关注。央视媒体平台、视频类门户网站、直播类门户网站等十九个平台纷纷对12月1日进行的北京赛区决赛进行了直播，宣传范围覆盖北京、天津、河北、上海、四川等多个城市地区，观看人数累计达到了1426445人次，共收到了11余万次的点赞。通过活动，所有参赛者及家庭对于2022年冬奥会、中国传统文化、京津冀三地的风土人情等内容有了更加深入的认识和感受，有效向大众普及奥运文化和竞技知识，带动更多人积极参与到冰雪活动中来。

首届京津冀“讲中国故事，展冬奥风采——我是文化小使者”英文展示大赛虽然已经落幕，但“推广冬奥文化，培育少年儿童文化自信”的脚步不会停下。未来，石景山区图书馆将充分发挥公共文化服务阵地的引领作用，以创建文明城区和国家公共文化服务体系示范区工作为牵引，推动全民阅读，不断提高百姓的文化获得感和幸福感。

(宣传辅导活动部供稿)

石景山区图书馆 LIBRARY OF SHIJINGSHAN DISTRICT Cultural Events / 文化惠民

## “庆国庆，迎冬奥”——石景山区图书馆“石图讲坛”之“行书技法与创作”系列讲座圆满落幕

近日，第四期“石图讲坛”之“弘扬传统文化”系列行书讲座在读者们的依依不舍中结束。这也为今年石景山区图书馆举办的四期行书讲座画上了一个圆满的句号。行书系列讲座是石景山区图书馆经典成人品牌活动“石图讲坛”下设的“弘扬传统文化”系列讲座的重要组成部分。以讲授行书技法与实操技巧为主要内容，旨在通过名家讲师的亲身传授与作品指导，潜移默化中传播中华优秀传统文化书法。在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之际，有效发挥石景山区图书馆作为公共文化服务前沿阵地的作用，为广大书法爱好者提供一个学习与交流的平台。




2019年“石图讲坛”之“弘扬传统文化”系列行书讲座特别邀请了备受大家喜爱的张同印教授担任讲座嘉宾。作为首都师范大学中国书法文化研究院副院长、教授、博士生导师，张同印教授凭借幽默的讲课风格、深厚的书法功底收获了“石图讲坛”一大票“粉丝”读者的追捧和欢迎。四期讲座座无虚席，有的读者甚至一开馆就早早赶到报告厅抢占听讲的最佳位置。活动累计服务读者200余人次。





讲座中，最受读者喜爱的环节非“作品点评”莫属。读者们将自己的书法作品带到现场，由张同印教授逐一点评。面对面的交流，不仅让大家对于自己的书法学习有了更清晰的努力方向，还促成了许多书法研习伙伴，营造了积极健康的文化氛围。恰逢新中国成立70周年，石景山区图书馆发挥阵地优势，以行书系列讲座读者作品为基础，经过广泛征集，精心挑选了四十三幅作品，推出了“庆国庆 迎冬奥——石景山区图书馆庆祝新中国成立70周年读者书画作品展览”。

未来，石景山区图书馆将创新服务方式，继续推出更多有品质、有内涵、百姓喜闻乐见的阅读活动，弘扬优秀传统文化，更好地满足人民精神文化需求。

（宣传辅导活动部供稿）  
第四季/2019 石图资讯 | 14

石景山区图书馆 LIBRARY OF SHIJINGSHAN DISTRICT Cultural Events / 文化惠民

## 石景山区图书馆举办《北京红色记忆》展板展览

为庆祝新中国成立70周年，提高人民群众的文化获得感 and 民族使命感，石景山区图书馆特举办《北京红色记忆》展板展览。内容分为《1949年10月1日国庆节》《北平和平解放》《平西抗日根据地》《北平地下斗争》《北京共产主义小组》以及中共中央在陕北、西柏坡等近30个专题。共830余幅历史图片，其中不乏石景山区及周边地区同时期的老照片。本次展览为广大读者展现了党领导全国各族人民，经过浴血奋战，经历千辛万苦，付出巨大牺牲，终于迎来了新中国成立的奋斗历程。



本次展板由热心读者刘宝才先生供稿。自2015年起，刘宝才先生自发拍摄、收集了多种富含纪念意义的老照片和文字，制作了包括《北京名胜古迹系列》《石景山——一门三将》《窗外——明珠》等一系列富含石景山特色、北京历史文化的展板，并在石景山区图书馆展出。四年来，这些图片精美、图文并茂的展板吸引了万余人次读者前来观看。石景山区图书馆以此为契机，将这些展板送到全区的多个街道、社区，将公共文化服务送到群众身边，受到了一致好评，为创建全国文明城市和文化服务体系示范区提供了有效助力。

