



合图官网



合图微信

合肥市图书馆与喜马拉雅合肥站举行签约仪式 正式达成战略合作伙伴关系



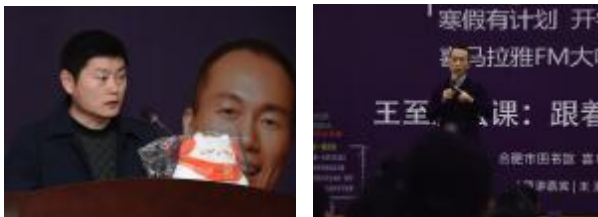
2月3日,合肥市图书馆与喜马拉雅合肥站战略合作协议签约仪式顺利举行。

合肥市图书馆馆长李永钢发表了热情洋溢的致辞,他指出,合肥市图书馆作为政府投资建设的公益性文化服务窗口,随着现代信息技术和网络技术的发展,服务内容、服务形式都正在发生着巨变,图书馆不再是单一的提供图书借阅的场所,今天的合肥市图书馆更愿意打造一个积极吸纳社会力量,参与到公共文化服务的实施与推广中来的公益平台,致力于为合肥市民提供平等、免费、无差别的

公共图书馆服务,全面提升我市公共图书馆服务水平及形象。喜马拉雅合肥站负责人陈国治也表示,通过双方的紧密合作,利用线上和线下的资源,能使双方进一步提升整体运营效率、塑造公益品牌形象,打造双赢、可持续发展的战略目标。

随后,李永钢馆长、陈国治先生共同签署战略合作协议,标志着合肥市图书馆与喜马拉雅合肥站正式达成战略合作伙伴关系。

签约会后,喜马拉雅 FM 大咖,上海昂立教育呼吸作文创始人,首席作文专家王至老师为大家带来“寒假有计划 开学当学霸——教你如何高效提升作文成绩”讲座,现场教授听众如何从不会写作文到会写作文?如何从会写作文到写得更好?整个报告厅座无虚席,现场气氛异常热烈。



小年写春联,送福进万家

春联是中国传统的文学艺术表现形式,为继承和弘扬优秀的传统文化,营造春节喜气祥和的浓厚氛围,丰富广大读者的精神文化生活,每年腊月二十三当天,都会有书法家、书法爱好者们齐聚合肥市图书馆,为广大读者和市民奉献墨宝,送福万家。

2月8日,合肥市图书馆邀请了两位省市知名书法家及五位书法达人,在一楼大厅现场挥毫泼墨,用喜盈盈、红灿灿的春联为广大读者送来了狗年的火红祝福。

慕名而来的读者早早就在心仪的书法家面前排起了长队,等着他们为自己写一副称心如意的春联。书法家及达人们展袖舒怀,挥毫泼墨,他们将一副副充满

迎新之喜与艺术之美的春联作品,送到现场群众的手中。求春联的人热情高涨,一副春联刚刚收笔,就被早已守候在旁边的群众如获至宝地捧走,一张新的红纸立刻被铺上……书法家们不停地埋头疾书,写得畅快淋漓、情绪高昂。随着一副副带有“旺”、“福”、“家”等字的春联新鲜出炉,整个图书馆的大厅一片火红。这些手写春联风格多样、字体俊秀,不乏楷行隶篆,而读者朋友们更是根据自己喜爱的内容和字体,自主选择着喜爱的春联。大红的春联纸,浓浓的翰墨香,立刻让现场变得喜气洋洋,让人提前感受到了一股浓浓的节日气息。



合肥市图书馆参加安徽省公共图书馆联盟2017年工作会议

12月19日,安徽省公共图书馆联盟工作会议在安徽省图书馆召开。安徽省文化厅公共文化处副处长刘奇中、安徽省图书馆馆长林旭东出席会议,全省122家成员馆馆长参加了会议。

会上,林旭东馆长总结了联盟2017年度阅读推广活动的开展情况,部署了联盟2018年主要工作。合肥市图书馆馆长李永钢作为图书馆代表进行了经验交流。

会上还进行了首届安徽省公共图书馆联盟业务技能大赛的颁奖仪式。合肥市图书馆获得优秀组织奖和团体优秀奖,合肥市代表队周莉获得个人二等奖,李传敏获得个人三等奖,纪念获得个人优秀奖。



