

北仑图苑

BEI LUN TU YUAN

准印证号码：浙内准字 B140 号 内部资料，免费交流



地址：宁波市北仑区中河南路 288 号
邮编：315800
电话：0574-86781992
0574-86891318

NO.40

2023/ 第 3 期

主办单位
北仑图书馆
北仑区图书馆学会

图书馆里过中秋， 传统文化与全民阅读的融合

鲁清峰文/摄



9月28日晚，由北仑区文化和广电旅游体育局主办，北仑图书馆承办的“图书馆里过中秋”在北仑图书馆广场举行。

本次晚会以“书话中秋 阅见美好”为主题，以中华优秀传统文化为根基，运用现代的表现手法，让传统与现代在碰撞中融合，为市民们呈现了一场别开生面的中秋晚会。活动吸引了近两千名读者现场观看，线上视频与图片直播关注量达到了20多万人次。

古筝合奏《春江花月夜》拉开了晚会的序幕，将人们带入了浓郁的中秋氛围中。二胡演奏《战马奔腾》和舞蹈《放灯行》，无一不展示着中华文化的博大精深和独特魅力。此外，由四位演员扮演的古代“四大美女”演唱的戏曲《四美咏月》更是将晚会的气氛推向了高潮。多位演员联袂演出，将现代科技与传统艺术完美结合，使人们沉浸在精彩的戏曲表演中。最后，晚会在歌伴舞《共圆中国梦》中落下帷幕。



恢弘的气势和富有感染力的音乐，展示了中国人民团结一心，共同追求美好未来的坚定信念。

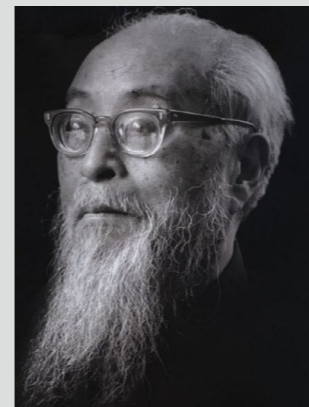
除了晚会，在北仑图书馆广场的另一边，别具一格的“雅韵市集”也吸引了大量群众。“雅韵市集”以中国传统文化为主轴，将非遗文化融入其中，群众们身穿汉服，在美陈处打卡拍照，欣赏仓图花展，在逛集市的同时，欣赏书法、剪纸、茶艺等传统非遗项目。这些活动不仅让群众感受到中华传统文化的魅力，更是增强了群众对民族文化的自信心和认同感。

近年来，北仑图书馆不断创新阅读推广形式，探索全新的服务模式，在今年“4·23”世界读书日中举行了“海濡之声 情动港城”图书馆之夜，不断推进全民阅读品牌建设。此次图书馆与中秋晚会的结合更是提供了一个独特的活动模式，成为一张全新的阅读名片。将图书馆的资源和服务通过富有创意和吸引力的方式呈现给读者，使得文化内涵不断挖掘与传承，发挥出更大的社会效益和文化价值。



我的读书经验

冯友兰



我今年八十七岁了，从七岁上学起就读书，一直读了八十年，其间基本上没有间断，不能说对于读书没有一点经验。我所读的书，大概都是文、史、哲方面的，特别是哲。我的经验总结起来有四点：

(1) 精其选，(2) 解其言，(3) 知其意，(4) 明其理。

先说第一点。古今中外，积累起来的书真是多极了，真是浩如烟海，但是，书虽多，有永久价值的还是少数。可以把书分为三类，第一类是要精读的，第二类是可以泛读的，第三类是仅供翻阅的。所谓精读，是说要认真地读，扎扎实实地一个字一个字地读。所谓泛读，是说可以粗枝大叶地读，只要知道它大概说的是什么就行了。所谓翻阅，是说不要一个字一个字地读，不要一句话一句话地读，也不要一页一页地读。就像看报纸一样，随手一翻，看看大字标题，觉得有兴趣的地方就大略看看，没有兴趣的地方就随手翻过。听说在中国初有报纸的时候，有些人捧着报纸，就像念五经四书一样，一字一字地高声朗诵。照这个办法，一天的报纸，念一天也念不完。大多数的书，其实就像报纸上的新闻一样，有些可能轰动一时，但是昙花一现，不久就过去了。所以，书虽多，真正值得精读的并不多。下面所说的就指值得精读的书而言。

怎样知道哪些书是值得精读的呢？

对于这个问题不必发愁。自古以来，已经有一位最公正的评选家，有许多推荐者向它推荐好书。这个选家就是时间，这些推荐者就是群众。历来的群众，把他们认为有价值

的书，推荐给时间。时间照着他们的推荐，对于那些没有永久价值的书都刷下去了，把那些有永久价值的书流传下来。自古以来流传下来的书，都是经过历来群众的推荐，经过时间的选择，流传了下来。我们看见古代流传下来的书，大部分都是有价值的，我们心里觉得奇怪，怎么古人写的东西都是有价值的。其实这没有什么奇怪，他们所作的东西，也有许多没有价值的，不过这些没有价值的东西，没有为历代群众所推荐，在时间的考验上，落了选，被刷下去了。

现在我们所谓“经典著作”或“古典著作”的书都是经过时间考验，流传下来的。这一类的书都是应该精读的书。当然随着时间的推移和历史的发展，这些书之中还要有些被刷下去。不过直到现在为止，它们都是榜上有名的，我们只能看现在的榜。

我们心里先有了这个数，就可随着自己的专业选定一些须要精读的书。这就是要一本一本本地读，所以在一个时间内只能读一本书，一本书读完了才能读第二本。在读的时候，先要解其言。这就是说，首先要懂得它的文字；它的文字就是它的语言。语言有中外之分，也有古今之别。就中国的汉语笼统地说，有现代汉语，有古代汉语，古代汉语统称为古文。详细地说，古文之中又有时代的不同，有先秦的古文，有两汉的古文，有魏晋的古文，有唐宋的古文。中国汉族的古书，都是用这些不同的古文写的。这些古文，都是用一般汉字写的，但是仅只认识汉字还不行。我们看不懂古人用古文写的书，古人也不会看懂我们现在的报纸。这叫语言文字关。攻不破这道关，就看不见这道关里边是什么情况，不知道关里边是些什么东西，只好在关外指手划脚，那是不行的。我所说的解其言。就是要攻破这一道语言文字关。当然要攻这道关的时候，要先作许多准备，用许多工具，如字典和词典等工具书之类。这是当然的事，这里就不多谈了。

CONTENTS

卷首语

- 01 大碇街道岩河社区荣获全国“书香社区”称号
- 02 萧山图书馆来公共馆开展文化走亲活动
- 03 公共馆举行“优秀志愿者”荣誉证书颁发仪式
- 04 公共馆开展消防应急演练
- 05 公共馆召开北仑区图书馆学会第七次会员大会暨理事会换届大会
- 06 公共馆开展网络专项检查 筑牢网络安全屏障
- 07 参与暑期教师研修，提升馆员综合素养
- 08 红船从“浙”里起航——“革命文物进高校”大型巡展在宁波职业技术学院站开展啦！

读者服务

- 09 九峰公益课堂：琴韵悠扬——古琴体验课
- 10 九峰公益课堂：少儿茶艺
- 11 九峰公益课堂：等风来——贝壳风铃 DIY 活动
- 12 九峰公益课堂：围棋启蒙
- 13 九峰公益课堂：“编织我的多彩童年”编织菜篮子包 DIY 活动
- 14 九峰公益课堂：镶嵌艺术体验——马赛克杯垫创意 DIY
- 15 九峰公益课堂：魔法实验室——太阳能月球车
- 16 九峰公益课堂：魔法实验室——自制摩天轮
- 17 九峰公益课堂：魔法实验室——升国旗
- 18 九峰公益课堂：九九重阳节 浓浓敬老情——重阳插花 DIY 活动
- 19 九峰公益课堂：桃李芬芳 师恩难忘——花束贺卡 DIY
- 20 九峰公益课堂：亲子整理收纳沙龙活动
- 21 第 72 期“苗苗悦读”英语故事会：《甜甜夏日乐园 Sweet Summer Wonderland》
- 22 第 73 期“苗苗悦读”英语故事会：《The Duckling Gets a Cookie! ? 小鸭子得到一片饼干! ? 》
《脱不下来啦 Still Stuck》
- 23 第 74 期“苗苗悦读”英语故事会：《There Was an Old Lady Who Swallowed a Fly》
- 24 第 104 期“苗苗悦读”中文故事会：《花婆婆》
- 25 第 105 期“苗苗悦读”中文故事会：《睡睡镇》
- 26 第 106 期“苗苗悦读”中文故事会：《好饿的毛毛虫》
- 27 第 107 期“苗苗悦读”中文故事会：《中国传统节日：中秋节》《我的祖国》
- 28 第 108 期“苗苗悦读”中文故事会：《谁偷了我的柿子》
- 29 “我是小小故事王”讲故事比赛 2023 年第二季度赛

