



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

石图资讯

S H I T U Z I X U N 2020年 第二季



· 3月27日

根据区委区政府统筹安排，图书馆全体职工到岗，梳理现有工作，统筹规划下一步工作，为开馆服务做好准备。

· 4月2日

开展了区图书馆消防安全培训和演练。聘请消防部门专业人员对全馆职工进行消防安全知识网上教育培训。

· 4月28日

石景山区图书馆被文化和旅游部公共服务司确定为文化和旅游公共服务机构功能融合试点单位。

· 4月

石景山区图书馆完成了国家公共文化服务示范区档案整理和提交工作。

· 2月至5月

石景山区图书馆共产党员参与疫情期间社区值守22人，153人次。

· 5月6日

石景山区文旅局局长王亚进、副局长杨光就石景山区图书馆疫情期间分馆室恢复开放相关工作进行视察。



1 | 石图资讯 2020/第二季

Focus Report / 大事记

· 5月19日

根据文化和旅游部《公共图书馆、文化馆（站）恢复开放工作指南》和北京市《新冠肺炎疫情流行期间图书馆防控指引》要求，结合当前实际，石景山区图书馆恢复部分开馆。开放时间：周二至周日，09:00—12:00；13:30—16:30，周一闭馆。开放区域：石景山区图书馆（八角南路2号）一层借阅室。服务内容：提供读者卡办理业务、图书检索、自助借还服务。

· 5月19日

石景山区图书馆协会完成注册工作。

· 5月19日

根据区文化和旅游局考核工作方案，文化和旅游局党组会研究决定，给予褚鹏程、李亚红、闫旭、纪庆宇、张志刚、应思娜、尹洁、唐佳同志优秀嘉奖，张杰同志合格嘉奖。

· 6月29日

石景山区图书馆召开职工大会，会上馆长吴私针对落实疫情常态化、疫情防控举措和推进经济社会发展工作做了部署。

· 2月至6月

根据疫情防控需要，在全力做好防疫工作的同时，石景山区图书馆（总馆及少儿馆）读者服务工作全部转为线上。截至6月，石景山区图书馆共组织线上活动177场，活动覆盖各年龄读者群，累计服务读者38466人次。

(办公室供稿)

第二季/2020 石图资讯 | 11

CONTENTS

目录

石图动态 Library News

- 03 2020年党风廉政党课·支部书记讲党课
- 05 石景山区图书馆文化和旅游融合发展实施方案
- 08 石景山区图书馆恢复开放方案
- 13 关于石景山区图书馆恢复开放服务公告
- 16 石景山区图书馆读者垃圾分类指南



文化惠民 Cultural Events

- 17 优化阅读环境 图书馆人在行动
- 18 疫情期间不放松 安全借阅措施多
- 19 书香战“疫”，石图冲在第一线



- 21 石图讲坛又推硬核讲座，中国传统文化受火热追捧
- 22 石景山区图书馆“笔墨传书香”书画作品征集活动圆满结束
- 23 “六一”儿童节，今年线上过
- 24 石景山区2020年红领巾读书月活动开始啦！

分馆建设 Library Branches

- 25 石景山区图书馆文化志愿服务分队2019年“优秀志愿者、先进工作者、优秀志愿服务组织”宣传推选活动



图书推荐 Book Recommendations

- 27 图书推荐

读者投稿 Contributions from Readers

- 29 独幕剧《最后一口罩》



健康知识 Health Tips

- 34 不想长胖，又想吃油腻食物，有什么办法吗？有！



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 王祎明
 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.sjstsg.net

石景山区图书馆 LIBRARY OF SHIJIANGSHAN DISTRICT

Library News / 石图动态

2020年党风廉政党课·支部书记讲党课

石图动态 Library News



今年2月，习近平总书记在十九届中央纪委四次全会上，将一体推进“三不”不敢腐、不能腐、不想腐，提到了“反腐败斗争的基本方针”和“新时代全面从严治党的重要方略”的高度。可以说，党风廉政建设和反腐败工作是党建工作的重中之重。今天，我就从三个方面讲一下。

一、要严于律己，约束自我

大家从之前的学习教育以及观看教育片中就能看出，目前仍然存在腐败问题。而且“年轻化”“基层化”倾向，小官巨贪现象引起社会广泛关注。有些离我们并不遥远。在干部任用、工程项目、招标采购等方面问题比较突出，反腐形势依然严峻。

我馆每年项目资金能达到xxx，项目量也不少，负责同志在工作中各环节一定要注意贯彻落实中央八项规定精神，班子成员也要时常谈心谈话，提醒，注重日常监督，抓早抓小，强化“不敢”“不想腐”。支部也要通过学习教育，通报查处案例持续强化“不敢”“不想腐”。项目推进过程中还要注意规范性，要符合财务等最新的规定。

二、要加强学习，提高境界

腐败问题的发生有多方面原因，一是因为当前处在社会经济变革期，体制机制有些还不太完善。二是一些人精神“缺钙”，理想信念动摇，一些腐朽思想趁机作祟，侵蚀干部头脑。三是就是教育监督不到位。

习总书记说，马克思主义政党的先进性和纯洁性不是随着时间的推移而自然保持下去的，共产党员的党性不是随着党龄增长和职务提升而自然提高的。初心不会自然保质保鲜，稍不注意就可能蒙尘褪色，久不滋养就会干涸枯萎，很容易走着走着就忘记了为什么要出发、要到哪里去，很容易走散了、走丢了。所以我们要持续的开展“不忘初心、牢记使命”等主题教育，重温党章，重温自己的入党誓词，让每个党员都要在思想上不断进行检视、剖析、反思，平时也要真学、用心学、吐故纳新，不断去杂质、除病毒、防污染，通过加强对党员干部的教育，增强党性修养，促进“不想”腐。

同时我们的思想要跟时代步伐，用习总书记的话说就是不能身子进了新时代，思想还停留在过去，看问题、作决策、推工作还是老观念、老套路、老办法。这样的话，不仅会跟不上时代、做不好工作，而且会耽误时机、耽误工作。当前创建示范区、文明城区、阅读推广、文旅融合、理事会等工作都是新工作，有新的要求，会遇到以前没遇到的困难，我们要加强学习，研读指标，研究理论，在实践中找到解决问题方法。

三、要慎独慎微，在工作中做到堂堂正正

习总书记讲，党章要放在床头，经常对照检查，看看自己做到了没有？看看自己有没有违背初心的行为？房间要经常打扫，镜子要经常擦拭。各级党组织和广大党员、干部经常进行思想政治体检，同党中央要求“对标”，拿党章党规“扫描”，用人民群众新期待“透视”。我们在工作中也要时刻“对标”“扫描”“透视”，看看是不是跟党章党规一致，跟上级决策部署一致，是不是做到了慎独慎微、堂堂正正。

一分部署，九分落实。学习教育，党的建设，最终要落实到工作中去。全馆干部职工要强化责任担当，对负责的工作心中有数，做好区委区政府、区文旅局决策部署和政策措施的落实，把好的作风、自己的初心和使命变成锐意进取、开拓创新的精气神和埋头苦干、真抓实干的原动力。