二月——三月读者活动公告

猜灯谜·庆元宵

时间:2018年3月2日(周五)
上午9:00
地点:一楼大厅

填诗词·闹元宵·品文化

时间:2018年3月2日(周五)
下午3:00
地点:二楼文学借阅室

合图书香悦读沙龙

时间:2018年3月10日起每周六
下午3:00
地点:一楼东会议室

英文绘本《The Pied Piper of Hamelin》读读乐

时间:2018年3月3日(周六)
上午10:00
地点:三楼读者活动中心

新庐讲坛

——健康管理vs临床医学
时间:2018年3月3日(周六)
下午2:30
地点:三楼读者活动中心

“趣味国学”之诗词季:横看唐诗,竖读宋词

时间:2018年3月4日起每周日
上午9:00
地点:三楼学术报告厅

美丽心得共分享

时间:2018年3月8日(周四)
下午3:00
地点:二楼文学借阅室

遇见春天

——春季主题绘本亲子阅读
时间:2018年3月10日(周六)
下午3:00
地点:悦书房一楼

合图第五次读者培训

时间:2018年3月11日(周日)
下午3:00
地点:二楼文学借阅室

趣味粘土DIY

时间:2018年3月18日(周日)
下午3:00
地点:悦书房二楼

安徽艺术沙龙

时间:2018年3月25日(周日)
上午9:00
地点:一楼东会议室

合图第六次读者培训

时间:2018年3月25日(周日)
下午3:00
地点:二楼文学借阅室

阅读之美综合展

时间:2018年3月25日-31日
地点:一楼大厅

摄影沙龙

时间:2018年3月31日(周六)
上午9:00
地点:三楼学术报告厅

想了解更多活动详情和预告,请加合肥市图书馆微信:hflib1958
登录合肥市图书馆网站: <http://www.hflib.gov.cn>
合肥市图书馆读者QQ群:371862536
关注合肥市图书馆官方微博:@合肥市图书馆

■ 阅读空间

留得政声与诗名

——李天馥的政治人生与诗歌创作

□ 钱念孙

如果列数有清一代在政坛上曾产生过重要影响的合肥籍名人,人们首先自然会想到清末重臣李鸿章,想到台湾首任巡抚刘铭传;实际上早于他们之前两百年,还有一位长伴康熙皇帝四十载,遍历高位,深受官民爱戴的重臣,他就是从我们庐州走出的大学士李天馥。今天合肥市中心的青云楼北面一片,便是原李天馥故居李相府的所在地,而不远处的著名景点包公祠的正殿上,还悬挂着李天馥手书的篆书匾额——“高风岳立”。有关李天馥的许多逸闻轶事,至今仍被老合肥们口耳相传、津津乐道。

李天馥名垂青史,不仅在于他位极人臣,政声颇佳,还在于他是清初著名诗人,诗文佳篇至今被人传诵。李天馥的诗歌成就,当时评价很高,其诗集《容斋千首诗》,卷首即有王士禛、陈廷敬、毛奇龄三位康熙朝著名文化人的序言。毛奇龄称赞他:“实集百家之大成,允为一代之宗匠。”核诸其创作实绩,以及他在当时文坛中所发挥的类似于文坛盟主的独特作用,毛氏评价虽高,却洵非虚誉。

那么,这样一位既有政声,又有诗名的合肥籍先贤,究竟有着怎样的人生经历?他的诗歌成就究竟如何?他与家乡合肥之间又有着哪些值得一提的旧事?我们钻进故纸堆,搜集并排比相关资料,特别是李天馥本人的诗文创作,试图对这位清初显宦兼文人的生平与艺术世界,做一番近距离的观察和描绘。

李天馥,字湘北,号容斋,原籍河南永城。明朝洪武初年,其七世祖李英立有开国战功,被赐封世袭庐州卫指挥僉事,因而明初就举家迁往合肥。到了李天馥这一代,李家累世高勋世胄,已在合肥生活数百年,算是地地道道的合肥望族了。不过按照古代的户籍管理制度,李家仍然占籍永城,这也就是后来李天馥为何要在河南参加乡试的缘故。

李天馥生于明崇祯十年(1637年)。此时的晚明王朝,一面在彼此伏起的农民起义风潮中疲于奔命,一面对满族铁骑的步步清逼束手无策,内外交困,风雨飘摇,大厦将倾,覆亡的命运已无法逆转了。不过清军入关之时,李天馥尚在髫龄,明清易代的剧烈变动,没有在他幼小的心灵上留下多大的阴影。这位七岁即被人称为“神童”的合肥伢,依然循着一个孩童正常的人生轨迹茁壮成长。而等到顺治十四年(1657年)他参加河南乡试时,清王朝的统治已初步巩固,社会已渐趋海晏河清之状了。

话说顺治十四年的八月,古城开封又迎来三年一度的恩典乡试。这一年的主考官是礼部郎中丁澎。丁澎是顺治十二年的进士,他与两个弟弟皆能文,时有“三丁”之谓。此次丁澎来河南典试,怀着拔举人才的强烈使命感,对于每一位考生的试卷都亲自披阅,务求朝多君子,野无遗贤。这天,一位考官拿着一张并非按常规模式作文,却颇有自己特点和风格的试卷来请示丁澎。接过试卷,稍作审览,丁澎立刻拍案叫绝。试卷上的文章,纵横捭阖,器局非凡,见解独到,老成精练,丁澎啧啧称奇,感叹道:“此文之作者,一定是位饱学之士啊!”等到揭开糊名,才知作者是一位年轻人——合肥李天馥。欣喜之余,作为主考的丁澎也感到些许后怕。此后他逢人便说:“假若当时以世俗眼光来看待李君的考卷,那么几乎会使国家失去一位大才,果真如此,那真是我这个主考的失职啊!”正是得益于丁澎的慧眼识珠,李天馥顺利中举,第二年他又通过会试,高中进士(陈廷敬与其同年登第),并随即被选为有机会近距离接触和侍奉皇帝的庶吉士。此时,李天馥方才22岁。