- 30 “我是小小故事王”讲故事比赛 2023 年第三季度赛
- 31 九峰朗读者“朗读北仑”沙龙第十八期——秋日诵
- 32 长三角阅读马拉松（北仑站）顺利完赛
- 33 公共馆为视障人群打开新“视”界
- 34 九峰云课堂第 46 期《大国大城——为大城市松绑》
- 35 九峰云课堂第 47 期《寻根探源问“姓氏”》
- 36 九峰云课堂第 48 期《口腔健康，全身健康！》
- 37 九峰云课堂第 49 期《能源背后的大国博弈》
- 38 九峰云课堂第 50 期《相声——认真的“搞笑”艺术》
- 39 九峰云课堂第 51 期《穿越千年，来品这杯“中国茶”》
- 40 “词画千古，宋韵流芳”——高校馆举办宋词宋画美育展览讲解活动

活动展览

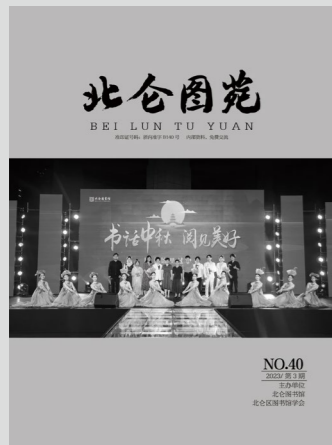
- 41 公共馆“书香宁波”线下书展获奖名单公布
- 42 仑图展览：何以有家——汉字中的家国情怀线下展
- 43 仑图展览：“仑图花事——秋意浓”花展
- 44 讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年”——第七期《三国演义》
- 45 讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年”——第八期《孟子》
- 46 讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年”——第九期《杜甫诗节选》
- 47 讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年”——第十期《列女传》
- 48 讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年”——第十一期《史记》
- 49 港城艺廊：高校馆举办“千年宋韵——宋词与宋画的绝美邂逅”主题展览
- 50 宁职艺韵：盲人艺术家董鲁达吟唱生命之光——北仑图书馆举办仑图悦享暨宁职艺韵第 38 期活动
- 51 宁职书香：凝聚新力量 奔赴新征程——迎接新生主题书展
- 52 宁职书香：民以食为天——舌尖上的健康系列主题书展
- 53 宁职书香：民以食为天——舌尖上的美味系列主题书展

讲座论坛

- 54 “九峰讲坛”第 223 讲：中华传统优秀家训品评
- 55 “九峰讲坛”第 224 讲：文体爱好与身心健康
- 56 四季美学：忆重阳，诵经典——高校馆开展重阳节主题经典诵读活动

荐书堂

- 57 好书推荐



2023/ 第 3 期

编委会

顾 问：葛晓波
主 编：何颂英 戚 音
副 主 编：鲁清峰 石 笑
编 辑：于震雷 周 燕 段忠花
贡金涛 乐思诗 杨春平
朱婷婷

主管单位：北仑区文化和广电旅游体育局
宁波职业技术学院

主办单位：北仑图书馆

地 址：宁波市北仑区中河南路 288 号
电 话：0574-86891318
0574-86781992

邮 编：315800
E-mail: bllib@163.com
525472644@qq.com

承印单位：宁波三和印刷有限公司

电 话：0574-86880005
0574-86963300

发送对象：省内图书馆

印刷日期：2023 年 11 月 30 日

印刷数量：500 册

封 面：“书话中秋 阅见美好”图书馆里
过中秋

封 底：千年宋韵——宋词与宋画的绝美
邂逅

大碶街道岩河社区荣获全国“书香社区”称号

孙惠文文 / 摄

2023年“书香社区”发现活动名单

(按行政区划排列)

- 天津市滨海新区中新天津生态城第一社区
- 河北省秦皇岛市海港区东环路街道东里社区
- 内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区昭乌达南路街道大台什路社区
- 上海市浦东新区航头镇鹤沙航城社区
- 江苏省苏州市苏州工业园区斜塘街道融泽社区
- 江苏省苏州市苏州工业园区金鸡湖街道玲珑湾社区
- 浙江省宁波市北仑区大碶街道岩河社区
- 安徽省六安市裕安区鼓楼街道月亮岛社区
- 安徽省芜湖市鸠江区官陡街道瑞城社区
- 福建省泉州市南安市溪美街道白沙崎社区
- 山东省东营市河口区孤岛镇水乐社区
- 山东省潍坊市昌乐县于桥街道会合街社区
- 河南省郑州市巩义市孝义街道火车站社区
- 湖北省孝感市孝南区书院街道后湖社区
- 湖南省长沙市岳麓区梅溪湖街道阳山庄社区
- 湖南省长沙市开福区湘雅路街道百善台社区

近日，浙江省宁波市北仑区大碶街道岩河社区荣获2023年全国“书香社区”称号。这是继2017年江梅社区、2019年海棠社区、2021年学苑社区后北仑再次获此荣誉！

本次“书香社区”发现活动由中国图书馆学会主办。从今年4月份起，共吸引全国130个社区注册申报，经过层层审核、筛选，最终北仑区大碶街道岩河社区脱颖而出，荣获2023年全国“书香社区”称号！

岩河社区拥有完善的基础设施。依托“北仑区总分馆体系”，建有幸福岩河城市书房和岩河社区农家书屋两个图书室，建筑面积共计2100余平方米，设有亲子读书站、阅读分享区、阅览室、云阅读系统等特色阵地。两个图书室共有藏书8500余册，统一编目，分类陈列，图书实现通借通还，方便居民借阅，提高图书使用率。岩河社区图书室采用信息化、电子化管理，配有自助借还机、图书报警器、现代实用的沙发和桌椅等设施设备，满足各个群体的阅读需求，让居民感受轻松愉悦安静的阅读氛围。

岩河社区具有科学的技术能力和组织能力。拥有全宁波市首个“信用+社区治理”数字化应用场景——“荟彩岩河”，社区充分运用这个数字化平台，开设“社区课堂”栏目，将反诈、绘本故事、健康讲座、科普等知识通过视频方式传播，加上开发线下活动报名、社区心声、活动资讯发布等功能，扩大社区学习活动的知晓率和参与度。社区还充分发挥网格群、社团群、党组织群等线上微信群作用，进行阅读活动线上打卡和宣传。岩河社区充分挖掘整合辖区资源，联合大碶街道图书馆，携手领尚幼儿园、宁波职业技术学院、博平小学、草莓戏剧表演基地、诚通凯

胜生态建设有限公司等学校和企业，通过党建引领，组建“岩”语堂阅读社群，培育和孵化青年、少年宣讲团队，成立老年人“常青课堂”、企业职工“乐学课堂”、儿童假日学校等学习平台，举办反诈、法律知识、科普常识、环境保护、健康育儿知识等多种类型的讲座；开展阅读分享会、教育宣讲和阅读推广集市活动等，将高质量教育知识和阅读习惯传播给辖区众多职工、居民和儿童，打造更多不打烊的“精神粮仓”，营造良好的书香氛围。

岩河社区充分打造符合社区定位的影视文化品牌，结合品牌特色，在世界读书日开展“书影岩河”读书月系列活动，内容包括“荟影岩河”影视品鉴沙龙、“荟剧岩河”儿童戏剧汇演、“荟享岩河”阅读分享会。“声临其境颂党恩”红色影视配音——通过配音比赛，加深企业职工的思想政治感悟，让红色精神扎根每个人心中。并常态化开展少儿阅读分享、集市图书漂流等活动，不断丰富学习载体，通过多种渠道和方式，弘扬和传承红色教育、非遗等传统文化，宣传新时代思想和精神。