石图资讯 2020/第二季度

第二季度/2020石图资讯 | 04

石景山区图书馆文化和旅游融合发展实施方案

为安全有序的推进文化和旅游功能融合发展工作，探索公共文化机构与旅游服务中心深度合作的路径和方法，根据文旅部要求及相关指示精神，按照“宜融则融、能融尽融、以文促旅、以旅彰文”的工作思路，结合石景山区图书馆自身情况，制定本方案。

一、工作目标

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的十九大和十九届二中、三中、四中全会精神，在区委区政府、区文旅局的坚强领导下，统筹协调好转变理念、搭建平台、树立品牌等工作，在强化自身建设的基础上，努力推动石景山区图书馆和我区旅游行业平台融合、功能融合、资源融合、活动融合，积极探索图书馆服务与旅游功能融合的有效路径和方法，努力提升旅游当中的文化品味，使公共文化服务体系示范区的建设成果得以进一步延伸，让人们在旅游的同时感悟到石景山深厚的文化底蕴和历史内涵。

二、工作内容

(一) 设平台共建共享

一是设立石景山区图书馆网站和微信公众号设置旅游版块，并在总馆及各分馆设立旅游主题书架，增加旅游宣传功能，设置固定的旅游咨询台，通过线上、线下等多种方式展示石景山特色旅游产品、文创产品和宣传品。二是积极沟通交流，在文化底蕴深厚的景区（如首钢园区、法海寺、八大处、五里坨民俗馆、模式口地区等）设立分馆或建立专题图书室、分馆，提供与景区或当地文化历史相关的书籍资料、数字资源，为游客提供更为智能化、便利化、精准化的文化服务，增加旅游文化内涵。三是继续拓展在宾馆酒店开设公共阅读空间，高水平运行绿茵堡酒店图书馆。四是在图书馆设施装饰、修建、改造中，融入石景山旅游资源相关内容，彰显地方文化特色。五是旅游行业培训机构提供场地设施服务，吸引更多群众关注和参与该类活动，增加旅游景点的知晓率。

(二) 资源渠道共建共享

一是加大数字资源建设力度，进一步加强西山永定河文化带数据库建设，通过短视频、网络平台对石景山文化和旅游资源加强推荐，促进旅游宣传推广。二是加大对石景山区文化历史文献的收集整理，围绕西山永定河文化带主题、首钢工业文化等元素，开展旅游相关二次文献编辑。三是联合旅游单位、社会文化机构进行资源整合，深挖石景山旅游资源的文化内涵，通过政府购买等形式，在各年龄段读者中开展参观、书画、摄影、讲座、研学、实地文化体验等形式多样的活动。

(三) 文化活动共建共享

一是加大石图讲坛、“我们的节日”系列活动的策划和投入，在活动内容中融入五里坨民俗、驼铃古道、法海寺壁画、八大处、首钢园区、冬奥等石景山地方文化、非遗和特色旅游线路相关主题，打造有文化内涵、有石景山特色、有人文情怀的品牌活动，助推石景山地方文化的传承发展。二是和旅游企业合作，在总馆及分馆开展以旅游推广为主题的文化活动。三是将旅游相关特色品牌活动拉到各分馆及有条件的景区，丰富旅游内容，为景区景点引入流量，大力宣传展示石景山的文化魅力。四是将文化志愿活动与旅游服务相结合，在景点合作开展文旅志愿服务。

(四) 宣传推广共建共享

一是通过网络、电话、调查问卷深入了解读者、游客需求，针对需求特点组织策划宣传内容，在图书馆网络平台、总分馆、景点开展展览、音视频、传统节日主题活动等宣传活动，讲好石景山的故事。二是充分利用抖音、快手等短视频传播媒介加大宣传力度，形成线上线下结合、资源库建设和短视频结合全方位、多角度的宣传模式。三是在旅游景点发放图书馆服务手册，宣传图书馆文化资源，不断扩大图书馆文化服务的受众群体和覆盖面，提升自身影响力。

(五) 内部挖潜，加强宣传

通过服务提质升级，文化环境打造等方式，力争使图书馆成为石景山区的一张文化名片，并成为石景山具有自身特色的旅游资源。

三、工作要求

(一) 强化领导，稳步推进

思想上高度重视，及时召开班子会、部主任会传达上级指示精神，成立领导小组并部署相关工作，组长由石景山区图书馆馆长担任，副组长由分管各项业务工作的副馆长担任，组员由各部主任组成。

(二) 树立文旅融合相互促进的理念

要深刻认识到，文化需求是旅游活动的重要动因，文化资源是旅游发展的核心资源，旅游是文化传播的重要载体，是文化交流的重要纽带。发挥旅游的产业化、市场化优势，能够丰富文化产品供给方式、供给渠道、供给类型，带动文化发展、文化繁荣。

(三) 强化创新，大胆探索

文化和旅游融合发展，要坚持以群众需求为导向，坚持统筹协调、互补共赢，坚持特色创新、高质量发展，推动文化和旅游相互支撑、优势互补、协同共进，将图书馆服务与旅游服务相融合，形成新的发展优势、新的增长点，以激发文化活力，打造群众喜爱、特色鲜明的文旅融合新型服务业态。

(四) 建立促进文旅融合的长效机制

在逐步探索的基础上，形成图书馆与我区旅游行业机构单位长效沟通合作机制，在文旅融合发展上形成合力。

四、时间节点

(一) 2020年5月，前期调研，制定方案。

(二) 2020年6月，征求意见，完善方案。

(三) 2020年6月至2021年5月，组织实施。

(四) 2020年12月，汇总相关情况，形成初步报告。

(五) 2021年6月形成全面总结。

石景山区图书馆恢复开放方案

为深入贯彻落实习近平总书记在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上的讲话精神和视察北京时的重要讲话精神，按照文化和旅游部《公共图书馆、文化馆（站）恢复开放工作指南》和《新冠肺炎疫情防控期间北京市图书馆防控指引》要求，在做好疫情防控的基础上逐步恢复读者服务，制定本方案。