李天馥入职后不久,又被选为翰林院检讨,这是一个可以博览皇家图书,并参与朝廷文书起草,官阶不高却位置重要,相当于现在所说的秘书的职位。李天馥利用这个机会饱读诗书,极大丰富与提高自己的学养与见识,尤其对兴亡治乱之迹,赋税兵甲之事,水利之地形规划,古人之长短得失,无不烂熟于心,并多有独到体悟。正因为他才学富赡,尽人皆知,所以当年幼的康熙正式登基之后,他也就很自然地充任了皇帝的经筵讲师,担负起参与督导新君的重任。

康熙是中国历史上有名的好学之君。有关他笃学深思的掌故,史不绝书。可以说,正是他对于以儒学为核心的中国传统文化痴迷崇尚,并大力倡导弘扬,清除了最重要的“文化-心理”障碍,才使广大汉族知识分子及各阶层民众最终接受了满族统治。李天馥自康熙十一年(1672年)任职经筵讲官之后,凭借其渊博的学识、过人的见解,特别是针砭时弊、直言不讳的政治品格,深受青年康熙的欣赏与倚重。在康熙的亲自提携下,李天馥不断加官进爵,先在内阁任职,后又遍历户部左侍郎、工部尚书、刑部尚书、兵部尚书、吏部尚书等要职,后来大学士一职开缺,康熙又诏谕百官,称赞李天馥“老成清慎,学行俱优”,特别指出他具有“不喜事”的良好品质,遂授武英殿大学士。这个职务,在清朝已算一人之下,万人之上的高位,后人尊称李天馥为相国,即缘于此。

从康熙初年开始参与指导皇帝学习,直到康熙三十八年(1699年)卒于官,李天馥前后辅佐康熙皇帝近四十年,其中仅任武英殿大学士一职的时间就长达八年(1692年-1699年)。纵然是在其丧母守孝三年开缺期间,职位

也一直没有授予他人,而被特准保留。康熙的理由是“天馥侍朕三十余年,未尝有失,三年易过,命悬缺以待”,足见他对李天馥的信任和器重。康熙二十七年,作为治黄工程总负责人的靳辅与时任安徽按察使的于成龙,曾对有关治河方略问题发生争论,双方僵持不下,康熙也命李天馥予以裁断。无论历史最后证明这场争论孰是孰非,李的态度在康熙最后决策过程中起到了举足轻重的关键性作用,仅从这一点,即可看出康熙对于天馥是何等倚重了。

母以子荣。皇帝对于李天馥的信任,还转化为其母身后所受到的哀荣。李天馥母亲逝世,康熙亲书“贞松”匾额褒赠,这对于人臣而言,应该是最高的礼遇了。天馥的《庐居感述十首》中,第五首就是专门纪述康熙御赐匾额一事的,诗云:

固陋惭无似,何当过望施。
颀颀项脊室,城居仰天慈。
每顿都亭穗,长坂阜阜宜。
安灵殊意得,难忌并美时。

诗的首句自注云:“时蒙特恩赐贞松堂匾额”,第四句自注云:“遵旨令椽入城受吊。”一位皇帝,对一位臣僚的家丧,竟然关怀、考虑得如此细致入微,令人动容。投之以木桃,报之以琼瑶。李天馥的一生,都为这个皇帝、这个政权鞠躬尽瘁,极尽心力。康熙出巡,天馥扈从左右,屡屡作诗颂圣;康熙早朝赐茶,天馥以诗拜谢,诗格典雅,赫然而有“盛唐早朝佳句”之风。而当自己被迫委以刑部尚书的要职,天馥又作诗表明心迹:

盛世都官重,平反等教焚。
治期还大朴,事魁罢深文。
奏当酬丹雘,和衷凌白云。
棘垣响铃铎,凄切不堪闻。

这首诗无异于一篇押韵的“履职宣言”,诗中所表达的尽忠职守、报效皇恩的意思,显然让康熙倍感欣慰。1699年秋,远在塞外的康熙获知李天馥病重的消息,严厉斥责属下为何迟迟禀报,并随即派遣内閣学士特默德代为探望,又命令御医用心诊治,随时报告病情,甚至还亲赐药石,其对天馥的牵挂之情可见一斑。当年十月,天馥病逝,康熙立刻让群臣前往灵堂吊祭,并赐予“文定”的谥号。在褒恤天馥的圣旨中,康熙对其有“简任机务,效力有年,勤慎素著”十二字盖棺论定的评语。考察康熙一朝的政治史,乃至整个清朝及历代政治史,像李天馥与康熙皇帝这样近四十年一以贯之,从未有变的君臣相得,实寥寥晨星,难能可贵。

二

作为一位封建王朝的高级官员,李天馥之所以留名后世,广受爱戴,不仅在于他与一位明君建立了良好的关系,更重要的是,他在君主的支持下,在每一个岗位上都做出了顺应历史、顺应民意的突出业绩。

由于在训导年幼康熙过程中表现出良好的政治素养,康熙亲政之后,李天馥得以在多个显要位置上历练。他担任的第一个实职是户部左侍郎。这在当时是掌握财政分配大权的肥缺,难免会豢养一群习惯于贪占公帑民膏的硕鼠。这些人原本以为来了皇帝身边人加以庇护,他们能够更加有恃无恐、借机敛财。岂料这位新官一到任,就给这些白日做梦者泼了一瓢透心凉的冷水。他刚到户部,有人送礼巴结,他即公之于众,告诫群僚决不可搞歪门邪道。李天馥第一次召集群僚开会,面对一双双满怀期待、充满渴望的目光,他当头棒喝道:“诸君,你们过去究竟如何,本官无意追究,但只要本官在户部办一天差,你们就别指望从我这里捞到好处,都好自为之吧。”一番话,语调平和,却掷地有声,就如李天馥素日的性格一样,吓得一群硕鼠“皆动色,缩手相戒”,再也不敢有任何非份幻想了。李后来被称为“合肥第二包公”,显然并非虚誉。

