

指导单位：合肥市文化和旅游局
主办单位：合肥市图书馆
合肥市图书馆学会
主编：李永钢
副主编：李涵 管霞
责任编辑：张林
网址：www.hflib.org.cn
电话：0551-65623230

合图·悦读

书香致远 悦读悦人



合图官网



合图微信

最好的时光，陪你读书

——合肥市图书馆致读者的一封信

亲爱的读者朋友们：

新年好！

一元复始，万象更新。在2022年到来之际，合肥市图书馆全体工作人员向您致以新年的问候与祝福，感谢您一直以来关心和支持合肥市图书馆事业的发展！

过去的一年，注定是中国发展进程中的一个鲜明坐标。全面建成小康社会实现了第一个百年奋斗目标，全面建设社会主义现代化国家新征程由此开启；这一年，中国共产党迎来建党100周年，“十四五”开局、民法典实施、“天问一号”火星着陆……一系列国家大事和重要节点，各界瞩目。

过去的一年，我们坚守“传承文明、服务社会”的初心，在新冠疫情常态化防控下，落实各项防控措施，守护读者不放松。全年读者总流通超80万人次，书刊文献外借量达到180万册次；馆藏总量达到220万册；微信公众号粉丝数近13万人；分馆数达到49家。

过去的一年，在读者证、身份证、健康码、人脸识别入馆方式的基础上，我们又推出了刷社保卡入馆借阅，服务载体形式多样；全年举办读者活动814场次，其中线上读者活动476场次，服务形式优势互补；完成全市100余家城市阅读空间的图书配送工作，配送图书84万余册，调配图书近144万册，服务半径有效拓宽。合肥这座城市的“书香味”越来越浓……

过去的一年，“爱读书、读好书、善读书”，悦读的路上，有你有我！作为“国家一级图书馆”、“安徽省文明单位”的合肥市图书馆，在图书馆报主办的“年度影响力图书馆”评选中获“年度影响力图书馆”称号；在中国图书馆学会举办的“有声有色”阅读推广征集活动中获得“组织奖”；在“红色经典阅读，点亮爱党红心”活动中，荣获“优秀组织奖”；在2020年“书香安徽”全民阅读系列推荐活动中，我馆“中华美文诵读比赛”活动入选全省“十佳阅读推广活动”；“合肥市城市阅读空间建设”项目入选国家新闻出版署向全国推介的15个全民阅读优秀项目。

最好的时光，陪你读书！2022年，我们将致力于创建更为多元、更为丰富的文献类型，创新服务模式，持续拓宽服务路径，助力推进合肥市中心图书馆建设，促进城市阅读空间高质量发展。“书香合肥，悦读你我！”

合肥市图书馆
2022年1月

十二月—元月读者活动公告

【线下活动】

“书香”+“喜悦”新年藏书

时间：2022年1月1日—3日
地点：合图文学借阅室
合图社社科借阅室

悦享图书漂流站——图书漂流活动

时间：长期进行
地点：合图24H悦书房一楼工作台

欢庆元旦——有奖猜灯谜

时间：2022年1月1日—3日
地点：合图24H悦书房一楼

新春电影大放送

时间：2022年1月1日、31日(元旦、除夕)
地点：合图24H悦书房一楼

2021年度新庐讲坛中医保健专题科普讲座

《中医的“毒”是什么与它的治疗方法》

时间：2022年1月9日(周日)
下午2:30—4:00
地点：合图一楼东会议室

绘声绘色悦故事

时间：2022年1月7日—28日(每周五)
地点：合图24H悦书房二楼

合图志愿团——小合苗面试及培训(A组)

时间：2022年1月9日(周日)
下午3:00—5:00
地点：合图三楼读者活动中心

七彩悦课堂

时间：2022年1月2日—30日(每周日)
地点：合图24H悦书房

【线上活动】

“好运连连‘阅’见新年”

合图书香盲盒陪你跃进2022

时间：2021年12月28日—2022年1月6日
地点：合图微信公众号

我的跨年读书笔记

时间：2022年1月1日—3日
地点：合图借阅部一读者咨询群、合图微韵读者朗诵群、合图青少年活动群

“传承经典，快乐阅读”

阅读打卡换名著第二期

时间：2022年1月10日—16日
地点：合图借阅部一读者咨询群

阅过“腊八”就是年

时间：2022年1月10日—15日
地点：“悦读+”网借服务平台

微韵晨读——声声入耳

时间：长期征集
地点：合图微韵读者朗诵群(微信群)

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

江淮读书月 合肥市图书馆参展书友会 拓宽阅读路径



10月23日，2021科大讯飞全球1024开发者节在合肥奥林匹克体育中心正式开幕，合肥市图书馆参展书友会环节。合肥市图书馆携《香花墩志》、《合肥相国七十寿图》、《永乐大典》等特色古籍馆藏、中华再造善本、精美原创文创、数字化自助办证机亮相书友会展区。我馆特色馆藏吸引众多观众驻足翻阅，原创文创展品更赢得了不同年龄段读者观众的喜爱。工作人员现场还通过