萧山图书馆来公共馆开展文化走亲活动

孙惠文文 / 摄

为进一步加强各区县市之间的文化交流，8月23日，萧山图书馆副馆长方诗雅一行来我馆开展“山海之约 悦读共富”文化走亲活动。

在北仑区图书馆馆长何颂英的陪同下，萧山图书馆同仁一行参观了借阅室、少儿借阅室、特色图书研究室、特藏室、地方文献室、报告厅、展览厅等功能科室和服务窗口，了解馆藏建设和利用情况，并就图书采编、阅读推广服务、地方文献开发利用等方面开展座谈交流。

同时，萧山图书馆还为北仑读者特别带来“了不起的匠人”手作沙龙活动，体验手工包编织，有效地弘扬了传统编织文化，实现了区域文化资源共建共享。

最后，萧山图书馆同仁一行走访参观了大碶幸福岩河城市书房和新碶艺碶文化空间，并对北仑区新型公共文化空间的打造成果给予了高度评价。

本次文化走亲活动，加强了区域间的交流与合作，增进了两地的深厚情谊。两馆表示，今后要多开展文化走亲活动，互相学习先进的工作方法和经验，不断助推图书馆各项业务发展和服务迈上新台阶，提升公共文化服务能力。





公共馆举行 “优秀志愿者”荣誉证书颁发仪式

孙惠文 文 / 摄

2023年8月24日，北仑区图书馆在公共馆一楼会议室举行了2023年第一批暑期优秀志愿者荣誉证书颁发仪式，现场北仑区图书馆副馆长段忠花为获奖的图书馆优秀志愿者颁发荣誉证书。

北仑区图书馆每年暑假都会在网上招募志愿者，主要从事图书上架、协助开展活动、协助图书馆工作人员开展秩序维护、图书借还等工作。在图书馆里，每天都可以看到身穿红色马甲志愿者忙碌的身影，他们的辛勤付出，受到了读者的一致好评。

聚是一团火，散是满天星，志愿者们收到证书后纷纷表示，这不仅仅是一份荣誉，更是一份责任和担当，今后将会继续投身到各项志愿服务中，帮助他人，服务社会，奉献自己的一份力量。

“我一直想做志愿者，想给他人与社会带来一点帮助，感谢这次机会让我收获很多”志愿者王美祁说。

通过本次表彰，展示了新时代志愿者风采。感谢志愿者们为北仑区图书馆各项工作的顺利开展所做出的努力，希望大家在今后工作中继续团结互助、无私奉献，积极弘扬“奉献、友爱、互助、进步”志愿精神，共同营造文明社会、书香社会。



公共馆开展消防应急演练

孙惠文 / 文章奇霞 / 摄

为提升单位消防安全管理水平，提高工作人员火灾应急处置能力，9月5日，北仑区图书馆组织全体职工、后勤物业人员开展消防应急演练。

演练前，何颂英馆长紧扣单位消防工作特性和实际情况，按照消防应急预案开展消防演练工作部署，明确各部门分工责任，并强调演练时注意读者人身安全。

演练过程中，图书馆各科室工作人员发现火情立即报告火警，用灭火器灭火并及时组织读者从就近通道撤离。灭火组到场后，立即切断火情区域电源，就近取灭火器和消防水枪灭火。

演练最后，所有工作人员在图书馆广场集合，于震雷副馆长就本次演练进行了总结，强调工作人员要充分认识到消防工作的重要性，要熟悉单位消防设施设备和消防应急预案，做到心中有数、遇事不慌。

此次消防应急演练进一步强化了单位员工的安全责任意识，提升了单位安全管理水平和火灾应急处置能力。





公共馆召开北仑区图书馆学会第七次会员大会暨理事会换届大会

韩玉波文 / 摄



10月18日上午，北仑区图书馆学会第七次会员大会暨理事会换届大会在北仑图书馆一楼学术交流厅召开，来自区图书馆、各街道图书馆及文化站共51位学会会员参加了此次会议。

此次会员大会审议通过学会第三届理事会工作报告、财务报告、监事报告及学会章程修改意见，并选举产生第四届理事会理事13名。之后在会议室举行了学会第四届理事

会第一次会议，选举区图书馆馆长何颂英为理事长，韩玉波为秘书长，于震雷为监事。

会后，北仑区图书馆学会组织学会理事及会员代表走访参观了镇海的沿山书房、半刻书房、北仑的艺碑文化空间（宗瑞图书馆）等文化新地标。此次参观活动促进了区域间的文化交流，打开了基层文化空间打造的新思路，有助于我区公共文化服务体系建设的进一步发展。

公共馆开展网络专项检查 筑牢网络安全屏障

章奇霞文 / 摄

8月10日上午，区委网信办联合公安分局、区大数据中心一行专家到北仑图书馆开展网络安全专项检查，馆长何颂英、副馆长于震雷陪同。

检查组听取了我馆的网络安全工作汇报，重点了解图书馆网络和数据安全主体责任落实、安全技术防护措施、第三方运维企业监管、数据和个人信息安全防护等情况，现场查看了台账资料，询问了单位开展网络安全工作情况。专家首先对图书馆网络安全方面所做的工作给予肯定，同时针对工作的薄弱环节提出整改意见，建议可以借助第三方安全机构加强单位网络安全工作，严格按照要求执行日常工作。

我馆将以本次网络安全专项检查作为重要抓手，从健全规章制度、强化技术防护措施等方面，全力保障各项信息系统安全，切实提高网络安全防护意识和能力。



参与暑期教师研修，提升馆员综合素养

周燕 / 文

2023年暑假期间，在教育部国家智慧教育公共服务平台设立“2023年暑期教师研修”专题中，高校馆全体馆员根据人事处、职业教育教师培训学院的通知要求，积极参与在线研修，完成了所有课程的学习。此次学习内容主要包括：学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、师德学习教育、数字素养提升、科学素养提升、综合育人能力提升五大块内容。

通过学习，馆员们进一步明确了高校馆现阶段工作目标，以及未来高校馆的工作方向，对自身的工作和使命有了新的认识和理解。高校馆作为一个积极进取、团结和谐的团体，坚持“以人为本，服务至上”的工作理念，在今后的工作中将不断完善“热心、诚心、耐心、细心、虚心”的“五心”品牌服务，努力提升馆员专业素养和服务水平，以传播先进文化为己任，努力为校内外读者提供更好的文献资源和专业服务。

红船从“浙”里起航

——“革命文物进高校”大型巡展在宁波职业技术学院站开展啦！

朱婷婷 陈雅婷 / 文 李玟莹 / 摄

为深入学习贯彻党的二十大精神，大力发扬红色传统，推动革命文物与新时代高校思想政治工作融合发展，引导广大青年自觉守好“红色根脉”、传承红色基因，浙江省博物馆和宁波职业技术学院承办的“红船从‘浙’里起航——革命文物进高校”大型巡展，于2023年9月29日——10月13日在高校馆一楼展出。

此次巡展活动正是贯彻落实习近平总书记“用好红色资源，传承好红色基因，把红色江山世世代代传下去”的重要指示精神。“红色根脉”是我们的精神之源、使命之源、力量之源，我们要认真学习贯彻习近平总书记关于革命文物工作的重要指示精神，按照习近平总书记“把党的历史学习好、总结好，把党的宝贵经验传承好、发扬好”的要求，充分依托丰富的浙江革命文物、数字展项以及红色教育体验项目，讲好革命文物故事，以多元形式共同述说中国共产党在浙江的百年风华，从中汲取奋进力量，做“红色根脉”的忠诚坚定守护者。