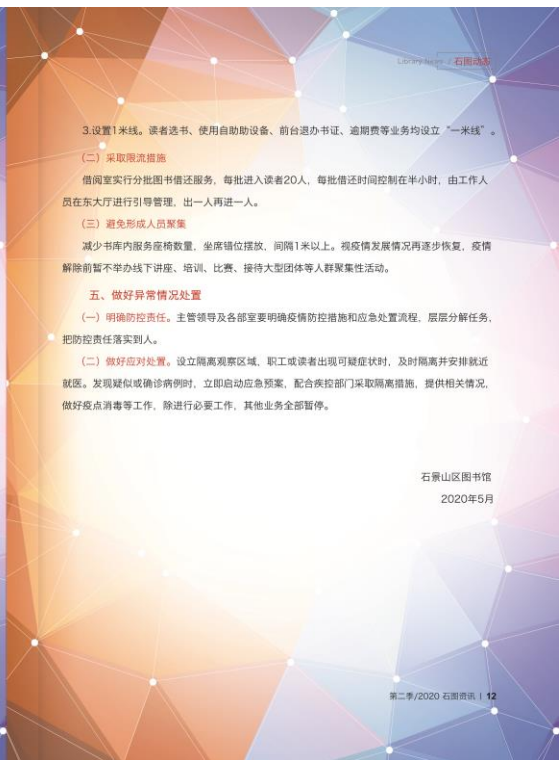
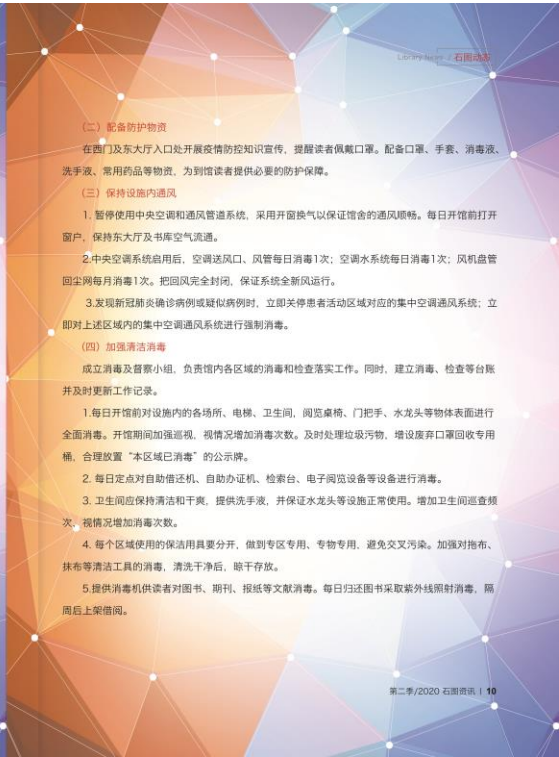
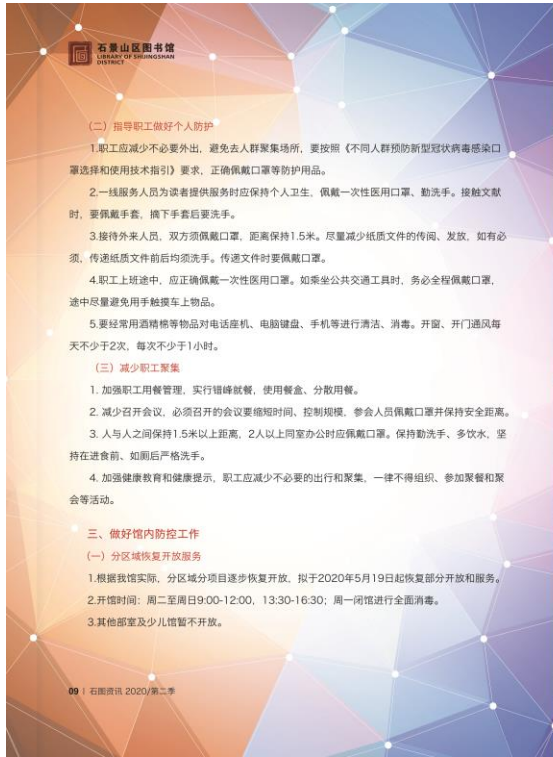
一、总体要求

切实履行疫情防控主体责任，设立“新冠肺炎疫情防控工作领导小组”，馆长任组长，班子成员及部主任任组员，明确各组成部门的职责，严格执行疫情防控各项措施，统筹本单位的疫情防控和恢复开放相关工作。各馆要高度重视新冠肺炎疫情防控工作，严格落实各项疫情防控措施，强化协调联动、落实防控责任、加强情况通报，努力保障图书馆职工及读者的安全。

二、加强职工健康监测和管理

(一) 做好职工健康监测和报告

1. 建立疫情防控工作日报告制度，实行职工每日健康监测制度，建立职工体温监测登记本；职工应主动报告体温异常情况。
2. 严格按照政府规定要求，掌握职工出行轨迹等情况，对去过疫情严重地区的人员调整返岗时间，遵守隔离管控规定，保障职工安全，避免交叉感染。
3. 职工进入本单位前应自觉接受体温检测，体温正常方可开始工作。若体温超过37.3℃，应回家观察休息，必要时到医院就诊。
4. 若职工出现发热、乏力、干咳及胸闷等症狀时，不得带病上班，应佩戴一次性医用口罩（或防护级别更高的口罩），及时就医并上报。
5. 加强对外包人员、保安、保洁、物业等职工的管理，做好职工健康监测和报告。



关于石景山区图书馆恢复开放服务公告

广大读者朋友们：
根据文化和旅游部《公共图书馆、文化馆（站）恢复开放工作指南》和北京市《新冠肺炎疫情流行期间图书馆防控指引》，结合当前实际，石景山区图书馆将于2020年5月19日起部分恢复开放和服务。

一、开放时间
周二至周日 09:00—12:00 13:30—16:30
周一 闭馆

二、开放区域及服务内容
1、石景山区图书馆（八角南路2号）一层借阅室，提供读者卡办理业务、图书检索、自助借还服务；阅览区域、自习室、读者存车场暂不开业；图书少儿馆暂不开业。
2、疫情期间读者还书日期顺延（顺延至全面恢复开放后），不收取逾期费。请大家合理安排时间，避免集中到馆。

三、预约入馆

（一）预约入馆

1、目前仅接受读者网上实名预约（12周岁以上读者，提供7天内按整点分时段预约），每日接待到馆读者上限为160人（上、下午各80人）。
2、对逾期或未预约读者，谢绝入馆（如不能按时到馆须提前取消预约）。
3、年龄在60周岁（含）以上的读者，持有有效证件，可登记入馆，谢绝12岁以下儿童入馆。

预约方法：
①扫描下方二维码预约。
②登录“石景山文E”手机APP、“石景山文化E站”（http://www.sjsggwh.com）、“石景山公共文化”微信公众号、“石景山区图书馆”微信公众号，找到“到馆预约”栏目进行预约（预约前请先阅读预约须知与健康承诺书并同意，完成用户实名认证）。

预约流程：
①首次预约填写姓名、身份证号、手机号、验证码完成实名认证；
②选择日期、时段提交申请；
③获取预约编号、预约成功短信，完成预约。

（二）现场预约
入馆读者请在西门有序排队等待进入，进馆前请接受体温检测，出示本人健康码、身份证和系统发送的当日时段预约成功短信，扫码入馆码后请按照指示标识由东侧旋转门读者入口有序进馆。

进馆流程

网上实名预约 → **现场测量体温** → **出示身份证、预约成功短信**

出示本人北京健康宝（老年人填写登记表） → **扫入馆码确认到馆** → **按照指示标识由东侧旋转门进馆**

入馆预约码
北京健康宝

借书者入口
借书者出口

四、入馆注意事项

- 1、请阅读者遵守本馆防控措施，入馆前须接受体温检测等检查，如有体温异常（≥37.3℃），或有咳嗽、气促等异常现象谢绝入馆；在馆期间须全程佩戴口罩。
- 2、预约系统每天早晨开始新的预约名额，当天的预约截止时间为场馆的闭馆时间前1小时；每个身份证号每天只能预约一次。
- 3、请服从工作人员的管理，排队有序入馆借还图书。为防止人员聚集，请您保持1.5米以上相隔距离；还书区域设立在馆内东大厅，随还随走；借阅室办理读者卡业务和借书服务，室内同时在座读者人数不超过20人。
- 4、请将归还的图书及翻阅过的图书，放在指定地点，便于统一消毒；东大厅配有自助图书消毒机，读者借还图书可自助消毒。
- 5、公共阅览区域配置洗手液、一次性手套，读者可自行选择使用。
- 6、疫情将根据疫情防控情况及时调整开放服务与措施，请您关注“石景山文E”手机APP、“石景山文化E站”、“石景山公共文化”微信公众号、“石景山区图书馆”微信公众号发布的信息。
- 7、工作时间段，可拨打咨询电话66878259。