（阅读咨询部供稿）

## 石景山区图书馆开展国家宪法日宣传活动

2019年12月4日是我国第六个国家宪法日。石景山区图书馆特邀中华全国律师协会宪法与行政法专业委员会委员、石景山区律师协会专业委员会秘书长——陈建新律师走进石景山区鲁谷街道七星园社区，为居民们开展了国家宪法日主题讲座，并发放了宣传材料，旨在通过活动大力弘扬宪法精神，切实增强宪法意识。



活动一开始，就吸引了大批居民前来。工作人员为到场的居民发放《宪法》《公共文化服务保障法》和《公共图书馆法》等宣传手册。区图书馆阅读咨询部的工作人员随即向现场居民朋友们普及公共文化服务保障和公共图书馆的宗旨、使命、服务理念和功能等，鼓励社会公众走进图书馆，体验公共文化设施，平等享受图书馆提供的各项文化服务，积极推动、引导、服务全民阅读。

随后的讲座中，陈律师不仅讲解了宪法的基本知识、宪法的产生与发展及公民的基本权利和义务，还根据现场听众老年人居多的特点，普及了《中国老年人权益保障法》规定老年人的8大权利。通过大量贴近生活的实际案例，讲解老年人权益保护、婚姻、遗产继承等相关法律知识。讲座结束后，陈律师耐心地解答了现场居民朋友们在生活中遇到的法律问题。

通过律师深入浅出的解读，居民切实了解到《宪法》是与生活息息相关的国家根本大法，要学会运用法律武器来保护自身合法权益，提高了居民尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法权威的意识。

石景山区图书馆自2017年开始，联合石景山区律师协会，依托首都图书馆志愿服务总队资源成立法律专业志愿者队伍，面向居民开展免费法律咨询，受到了广泛好评。今后，区图书馆将继续发挥公共文化服务阵地职能，不断提高群众文化获得感，为创建全国文明城市、国家公共文化服务体系示范区再添助力。

（阅读咨询部供稿）  
第四季/2019 石图资讯 | 16



图书推荐  
Book Recommendations

### 《让孩子着迷的101本书》

- 著者：阿甲、罗卜院长著
- 索取号：Z83/19/1、Z83/19/2
- 内容简介：作者从古今中外适合当代儿童阅读的读物中，精选出100余种，以随笔的形式，详细介绍作品的内容和背景，营造阅读感受，并努力探究这些作品之所以让孩子们着迷的原因。

### 《我们的大自然：给中国孩子的手绘自然百科》

- 著者：王灵操著；王静思绘；童趣出版有限公司编
- 索取号：N499/581
- 内容简介：本书是中国孩子的手绘自然百科，分为初、夏、秋、冬四部分。内容包括“春天的节气”、“天空的颜色不止一种”、“夏天的节气”、“我要往上爬”、“花朵和会飞的小伙伴”、“冬天的节气”、“地下的自然宝库”等。



### 《动物的花衣服》

- 著者：几古的家著；水咪咪绘
- 索取号：Q95/754
- 内容简介：这是一本介绍动物皮肤、可以上下独立翻页的立体书。爱穿新衣服的几个，因为所有的新衣服都穿过了很不高兴，于是他拜访长颈鹿、斑马、孔雀、瓢虫、变色龙等动物借身上的“衣服”穿。可是当几古穿上后，却引来所有人的嘲笑。



### 《从一粒种子开始》

- 著者：(美)劳拉·诺尔斯文；(英)珍妮·韦伯图；范晓星译
- 索取号：J321.188.2(561)/2
- 内容简介：独特的蚀刻画、大幅的精美插图，如诗的优秀文字，带我们一起去领略自然的神秘力量！随书附有大折页，大幅全景展示植物的生态环境和种子的传播过程，最后还有欣赏亚城的科普小知识。





图书推荐  
Book Recommendations

### 《世界第一好懂的哲学课》

- 著者：(日)小川仁志
- 索取号：B-49/100
- 内容简介：本书是哲学入门图书，用简单易懂的问答形式，为读者介绍了西方从古至今15位哲学家和他们的经典名著。本书分为十五堂课，相当于大学一学期的学习时间。

### 《好奇心杂货铺》

- 著者：(英)汤姆·斯丹迪奇编著
- 索取号：Z228/786
- 内容简介：本书中的所有问题都来自《经济人》“解释者”栏目，旨在提供知识的可能性，所有这些文章都是从措辞入手，去回答一系列重大、切要的问题。



### 《每周两天轻断食》

- 著者：孙晶丹主编
- 索取号：TS972.161/181
- 内容简介：本书首先介绍了关于轻断食为什么能改善身体机能、预防多种疾病的理论知识，接着以周为单位，推荐了每周2天的轻断食食谱，制作方法除了详细的文字解说，还配有步骤图，部分菜品还配有视频二维码。