发放特色馆报、宣传册，介绍主题阅读活动、线上资源，引导读者零距离多渠道了解合肥市图书馆。自助办证机前，工作人员积极答疑演示，大家纷纷拿起手机现场秒速办理免押金电子读者证。

作为公益性文化服务窗口，合肥市图书馆认真履行图书馆职能，深度推广促进全民阅读。本次参展不仅全方位展示了信息化时代图书馆的多种服务功能，更增进了与读者的深入交流互动，进一步扩大了图书馆读者群体。合肥市图书馆将持续发挥馆藏优势，以“江淮读书月”系列活动为契机，举办各类展览，与广大读者一起享受阅读，播撒阅读的种子。



江淮读书月，7000人共读1本书

——2021长三角阅读马拉松大赛今日“开跑”



本次大赛是“江淮读书月”的一项特色活动，共在四省市设有188个赛点，7000名选手报名参赛。合肥市图书馆赛区共有100名选手相聚阅马。

阅读马拉松大赛，即参赛者需在6个小时内读完一本公开发行的新书，并完成一份考卷，系统自动计算出选手答题成绩并参考阅读

读总时长，最终总成绩以阅读速度分和阅读质量分相加确定。长三角阅读马拉松大赛自2018年起，落地成为联动阅读推广项目，合肥市图书馆赛区已成功举办4届，深受广大读者的欢迎。今年的比赛用书是《向北方》，本书以真实事件为线索，讲述了1948年中国共产党组织在香港和国统区的民主人士及各界代表秘密北上解放区，协商建立新中国的历程。

比赛现场，100名参赛选手聚精会神、认真投入地阅读，上演了一场阅读速度与阅读质量的角逐，专注与意志力比拼。赛后，参赛选手们纷纷表示，每年的阅读马拉松比赛作为读者以书会友的平台，单个阅读者通过阅读马拉松比赛联合起来，将阅读从私人领域带入公共空间，向社会展示阅读的群体力量。

合肥市图书馆作为公共图书馆，肩负着阅读推广的重任。阅读马拉松大赛，作为近年来日渐兴起的中国原创阅读推广活动，是大力营造书香社会氛围、推广阅读方法的传播、宣传阅读乐趣的重要抓手。下一步，市图书馆将继续积极参与长三角联动阅读推广项目，为实现长三角高质量一体化发展贡献新力量。我们也希望读者能通过“江淮读书月”的一系列阅读活动，培养阅读兴趣，积极参与读者活动，共同推进全民阅读。

读者来稿

“武昌起义”功勋人物：吴肖韩、汪玉夫妇

夏冬波

今年是辛亥革命110周年，10月10日（八月十七日）是“武昌起义”110周年纪念日。100多年前的晚清社会，内忧外患，民不聊生，以革命先驱孙中山先生领导的中国同盟会及其各社会组织积极投入反帝反封建爱国革命运动，一大批仁人志士投身革命洪流，抛头颅，洒热血，前赴后继，可歌可泣。以“武昌起义”为标志，打响了统治中国两千多年封建帝制的第一枪，成为辛亥革命的标志性事件。在这场推翻清帝的革命运动中，安徽庐江吴肖韩、汪玉夫妇成为“武昌起义”功勋人物，实在值得铭记。只是见到他们名字的历史资料很少。在纪念辛亥革命110周年之际，在此为大家讲一讲“武昌起义”功勋人物吴肖韩、汪玉夫妇鲜为人知的故事。

一、吴肖韩的淮军家世

说起吴肖韩，不得不说他的家世；说起吴肖韩的家世，不得不说说淮军名将吴长庆。

吴长庆（1829-1884），安徽庐江人，淮军庆军统领，以戡定朝鲜“壬午兵变”为时所重，官至广东水师提督。吴长庆是庐江鳌山吴氏家族第十五世孙，以儒将著称。吴长庆乐善好施，为桑梓做了很多善事好事。他置义庄，设义塾，抚恤遗孤，培育人才。其中，捐办文义塾两处“发蒙山房”和“鳌戴书室”，武义塾一处“观德堂”。“观德堂”培养了吴氏家族中不少武职人才。据统计，培养的武举人就有7人。如：吴良容、吴良凤、吴良儒、吴良辅、吴长余、吴长纯、吴长霖等。其中吴良儒就是吴长庆在家乡培养起来的一位吴氏将才。

吴良儒（1853-1895），字仁山，号者三，原名良瑞。诰授定远将军，钦加二品顶戴，赏戴花翎，光绪乙亥（1875）科举人。奇谋六出，嘉惠四周，以军功奏留广东补用游击，署理广东前山营都阉府，署理湖广督标游击。吴良儒原本隶吴长庆麾下，吴长庆官至广东水师提督虽未赴任，但吴良儒过去了。吴长庆于光绪十年（1884）病卒军营，吴良儒归两广总督张之洞节制。张之洞于光绪十五年（1889）十二月初九日有一道奏折《遣散亲兵并奏留吴良儒片》，道明吴良儒的军旅生涯。这个奏片说得清楚：吴良儒本系淮军，两广总督张之洞欲随带赴鄂亲兵二百名，朝廷不允。但按规定“副（将）参（将）以下各官保有省分者，遵旨留于该省候补”，于是张之洞奏请“可否仰恳天恩，准将补用游击，尽先都司吴良儒改留湖北督标，按班序补之处，相应请旨遵行。”这