“石景山文E”手机APP “石景山公共文化”微信公众号 “石景山区图书馆”微信公众号

石景山区图书馆
2020年5月15日

石景山区图书馆读者垃圾分类指南

《北京市生活垃圾管理条例》今年5月1日起实施，为做好图书馆垃圾分类工作，为广大读者提供良好的卫生环境，即日起，图书馆按照“四分”标准，（即有源垃圾、可回收物、厨余垃圾和其他垃圾）开展垃圾分类工作。

一、读者食堂实行厨余垃圾和其他垃圾分类标准。用餐读者需到读者餐厅用餐。（包括外类餐饮、自带餐饮、水果等）。所产生垃圾按照垃圾分类要求，分类投放。严格做到剩饭剩菜、水果垃圾和餐盒分开投放。严禁在馆内公共区域食用外卖餐饮和自带餐饮、水果等。

二、读者开放区域实行可回收物及其他垃圾分类标准。

读者在馆内所产生垃圾按照垃圾分类要求，分类投放。严禁在馆内收发快递。

三、有害垃圾投放点设在图书馆馆内东侧垃圾存放点内。请读者按照要求分类投放。

垃圾分类，利国利民。希望广大读者自觉维护图书馆环境卫生，积极参与和支持图书馆垃圾分类工作，争做“垃圾分类先行”的文明读者。

四、图书馆垃圾分类投放点位置

1、可回收垃圾和其他垃圾投放处在图书馆东西两侧公共区域内。（设有分类投放垃圾桶）

2、厨余垃圾投放处在图书馆馆内东侧垃圾存放点。

3、有害垃圾投放处在图书馆馆内西侧垃圾存放点。





优化阅读环境 图书馆人在行动

在疫情防控的特殊时期，石景山区图书馆暂时闭馆，但是阅读不停工，图书馆的工作人员从未停下为读者服务的脚步。随着战“疫”频传捷报，为了让广大读者在重新开馆后有一个更加舒适的阅读环境，石景山区图书馆结合疫情防控需要，着眼各项业务有序开展开馆准备工作。

石景山区图书馆阅览部干劲十足，他们正在进行的是2019年报纸的整理工作——存放已久的报纸上满是灰尘，每一摞重达十几斤，但阅览部的工作人员不怕脏不怕累，加班加点将所有报纸按序整理，打捆分类，及时妥善移交给了相关部门。



随着北京将疫情防控应急响应级别降为三级，阔别已久的石景山区图书馆报刊阅览室和自习室重新回到了广大读者的生活中。7月28日是报刊阅览室和自习室预约开放的第一天。早上，石景山区图书馆门口排起了长长的队伍，提前在网上办理了预约的读者们依次排队扫码、凭证入室、按号入座。读者接待工作有条不紊，井然有序地进行着。这一切都离不开阅览部的工作人员们在预约开放前期充足的准备工作。

在完成了报纸、期刊的装订上架等基础工作的同时，为保障开放安全，报刊阅览室和自习室每张桌子上都贴上了座位号，保证间隔大于1米，设置了扫码牌方便读者们对号入座。工作人员反复调试预约系统，设置了离馆销码，尽最大努力方便读者使用线上预约功能，确保了自习室的座位名额充分利用。不仅如此，二层公共区域还准备了清洁用品供读者免费使用，并张贴了温馨提示和指示标识，为读者营造了安全、舒适的阅读环境。



(阅览部供图)

疫情期间不放松 安全借阅措施多

根据文化和旅游部《公共图书馆、文化馆（站）恢复开放工作指南》和北京市《新冠肺炎疫情流行期间图书馆防控指引》，结合实际情况，2020年5月19日上午9:00，石景山区图书馆开馆迎接读者，暂时仅开放一层借阅室，提供读者卡办理业务、图书检索、自助借还服务。

为迎接读者，石景山区图书馆进行了全馆专业消毒，设定借书专用通道，实名预约，进馆限流，避免人员聚集，对读者还回的图书进行隔离消毒，并制定应急预案，保障读者在疫情期间的借阅安全。具体工作如下：

一、读者电话咨询工作

疫情期间，每天有专人接听电话，完成三部读者咨询电话的读者咨询工作。

二、防疫主题图书专题设立

三、志愿者书评“志愿北京”平台征集工作，共发布志愿服务项目2项

四、开馆前筹备工作

1、完成流通图书近50万册图书的顺号、调整、排架等书库维护工作。制定开馆部室工作方案，开展部门职工防疫工作培训。

2、根据疫情防控工作要求，调整借阅室一层的自助设备、区域设置、一米线设置、防疫用品领取处、防疫宣传屏设置等。

3、在东大厅设立读者自助还书区域；读者自助消毒柜。

4、在借阅书库北侧设立图书消毒专区，对读者归还图书及翻阅图书进行液体消杀、紫外线杀菌及隔离。



(流通部供图)



书香战“疫”，石图冲在第一线

在武汉等地爆发新型冠状病毒肺炎疫情之际，为了配合疫情防控需要，全力做好防疫工作，石景山区图书馆（总馆及少儿馆）暂停对外开放。为了最大程度满足习惯来到图书馆和图书分馆参加阅读活动的读者和亲子家庭的文化需求，石景山区图书馆在闭馆的背景下求新思变，打破常规活动模式，将线下活动转至线上，利用新媒体手段摸索出开展活动的新途径，一如既往地提供贴心、最便捷的服务。

针对亲子家庭和少儿读者而开展的小书虫俱乐部——英文亲子阅读活动，通过阅读《如何成为一名医生》《新冠病毒是什么》等绘本，以深入浅出的方式向他们普及科学知识。此外，小小书虫俱乐部还根据少儿读者在疫情期间的居家不出门下的心理特征和阅读需要，陆续开展适合的绘本阅读活动，保障他们不出家门也能够享受到优质的文化服务。

针对成人读者的活动，石景山区图书馆充分发挥总分馆制的阵地优势，通过积极与多个分馆活动负责人的沟通协调，实现了一场活动多个社区参与的联动效应，有效扩大线上活动地服务辐射范围，大幅提升线上服务效能。备受广大居民读者喜爱的快乐阅读直通车虽然暂时不能“开”进社区，却依然以视频的形式与爱好手工的读者见面。通过创作战“疫”主题的剪纸、面塑作品，表达了百对一线医护人员工作者的敬佩感激之情。同样，拥有深厚读者基础的石图讲坛在这个特殊时期活动也未停歇。在专门组建的微信群中，请读爱好者们可以继续聆听专业老师的授课，以诵读形式表达内心深处对祖国的支持和热爱。