康熙十九年夏,旱灾严重,按照过去的迷信观念,灾异往往是严刑峻法等苛政所致,需要在政治上采取一些宽松政策,以求得上天宽恕。李天馥曾奉命与大学士明珠一起会同有关部门,商议减轻罪犯刑罚的具体措施,他积极作为,从宽处理一大批获刑人员,为朝廷赢得了民心。后来李天馥又曾担任刑部尚书,在这个掌握他人人生杀予夺大权的职位上,他从不主张严刑峻法,并力避冤假错案,对那些有情可原,或者可以将功补过之人,都从宽处理,尽力维护。一年冬天,一位名叫李方广的知县犯法,按律当斩,李天馥认为此人素有才名,可以暂缓行刑,后来正好遇到康熙大赦,李方广遂免于死。又有一个犯人,犯了杀人罪,也该处死,但李天馥查阅了全案卷宗之后,却认为此案另有隐情,即被杀者先与犯人之父争执,打断其父之腿,有过在先,然后才招致犯人仇杀的,因此应该从轻发落。针对当时罪犯生活条件恶劣并受到牢头虐待的严峻事实,李天馥主持修缮了刑部大牢,很多人得以延续了生命。这些做法,看起来失之于宽,但在封建社会中,能够对罪犯这一极为特殊的群体做到如此周到安排,其中所包含着的人性化执法理念和道德光辉,数百年后仍然令人感慨。

为政之要,唯在得人。李天馥一生,提携后进无数,其中就包括明清之际的著名志士顾炎武。他任职吏部多年,任户部左侍郎期间,还曾充任过会试副考官。这些岗位的首要职责,就是为国家选拔优秀人才。天馥是如何做的呢?史书说他以“激浊扬清”为己任,有这样一段故事似乎可以佐证这个评价不虛。李天馥在户部左侍郎任上四年之后,又转任吏部侍郎四年,这期间,他始终刚正不阿,禁绝了那些趋炎附势、奔走竞进者的门路,惹得不少人心中不快,颇有怨气。康熙三十年,李天

馥又从兵部尚书任上返回吏部,担任吏部尚书,那些过去对他不满、处处给他设置障碍的吏部旧人提心吊胆,担心这位长官会对他们秋后算账。与此同时,那些寒门才俊,对李天馥的到任则欢呼雀跃,他们早就听闻其清正公允的大名,期盼在他的主持下,能够为朝廷选拔人才营造更加公平透明的环境。李天馥果然不负众望,那些狡黠无德、一贯以欺压考生、大事索贿为职志的吏部官员纷纷被惩处,整个铨选的空气为之清。而经过他的识荐,许多优秀人才得以为国家所用。毛奇龄在《容斋千首诗·序》中就说:

公亦力以倡兴古学,扶进人材为己任。单门寒俊叩户请益,公虚怀延接,奖借成就,孜孜不少倦。

经他发现和拔擢的人材,足可开出一长串熠熠生辉的名单:彭鹏,在三河(今属河北省)知县任上因清廉被李天馥发现并荐举,康熙南巡至三河地界,亲自接见并予以奖赏,后来不断受到重用,最后担任广东巡抚,深受百姓爱戴。陆陇其,清代著名理学家,曾被清廷誉为“本朝理学儒臣第一”,在灵寿(今属河北省)知县任上因政绩卓著、清廉爱民而被他举荐。邵嗣尧,在多地担任知县积有政声,执法严峻,受到李天馥欣赏,后来被康熙钦点江南学政,卒于任上。此外像李因笃、秦松龄、赵进美,以及上文所提及的为《容斋千首诗》作序的毛奇龄,都作为后辈而曾受到他的关心和抬举。《清史稿》说李天馥一生“笃于人物”,且“汲汲于以人事君”,意思就是说他一直把向皇帝推荐优秀人才作为自己效忠朝廷的重要方式。上面这些名单,足以看出他在这方面所做的大量工作及所取得的良好效果。王士禛在《渔洋诗话》中称赞说:“郎君馆阁称前辈,弟子门墙半列卿”。

李天馥对于人才的重视与爱护,甚至在他的诗歌中也有明显反映,譬如《送毛如石赴襄城任》:

昨日留君饮,君意何纵横。
今日与君别,慷慨不胜情。
相晤方未久,不谓遽西征。
闻君度秦关,远过汉金城。
汉中推褒邑,易理无所撰。
士民多尚义,然诺重平生。
兼复乐农事,习射不废耕。
地亩数百里,兹席良非轻。
以君抚字之,会奏管弦声。
忆君在西江,曾负循良名。
君今驱熟路,何患俗不更。……
下车咨父老,尚德羞繁刑。
兔影辉阳宁,花阴满讼庭。
转瞬三年间,谈笑报政成。
应留京客,终年守一经。