本次展览通过对中国共产党“四史”、浙江“三地”的梳理，以四个不同历史阶段所对应的约40件浙江革命文物为依托，以物见史，以物说史，共分为四个部分展览：“革命火种在‘浙’里燃起（1921—1949）、新中国在‘浙’里见证（1949—1978）、改革开放‘浙’里先行（1978—2002）、新征程‘浙’里谱写新篇章（2002至今）”。从1921年中国共产党在嘉兴南湖诞生，到“四千精神”开启浙江改革开放之门，再到“八八战略”“绿水青山就是金山银山”等重要决策、重要思想论述的产生和发展过程，突出展现浙江作为中国革命红船起航地、改革开放先行地、习近平新时代中国特色社会主义思想重要萌发地在百年党史中的重要地位。

1920年，浙江义乌的青山绿水中，一组古色古香的农家庭院在水村山郭的映衬下显得庄重而静谧，在其中一间

杂乱的柴房里，陈望道专心致志地开始翻译《共产党宣言》。从此，中文版的《共产党宣言》在“浙”里燃起的真理火种，通过一



代代仁人志士薪火相传，越过百年沧桑，至今仍生生不息，风华正茂。从革命战争年代青年斗士的绝笔信件，到全面建设社会主义时期的珍贵影像，再到改革开放以来浙江忠实践行“八八战略”取得的历史性成果……40件承载着深厚历史积淀的革命文物来到宁波职业技术学院，款款讲述往昔的峥嵘岁月，传扬永不褪色的家国情怀。

步入展厅，时光的隧道轰然开启，一张张历史图片、一件件文献实物、一个个逼真场景，让人身临其境，于百年峥嵘岁月中穿行。观众们在展品前驻足凝视，听着它们诉说前辈们百折不挠的精神气概、勇毅前行的奋斗姿态。

“把党的历史学习好、总结好，把党的宝贵经验传承好、发扬好。”习近平总书记的殷切嘱托为我们指明了方向。“红船从‘浙’里起航——革命文物进高校”巡展让革命文物活起来，教育引导当代大学生以中华民族伟大复兴为己任，发扬红色传统、传承红色基因，赓续共产党人精神血脉，让革命薪火代代相传。

展览是“物化”的历史，精神的传承以“人”为载体。观看展览的同学们感悟很深，他们表示，百年革命文物背后蕴藏的理想之光、信念之火激励着他们召唤、跟党奋斗。通过身临其境的参观体验，深切感悟革命战争年代的战火硝烟与胜利成果来之不易。他们必将不忘党的教诲，投身于中华民族伟大复兴的历史伟业，不负韶华、不负时代、不负人民，谱写新时代新征程上的青春之歌。



九峰公益课堂：琴韵悠扬——古琴体验课

张璐琦 / 文 张红娃 / 摄

8月11日，北仑图书馆推出的九峰公益课堂：琴韵悠扬——古琴体验课系列课程圆满结束。本次课程邀请了浙江省管弦乐协会古琴专业委员会理事、浙江省非物质文化遗产保护协会古琴艺术专业委员会委员徐琮昊老师为大家授课。上课过程中，大朋友小朋友们跟着老师认真学习，大家从古琴知识到弹奏指法都一一涉猎，快来现场看看吧！

在第一次的古琴体验课中，徐老师首先为大家简单地介绍了古琴的构造，大家对古琴有了大致的了解。老师还为大家展示了常见的古琴指法“右手八法”，主要为擘、托、抹、挑、勾、剔、打、摘，然后又细致地讲解了抹、挑、勾这三个指法的弹奏要领。大家纷纷围到老师身边，认真观看教学过程，一边听一边模仿。大家回到古琴旁练习指法时，老师一个个耐心地进行了指导和纠正。

在接下来的三次课程中，徐老师带大家学习如何来认识古琴曲谱，介绍了古琴的三种音色：泛音、散音、按音。

在徐老师和助教老师的指导下，大家通过不断的练习和复习，熟悉了基本的几种

古琴指法。接着，徐老师进行了《沧海一声笑》的乐曲教学，优美的琴声从大家的指尖流泻而出。最后的课程中，大家跟着徐老师学习了乐曲《仙翁操》，《仙翁操》是学习古琴的入门曲，也是练习基本功的练习曲。

通过四次课程的体验学习，相信参与本次活动的读者们对古琴有了更深层次的了解和收获。



九峰公益课堂：少儿茶艺

戴红霞文 / 摄

千年清韵，袅袅茶香。8月11日，北仑图书馆推出的为期3次的“九峰公益课堂”少儿茶艺课程圆满结束了。

本次课程茶艺师胡茂老师带领小朋友们识茶器、学茶道，走进中国茶文化，以茶润心，事茶养礼，在茶道中感悟中国传统文化的博大精深。

少儿茶艺是门集茶历史、茶礼仪、茶理论、茶品鉴、茶操作、茶表演等理论与实践于一体的中国优秀传统文化课程。前期茶艺师通过PPT讲解理论学习和品鉴两方面了解中国的六大茶类。再通过现场实操，帮助孩子了解泡茶的程序及礼仪。在实践中，小朋友已经能够较为熟练地进行“洗茶、冲泡、封壶、分杯、分壶、奉茶……，习茶礼的过程中，每个孩子都一丝不苟，走进了茶的世界。

最后一次茶艺课，孩子们在老师的带领下，亲手实践行茶的每一个步骤，完成了温茶、泡茶、请茶等行茶十式的学习，完整展现了一道精美绝伦的茶艺表演，舒缓的音乐、优雅的动作，孩子们沉浸其中，走进茶世界，传承茶文化，感受“一茶一世界，一物一风华”的人文情怀，无不演绎着中国茶道文化的博大精深。

活动最后，茶艺师请孩子们分享学习茶艺的感受，孩子们表示非常喜欢茶艺课，泡茶程序看似繁琐，但在操作过程中感受茶的清香，品茶时唇齿回甘，会让自己不自觉地安静下来。孩子们纷纷表示以后还会继续泡茶，教室里气氛活跃，弥漫着悠悠茶香。

此次活动既丰富了孩子们的暑期文化生活，更激发了孩子们热爱生活、热爱学习的情感。让孩子们了解和掌握中国茶文化知识，陶冶情操、美化心灵、塑造人格，不断促进孩子们身心全面发展。



九峰公益课堂：等风来

——贝壳风铃 DIY 活动

戴红霞 / 文 孙惠文 / 摄

风铃，古已有之，亦称“占风铎”，是以“风吹玉振”的声音达到静心养性的目的。风来，掀起风铃清脆的铃声，在叮当声中传递着生活的曼妙，也寄托着人们美好的希冀，如同在一个风和日丽的午后，在浪漫的海滩上漫步，感受海风的吹拂，聆听大海的声音。8月16日上午，等风来——贝壳风铃DIY活动，在北仑图书馆一楼休闲吧浪漫开启。本次活动共计百人参与。

上午8:50，报名的读者陆续到场，有序配合工作人员扫码签到、领材料。领到材料的读者迫不及待地拆开材料包开始了今天的制作。

简单的构成，简洁的装饰，线构思，造型选色……大家充分发挥自己的想象力，将贝壳细绳进行编织、串连，巧妙结合，手指的灵动搅动艺术的活力，生活的灵感便在手指之间迸发。不知不觉，一串串形态各异、色彩不一的

手工风铃呈现在大家的眼前。

面对自己的劳动成果，读者们的脸上露出甜甜的微笑。大人小孩们举起风铃，拍照留念、互相欣赏。轻轻摇曳的风铃，不时发出悦耳的声音，伴随着悠扬的乐曲，留住生活美好的旋律，静享耳畔清风的愉悦。



九峰公益课堂：围棋启蒙

戴红霞 文 / 摄

围棋文化是中华民族文化的结晶，被人们誉之为“国粹”。围棋，在古代被称为手谈，黑白棋子落盘无声，却蕴藏乾坤莫测的玄机。8月22日，“九峰公益课堂”围棋启蒙圆满结课。

本次课程由北仑围棋协会副会长郁雄斌老师授课，在郁老师的精心教授下，20名小朋友在一起度过了一段充实的学习生活。每次课程，郁老师先通过下棋软件、视频等方式给大家详细讲解了围棋的知识，再通过线上练习及线下实践等方式加强对围棋知识点的巩固，将学习到的围棋知识真正运用到围棋对弈中。