个奏片得到光绪帝硃批同意。于是，遵照吴良儒意愿，将吴良儒“改留湖北督标”。吴良儒从此由广东来到湖北武汉。

吴良儒次子吴长琦生于光绪六年（1880）九月，其时已经10岁了，也随父吴良儒来到武汉。

二、吴肖韩夫妇建功“武昌起义”

吴长琦（1880~1930），字静廷，号肖韩，安徽庐江人。少小随父来鄂，居武昌。稍长，吴肖韩与湖北革命党人关系密切，与孙武私交尤深，加入革命团体共进会。他在磨石石住所设立机关，革命党人曾多次在此秘密集会，讨论革命进行方案。吴肖韩妻汪玉（1884-?），对来往革命同志，热情接待，供给日常生活所需。革命活动招待经费严重匮乏时，吴夫妇俩慷慨相助，不惜典当衣饰以纾难。1909年，焦达峰为联络两湖革命团体、四川黄复生等为谋炸端方相继莅鄂，均寓吴处，吴尽力踴躍贊革命。是年，孙武应广西同志之邀南行，吴肖韩夫妇随行，抵穗时，桂事已败，乃折回武昌。在武昌积极参与谋划“武昌起义”大事。1911年武昌起义成功后，孙武任湖北军政府军务部长，吴肖韩任军务部调查。吴肖韩是辛亥革命武昌首义的功勋人物，据湖北革命实录馆《武昌起义档案资料选编》上卷第220页《致北京稽勋局公函》一文记载：辛亥年八月十九日起义有功人员共685人，分甲乙丙丁四种，吴肖韩列甲种126人中第6位。1912年“群英会倒孙事件”后，吴肖韩被视为“孙党”，被边缘化，不久被迫去职。从此弃政经商，淡出仕途。1930年在汉口病逝。

吴肖韩夫人汪玉，夫唱妇随，堪称贤妻良母。她热心革命、支持革命，也为武昌起义功勋人物。据《首义巾帼群英录》之《巾帼六英》记载：

在辛亥首义战斗中，武昌妇女以不同方式在各自的岗位上参与战斗，支持革命，保卫胜利的果实。

……

还要推崇的一位是汪玉，共进会员。丈夫吴肖韩，湖北共进会刚成立时，仅孙武、邓玉麟及汪夫妇少数人。他们的家庭也是革命联络点。汪玉靠做针线活来维持生活。家境虽不佳，但遇有同志去家活动，她总是热情相待。有时为了需要，不惜当卖家中的衣服和个人的首饰。同志称她是“能牺牲小我，顾全革命，遇到困难，总一身当之”。1908年，孙武被广东邀请去参加起义，打算带汪玉同去。但又考虑汪玉是女性有所不便，汪得知，却积

极前往，一时被人称为女中豪杰。广东起义失败后，他们又回到武汉继续从事革命活动。武昌首义胜利后，孙武考虑到汪玉以前多次变卖家中物品来支持革命的功绩，派人送银300元，而汪玉却坚决不收。并说，支持革命是我应尽的职责，今日革命成功，我贡献极少，伸手拿钱于心不安。此种精神，实难能可贵。辛亥老人称之为“志操可风”。

1911年4月黄冈起义失败后，以共进会和文学社为主的革命党人决定把目标转向长江流域，在以武汉为中心的两湖地区进行策划、鼓动，准备发动一次新的武装起义。吴肖韩、汪玉夫妇具有进步的、革命的思想，他们是湖北共进会刚成立时最早的会员，他们的家里就是革命联络点，革命同志经常在这里聚会议事。他们家庭虽不富裕，但支持革命事业不遗余力，甚至变卖家产多次支持革命活动。试想，武昌起义如果没有长时间的组织谋划、舆论宣扬和之前的一次次暴力革命的经验积累，是不可能一蹴而就的，这个武昌起义参谋长孙武最为知晓。吴肖韩、汪玉夫妇的爱国革命事迹一直在革命军中传颂，誉为武昌起义“巾帼六英”当之无愧。

三、吴肖韩居功不做

武昌起义成功后，一些革命党人一下子成为名闻天下的英雄，他们的地位骤升，使一些革命同志骄傲和迷茫起来。但如果对自身条件和局势没有清醒的认知，以“有大功必受大赏”的心态，居功自傲，占据要津，不仅害了自己，也害了革命事业。作为辛亥革命先烈先进，吴肖韩、汪玉夫妇确有很高的政治觉悟，武昌起义成功后，他们仍然保持清贫本色，清醒头脑，不甘邀虚名，不居功自傲。1913年5月30日《时报》记载一篇《吴肖韩启事》及其附《吴肖韩与孙武书》，可以看出革命者吴肖韩的思想境界。从《吴肖韩启事》和《吴肖韩与孙武书》中得知，吴肖韩拒绝授予四等嘉禾勋章，并请孙武“将前费在都督府所挂一名之参议名目一并从速取消。”真是高风亮节，大义凛然，居功不做，君子可风。