李天馥纵横宦海数十载,又曾长期担负选人重任,历练既久,见识亦深,他写给外任僚属的送别诗歌,绝不仅仅沉湎于离愁别绪的渲染,而是不失时机地以一个前辈和上级的身份给予建议和引导。对于那些身负重任远赴他乡治理一方,维护稳定的地方官员而言,后者尤为关键和难得。这首诗中,李天馥先提醒毛如石要充分注意襄城的民风、物产,希望他能够据此制定施政方针,实现“会奏管弦声”的美好愿景。“下车咨父老,尚德羞繁刑”两句,更是指点了担任地方行政长官的为政之要,有评论将这两句诗与唐人杜荀鹤的“字人无异术,至论不如清”(《送人宰吴县》)并称,认为“尤属推惻,凡为外吏,当各书一通,悬之座右。匪特如石书绅已也。”可以说是道出了此诗题旨,从中我们也可以看出李天馥这样一位封建社会中的忠勉之臣,对于国家治理所表现出的思考与担当。(未完待续)

《合图·悦读》

征稿启事

亲爱的读者:

您好!为更好地提供优质服务,《合图·悦读》“馆读之间”、“阅读空间”栏目面向社会各界征稿,欢迎广大读者赐稿。

“馆读之间”栏目旨在倾听读者声音,增进我馆和读者的交流、沟通。各位读者可以以此为平台,对我馆馆藏资源建设、读者服务工作、讲座、展览和读者活动以及《合图·悦读》栏目设置和内容等提出意见和建议。也欢迎您的原创书评、影评、散文、诗歌、小说、绘画、书法、摄影作品等刊载在“阅读空间”等栏目。该栏目体裁不限,作品原创,文责自负:1000字以内;文后请注明作者姓名、电话和电子信箱。

电子文档请 E-mail 至: hftsgz@163.com, 邮件标题标明“《合图·悦读》投稿”字样。(凡投稿并经录用者,即略致稿酬。)

联系地址:合肥市图书馆参考咨询部(图书馆四楼)

编者语:

健康是人生的第一大财富,人们在追逐高品质生活的时候,往往忽视了这笔“巨额财富”。等到疾病丛生——财富损失惨重的时候,猛然警醒发现为时已晚。如何才能既功成名就,又拥有这笔“巨额财富”呢?由合肥市图书馆学会联合合肥市健康管理协会在其知名品牌“新庐讲坛”中,为热爱健康、珍爱生命的读者朋友们,倾情奉献了多期“健康大餐”,专家以生命最初1000天、体重的健康管理、均衡饮食、合理营养、微量元素与儿童健康、冬季养生为主题向读者讲授与我们生活息息相关的健康知识,受到与会者的好评。



- (1)生命最初1000天,改变一生,改变未来;
- (2)体重的健康管理;
- (3)均衡饮食,合理营养;
- (4)微量元素与儿童健康;
- (5)冬季养生

2017年下半年的新庐讲坛总共讲了如下课题:

现分述之

(1) 生命最初1000天,改变一生,改变未来

常言道:“十年树木,百年树人”,孕育新的生命固然重要,但是从来没有象今天提到了如此之高的议事日程,我国实行了几十年的计划生育,其基本国策是“提高出生人口质量、控制人口数量、优化人口结构”,从根本上提高全体国民健康素养,取得了显著的成效,所谓“少年强则国强”。

国际上也是以5岁以下儿童生长发育状况,作为衡量一个国家和地区社会经济发展水平的重要指标。然而,遗憾的是我们的很多育龄妇女往往在不知不觉中就怀孕了,经常是月经“过期”几天后才猛然想起“我可能怀孕了”,其不知,她们可能已经错过了最佳干预的“窗口期”,我们国家的育龄妇女普遍存在这样那样的问题,营养不良、铁缺乏、缺铁性贫血、钙、镁离子等矿物质的缺乏、超重或肥胖、血脂血糖紊乱、血压高或过低、精神压力过大……这些问题不仅对母体造成伤害,而且对胎儿的生长发育过程同样造成不可逆的损伤。现在的慢性病之所以如此泛滥,它的发源很多就是从这时候埋下了“祸根”,比如骨质疏松症的发病风险就与胎儿时期母体缺乏钙和维生素D有关,后天的学习能力下降或智力发育落后就与母体在怀孕早期缺乏微量元素铁、锌、维生素A有关,脑瘫儿、无脑儿、脊柱裂、唇腭裂等由育龄妇女的叶酸缺乏所引起……

只有具备一定的健康素养,适时地抓住这个“窗口期”,根据《中国居民膳食营养素推荐摄入量》科学合理及时足量地补充,才能更好地使胎儿乃至幼儿的遗传基因的发育潜力得到充分发挥,从而培养出高智商、高情商、高健商、高财商、高逆境商的高素质人才来。而不是花大本钱进行胎教、上多少兴趣班、补多少课所能比的。