在郁老师的指导下，短短4次围棋学习，孩子已经能够不断地根据棋局的形势调整行棋的思路、方针，调整构图。从一手棋考虑到整个棋局，打吃、双吃、征子、打劫、哪里应该进，哪里应该退，考虑应该很是周全，凡事可以举一反三。根据孩子自己的理解、判断、分析、想象，使空虚的棋盘在大脑中充盈起来，使具体的棋盘在大脑中抽象起来，看见“没有”的东西，不断地创造出新的形象，孩子的想象力丰富起来，开阔起来。

郁老师利用围棋的这一教育契机，对孩子们提出要求对弈的要求，坐要端正，眼不东张西望，嘴不说话，手不

做小动作，认真思考，三思而后行，有始有终，围棋活动讲究的是氛围，在教师创设的宽松安静的环境中，在与同伴的互动中，孩子们渐渐懂得了该如何下棋，这些看似围棋对弈的要求，其中蕴涵着良好的学习习惯的培养。

本课程通过由浅入深的方式培养了孩子们对围棋的学习兴趣，激发了孩子们的想象力，开发了运算能力和逻辑思维能力，受到了大家的一致好评。小棋手们在对弈中体会围棋精神；在手谈中感悟人生道理；在行棋中开拓空间思维。





九峰公益课堂： “编织我的多彩童年” 编织菜篮子包 DIY 活动

张璐琦 文 / 摄



8月23日下午，北仑图书馆在一楼阅读指导中心举办的“编织我的多彩童年”编织菜篮子包DIY活动圆满结束。本次活动为

萧山·北仑“山海之约 悦读共富”文化走亲，由萧山图书馆和北仑图书馆联合举办。

活动一开始，华老师和读者进行了暖场互动。首先是自我介绍的环节，华老师向读者简单地介绍了自己；接着，老师带大家做了一个接龙小游戏，接不上的读者需要表演一个小才艺。有趣的游戏一下子拉近了大家的距离。

接下来就是菜篮子包DIY环节了，大家先挑选了自己喜欢的颜色的编织包，然后再根据所挑选的包的颜色选择

相配的装饰物：可爱的毛绒娃娃，精致的树脂饰品，有趣的花朵和棒棒糖布偶……选好了饰品，大家用心地把它们黏到自己的编织包上，不一会儿一个漂亮的包就完成了。

时间很快就过去了，活动在大家的欢声笑语中落下了帷幕。



九峰公益课堂：镶嵌艺术体验 ——马赛克杯垫创意DIY

戴红霞 / 文 张璐琦 / 摄

马赛克一词源于古希腊，马赛克就是要打破规则，随意的拼贴，搭配颜色，排列组合，会有意想不到的惊艳效果。每个人都能做出独特的专属杯垫，做出来又实用又好看的艺术品。当清新的竹木杯座，遇上个性复古的马赛克玻璃，会产生怎样奇妙的化学反应？8月23日上午在北仑图书馆阅读指导中心，一场“镶嵌艺术体验——马赛克杯垫创意DIY”活动火热进行，一起感受马赛克艺术的镶嵌之美吧。

老师通过PPT带大家了解马赛克的起源及应用。老师介绍制作杯垫所需使用的工具、材料、制作步骤以及注意事项，让大家对接下来的杯垫制作充满了期待。老师引导大家先在木制底盘上用马赛克石和图案贴片拼出自己喜爱的形状，再用胶把马赛克石一块块固定住。随后大家按照步骤，根据自己的喜好，通过发挥想象力和创造力，摆出了独具风格马赛克杯垫造型。然后大家跟着老师在缝隙里填满半透明填缝剂，用海绵清除石头表面残留的填缝剂。一个个普通的杯垫变成了一副副色彩斑斓、形态各异的“花砖”杯垫，每一个杯垫都被赋予了新奇的生命。

时光转瞬即逝，一个个造型别致、美观实用的马赛克

杯垫已经慢慢有了雏形。马赛克本质是一项由简到繁的艺术过程，虽是简单的步骤，但考验着孩子们的耐心、细致和创造力。在小小的杯垫模具里，制作的造型可以自由搭配，马赛克石勾勒着无限可能，展现着自己独特的艺术视角和个性魅力。

此次马赛克杯垫DIY活动，不仅锻炼了小朋友的动手能力，还帮助大家重新认识了身边习以为常的事物。在手脑协调的创作过程中，在小小的杯垫模具里创造出无限趣味和美好生活。





九峰公益课堂：魔法实验室 ——太阳能月球车

张璐琦文 / 摄



为拓展少年儿童的科学视野，进一步激发少年儿童的科学兴趣与想象力，启迪少年儿童的航天梦想。8月25日上午，北仑图书馆在一楼学术交流厅举办了九峰公益课堂：魔法实验室——太阳能月球车线下活动。

本次魔法实验室由北仑图书馆的鲁老师给大家上课，太阳能月球车制作开始前，在鲁老师的带领下，大家共同探索月球的秘密，通过交流互动的方式带领小读者们了解月球，从月球的科普常识，讲到人类对月球的探索，同时鲁老师也介绍了

太阳能发电的优点和缺点，介绍了太阳能发电的原理、转化率、结构组成等，让小朋友们对光能转变为电能的过程及应用有了一定理解。

理论知识讲解结束后，大家在鲁老师的指导下一起开始制作太阳能月球车，大家按照步骤，先给底座安装齿轮和轮子，然后固定好小马达、太阳能小方板，最后连接导线。孩子们变身为小小工程师，与老师相互配合，用自己的巧手小心翼翼地拼装着零件，最后大家都完成了属于自己的太阳能月球车模型，孩子们迫不及待地月球车放在太阳下，小车开始移动，孩子们激动地欢呼着。

通过本次活动，孩子们不仅了解到太阳能月球车的制造原理，同时也锻炼了他们的动手能力、观察能力和逻辑思维能力，增强了自己的独立思考能力和创新意识。真是一举多得呀！



九峰公益课堂：魔法实验室 ——自制摩天轮

张璐琦文 / 摄

摩天轮是一种大型转轮状的机械建筑设施，上面挂在轮边缘的是供乘客乘搭的座舱。乘客坐在摩天轮慢慢地往上转，可以从高处俯瞰四周景色。最常见的摩天轮存在的场合是游乐园（或主题公园）与园游会，作为一种游乐场机动游戏，与云霄飞车、旋转木马合称是“乐园三宝”。9月8日，北仑图书馆推出了九峰公益课堂：魔法实验室——自制摩天轮活动，本次活动吸引了众多的小读者们报名参加，快来看看现场吧！

活动一开始，图书馆的鲁老师给小朋友们简单地介绍了摩天轮的结构和历史，包括了摩天轮形成和结构以及摩天轮的用处和历史。

接着到了摩天轮的手工制作环节，鲁老师带着大家先熟悉了实验材料，又一步步地向大家展示实验步骤，一边展示还一边说明这个活动的实验原理。跃跃欲试的小读者

们在家长的帮助下开始了摩天轮的制作。

在制作的过程中，家长和小读者们互相配合，在老师和工作人员的引导和帮助下，纷纷制作完成了自己的摩天轮作品。看着手中精美的模型，小读者们都充满了成就感，脸上露出了开心的笑容。

本次活动，小读者们既锻炼了自己的动手能力，又了解了解了摩天轮的原理知识，真是一举两得呀！



九峰公益课堂：魔法实验室

——升旗

鲁清峰文 / 摄

为了让少年儿童了解国旗的含义和重要性，培养爱国情感，营造出一个欢乐、喜庆、祥和的氛围，10月1日上午，北仑图书馆在一楼学术交流厅举办了九峰公益课堂：魔法实验室——升旗线下活动。

本次魔法实验室由北仑图书馆的小鲁老师给大家上课，活动伊始，小鲁老师首先向孩子们介绍了国旗升降台的原理，随后发放了制作国旗升降台的座底、旗杆、扶手等材料。大家按照小鲁老师的讲解和指导，对照着图纸，一边思考，一边开始制作起来。

孩子们把材料拆卸下来，迅速地将升降台的底座拼接好，一个一个地将4个扶手拼装起来安装在底座四周，并把两个滑轮分别安装到旗杆的上下两个轴上，用绳子固定在两个滑轮之间的“轨道”上，最后把国旗粘到绳子上，这样就顺利完成了。孩子们尝试着转动滑轮，看到国旗开始平稳地上升和下降时，都激动地欢呼着，脸上流露出了成功的喜悦。活动现场氛围热烈，孩子们纷纷表示：“长大后我一定要去天安门看升旗！”“我爱祖国，我爱天安门！”