石景山区图书馆充分发挥自身的资源优势，联合社会多个教育机构和资源平台，陆续推出了为全国中小学生在免费在线同步课程活动、Funbook动画书借阅读活动、“万方数据中小学数字图书馆”等，极大满足了各年龄段读者的文化需要。为鼓舞士气、声援武汉，全国百馆联动发起的共战“疫”不孤“读”行动，石景山区图书馆也积极参与到这一爱心接力中，以此表达祝福和关切。

4月23日是第25个世界读书日，石景山区图书馆围绕这一主题，针对读者的文化需求，特别是少儿读者和老年读者长时间居家，缺少文化休闲活动背景下的心理特征和阅读需要，陆续组织开展多类线上阅读活动，丰富广大读者和亲子家庭的精神生活。小小书虫俱乐部——英语小主播读书会通过同龄人之间的阅读分享，树立榜样意识，鼓励大家形成健康的阅读习惯；“笔墨传书香”书画

作品集活动依托自身经典活动“石图讲坛——弘扬传统文化系列讲座”，号召广大书画爱好者通过书法、绘画展现对阅读的热情；“相约世界读书日 书香诗韵伴人生”线上诵读到以阅读、歌颂祖国、赞美春天为主，充分利用“石图诵读交流群”微信群，实现总分馆联动。

在五一劳动节来临之际，小小书虫俱乐部为亲子家庭发放了植物种子，鼓励大家以实际行动亲近大自然，记录劳动过程。亲子手工会、英文绘本亲子阅读也为小读者们准备了与劳动主题相关的绘本，引导孩子们培养爱劳动的意识。劳动节期间，石图诵读沙龙原创独幕剧《最后一只口罩》在官方微博导上线，以音频形式讲述社区工作者的抗疫故事，表达对他们辛苦付出的敬佩和感激之情。此外，还有多个劳动节主题线上展览陆续推出，丰富广大群众节日生活。

今年的“六一”国际儿童节，石景山区图书馆积极发挥公共文化阵地的教育职能，围绕“童心·童行”的主题，通过开展形式多样的庆祝活动，提升广大少年儿童的幸福感和获得感。“六一”系列活动为期六天，通过官方微博公众号、读者活动微信群、网站等媒介形式陆续在线上开展了8场阅读活动，累计有1049名读者参与其中。区别以往的是，中国儿童文学作品微信展线上展览的形式向大家推介获奖儿童文学作品，倡导培养好读书、读好书的阅读习惯；为了让广大少儿读者提高节日安全意识，欢度节日，石景山区图书馆推出了有奖安全知识竞赛；此外，还结合新修订的《北京市生活垃圾管理条例》，陆续开展了垃圾分类环保知识竞赛、环保手工等活动。大力凸显石景山区图书馆对于文化惠民的重要意义，满足广大读者对精神文化生活的需求，担当起抗击疫情的社会责任和力量。

6月，石景山区品牌活动“古城之春艺术节”拉开帷幕，结合艺术节开展“情满石景山”朗诵达人比赛，为本区诵读比赛进行预热。活动以“阅读北京——2020年全市诵读大赛”活动为指导，以“为爱发声”为主题，秉承“广度覆盖 高度参与”的原则，广泛邀请和鼓励热爱阅读或有诵读特长的市民参与本次比赛，打造浓郁的“书香石景山”的文化氛围，弘扬优秀传统文化，丰富市民文化生活，助力石景山区创建国家公共文化服务体系示范区。现阶段活动宣传与选手作品均以线上为主，在石景山文心、馆内微信、网站等大力宣传此次诵读活动，结合馆内诵读沙龙讲座，让热爱诵读的读者都能够参与其中，并根据疫情防控及时调整比赛的方式。

随着疫情防控逐步进入常态化阶段，百姓的生活也在“春暖花开”中恢复正常的节奏。石景山区图书馆在做好做好线上阅读活动、满足各年龄阶段读者文化需求的基础上，积极做好线下各项工作的准备工作，以更加优质高效的工作面貌与广大读者们见面！

(宣传辅导活动部供图)



石图讲坛又推硬核讲座，中国传统文化受火热追捧

2020年是石泉山区创建全国文明城市和创建国家公共文化服务体系示范区工作的冲刺之年。在疫情防控背景下，石泉山区图书馆另辟蹊径将大部分品牌活动转到线上，利用微信直播形式开展的“石图讲坛——线上系列讲座”应运而生。自5月25日开始的“石图讲坛——中国传统文化”系列讲座每周周一讲，目前已经陆续推出五期，在广大读者中引起了强烈反响，可谓是“石图讲坛”品牌活动创新的C位担当。

“中国传统文化”系列讲座由北大教授赵杰为主讲嘉宾。“中国的语言文化”“中国的史家文化”“端午节·文学的浪漫主义”“孔子的思想精髓和哲理金句新解”等五期内容，累计吸引1500余名读者收听。正如一位微信名为“老青年”的读者所说“不仅学习了了解中华优秀传统文化，更重要的是我们每个人要践行这些优秀的传统文化，体现在我们的言行中，以此影响更多的人，为提高国民的整体文明素养做出努力。这样赵教授的心血和辛苦付出就值了！主办方举办活动的目的就达到了！传承优秀传统文化，从我做起！”。

在随后的讲座活动中，赵教授将会继续为大家带来“文学的现实主义——《诗经》、陶渊明、杜甫、白居易、《红楼梦》的成功创作实践”“汉传佛教、老庄道教与儒释道结合的中华传统思想精华”等不同主题的精彩讲座。石泉山区图书馆一如既往为广大读者开展丰富多彩的读书活动，为营造“书香石泉山”，助力全国文明城市和全国公共文化服务体系示范区创建贡献力量。



(宣传辅导活动部供稿)



石泉山区图书馆 “笔墨传书香”书画作品征集活动圆满结束

为弘扬中国书画艺术，展现阅读的魅力，石泉山区图书馆在世界读书日当天面向广大读者和书画爱好者发起了“笔墨传书香”书画作品征集活动。征集作品围绕“笔墨传书香”主题，以书法、绘画的形式为载体展现广大读者对阅读的情愫。

活动受到了大家的热烈欢迎和积极参与，在老百姓居家隔离期间，为他们的精神生活提供了丰富的文化选择。从4月23日至5月22日，石泉山区图书馆累计收到了32幅书画作品，区图书馆微信公众号也对优秀作品陆续进行了推送，以供大家交流赏析。



(宣传辅导活动部供稿)

石泉山区图书馆 LIBRARY OF SHIQIANGSHAN DISTRICT

“六一”儿童节，今年线上过

2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年。为贯彻落实《新时代公民道德建设实施纲要》《新时代爱国主义教育实施纲要》和《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》精神，进一步加强未成年人思想道德建设，着力关注弱势群体精神文化生活，石泉山区图书馆积极发挥公共文化阵地的教育职能，围绕“童心·童行”的主题，通过开展形式多样的庆祝活动，提升广大少年儿童的幸福感、获得感。