### 《我喜欢人生生活的样子》

- 著者：蔡澜著
- 索取号：I267/6524
- 内容简介：本书是知名作家、美食家、生活家蔡澜书写人生态度的散文随笔集。全书名篇篇短小，一事一议，小中见大，屡有新见，即使是谈论百姓寻常市井生活，家长里短，也能幽默生动，轻松惬意。使人深切感受到作者热爱生活、积极乐观的人生态度。





健康知识  
Health Tips

## 电脑族的最佳健康菜单， 面对电脑的人最好的饮食是哪些？

你每天至少8小时与电脑为伍吗？你经常熬夜，并用“垃圾食物”果腹吗？你有眼睛疲劳、腰酸背痛等症吗？如果答案肯定，那么你必须对自己进行调整了。很重要的一点是：及时补充营养，刷新自己的饮食菜单。其中健康、护眼、补钙这三大方面是最关键的。

### 一、健脑食物

- 1、香菇。对高血压、动脉硬化有较明显的疗效，有消除疲劳、提神、稳定精神、防止贫血和癌症等功效。
- 2、鸡蛋。含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素和钙、磷、铁等，是大脑新陈代谢不可缺少的物质。另外，鸡蛋含有较多的乙酰胆碱是大脑完成记忆所必需的。
- 3、鱼类。可为大脑提供丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和钙、磷、维生素B1、维生素B2等它们都是构成脑细胞及提高其活力的重要物质。
- 4、黄花菜。富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B1。这些都是大脑代谢所需要的物质，因此有“健脑菜”之称。
- 5、洋葱。含有抗血小板凝集的物质，能够稀释血液，改善大脑供血，对消除心理疲劳和过度紧张大有益处，每天吃半个洋葱可以收到良好的健脑效果。
- 6、小米。含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B1等营养成分，有“健脑主食”之称。小米还有防治神经衰弱功效。
- 7、龙眼。补益心脾，益血安神。凡是因为心脾两虚导致的健忘、失眠、心悸、智力减退等，可以通过进食龙眼来调整。
- 8、柚子。含有大量维生素A、维生素B1和维生素C，属于典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。常吃能使人精力充沛，有醒脑促记忆的作用。此外，橘子、柠檬等也有类似功效。

- 1、胡萝卜。富含蔗糖、葡萄糖、淀粉等，其中以维生素A的含量最多，其作用和鱼肝油相似。此外，胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素，可维护眼睛和皮肤的健康。
- 2、菠菜。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等，它不仅是营养价值极高的蔬菜，也是护眼佳品。
- 3、西红柿。含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。因带酸性，所以有保护维生素C的作用，烹煮过程中不易破坏。
- 4、韭菜。富含维生素A原、维生素C，还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、纤维素以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物碱，具有调味、杀菌的功效。
- 5、枸杞子。含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、铁等，是健康眼睛的必需营养。常喝枸杞菊花茶能起到养肝明目的功效。
- 6、青椒。含有丰富的维生素、糖类、纤维质、钙、磷、铁等营养素，是蔬菜中维生素C含量最高的。
- 7、杏。含有适量的维生素C及丰富的维生素A原，还含糖、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素B1维生素B2等，是一种营养价值较高的水果。
- 8、枣。营养十分丰富，含有对人体有益的14种氨基酸，维生素含量高出苹果、香蕉几十倍，有“活维生素丸”的美称。

### 三、补钙食物

- 1、牛奶。不仅含钙量高，而且其中的乳酸能促钙的吸收，是最好的天然钙源。另外，奶酪、酸奶这些奶制品中钙的含量也很丰富，应该经常食用。
- 2、海米。营养丰富，富含钙、磷等微量元素，蛋白质含量也很高。海米和其他海产品都是钙的较好来源。
- 3、油菜。营养成分含量及其营养价值可称得上蔬菜中的佼佼者。其钙、铁含量十分丰富，常吃油菜有清血降压、强健肌力、清热解暑的作用。
- 4、黑芝麻是很好的补钙来源，其补钙、养生效果优于白芝麻粉。不爱喝牛奶的人，可以一天吃三匙黑芝麻替代。此外，芝麻酱含钙量也很高。
- 5、黄豆。高蛋白食物，含钙量很高，且富含赖氨酸和易被人体吸收利用的铁。其他豆制品也是补钙良品，如150克豆腐含钙高达500毫克。



- 6、西兰花。含钙丰富且草酸含量少，是钙的良好来源。另外，它属于碱性食物，在维持体内酸碱平衡中起重要作用。
- 7、芹菜。营养丰富，含有蛋白质、各种维生素、矿物质及人体不可缺少的膳食纤维。由于芹菜的钙、磷含量较高，所以它有一定的镇静和保护血管的作用。
- 8、紫菜。含有丰富的碘、钙、蛋白质、维生素A、维生素B及其他矿物质。经常食用可清除血管壁上聚集的胆固醇，对软化血管、防止动脉硬化有一定疗效。