通过本次魔法实验室活动，不仅让孩子们了解了国旗升降台的原理，锻炼了孩子们的动手能力和思考能力，也让孩子们认识到国旗是国家的象征，在实践中培养了爱国情感，增强了民族自豪感。



九峰公益课堂：九九重阳节 浓浓敬老情

——重阳插花DIY活动

鲁清峰文 / 摄

重阳节，是中国民间传统节日，又称重九节、晒秋节、“踏秋”。在传统重阳佳节来临之际，北仑图书馆于10月20日举办了“九九重阳节 浓浓敬老情”重阳插花DIY活动。本次活动吸引了20名50周岁以上的老年人参加。

活动现场，花艺胡老师为大家准备了康乃馨、洋甘菊、向日葵、桔梗等材料，并且向大家详细讲解了不同的花枝的修剪及制作插花的手法，“上轻下重，花苞在上，盛花在下；花朵和枝叶高低错落，忌等距安排；要以中间花朵为中心，花朵枝叶相互呼应；虚实结合，花为实，才会有美感”。老人们在老师的讲解下开始制作起来，边学边练，互相交流探讨，现场气氛非常活跃和轻松，欢声笑语不断，花艺胡老师也亲自指导老人们进行实操。

经过一个小时的精心制作，参加活动的老人们都成功地完成了一件件精美的插花作品，他们的脸上都洋溢着满足和快乐的笑容，“今天的活动真是太棒了，我很高兴能在这里学习和体验插花，还让我感受到了社会对我们老人的温暖和关心。”李阿姨兴奋地说道。

老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。尊老、爱老是中华民族的传统美德。本次的重阳插花DIY活动，不仅丰富了老年人的精神文化生活，陶冶了情操，让老人们感受到了温暖和关怀，也弘扬了尊老、爱老、敬老的中华传统美德，传递了关爱老人的良好社会风气，推动了社会的文明进步。



九峰公益课堂：桃李芬芳 师恩难忘

——花束贺卡DIY

戴红霞 / 文 张璐琦 / 摄

秋菊溢彩，桃李芬芳，岁月如歌，师恩难忘。在温柔的初秋即将迎来第39个教师节。为了营造尊师重教的浓厚氛围，培养青少年学生感念师恩的情感，用实际行动致敬最美教师，9月7日晚一场“桃李芬芳 师恩难忘——花束贺卡DIY”活动在学术交流厅火热开展。此次活动共吸引了60个青少年儿童参加。

活动开始，老师向孩子们展示了制作的贺卡、美丽的花朵和精美的装饰，还有闪闪发光的彩灯，瞬间吸引了小朋友的注意，小朋友也都各自在心里选定了自己喜欢的款式。随后老师耐心地介绍了贺卡制作的所有步骤和需要注意的细节，孩子们面对五彩缤纷的卡片及美丽的花朵，早已跃跃欲试。

制作环节，小朋友们都兴致勃勃地沉浸在手工制作的世界里，用自己的巧手将一枝枝花朵安放在贺卡上，再用彩色的丝带将其装束。经过一系列的组合，一张张精美的贺卡跃然呈现。最后小朋友们将真挚的情谊全部写进了小小的卡片里，诉说着对老师们的感恩祝福。

此次活动，以花束贺卡为教师节献礼，以节日的氛围让孩子们念师恩，感师情，祝福所有的老师们教师节快乐！



九峰公益课堂：亲子整理收纳沙龙活动

鲁清峰 / 文 张璐琦 / 摄

10月14日上午，北仑图书馆在一楼学术交流厅开展了九峰公益课堂——亲子整理沙龙，吸引了35组亲子家庭报名参加。本次课程由高级整理收纳师蔡依芬老师为大家讲解。

活动伊始，蔡老师通过找数字的游戏，让各位家长和小朋友们知道什么是真正的整理。紧接着，蔡老师通过图片对比的形式，让大家知道空间被巧用后能更好地服务于人，很多时候需要“断舍离”。蔡老师表示，在衣服整理的过程中需要有边界感，从物品开始划清界限，让孩子成为主人，从物品开始内化到人格建立，在人际关系中懂分寸，知进退。

最后是巧手叠衣服大作战，蔡老师向大家展示了一件衣服怎么折成本子、瓶子和钱包的形状，还有裤子和袜子的两种折法。小朋友和家长们迫不及待地行动起来，活动现场气氛热烈，在老师和助教的指导下，家长和小朋友们都学会了不同衣服的折叠方法。最后蔡老师归纳了做好衣橱管理的口诀：区域好分明，衣物好回家。红绿灯游戏，衣服我来选。叠成小方块，常穿挂起来。衣橱我管理，生活我做主。

通过本次亲子整理收纳沙龙，不仅让孩子们学习到了实用的衣服整理技能，提升了孩子的自我管理能力和

助了家长们更好地引导孩子成长，增进了亲子之间的互动和沟通，使家庭关系更加和谐。



第 72 期“苗苗悦读”英语故事会： 《甜甜夏日乐园 Sweet Summer Wonderland》

戴红霞文 / 摄

8月6日上午一月一期的“苗苗悦读”英语故事会第72期在北仑图书馆阅读指导中心和小朋友见面啦，本期英语故事会燕子老师给孩子们带了一个充满夏日气息的故事《甜甜夏日乐园 Sweet Summer Wonderland》。

故事开始之前，燕子老师用英文和孩子们进行打招呼、互动，燕子老师问：“What is your name?” “What color do you like?”在燕子老师的鼓励和引导下，孩子们主动上台，并自信地进行自我介绍：“My name is.....” “I like.....”

英语歌曲为《Make a Circle》，燕子老师邀请孩子分组上台进行歌曲互动，孩子们非常积极主动。互动过程中，燕子老师对歌曲中的重点字词进行提炼，引导幼儿进行口述学习，并用肢体动作表示加强对重点字词、口令的理解。

故事环节，燕子老师用大量的提问，引导孩子观

察故事画面，“What can you see?” “what color is it?” “What is this?”当孩子给出回答，燕子老师也会用英文口语进行复述，帮助孩子提炼更多的词汇，并引导孩子用短句进行完整表述：“I can see...../ I see.....” “It’s” 简短的绘本蕴含大量的教育信息，燕子老师也给家长们一些亲子共读的建议，建议大家在亲子阅读的时候不着急讲述，要多提问，让孩子观察画面寻找相关信息，提升孩子的观察能力，也给孩子创设更多的开口表述的机会，提高口语表达能力。

手工时间也是温馨的亲子时光，孩子们负责想象构思，家长则辅助配合，共同合作给大大的甜甜圈进行装扮。装扮好的甜甜圈，各具特色，色彩缤纷，给今天的亲子英语故事会画下了彩色的句号。



第 73 期“苗苗悦读”英语故事会： 《The Duckling Gets a Cookie!? 小鸭子得到一片饼干! ? 》《脱不下来啦 Still Stuck》

戴红霞文 / 摄



9月3日上午一首朗朗上口的英语童谣《Once I caught a fish alive》拉开了本期英语故事会的序幕。One, two, three, four, five, Once I caught a fish alive..... 在 Mo 爸的带领下，孩子们边掰指头边唱诵，认真跟唱。节奏轻快，节律押韵的童谣，爸爸妈妈们也在轻轻跟着哼唱，一下子把大家带入了英文的世界。

本次英语故事会，Mo 爸为我们带来的故事是《The Duckling Gets a Cookie!? 小鸭子得到一片饼干! ? 》和《脱不下来啦 Still Stuck》。

在故事《The Duckling Gets a Cookie!? 小鸭子得到一片饼干! ? 》，Mo 爸问：“鸭子用英文怎么说？”“Duck”孩子们自信的回答。“Duck 是大鸭子，可爱的小鸭子叫 Duckling” Mo 爸说道。“Duckling”孩子们不断地复述。后面的故事 Mo 爸带孩子们认识了“鸽子 Pigeon”“饼干 Cookie”“坚果 Nut”等多个词汇。还学习了句式 May I have a 孩子们边听故事边学习新的词汇和对话，收获满满呢。