武昌起义虽然取得成功，二千多年清帝统治结束了，共和、民主成为时代潮流，独立、自由更是深入人心，但民主与共和不可能通过一场武装起义就能一劳永逸，路漫漫其修远兮。而那些武昌起义功勋人物如吴肖韩、汪玉夫妇等，尽管时间过去了110年，仍然是不能忘怀的。

阅读在路上

张庆安

人们常说，没有阅读的人生是不完美的人生。

上个世纪六十年代，在连肚子都填不饱的困难时期，虽有阅读的欲望，对知识的渴求，可供阅读的书籍少之又少。除了年级的语文、数学等课本外，课外书籍可谓凤毛麟角。生活在偏僻的乡村，家里穷没钱买书。玩耍之余，偶尔看到小伙伴有几本《水浒传》、《红楼梦》、《三国演义》等连环画（小人书），那个“羡慕”如同看到邻家餐桌上的“鸡、鱼、肉”垂涎欲滴。相处好的能借看一两天；相处一般的只能现场翻会儿过把瘾；相处不好的，连书边都甭想沾。记得一次到邻居家玩耍，看到《鸡毛信》、《董存瑞》、《铁道游击队》等小人书，趁着他家人不注意，拿着一本揣在怀里悄然离去，躲在草堆拐角处一睹为快。被玩伴发现后“告状”，结果主人上门臭骂一顿不说，从此“偷书”的名声在整个村子里不胫而走，给我幼小的心灵留下挥之不去的阴影。尽管如此，有些大人们还夸奖我爱阅读，有上进心，长大后能“成器”。

我的大姑父解放前曾是私塾先生，说起话来之乎者也。由于代理过一段时间“保长”，“文革”时期受到冲击，珍藏的大量书籍被洗劫一空，唯有几本厚厚的《辞源》被表哥藏在柴禾堆里得以保存下来。小学四年级的一次暑假，姑父见我捧着《烈火金刚》看得津津有味。于是把珍藏的《辞源》（1939年正续编合订本全三册，香港商务印书馆出版）摆在我面前：“有兴趣的话带回家慢慢啃，对你学习有帮助。”面对“深奥难认”的繁体字顿时傻了眼，硬着头皮翻阅查看，以我稚嫩的心去触碰那些古怪的精灵，看能否得到它们的点点恩赐。打开目录索引和注释，一字多音，一字多解，正义词、反义词意的延伸和因果关联，旁征博引环环相扣，第一次萌发出对文字、对生命的敬畏。如查一个含有马字偏旁的汉字，简写只有三划，用繁体“馬”字检索就变成了九划；再比如灰尘的“尘”字，其繁体字上面一个鹿，下面两个鹿，三个鹿字叠加，底部还要加一个土字。起初感到繁琐乏味，渐渐觉得挺有趣，继而爱不释手。从那时起，我深谙《辞源》就是“上知天文地理，下知鸡毛蒜皮”的百科全书。借助博大精深的《辞源》，我识字的数量和速度明显提升，语文历史地理知识也颇有长进，使我渴望知识的青春岁月倍感充实。

1974年12月，我高中毕业后应征入伍，在战友的影响下，开始诗歌散文等文学创作。由于受“文革”影响，汉语拼音基础薄弱，普通话中的声母韵母常被混着。z、c、s、zh、ch、sh发音不准；l、n、yin、ying、eng、ong吐字不清。写诗讲究押韵，开始借助《新华字典》和《诗韵集成》等书籍东拼西凑，从中感悟语句和字词的起承转合。部队良好的学习氛围，优渥的阅读环境，给了我博览群书的空间。经过不懈努力，一年半后，实现了稿纸上的手写体变成报纸上铅字的愿望。耕耘的收获和喜悦伴随我成长进步，继而入党提干立功受奖。从军十三年，我在快乐的阅读中愉悦了心情，增长了学识，实现了人生的梦想。

1987年转业到省城工作，带回家乡最宝贵的财富就是几

大箱书籍。为阅读方便，在蜗居的十几平方斗室里，床头柜、沙发、茶几，甚至冰箱上都唯我所需摆放着书籍。为此，爱人每次收拾房间，都要嚷嚷啰嗦一番，我唯一的办法就是“装聋作哑”，默默地承受着“窝囊气”。

与书相伴，平淡的生活泛出浓郁香味。出差公干，别人坐火车、乘飞机轻装上阵，唯有我大包小包提着沉甸甸书籍。有时痴迷于经典阅读中，结果误了点，坐过了站。当然，我也在神闲气静的阅读中改变了心境，忘却了旅途的疲劳和困顿。

1996年底，我受命到贫困乡镇挂任党委第一副书记，白天徒步到大队村组，走访农户，访贫问苦，挖穷根寻对策求发展，探索扶贫帮困新路子。晚上，既没手机，又没电视，唯一的消遣