从5月29日至6月3日，石泉山区图书馆通过官方微博公众号、读者活动微信群、网站的形式陆续在线上开展了八场阅读活动，累计有1049名读者参与其中。小小书虫俱乐部亲子手工会和英文绘本阅读活动组织亲子家庭听故事、做手工；快乐阅读直通车为读者们普及中国传统手工艺衍纸的制作工艺，让他们亲身感受传统文化的魅力；中国儿童文学作品微信展以线上展览的形式向大家推介获奖儿童文学作品，倡导培养好读书、读好书的阅读习惯；为了让广大少年儿童提高节日安全意识，欢度节日，石泉山区图书馆推出了有奖安全知识竞赛；此外，石泉山区图书馆还结合新修订的《北京市生活垃圾管理条例》，陆续开展了垃圾分类环保知识竞赛、环保手工等活动。

为期六天的“六一”儿童节主题系列活动，以爱国主义教育和社会主义核心价值观为导向，充分发挥线上活动的优势，引导少年儿童度过了一个健康向上、有意义的节日。大力凸显图书馆对于文化惠民的重要意义，满足广大读者对精神文化生活的需求，担当起抗击疫情的社会责任和力量。

(宣传辅导活动部供稿)

23 | 石图资讯 2020年第二季

Cultural Events / 文化惠民

石泉山区2020年红领巾读书活动开始啦!

石泉山区2020年红领巾读书活动已经拉开序幕。活动由石泉山区文化和旅游局、共青团石泉山区委员会、少先队石泉山区工作委员会、石泉山区教育委员会、石泉山区精神文明建设委员会办公室、石泉山区科学技术协会主办，石泉山区图书馆承办。2020年红领巾读书活动围绕“品传统格新知 学先锋促成长”的主题，分为“学先锋做先锋，争当新时代好少年”红领巾展示活动、“品传统 悟新知”阅读实践活动和“发现科学新知，点亮绿色生活”青少年科普活动三大项六个活动开展。

刚刚过去的石泉山区2019年红领巾读书活动得到了全区20所中小学校师生的大力支持并取得了可喜成绩。其中，2019年北京市红领巾读书“祖国，我要对你说”讲故事比赛中，我区推荐的5名小选手分别获得了北京市二等奖和三等奖，1名教师获得北京市优秀指导教师荣誉称号；石泉山区实验小学凭借作品《穿越时空的秘密》获得“科普在身边”青少年科普剧区级比赛第一名，在北京市比赛中荣获三等奖，编剧兼演员顾雪晴（石泉山区实验小学学生）获得最佳表演奖；在第七届“我的藏书家”设计比赛中，我区推荐的作品分别获得了北京市一等奖1名、二等奖3名、三等奖3名和北京市优秀指导教师奖1名；第二十届“读书小状元”评比活动中，我区有4名选手获得北京市“读书小状元”称号；由我区推荐的56篇稿件在“小小科幻家”少年科幻创作征文活动中入选。

恭喜以上老师和学生取得了优异的成绩，同时希望广大师生在2020年红领巾读书活动中再接再厉，充分调动主观能动性和创造力，挖掘自身潜力，有效利用这个广阔的学习展示平台，充实自己、提高自己。

(宣传辅导活动部供稿)

第二季/2020 石图资讯 | 24



石泉山区图书馆文化志愿服务分队 2019年“优秀志愿者、先进工作者、 优秀志愿服务组织”宣传推选活动

为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，推动石泉山区图书馆文化志愿服务分队（以下简称分队）志愿服务工作不断完善发展，充分凸显各街道图书馆文化志愿服务支队（以下简称支队）典型示范作用，营造人人关注志愿者、人人尊重志愿者、人人争当志愿者的良好社会氛围，分队开展2019年“优秀文化志愿者、先进工作者、优秀文化志愿服务组织”推选活动。

一、推选标准

(一) 优秀文化志愿者

- 1、自觉履行文化志愿者的职责，积极参加支队组织的文化志愿服务项目，努力完成支队交办的各项服务任务；
- 2、关心支队的文化志愿服务工作，积极提出意见和建议；
- 3、倡导奉献、友爱、互助、成长的志愿服务精神，积极宣传推广服务意识，带动身边人参与志愿服务活动；
- 4、在服务项目中表现积极，具有良好示范带头作用，做出突出贡献或贡献，得到大家的一致好评的。

(二) 先进工作者

- 1、热爱文化志愿服务事业，团结同志，作风正派，具有良好的政治思想素质和团队协作精神；

- 2、熟悉文化志愿服务有关法规政策文件，熟悉本职业务，圆满完成本职工作，具有较高的业务水平、工作能力和突出的工作业绩；
- 3、能够结合支队工作实际，创造性地开展工作，在文化志愿服务开展方面贡献突出，具有创新意识；

- 4、在文化志愿者管理、文化志愿服务项目实施开展、文化志愿服务体系建设方面科学规范，能够促进本馆公共文化服务功能。

(三) 优秀文化志愿服务组织

- 1、组织机构健全，管理规范。有适于开展工作的场所（志愿者之家）及必要的办公设备、有负责人及专(兼)职志愿服务管理人员、有规范的志愿服务规章制度(落实注册、培训、激励回馈、组织管理等)、档案齐全；

- 2、主动组织、参与各类文化志愿服务活动，及时上报志愿服务活动报表及信息，服务对象满意率在90%以上，社会影响力好，成效显著；

- 3、推选范围：各图书分馆支队。

二、评选名单公布

(一) 优秀文化志愿者

- 崔满雨、陈刚、刘晨、刘迎春、杨慧卓、张布、冀文强、贾书荣、杨重福、赵英、田素芝、孙世超、杨东旭、赵爱丽、崔倩楠、高洁、金晓伟、李雅琪、张琳、岳鹤峰、高楠、吕金香、李源、宗玉瑞、赵新、张志敬、王文轩、王亚瑾等

(二) 先进工作者

- 赵惠、甄宇、方辉、胡健翔、李霞、王小娟、牛学伟、孙艺萌、田欣、于岩、梁慧、柏宗祺、刘慧、张金春、马昕、许静等

(三) 优秀文化志愿服务组织

- 八宝山街道图书馆文化志愿服务支队
八角街道图书馆文化志愿服务支队
苹果园街道图书馆文化志愿服务支队
郎园-良园书房分馆文化志愿服务支队

(流道配送部供稿)



《让课文遇见小古文：朱文君带你这样学语文》

- 著 者：朱文君
- 索 取 号：H106-48 /276/1；
H106-48 /276/2
- 内容简介：小学语文教材改革，古诗文猛增。面对这样的变化，教师有疑问：如何帮助孩子“降维”古文学习的难度，激发学习热情？家长有顾虑：我自己都不会，如何引导孩子学习古文？快来看《让课文遇见小古文》吧。

《数学原来超好玩》

- 著 者：李其森
- 索 取 号：O1-499 /15
- 内容简介：本书打破对数学的固有观念，分为算术和代数、点线面和距离等四大板块。通过孩子喜欢的故事、小游戏的方式精选汇编了321道烧脑、有趣的数学谜题，寓教于乐，让孩子在玩边学，感受数学的魅力。