(2) 体重的健康管理

体重管理往往会被很多人贴上“减肥”的标签,从专业角度来看,它应该分为针对超重肥胖的减重、体重过轻者的增重和少肌症肥胖或少肌症。

在社会大众中很多人之所以“减肥”失败,一方面根本不了解到底是不是肥胖,尤其有些女孩子,根本就不算胖(处于生理上青春发育期的女性臀部自然丰满)就为了赶时髦,也去进行所谓的减肥。另一方面心理期望值过高,而且又不了解每个人具有不同的能量需要量水平,不懂能量需要量与消耗量之间的关系,也不去做循序渐进的运动,仅仅从“吃”上面做文章,往往是“事倍功半”甚至伤害了自己也不自知。由于期望过高,经过一段时间的痛苦“减肥”失败后就灰心丧气,岂不知在“减肥”道路上,根据专家临床实验证实,哪怕只有5%的减重,都能获得很大的健康益处,而不是非要减到你所谓的“目标”,这是权威发布的科学论证。而对于需要增重的人士来讲,就要从增加肌肉重量的营养素和运动锻炼方面去补短板,假以时日也能有显著的收效。

对于“少肌症”和“少肌症肥胖”这类人群,主要分布在老年人群里面,他们由于肌肉过少而导致的肥胖或体重并不超重,只是肌肉衰减、丢失较明显,致使健康水平下降,针对这类人群,就要从增肌角度来解决问题,一方面要适当增加蛋白质含量高的食物,尤其是优质蛋白的摄入,另外还要注意运动锻炼上下功夫,进入老年期胃肠道功能不如年轻时消化吸收利用那么好,可以做到“少吃多餐”,因人而异地有针对性的解决,同样对健康都是有益的。

(3) 均衡饮食 合理营养

“民以食为天 食以养为先”,我国古代的《黄帝内经·素问》就主张“五谷为养、五果为助、五菜为充、五畜为益”的哲学思想和均衡营养的理念。由于我国社会经济发展所经历特殊时期,从“吃饱求生存”、发展到“好吃求口味”直到“吃好保健康”认识上的升级,要从营养科学的角度去认识饮食习惯方面存在的问题,需要加以分析、改进、提高,尤其中国五千年的文明所造就的,长期以来逐步形成的饮食文化,从生活艰难的阶段突然快速过渡到物质生活极大富裕,人们想吃吃什么就吃什么,想吃多少就吃多少,无论是走在马路上还是相逢在菜市场,超重和肥胖的人越来越多了,伴随而来的高血压、高血脂、高血糖、高尿酸等的“三高”、“五高”比比皆是,我国慢性病的发病率和死亡率以及致残率都逐年处于高位水平,这已经成为危害社会大众健康的不可回避的严重问题。常言道“祸从口出 病从口入”,因此,要从根本上解决这一普遍存在的社会问题,就要从“吃”上找答案,做到“管住嘴 迈开腿”,否则,你就会“前半生奋斗,后半生看病”。每个人由于遗传基因不同,生活方式各异,尤其是劳动生产强度不同,所消耗的能量也不尽相同,所以,每个人都应该找到一个适合自己身体状况的能量需要量水平,做到“均衡饮食 合理营养”,不至于因长期吃得过少而缺乏营养,也不要因长期摄入过多而导致超重和肥胖,既不能出现“隐性饥饿”,也不要出现营养过剩,要多学习营养科普知识,全面提高国民健康素养,杜绝慢性病的发生和发展的同时预防营养缺乏症是营养科学最终追求的崇高目标。

(4) 微量元素与儿童健康

儿童处于生长发育过程的关键时期,直接关系到身高、体重、智力发育等的健康指标是否达到国际标准。微量元素是矿物质的一个“家族”,是区别于“常量元素”的一类身体健康所必需的物质,人体为了维持正常的生理功能,每天从饮食中所需要摄取的营养素分为宏量营养素和微量营养素,宏量营养素包括能够提供身体活动所必需的能量物质蛋白质、脂肪和碳水化合物。微量元素包括矿物质和维生素,其中矿物质分为常量元素和微量元素,凡是重量占身体成分万分之一以上的就是常量元素,在万分之一以下的就是微量元素。微量元素尽管如此之少,但在身体健康维持方面并不“微量”,它的缺乏可直接导致严重后果,尤其处于生长发育重要过程的儿童显得尤为突出。此期儿童胃肠道的消化吸收利用功能远不如成人,一旦出现“偏食、挑食、厌食”就很容易造成缺乏,比如锌缺乏会导致成年期的不孕不育,碘缺乏引起呆小症,钙缺乏牙齿发育不良、身高体重比同龄人明显低下,维生素A缺乏导致智力发育迟缓,毛囊炎等等。维生素B1缺乏引起脚气病,维生素B2缺乏导致“地图舌”,一旦出现缺乏往往都不是单一缺乏,而是多种并存,因此,不要仅仅看表面上孩子“吃饱了”,还要注意“隐性饥饿”所隐含的微量营养素的缺乏,应引起高度重视,才能使我们的“接班人”茁壮成长。

(5) 冬季养生

冬季是从立冬开始,经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒,直到立春的前一天为止。

此时,天寒地冻、朔风凛冽、生机潜伏,尤其北方到处都是冰天雪地,到了大寒,是我国大部分地区一年中最冷的时期。人体和万物一样,要顺应冬季气候特点,此时的养生就要有所“潜藏”——对正气的补充和保养,为来年增添精气神和能量,这就是所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,也就是说为了维护健康,要根据季节变幻,来调整自己的衣食住行,从生活起居、运动锻炼、情绪的控制、饮食营养,顺应阴阳消长和身体代谢的规律,勿轻易扰动阳气。