娱乐是两副扑克牌（八十分、斗地主），对此我没多少兴趣。晚饭后，我就躲进简陋的六七平方米斗室，与书为伴，在大千世界里寻找作乐畅游浪漫。乡村的夜晚格外宁静，对于喜欢阅读的人来说，就是在一片净土上劳作耕耘，惬意舒畅。两年的挂职生涯，我有机会阅读了二十多部中外名著和人物传记，并留下两万多字的心得，成为我人生中最珍贵的一段记忆，也给我无尽的精神滋养。

我曾经住在琥珀山庄赵岗路100号单位宿舍，由于离合肥市图书馆只有五六百米的距离，一有空就泡在图书馆里。阅读既是消弥我寂寞清冷生活的解药，又为我的文学创作打下了扎实的根基。人生离不开阅读，阅读永远在路上。

《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：hftsgzc@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）



合肥市图书馆官方微信、微博 免费赠书啦

“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际是人的心灵和上下古今一切民族的伟大智慧相结合的过程。”

“一个爱书的人，他必定不致于缺少一个忠实的朋友，一个良好的老师，一个可爱的伴侣，一个温情的安慰者。”

为了培养广大读者朋友良好的阅读习惯，在全社会形成浓厚的书香氛围，合肥市图书馆的官方微信、微博特此推出【赠书】栏目，为广大读者朋友推荐优质书籍，丰富广大读者朋友的精神世界。

赠书方式：
通过合肥市图书馆的官方微信【赠书】、官方微博【合肥市图书馆】进行赠送。

获赠方式：
读者通过关注官方微信和微博【合肥市图书馆】，根据赠书栏目相应文章下方的要求进行留言、转发、点赞等，即可免费获得赠书。快来关注官方微信和微博【合肥市图书馆】的赠书栏目，不定期好书邀您免费领啦！

合图官方微博 合图官方微信

2021年度新庐讲坛之健康管理系列讲座(二)

二、全程全生命周期的健康管理

全生命周期健康管理是对个体或群体从胚胎到死亡全生命周期的健康,进行全面监测、分析、评估,提供咨询和指导,对健康危险因素进行干预的全过程。

世界卫生组织(1948年)对健康的定义是:

1、健康是一种躯体、精神与社会和谐融合的完美状态,而不仅仅是没有疾病或身体虚弱。

具体来说,健康包括三个层次:

第一:躯体健康,指躯体的结构完好、功能正常,躯体与环境之间保持相对的平衡。

第二:心理健康,又称精神健康,是指人的心理处于完好状态,包括正确认识自我、正确认识环境、及时适应环境。

第三:社会适应能力良好,指个人的能力在社会系统内得到了充分的发挥,个体能够有效地扮演与其身份相适应的角色,个人的行为与社会规范一致,和谐融合。

WHO的定义体现了积极的和多维的健康观,是健康的最高目标。

2、1986年WHO从健康促进的角度又重新定义了健康:

健康是每天生活的资源,并非生活的目的。健康是社会和个人资源,是个人能力的体现。

既然是资源,就需要管理,因为所有的资源都是有限的。通过管理,可以最大地发挥资源的作用。

管理就是通过计划、组织/指挥、协调和控制达到资源使用的最优化,目标是在最合适的时间里把最合适的东西用在最合适的地方发挥最合适的的作用。具体来说,管理是包括制定战略计划和目标、管理资源、使用完成目标和需要的人力和财务资本、以及衡量结果的组织过程。

管理还包括记录和储存为供以后使用的和为组织内其他人使用的事实和信息的过程。因此,管理事实上是一个过程,实质上是一种手段,是人们为了实现一个目标而采取的手段和过程。

健康管理,就是针对健康需求对健康资源进行计划、组织、指挥、协调和控制的过程,也就是对个体和群体健康进行全面监测、分析、评估、提供健康咨询和指导及对健康危险因素进行干预的过程。

在这里健康需求可以是一种健康危险因素,如高血压、肥胖;也可以是一种健康状态,如糖尿病或老年痴呆。

健康管理的关键手段可以是对健康危险因素进行分析,对健康风险进行量化评估,或对干预过程进行监督指导。

这里要强调的是,健康管理一般不涉及疾病的诊断和治疗过程。

管理的内容:

那就是对个体和群体健康进行全面监测,分析;

评估,提供健康咨询和指导及对健康危险因素进行干预。

理解了健康管理的性质和内容,健康管理的宗旨和具体做法,那就是调动个体和群体及整个社会的积极性,有效地利用有限的资源来达到最大的健康效果(宗旨)和为个体和群体(包括政府)提供有针对性的科学健康信息,并创造条件采取行动来改善健康(具体做法)。

世界卫生组织(WHO)十条健康标准:

1、精力充沛,能从容不迫地应对日常生活和工作压力,并不感到过分紧张。

2、处事乐观、态度积极。乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

3、休息、睡眠良好。

4、应变能力较强,能适应环境的各种变化。

5、能够抵抗一般性感冒和传染病。

6、体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

7、眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

8、牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,不出血。

9、头发有光泽,无头屑。

10、肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力

健康危险因素的监测、评估、服务干预:

(一)收集健康信息

医院、基层医疗卫生机构可以通过调查,健康体检,周期性健康检查等方法,收集个人和群体的生活环境、专业特点、个人行为等方面可能存在的健康危险因素,并建立全流程的、完整的健康档案。

(二)健康风险评估

医院、基层医疗卫生机构根据收集的个人的和群体的健康信息,对个体或群体的健康状况进行专业的量化评估,发现疾病、损伤发生的可能性和规律,提出预防疾病,恢复健康的指导意见。

(三)制定健康计划,实施健康指导

医疗卫生机构根据健康档案的数据,预估个人可能存在的疾病危险因素,制定改善个人健康的行为计划,实施个性化的健康指导。个性化的健康管理计划应根据人群的年龄、生活习惯、制定综合体检方案、综合的保健方案,健康教育处方,饮食及运动处方等。

(四)推进全生命周期健康管理的作用

健康管理的宗旨是调动个体、群体和整个社会的积极性,有效利用有限资源来达到最大的健康效果。

推进全生命周期健康管理主要是将大众纳入健康管理体系,全面监测,全程干预,指导大众生活饮食习惯,运动健康规划,形体管理,营养调节,预防疾病,养成个人健康习惯,提升健康指标。

(五)全周期健康管理服务

全生命周期的划分:

1、特定人群

1)孕前期妇女

2)孕早期妇女

3)孕中、末期妇女

4)哺乳期妇女

5)产褥期妇女

2、

1)婴幼儿期

①0~6月龄婴儿

②6~12月龄婴儿

③1~3岁三三幼儿

2)学龄前期(3~6岁)

三岁以后~六岁以前。

学龄前期是指儿童在三周岁后至六、七岁入小学这段称为学龄前期。处于学龄前期的儿童则被称为学龄前儿童。

3)学龄期

4)青春期

5)成年早期

6)成年期

7)成熟期

2021年中国标准年龄段划分:

法律分析:通常按年龄大致分成:

①婴儿:出生~1岁;

②幼儿:1~4岁;

③儿童:5~11岁;

④少年:12~18岁;

⑤青年:19~35岁;

⑥中年:36~59岁;

⑦老年:60岁以上。

世界卫生组织(WHO)的划分标准:

1、44岁以下的成年人群为青年人;

2、45~59岁人群为中年人;

3、60~70岁为年轻人;

4、75岁以上称为老年人;

5、90岁以上人群则成为长寿老人。

生理年龄、心理年龄是多少岁?

除了用岁数(年代年龄)定义不同人群外,还可以用生理年龄、心理年龄来划分,其中生理年龄和多数人并不一定同步,有些人经常运动、生活习惯好,因此生理年龄比年代年龄要低,而有的人疾病缠身,那么他的生理年龄要比年代年龄要高。

生理年龄的测量主要通过:

血压、呼吸、力量、皮肤弹性等生理指标来判定。

心理年龄的测量:

主要是根据个体心理活动程度来判定其年龄,“老顽童”们,其年代年龄六、七十岁,但他们的心理年龄可能只有四、五十岁。

三、糖尿病、高血压和肿瘤、癌症的健康管理

随着社会的快速发展,人口老龄化和生活行为的改变,慢性非传染性疾病的发病率、致残率、死亡率迅速上升,已经成为威胁我国居民健康的重要杀手。它是一组潜伏时间长、发病隐匿、经济损失严重,对健康造成严重影响的重度公共卫生问题,一旦发病几乎不能治愈,它的发生与发展与长期紧张疲劳、不良生活习惯、有害的饮食习惯、环境污染物的暴露、忽视自我保健和长期心理压力过大等因素积累而发生的疾病。主要包括:心脑血管病、肿瘤(包括各种癌症)、代谢性疾病(如糖尿病、肥胖)、精神心理和行为障碍、口腔疾病、呼吸、循环、消化、运动等各系统病变的总称。

但是,慢性病可防可控,只要在日常生活中,加强健康教育,扩大健康信息传播,针对引起慢性病的主要危险因素加以控制,诸如戒烟限酒、心理平衡、注重营养调节、适度参加运动,获得身心健康也是指日可待的。

(一)针对糖尿病的健康管理

针对糖尿病的健康管理,实现糖尿病综合治疗新七点:药物是武器,饮食是基础,教育是核心,运动是手段,监测是保障,达标是关键。同时还要兼顾心理健康和积极预防并发症。

其综合治疗的目标是:控制血糖、血压、血脂、体重等综合达标。预防或延缓并发症的发生或发展,提高生活质量。

(二)针对高血压的健康管理

高血压是慢性病中最常见、最具普遍性和代表性的疾病。由高血压而引起的心脑血管病在我国的疾病负担因顺位中均占首位。高血压也是引起心脑血管疾病最重要危险因素,其并发症脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾衰竭等疾患,具有高度的致死率和致残率,严重危害人体健康。因此,高血压防治是当前我国慢性病、尤其是心脑血管疾病综合防治的重要课题和中心环节。做好高血压的预防所带来的益处巨大,以及一般民众对高血压预防的重要性认识不足,因此,通过健康教育与健康促进,使广大读者建立健康的生活方式、预防高血压的发生或控制延缓其并发症,对于心脑血管疾病的健康管理和综合防治有着重要的意义。