《读懂孩子的心》

- 著 者：梁启
- 索 取 号：G7/1751
- 内容简介：本书是梁启分享他对亲子教育的思考的一本书。为了教育好孩子，他曾遍读1000本亲子图书，以独家体会与阅历解读近20本经典，帮家长快速掌握人类教育的规律，读懂孩子、信任孩子、帮助其发展，实现自由而有边界的养育。

《不可能的艺术之旅：从色彩美学到空间艺术》

- 著 者：(英)凯瑟琳·英格兰姆文(英)吉姆·斯托特
- 索 取 号：J/35
- 内容简介：这是一本好看的艺术教育读物，也是一本好玩的艺术收藏指南，还是供父母和孩子合作进行艺术创作的绝佳指南。

《旅途趣趣》

- 著 者：李毅军
- 索 取 号：I247.57 /355
- 内容简介：本书分为国内见闻、追寻历史的足迹、传统文化、民间习俗、博大精深的中国古建筑、文史轶事、自然奇观七个篇章的内容。

《去年天气旧亭台》

- 著 者：叶广岑
- 索 取 号：I247.57 /12154-1
- 内容简介：本书系叶广岑京味小说三部曲之一。老北京流年深处的烟火人间，一棵老槐，两只寒鸦，几堆残雪，半树房影，记忆中的童年与乡愁，化作笔下挥之不去的思念。

《博物馆里的黄金时代》

- 著 者：美黛汀
- 索 取 号：J231 /44
- 内容简介：本书汇集了文艺复兴以来众多经典的艺术作品，以流淌着自由心灵的青春女神为首，描绘了古希腊罗马神话中那些优雅、感性、美丽的宁芙仙女和女神们的爱情与爱恋。

《耶路撒冷》

- 著 者：徐则臣
- 索 取 号：I247.57 /12539-1
- 内容简介：《耶路撒冷》是作家生活经验和文学经验的一次重要总结，也是70后作家走向成熟的标志性作品，是70后作家迄今最具雄心的长篇作品。

(采编部供稿)



独幕剧《最后一只口罩》

疫情期间，无数社区志愿者参与防疫战斗中，原创独幕剧《最后一只口罩》表现了社区志愿者在疫情期间的辛苦付出和无私奉献，由石景山区图书馆诵读沙龙的忠实读者，同时也是雅韵话剧社社员倾情演绎。石景山区图书馆以音频形式在石景山区图书馆微信公众号上播放了该独幕剧。



简介：2020年新年刚过，武汉就出现了大范围的新冠肺炎疫情。随着学生放假、民工返乡高峰，北京也开始出现新冠肺炎病例。于是在京城郊区的一个小院子，姐妹之间、租户与房东之间的“战争”，不可避免地爆发了，原本和谐的小院不再安宁。

时间：农历乙亥年腊月初二十三下午

地点：北京郊区某居民院

布景：舞台左上角两个门帘，中间隔一个窗户。右下角一个桌子堆着一些菜，旁边有竹竿、凳子等杂物。舞台中间的位置是小院的栅栏门。

人物：

徐菲：女，六十多岁，退休工人，社区志愿者，小院房东。

徐文：女，五十多岁，党员，居委会主任，徐菲的妹妹。

王云：女，五十多岁，密云农村妇女，是附近推车卖菜的小贩，小院租房户。

李强：男，五十多岁，武汉某单位农民工，王云的丈夫。

张霞：女，四十多岁，党员，居委会工作人员。

陈玉：女，五十多岁，二号院居民。

(灯光亮)

王云（从左边拉着一个小车上场，一边走一边自言自语）：“都快两点了，也不张罗给我打个电话，闹得我这儿真不踏实！”（进了栅栏门以后停下脚步，冲着右边的门帘喊道）：“徐姐，您让我买的盐，我给您买回来了。”

徐菲（系着围裙走出来）：“买回来啦？谢谢您。您家小李啥时回来呀？”

王云：“不知道呀，原来是上午到家呢。”

徐菲：“没事，您别急，兴许火车晚点了。”

(徐菲接过盐走进屋里。王云正准备进屋，陈玉从左边上场，一边走一边说)

陈玉：“小王回来了？你家还有菜吗？”

王云（吓了一跳，停下脚步转身，冲着陈玉）：“对不起陈姐，没做！”

陈玉（一眼看见桌子上的菜，不满地说）：“那不是桌子上还有吗？”

王云（回头看看着桌子）：“那是徐姐买的。等我老公回来，我们就退了这房子回密云。”

陈玉：“唉，我这也是会要两个外地的亲戚。去年春节就是在您这买的，所以才上您这看看，没有就算了，我去超市看看。走了。”

(陈玉转身下场。王云又看了一眼远处，然后进了屋，徐菲带着张霞上场。)(旁白换问口)

徐文（冲着屋子大声喊道）：“大姐，在家吗？快出来，有事找你。”

徐菲（从右边门帘里走出来）：“干嘛呀，这么大声喊，房顶直掉土。”

徐文：“我来跟你说一声，街道让我们登记外地来京人员，你要配合一下。”

(王云听到动静，撩开门帘要出去，一听徐文这话赶紧放下了门帘。)

徐菲：“你呀，一到这就咋呼呼的，不就是因为老家儿子把这儿房子留给了我，你不开心吗？你看见我挣俩房租挺热乎，三天两头的来捣乱。”

(徐文气得一跺脚，刚要说什么，张霞一把拉住了她)

张霞：“大姐，您这是干嘛。徐主任真的是因为工作才来的。上级通知这次武汉疫情非常严重，从武汉回来的人员都要登记筛查。没事的也要隔离14天。”

徐文：“就是呀，你租房户小王虽然是北京当地的，但是她的爱人不是在武汉打工吗？”

(徐菲逐渐安静下来，静静地看一眼徐文，又看一眼张霞)

张霞：“徐主任一知道这个消息，就马上带着我来您这儿了，这是担心您呀。”

徐文：“就是呀。这次听说老年人患病的几率大，我这也是担心您的安全嘛。”

徐菲（不好意思地想了一下鬓角）：“是呀，那是我错怪妹妹了，谢谢你的关心。”

徐文（激动地上前一步）：“大姐，父母去世好几年了，你这是第一次叫我妹妹呀。也怪我做的不好，每次都是因为我工作才进门，造成了你的误解。”

徐菲：“谁让你天天忙，也不来找我聊聊天。不过你放心，非典那年我就参加过疫情防控，我也是街道的老志愿者了，我知道该怎么办。”

张霞（开心地一拍手）：“这就对了嘛，姐妹俩干嘛跟老鹰似的。我觉得每个家庭和谐了，整个社会才能和谐呀。”（徐文在一旁轻轻揉了揉张霞一拳）

徐菲（冲着张霞）：“那以后你和徐文常来串门，我们就生分了！”（三个人一齐笑了起来。徐菲忽然想起一件事）

徐菲（冲着张霞）：“对了妹妹，刚才二院院的陈玉，来这里找小王买菜，说是一会有两个外地亲戚要来，你赶紧去那里看看吧。这里登记的事就交给我，我保证这个院不会出问题。”

(徐文一听急了，二话没说拉着张霞，赶紧从左侧下场了。徐菲正要去找王云的屋子，王云从屋里犹犹豫豫地走出来。她先看着徐文她们走的方向，又转向徐菲)