新庐讲坛第四季

| 新庐讲坛第四季 | | |
|--------------------------------|-------------------|----------|
| 日期 | 主题 | 地点 |
| 2018年3月3日 周六下午 14:30-16:00 | 健康管理 VS 临床医学 | 三楼读者活动中心 |
| 2018年4月7日 周六下午 14:30-16:00 | 健康为何需要管理 | 三楼读者活动中心 |
| 2018年5月5日 周六下午 14:30-16:00 | 健康风险筛查你该知道的 | 三楼读者活动中心 |
| 2018年6月2日 周六下午 14:30-16:00 | 健康素养你能得多少分? | 三楼读者活动中心 |
| 2018年7月7日 周六下午 14:30-16:00 | 健康体检之前、之中与之后注意事项 | 三楼读者活动中心 |
| 2018年8月4日 周六下午 14:30-16:00 | 营养医学 VS 临床医学 | 三楼读者活动中心 |
| 2018年9月1日 周六下午 14:30-16:00 | 育龄妇女如何应对“生命的起跑线”? | 三楼读者活动中心 |
| 2018年10月6日 周六下午 14:30-16:00 | 如何应对超重和肥胖? | 三楼读者活动中心 |
| 2018年11月3日 周六下午 14:30-16:00 | 延缓衰老——你该怎么做? | 三楼读者活动中心 |
| 2018年12月1日 周六下午 14:30-16:00 | 肿瘤的健康管理你该知道的 | 三楼读者活动中心 |
| 2019年1月5日 周六下午 14:30-16:00 | 如何应对压力? | 三楼读者活动中心 |
| 2019年2月2日 周六下午 14:30-16:00 | 春(夏)季养生! | 三楼读者活动中心 |
| 2019年3月2日 周六下午 14:30-16:00 | 慢性病的健康管理 | 三楼读者活动中心 |
| 2019年4月6日 周六下午 14:30-16:00 | 健康的五大基石你具备吗? | 三楼读者活动中心 |

备注:课程如有变动,以实际通知为准!

■ 专题报道

『绘』戏剧,让孩子的目光越过绘本

——合肥市图书馆 & 豆豆巴学园儿童绘本戏剧节成功举办

1月31日,在寒冬难得暖阳里,合肥市图书馆学术报告厅里迎来了一场主题为“『绘』戏剧,让孩子的目光越过绘本——合肥市图书馆 & 豆豆巴学园儿童绘本戏剧节第一季”的绘本剧演出。

来自豆豆巴学园的师生以及家长朋友现场给大家带来了11个精彩纷呈的绘本剧,他们用这样一场与众不同的绘本戏剧表演,带着现场的读者朋友们用另一种想象力去欣赏绘本,去感受一个个不同寻常的故事,演绎成一个个小而美的戏剧。众所周知的一个个绘本故事通过与众不同的绘本戏剧形

式表现出来,有黑光剧,光影剧,独演剧,更有一景一故事,以及宝宝剧……台下的观众看得津津有味,掌声、笑声不断。

绘本戏剧节通过舞台表演的形式,把绘本的内涵及意义充分地展现了出来,既加深了孩子们对绘本故事中寓意的理解,又发展了孩子语言表达能力,激发了孩子的阅读兴趣,使大家欣赏精彩表演的同时也体会到了绘本的教育意义。

合肥市图书馆也将进一步举办类型多样的公益文化活动,为推动全民阅读活动添砖加瓦。



合图读者新春朗诵会在合肥市图书馆顺利举办



2月4日,合图读者新春朗诵会在合肥市图书馆三楼学术报告厅举行。合唱团一曲弘扬主旋律的《不忘初心》拉开了朗诵会的序幕。



朗诵会上,合肥市图书馆对一年来默默奉献的合图志愿者进行了表彰,志愿者通过朗诵《志愿者之歌》来表达自己的心声:“也许你已无法描述他的容颜,但

合肥市图书馆馆长李永钢、副馆长李涵、安徽音乐广播总监安妮、安徽朗诵艺术学会高洛音女士、王军先生与合图志愿者、合图微电台主播、合图读者朗诵团团员及读者朋友们共聚一堂,用朗诵的形式共同庆祝即将到来的新春佳节。

你会记得那是一张张笑脸。也许你已记不清他的名字,但你一定能回味到他的温暖……”无私大爱的奉献精神令人动容。随后,合图读者朗诵团举办了正式的成立仪式,安妮老师现场为大家示范朗诵了朱自清先生的《春》,用艺术化的语言为观众们展示了春天生机勃勃的景象。

朗诵会中微电台的主播和朗诵团的团员们也纷纷上台展示了自己的朗诵节目。最后在一首热闹的手鼓《中国美》中,朗诵会圆满落下帷幕。

合图读者朗诵团的成立为喜爱阅读和朗诵的读者们提供了交流平台。新的一年,合肥市图书馆将继续深化读者服务,“想读者所想,尽心服务读者”。

“悦读经典 书香合肥——2017 中小学经典文学知识挑战赛”

在合肥市图书馆拉开决赛大幕 百名“文学小达人”角逐桂冠

1月20日,“悦读经典 书香合肥——2017 中小学经典文学知识挑战赛”在合肥市图书馆拉开决赛大幕。百位“文学小达人”通过聚沙成塔、博古通今、拾级而上、棋逢对手和绝地反击五大环节,一较高下。