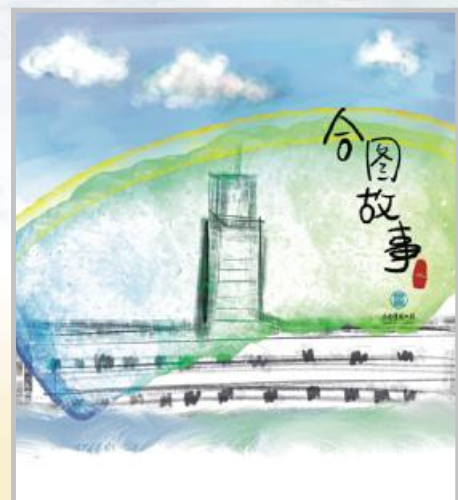
(三)肿瘤/癌症的健康管理

早在2004年世界卫生组织(WHO)就明确指出,将肿瘤定义为一种“可防可控的慢性病”,那么,怎么防控?怎样才能做好自己的健康管理,让恶性肿瘤远离自己呢?

肿瘤的“头等预防”就在生活中,中国每年新发癌症病例约390万人,平均每天超过一万人被确诊为癌症,每分钟有7.5人被确诊为癌症。2018年中国癌症报告显示,发病前10位的癌症中,女性首位癌是乳腺癌,男性为肺癌。女性乳腺癌发病居首,与情绪因素高度相关。而男性肺癌发病居首,则与抽烟习惯高度相关。这些都是不良的生活习惯。一级预防作为病因预防,是针对各种外界因素采取预防措施,针对健康机体采取加强环境保护、适宜饮食、适宜体育锻炼,以增强身心健康,这就需要每个人做好自己的健康管理者,戒烟限酒,合理膳食,心理平衡,适量运动,从自我做起,从点滴做起,从而远离癌症。



合图故事之漫画连载(三)



传递书香绿意 合肥市图书馆开展“书 & 你”阅读打卡换绿植爱心义卖活动



12月4日,合肥市图书馆开展“书 & 你”阅读打卡换绿植爱心义卖活动。

此次活动的绿植都是参与阅读打卡换绿植活动的读者捐赠的。活动现场,工作人员把数百盆绿植按照价格区间罗列整齐。读者们挑选心仪绿植后,将善款投入爱心捐赠箱,并写下对心智障碍小朋友的暖心话语。天气虽冷,可读者们热情似火,百余盆绿植被爱心读者抢购一空。整个图书馆沉浸在一片温暖的海洋中,涌动着满满的爱意。活动结束后,本次爱心义卖筹集的善款全部捐赠给合肥市春雨心智障碍者家长支援中心。

用阅读助力环保,以爱心助予他人。合肥市图书馆希望通过此次活动,提升社会各界对心智障碍儿童与其家庭的关注与了解。合肥市图书馆作为政府设立的公益性文化服务窗口,一



直致力于公益事业。未来,合肥市图书馆将继续帮助残疾人读者平等参与到文化活动中来,帮助他们融入社会,提高生活和精神品质,共享知识和文明。

“合图故事之我们的摄影展——追云”温暖开展



辞,感谢读者能积极参与摄影征集活动。读者们围坐在一起分享拍摄时的心情和感想,并且上台朗读关于云朵的诗歌、散文,活动现场浪漫又文艺。

合肥市图书馆接下来将继续针对不同主题开展摄影征集活动,用文化的力量不断

去推动读者发现美、感受美、记录美。



追云逐月,如风似烟,你我少年,奋勇向前。11月27日上午,“合图故事之我们的摄影展——追云”在合肥市图书馆一楼大厅温暖开展。

本次展览是以云彩为主题,摄影作品来源于合肥市图书馆举办的征集活动。展览共展出云彩照片79幅,镜头下的每一朵云都有着不同形态和不同色彩的美,诠释了摄影者对美的不同理解。

开幕式上,合肥市图书馆副馆长李涵现场致



11月6日,合肥市图书馆“大咖来了系列活动之王跃文作家见面会”在合肥市图书馆三楼学术报告厅举办。著名作家王跃文在现场进行了主题为“文学虚构艺术”的讲座,与书迷朋友们分享自己多年的创作心得。

王跃文,当代著名作家、湖南省作家协会主席,中国作家协会主席团成员,著有长篇小说《大清相国》、《国画》、《每次故事》等,曾获鲁迅文学奖、湖南省文化创新奖、湖南省青年文学奖、湖南省文学艺术奖。