故事《脱不下来啦 Still Stuck》讲述的是一个小男孩准备去洗澡，可是衣服卡在头上脱不下来了。他努力地脱啊脱，怎么都脱不下来，要是他一直脱不下来怎么办？好在透过衣服勉强看得见，干脆不脱了，他开始想象今后衣服卡在头上的生活……

这本绘本自带好笑又可爱的气质，有趣的情节加上 Mo 爸风趣的演绎，孩子们全神贯注，不时地哈哈大笑，大笑过后，发现它是妥妥的治愈系。治愈的故事，在孩子们捧腹大笑过后，相信也会习得遇事乐观、换位思考、坦然面对的心态。

第 73 期英语故事会，在孩子们的欢笑声中画下句号，我们期待下次的故事会再见！



第 74 期“苗苗悦读”英语故事会： 《There Was an Old Lady Who Swallowed a Fly》

戴红霞 文 / 摄

10月8日晚18:30“苗苗悦读”英语故事会第74期在北仑图书馆阅读指导中心如期举行。本次“苗苗悦读”英文故事会主讲蔡老师为孩子们带来了美国原版绘本故事《There Was an Old Lady Who Swallowed a Fly》。

暖场活动以有趣的童谣互动《Walking in the Jungle》拉开序幕，小朋友们在蔡老师的带领下尽情的欢跳，在 walk, stomp, jump, skip 中，结识了好多的小动物，为后面故事的倾听做好了铺垫。

童谣互动之后，蔡老师一边出示老奶奶的形象图片，一边声情并茂地演绎老奶奶的形象，巧妙地将故事的主角呈现在孩子面前，开启了今天的绘本阅读之旅。故事讲述了 Old Lady 出现在了丛林中，她在路上遇到了苍蝇 fly，她一口将 fly 吞进了肚子。为了抓住 fly，她吞下了 spider。为了抓住 spider，她吞下了 bird。为了抓住 bird，她吞下了 cat。为了抓住 cat，她又……夸张、有趣、重复的绘本情节，加上蔡老师的激情演绎，孩子们全神贯注投入倾听，时而开心大笑，时而跟着提示猜测出现的动物，整个故事环节师幼互动积极，氛围轻松、愉悦，孩子们也在不知不觉中学习了 spider、cat、fly、cow、horse 等多个动物名称。

为了使孩子们对整个绘本的主线有了更清楚的了解，蔡老师给孩子们播放了幽默诙谐的绘本故事动画。并通过说唱绘本的方式，加强了对整个故事的脉络理解。延伸活动，蔡老师自制学具卡片，让孩子们在剪一剪、粘一粘的

活动中巩固对故事脉络理解的同时，让孩子和家长通过学具操作完成故事复述导图，加强故事复述能力，激发孩子对英语绘本的阅读兴趣。



第 104 期“苗苗悦读” 中文故事会：《花婆婆》

戴红霞 文 / 摄

8月12日上午“苗苗悦读”中文故事会第104期在北仑图书馆阅读指导中心如期开展，本期中文故事会，叮当妈妈给孩子们带了一个温暖、美好的故事《花婆婆》。

活动开始之前，叮当妈妈亲切地和每个小朋友问好、互动，拉近了孩子间的距离，并提问“谁知道节气？”“我们刚刚过了什么节气呢？”马上就有孩子自信且大声的回答，我知道：“立秋”。于是关于立秋的谈话活动开始了，随后，叮当妈妈通过 PPT 给孩子们讲解了更多关于立秋的知识。

故事时间，叮当妈妈带领着小朋友们一起欣赏绘本故事——《花婆婆》。《花婆婆》讲述了一个倒叙的故事——当鲁菲丝还是一个小女孩的时候，她曾经答应过爷爷三件事：第一件事是去很远的地方旅行，第二件事是住在海边，第三件事是做一件让世界变得更美丽的事……叮当妈妈温柔地讲述，孩子们安静地聆听。

听完故事，叮当妈妈问到：“亲爱的孩子，你身边有这样让世界更美丽的人么？我们能做些什么让我们的世界更美丽？”小朋友们都踊跃举手发言，有小朋友说：做一

个建筑师，把房子建得很漂亮；有小朋友说：爱护环境，垃圾分类；也有小朋友说：多种树木，让地球更美丽……小朋友们的脑洞大开。随后，叮当妈妈请孩子们把自己让世界变美丽的办法，用彩笔画出来。孩子们一个个认真思考，一笔一画描绘内心的美好愿望……

美好的时间总是过得特别快，孩子们拿着自己的作品，依依不舍地和叮当妈妈道别，期待故事会下次再相聚。





第 105 期 “苗苗悦读” 中文故事会：《睡睡镇》

孙惠文 文 / 摄

为帮助儿童提升学习兴趣，锻炼思维以及绘画能力。8月19日上午“苗苗悦读”第105期中文故事会在北仑图书馆阅读指导中心如期开课，本次故事为《睡睡镇》，主讲人为经验丰富的幼儿教师李老师，共有二十六位家长儿童参加活动。

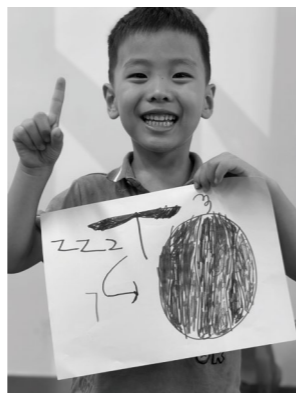
活动开始，李老师进行亲切地问候，邀请小朋友上台进行自我介绍，锻炼他们表达能力。“听那呼呼呼的声音是什么”，在场的小朋友踊跃举手回答，“是呼噜声”，老师通过一段视频声音引起小朋友强烈的学习兴趣。

故事会在融洽的氛围中进行着。老师围绕故事“睡睡镇很神奇，那里的人一觉睡醒都发生了变化”而展开，“小蝌蚪长大后变成什么？”“毛毛虫长大后会成为什么？”在老师的提问下，不少小朋友等待回答机会，“会

变成青蛙、蝴蝶”。家长们鼓励孩子举手回答问题，与老师配合默契。

随后老师安排学生进行绘制画本，能够表达出植物或动物长大变化的图画，孩子们思维活跃，奇思妙想，有画“嫩芽变西瓜”、“瓜子变向日葵”“小狗变大狗的”……作品完成后孩子们迫不及待地拿去给李老师看，期待老师的评价，老师耐心地给予指导和点评，鼓励他们上台做自我分享。一幅幅作品颜色鲜艳描绘的更是他们多彩的童年，时间过的很快，活动在欢声笑语和一次次掌声下进入到尾声。

活动结束后“李老师，下回我还来上课”孩子依依不舍地说道，“期待我们下次再见”老师回答。



第 106 期 “苗苗悦读” 中文故事会：《好饿的毛毛虫》

戴红霞 文 / 摄

8月26日上午“苗苗悦读”第106期中文故事会在阅读指导中心开讲啦。本期“故事妈妈”李老师给孩子们带来的是《好饿的毛毛虫》，讲述了一只喜欢吃东西的毛毛虫成长的故事，生动地讲述了蝴蝶是怎么演变而来的。

活动开始前，李老师热情地和孩子们问好，引导孩子们进行自我介绍。在李老师的鼓励下，孩子们一个个走到台前，自信地介绍自己：“大家好！我叫**我今年*岁

啦……”。互相熟悉之后，充满期待的故事时间开始了。

“孩子们，你们饿的时候会有什么感觉？”李老师问，“饿的时候我的肚子会咕咕叫”“我饿的时候肚子扁扁的”“我饿的时候没有力气，跑不动”“我饿的时候看见什么都想吃”……孩子们你一言我一语地互相分享着自己饿了时候的经验感受。“有一只毛毛虫，它也好饿呀，我们一起去看看它都吃了什么？”带着好奇，李老师开启了今天的绘本之旅。