“庐阳庐阳,地表最强!”“经开滨湖,一统江湖”……比赛还未开始,选手们响亮的口号,就已经让现场充满了“火药味”。

在聚沙成塔环节,每区选派2名选手一起上台,在规定时间内答题。选手们丰富的文学储备量,让台下的家长和老师们,忍不住拍手称赞。接下来的博古通今环节中,5队抽签决定描述的词语类别,例如人物名称、作家名称等。题目内容不仅涵盖中华文化,还有欧美文学等。第三个环节的拾级而上,

每队选派2名选手一起上台,根据选手挑选题目的难易程度,进行10分,20分和30分的加减分数。本轮环节需要所有的参赛选手胆大心细,为自己的团队荣誉而战,答对时的欢呼,答错时的懊恼,让每个参赛选手变身“表情包”。在棋逢对手环节,选手们可选择自己队答题,也可以指定别的队伍答题,并根据答对和答错,进行相应的加减分数。最后一个环节是车轮战的绝地反击,参赛选手根据题目,在答题板上书写答案,该环节为非选择题,要在在规定时间内写出答案,写错字或别字也属于错误。在现场一位参赛的选手家长表示,“这个环节设置非常!”

本次活动旨在弘扬优秀传统文化,拓展全民阅读活动深度和广度,让合肥的广大中



小学生在阅读经典中获得新知,在获得新知中享受快乐。活动历时3个多月时间,走进了合肥七大区的40所中小学,通过线上选拔、区域复赛,最终从各区选拔出20名区域代表,分成小学组和初中组(各10人)进行区域PK。

■ 简讯

1、12月23日,记忆老师刘明旺做客合图名师公益课堂,为考生和家长们带来了一场名为“科学高效记忆中考各科知识点”的讲座。

2、12月24日,合肥市图书馆的三楼学术报告厅内,琴声阵阵、茶香扑鼻,在冬日的暖阳里,这里集聚了一批雅士,用古琴、茶道、花道、香道组成了一场主题为“松·吟 2018 新年古琴雅集”活动。

3、12月28日,为深入贯彻学习党的十九大会议精神,准确把握新时代中国特色社会主义思想、新理念和新战略,用党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想指导公共图书馆事业的繁荣和发展,合肥市图书馆学会、合肥市图书馆、琥珀街道琥珀潭社区特邀合肥市委党校机关党委专职副书记、安徽省委讲师团宣讲专家、中共合肥市委宣传部特约研究员江浩同志做《走进新时代的政治宣言和行动纲领》学习党的十九大精神专题讲座。

4、12月30日,合肥市图书馆联合琥珀街道社工服务中心和琥珀潭社区,组织社区社会组织、社区居民、社会志愿者等在合肥市图书馆多功能活动厅内开展“迎新嘉年华”活动,通过精心编排节目与游戏,让社区儿童及其家庭参与其中,观看精美的表演,一起分享

节日的喜庆,邻里共庆新年的到来。

5、1月7日,读者朋友们来到合图,参加名师公益课堂——小升初,你准备好了吗?有着近30年一线小学教学经验的盛磊老师做客本次讲座。

6、1月14日下午,蜀山区文联副秘书长蜀山区书协副主席兼秘书长张勇老师来到悦书房,现场挥毫泼墨为读者书写春联,送去新春的祝福。

7、1月20日上午,国家二级心理咨询师汪巍老师为悦书房读者带来关于《如何成为孩子的知心好友》的性格色彩讲座,与很多亲子家庭一起讲述,探讨关于育儿方面的心得体会。

8、1月21日下午,国家认证家庭教育指导师菜菜老师的经典诵读系列之《唐朝的明月》李白诗作赏析课在悦书房举行。菜菜老师花了两个小时的时间,声情并茂地为我们诠释了李白的诗,非常精彩。

9、1月26日下午,合肥市图书馆党总支召开2017年度民主生活会,并开展民主评议党员,市文广新局党组书记、局长郑家余同志作指导点评。馆党总支书记谢阳春主持会议。

10、2月2日,随着《移动阅读——资源就在你手中》培训活动的结束,时间长度近半月共计5期的“数

字阅读跟我学”数字资源培训系列活动在合肥市图书馆三楼电子阅览室圆满收官,同时,2018新春数字资源线下读者培训活动正式落幕。

11、2月4日下午,悦书房举办了一场钢琴体验课,音乐是一种很好的沟通,读者们都陶醉在老师优美的琴声中,感兴趣的小朋友还进行了钢琴体验。

12、2月13日,来自合肥市家庭教育研究会的罗方华老师和读者朋友们一起了解了《心理营养》一书的主要内容,学习如何培养一个心理健康的孩子。

13、近日,由合肥市图书馆主办,安徽知本文化传播有限公司承办的“不忘初心 牢记使命”合图首届红色微之旅活动圆满落幕。本次活动采用新颖的网络答题形式,在半个月的活动期内吸引了2300多人参与答题,近千人转发分享,赢得了众多读者和市民的广泛好评。

14、2月20日下午,合肥市灯谜协会的杨庆红老师的《迎新年 话年俗 猜灯谜》讲座在悦书房举行,受到大家的热捧。杨老师给大家介绍了扫尘、祭灶、守岁等春节习俗,现场的读者朋友们不仅听得津津有味,更是积极参与互动,把自己知道的年俗与大家交流分享。