王云：“徐姐，情况真的这么严重吗？这不赶上那年的非典了吗？”

徐菲：“是啊，可不比非典轻呀。您家小李还没回来呀？”

王云：“刚才来电话了，说是晚点别，让我别着急。我怎么不急呀，我公公婆婆都八十多了，我儿媳也怀孕了，再晚了回家就天黑了。”

(两个人正说着话，李强从左边拉着一个行李箱上场，被徐菲一眼看到了)

徐菲（赶紧大声喊道）：“小李，站住！您别再往前走了！”

(李强疑惑地站住了。王云转身要跑过去，被徐菲一把拉住)

王云（不满地问徐菲）：“徐姐，您这是干嘛？”（甩下徐菲的手还要往前走)

徐菲（毅然拦住王云，不让她接近李强）：“干嘛？为了你们两个都好。”（然后她转向李强）：“我问您，您知道武汉发生疫情了吧？您上火车的时候测体温了吗？”

李强（点了点头）：“我知道呀，可是我在武汉上车前就测体温了。到北京下车也测了，但是当时没让走。过了三个小时又量了一次，没事才让我回来的。”

王云（开心地又要往前走）：“是呀，那太好了，快点……”（徐菲还是拦着她)

徐菲（冲着王云）：“好啥呀，您忘了还有潜伏期吗？刚才张霞不是说没事也要隔离14天吗！”

王云（不甘心地）：“那也不能不让人回家呀，我们回到密云不出门就是了。”

李强：“就是呀，咱们赶紧走，到家以后不出门就行了。”（然后就要往屋里走)

徐菲（大吼一声）：“您给我站住！”（顿时李强怒视着徐菲，他的手离开箱子，脸涨得通红，拳头也不自觉地握了起来)

徐菲：“您别忍心把病毒带给他们呀？您就忍心让小王面临危险吗？”

(李强停住了脚步，急得站在原地直抹手)

王云（急得直在原地转圈）：“那可怎么办呀？这可怎么办呀？”

徐菲：“别慌。李强你现在就去居委会登记，他们会安排你去医院做检查的。小王，你就在家里等着他的消息。”

(这时李强亮起的手机响了，他拿起手机一接听立刻严肃了起来，然后挂掉电话，用手抹了一下额头上的汗水)

李强（面带愧色地冲着徐菲说）：“幸亏您拦住了我，真危险呀。”

王云（一吓了神，赶紧问李强）：“怎么了？出什么事了？”

李强：“我们领导打电话来说，我们一起回来的老陈王得病了，让我们所有人都去当地医院检查。小云，你赶紧给咱儿子打个电话，就说咱们暂时不能回去了。”

(王云赶紧点点头，转身回屋拿手机去了。徐菲刚要说什么，她亮起的手机响了)

(徐菲拿起手机，徐文的画外音响起：“大姐，小王她老公到家了吗？武汉来电话了，您赶紧让他戴上口罩到居委会来，防疫指挥部的工作人员已经来了”)

徐菲：“好的妹妹，我让他马上过去。你放心吧，我没让他进院子。”

(徐菲挂了手机刚要说话，王云拿着手机从屋子里出来，冲着李强说)

王云：“咱儿子说他正要给咱打电话呢，村里让他通知咱们暂时回去了。他说他会照顾好家里的人，让咱们放心。”

李强（看了看王云，又看了看徐菲）：“徐姐，那太好了，您要多担待小云呀，她性子真不会说话。小云，你要听徐姐的话，遇事多跟徐姐商量哈。”

(徐菲、王云都说不出来话，只是在点头。李强一跺脚，转身拉起箱子就准备走)

徐菲（忽然想起来什么）：“小李，等一下再走。”（她转身快步走进屋，拿出一个口罩来。在桌子旁拿了一根竹竿挂上，走向李强递给他)

王云（看向徐菲）：“哎呀，我都忘了让他戴口罩了。谢谢徐姐，我家里还真没有。”

李强：“可是我把这个口罩戴走了，您怎么办？”
徐菲：“没事，一会我打电话让我妹妹给您送几个来，您放心吧”
(李强从竹竿上摘下口罩戴上，冲着徐菲深鞠一躬，转身从左边下场。)
徐菲（转身对王云）：“你呢，就在家里等李强的消息。”
王云：“可是徐姐，我们的房租就交到今天呀，您让我在这里等他，这房租怎么算呀？”
徐菲：“没事，在疫情没有结束前，不收您的房租。”
王云：“那怎么办，我知道您是因为退休金不多才出租房屋的，我们要是不给您房租，您的日子不是更紧张了？”
徐菲：“没事的，您在这里等他，就是在为国家做贡献。那么我不收房租，也是为了国家。再者说，咱们缺什么，我也可以让妹妹给您送过来。您在这住着，她的心里也踏实，我更踏实了。”
王云（用力地点点头）：“我一定老老实实地待在家里等李强回来，您有什么需要我帮忙的，就喊我一声。”
徐菲：“好的。天不早了，现在咱们都回屋，吃完饭，然后开始咱们的自我隔离。”
王云：“好啊！我知道现在就要开始注意自己的体温了，是吧徐姐？”
徐菲：“是啊。”
(两个人转身都回了自己的屋子，灯光渐渐暗了下来。)
王云（画外音）：“徐姐，我有点害怕，睡不着呀。”
徐菲（画外音）：“安心睡吧，有我在呢。明天太阳一定会升起来的！” (灯光全暗)

特此感谢所有演职人员

作者：王苏华 艺术指导：李玉山 编剧兼导演：王苏华
副导演兼演员：闫虹 副导演兼演员：毕晓晴 演员：方焱焱
演员：谢老红 演员：索松玲 演员：姚燕宏



不想长胖，又想吃油腻食物，有什么办法吗？有



减肥者对油腻食物又爱又恨。油腻食物让人肥胖，使人体血脂肪和甘油三酯升高，让坏的胆固醇增多，增加患上心血管疾病的概率。同时，很多油腻食品又那么美味。

其实，也并非油腻食物不可吃，只要吃得巧妙，照样不会长胖，照样不会患上心血管疾病。比如，当我们吃油腻食物时，不妨吃一些有多酚和抗氧化成分的食物，这样就可以对抗自由基，使血脂肪和甘油三酯不再升高。

我们知道，抗氧化剂是清除血管壁的斑块、强化血管内皮的作用的，而多酚和儿茶素则可以降低坏的胆固醇。

因此，一旦吃了过多油腻食物，那就尽快吃一些深色水果吧！

那么，哪些是含有多酚和抗氧化成分的食物呢？

有人曾做了一个试验，让一个人在3个月里，每天都吃高脂肪食物，但同时，又让他食用10颗草莓。结果显示，此人血里的总的胆固醇、甘油三酯及坏胆固醇，明显少了很多。

也就是说，草莓因为含有丰富的多酚、儿茶素和花青素，而且有很强的抗氧化作用，因此，抑制了血脂肪和甘油三酯的升高，并使坏胆固醇减少。

是不是只有草莓才有这个作用呢？并不是，凡是含有多酚、儿茶素和花青素，具有抗氧化作用的水果都可以，比如一些深色水果。

石景山区图书馆为读者提供良好卫生环境