活动现场,王老师从文学和艺术两个方面分享创作心得,同时向大家介绍《大清相国》的历史背景。王老师还以著名中外经典作品为例,向大家阐述了文学创作中多样的艺术手法,给在场的观众们上了一堂“大语文课”。分享结束后,王老师与现场观众进行交流互动并合影留念。

“大咖来了系列活动”曾邀请马伯庸、秦明等著名作家到馆与合图读者分享创作心得。今后,合图还将继续开展系列活动,感兴趣的读者和市民可关注官方微信公众号获取活动信息。



领略「文学虚构艺术」,著名作家王跃文在合图与读者分享创作心得

简讯

1、10月18日下午,由中共合肥市委宣传部主办、合肥市图书馆承办的“全民阅读——书香七进”活动走进新站高新区七里塘社区,为社区阅读点送去科技、文学、传记、少儿等多种类型图书500余册。

2、2021年10月19日上午,合肥市图书馆党支部在三楼读者活动中心召开支部委员会换届选举党员大会。市文旅局党组成员、副局长陈江丽,局机关党委专职副书记梁越文,局机关纪委委员、组织人事处处长夏现初出席会议,全体在职党员和部分退休党员参加会议,会议由馆党支部书记、馆长李永钢主持。

3、10月27日,合肥市图书馆与中科院合肥研究院等离子体物理研究所建立战略合作关系,合肥市图书馆等离子体物理研究所分馆正式揭牌。合肥市图书馆馆长李永钢,等离子体物理研究所党委书记吴新潮进行了签约。

4、10月31日,合肥市图书馆与合肥野生动物园携手举办生物多样性科普讲座。此次科普讲座的讲师是来自合肥野生动物园科普科的张凤娇、汪慧卉老师。活动现场还有鸟羽鸟蛋展示,大家近距离领略生物多样性之美。

5、11月6日,由合肥市图书馆学会、合肥公共图书馆联盟、合肥市图书馆主办,合肥市少儿图书馆、巢湖市图书馆、长丰县图书馆、肥东县图书馆、肥西县图书馆、庐江县图书馆、瑶海图书城协办,安徽知本文化传播有限公司支持的“诗词联世界,风雅颂古今”第四届

家庭古诗词知识大赛决赛,在合肥市图书馆成功举办。

6、11月20日,合图志愿团在合肥市图书馆读者活动中心开展“趣味剪纸小课堂”活动。志愿团黄宝玲老师带领大家进行了剪纸作品制作。

7、11月26日,合肥市图书馆开展消防安全专题培训。此次培训邀请了消防安全专业人员给馆员进行培训。

8、11月26日,合肥市图书馆党支部组织党员干部开展十一月主题党日,赴渡江战役纪念馆和安徽名人馆参观《永远做忠诚的人民服务员——习近平总书记考察渡江战役纪念馆一周年》和《海军精英 甲午忠魂——北洋海军将士事迹展》。

9、11月26日,合肥市图书馆党支部组织全体党员集中学习党的十九届六中全会精神。全体党员集中学习了《中国共产党十九届六中全会公报》、中共十九届六中全会审议通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》等重要内容,大家围绕党的十九届六中全会精神进行了深入的学习交流,分享学习心得和下一步工作思路。

10、12月4日,由中共合肥市委宣传部主办、合肥市图书馆承办的合肥市第八届“大湖名城·悦读合肥”中华美文诵读比赛(决赛)在合肥市图书馆学术报告厅举行。此次活动旨在进一步推动我市“大湖名城·悦读合肥”全民阅读活动,着力营造全民读书、终身学习的良好社会氛围。

11、12月11日,合肥市图书馆与合肥野生动物园

携手开展“合图研学游·探秘动物园——听饲养员讲故事”活动,共有20组家庭报名参与。合肥野生动物园饲养员为大家做现场讲解,大家通过讲解懂得如何采取正确的行动去关爱动物和了解生物多样性。

12、12月12日下午四点,在合图24H悦书房二楼开展了悦享图书漂流会活动。通过此次活动,孩子们明白了最大限度的发挥图书的价值,增大了自身的阅读量,也使他们在分享交换中体验了阅读的快乐。

13、12月4日,合肥市图书馆开展了“书 & 你”阅读打卡换绿植爱心义卖活动。活动结束后,市图将本次爱心义卖筹得的1590元善款购买了画具耗材,并于12月12日前往合肥市春雨心智障碍者家长支援中心进行了爱心捐赠。

14、12月17日晚七点,绘声绘色悦故事在悦书房二楼准时开始,本次活动分享奇先生妙小姐系列绘本中的“快乐先生”。

15、为答谢合图徽韵读者朗诵团团员对于“青轻行走”主题晨读活动的支持和喜爱,2021年12月19日,“阅+历”中诗意的徜徉——合图徽韵朗诵团“青轻行走”百日诵读活动读者见面会于合肥市图书馆四楼多功能厅成功举办。

16、12月19日下午四点,合图24H悦书房二楼七彩悦课堂创意手工活动中,老师分享了粘土造型漂亮的小水杯制作过程,本次活动锻炼了小朋友的动手能力及想象能力。