在赏析环节，李老师鼓励孩子仔细观察画面，“吃了几个李子？几个草莓？一起数一数”“星期几了？又吃了哪些食物？”“你吃多的时候肚子会有什么感觉？”李老师不断抛出问题，和孩子积极互动，吸引孩子们注意力。引导孩子自己观察、自己讲，激发孩子们的兴趣，同时帮助孩子总结提炼提升语句表达能力。

延伸活动，李老师带孩子们用超轻黏土制作毛毛虫，进一步理解故事的内容。孩子们在家长的陪同下，认真地进行黏土制作。不一会儿时间，孩子们不但做了毛毛虫，还给毛毛虫做了很多美食、叶子，有的孩子还捏了蝴蝶等，各式各样，孩子们充分地发挥自己的想象及动手能力。制作完成，李老师请孩子们分享了自己的黏土作品，充分给予孩子表达机会，孩子们大方展示及黏土创意，也得到了在场家长的肯定。

在李老师的讲述下，在这么美的、有趣的、可爱的绘本里，既教育孩子大自然知识，又用丰富多彩的颜色来冲击孩子们的视野。给孩子们带来的不仅仅是视觉上的享受，更多的像是一个会动的玩具，让孩子们可以感受到它的变化，让孩子们感受到生活的美。带着故事的美好，我们期待下次故事会再相见。



第 107 期“苗苗悦读”中文故事会： 《中国传统节日：中秋节》《我的祖国》

戴红霞 文 / 摄



9月23日上午“苗苗悦读”第107期中文故事会在阅读指导中心如期开展。在中秋节和国庆节来临之际，“故事妈妈”郑老师给孩子们带来了故事《中国传统节日：中秋节》和《我的祖国》。

在故事开始之前，郑老师说中秋节有三个圆，会是哪三个圆呢？孩子们结合经验积极举手发言，有的说：“圆圆的月亮”。有的说：“圆圆的月饼”。“还有什么圆圆的呢？中秋节我们会做什么呢？”郑老师提醒孩子们，马上有孩子说：“中秋节做月饼，还要去爷爷奶奶家吃饭”。“是的，还有一个圆就是和家人一起吃团圆饭”郑老师说。“接下来我们要分享一个故事《传统节日：中秋节》我们一起看

看故事里人们是怎么度过中秋节的呢？”带着问题郑老师开始了今天的绘本讲述。

《传统节日：中秋节》故事以一个叫“月儿”的女孩在中秋节当天跟爷爷摘果子开始，故事中讲到“八月十五为什么叫中秋节”“月饼怎么来的”“跟外婆做月饼”“唱《月姐姐》歌曲”“月亮为什么有时候圆，有时候弯”“月亮上黑呼呼的地方是什么”“月亮的故事—玉兔捣药，吴刚伐桂，后羿射日”故事内容非常丰满，给孩子提供的传统文化信息也非常丰富。另外故事中讲到的月儿宝贝中秋节父母不在身边，非常想念父母，最后封面是爸妈来了，月儿跑向妈妈的画面非常感人。

故事《我的祖国》是本可爱又严肃的绘本，绘本中“祖国妈妈”是一阵微风、祖国妈妈脚下的土地、是铺满绿荫的小路等。从儿童视角出发，用生活点滴呈现祖国的可爱可亲，画面风格简约写意，富有创意和美感。

手工活动环节，郑老师准备了“中秋月挂饰”和“我爱祖国的发箍头饰”两份手工材料，进一步加深故事理解，感受浓浓的节日氛围。拿到材料孩子们迫不及待地打开，和家长一起制作，你撕我粘互相合作，亲子互动温情满满。本期故事会也在温馨的制作活动中画上圆满的句号。期待下期故事会再相见。



第 108 期“苗苗悦读”中文故事会： 《谁偷了我的柿子》

戴红霞 文 / 摄

草在结它的种子，风在摇它的叶子，我们在故事里相遇。10月28日上午一月一期的“苗苗悦读”中文故事会第108期在阅读指导中心和小朋友见面啦！本期“故事妈妈”李老师给孩子们带来了具有浓厚中国传统文化特色的绘本故事《谁偷了我的柿子》。

《谁偷了我的柿子》讲述了一位独居老人守护一棵柿子树的故事。秋天刚到，奶奶的柿子就被偷吃了，她在树旁发现了大大小小的脚印，从强壮的野猪、到活泼的小鹿，再到小小的老鼠……奶奶与各种臆想中的动物们斗争，她的生活也变得热闹起来。所以，当她保护了柿子，赶走了动物们，高兴过后却有些失落。于是，奶奶做了一个暖心的举动，把树上剩下的柿子留给了动物们。

“小朋友们，你们吃过柿子吗？知道柿子长在哪里吗？”故事开始前，李老师和孩子们聊起了“柿子”，为故事讲述做好了铺垫。

“奶奶有一颗柿子树，你们看发生了什么？”李老师用提问引起孩子注意。“咦？这是怎么回事？你们知道是谁在盯着美味的柿子吗？”带着问题孩子们开始了奇妙的“破案”之旅。“老师，有脚印！”“老师，我看到树边上有影子！”孩子们火眼金睛，仔细观察画面，不放过一点点的细节，和李老师一起寻找线索，感受故事情节变化的乐趣。虽然故事

的结尾并没有明确告诉孩子是谁偷吃了柿子，但是奶奶最后在柿子树下立着的牌子“欢迎品尝”，留给孩子无尽的猜想，同时也告诉孩子懂得分享会收获更多的快乐。

绘本不仅仅具有阅读的功能，更能创造许多有趣的玩法，增强孩子对书、对阅读的兴趣，锻炼思考、动手、协作等多方面的能力。听完故事，李老师带孩子玩起了超轻黏土，开展了延伸活动《柿柿如意》。孩子们用搓一搓、捏一捏的方式，将黏土变成一个个圆滚滚的柿子，再将做好的柿子放在准备好的树枝上，柿柿如意的作品就完成了。看着硕果累累的树枝，孩子们个个脸上洋溢着灿烂的笑容，本期故事会也在孩子们的欢声笑语中画上句号，我们期待下期故事会再相见。



“我是小小故事王”讲故事比赛 2023年第二季度赛

戴红霞 / 文 王美祁 / 摄

故事是我们每个人成长历程中，不可缺少的亲密伙伴，它像阳光雨露滋润着我们的梦想，8月19日上午，“我是小小故事王”讲故事比赛2023年第二季度赛在北仑图书馆报告厅圆满落幕。

本次“我是小小故事王”讲故事比赛，小选手们准备的故事形式多样、内容丰富，有经典故事《亡羊补牢》《两只老鼠胆子大》，还有《长鼻子折了》《贪吃的河马》《小黑猪看瓜》《聪明的小鸡》《一只会变颜色的小狗》《兔子借地》《不要怕，大胆地说》等充满童趣和创意的故事。小选手们个个精神饱满，穿着与故事主题相符的服装，还有家长精心准备的音乐及PPT，言语自信生动，动作活泼可爱，一上场就牢牢抓住了评委老师和台下观众们眼球。

比赛过程中，小选手们落落大方、自信满满，抑扬顿挫、

活灵活现地用纯真有趣的童声展现自己的故事内容，讲得声情并茂、引人入胜。台下的观众们、评委听得津津有味，活动现场氛围轻松愉快、掌声不断。

经过激烈的角逐，本着公平公正的原则，评委们对小选手的完整讲述、通顺表达、声音洪亮、声情并茂等四个方面进行综合评分，评选出7名小朋友入围奖，将参加年底总决赛，角逐我是故事王的荣誉称号。

小小故事大道理，童真童趣蕴智慧。本次比赛不仅为孩子们提供一个展示风采的舞台，而且促进家长和孩子的互动交流，增进了亲子关系，营造良好和谐的家庭氛围。同时希望通过讲故事比赛，加强阅读推广，培养孩子们的阅读兴趣，提升语言表达能力和舞台表现力，充分展示孩子们纯真可爱的一面。



“我是小小故事王”讲故事比赛 2023年第三季度赛

鲁清峰 文 / 摄

10月21日上午，“我是小小故事王”讲故事比赛2023年第三季度赛在北仑图书馆一楼报告厅圆满落下帷幕。本次比赛共有22组选手参加，选手需要在5分钟内讲述一个故事，评委现场打分，以分数高低确定比赛名次。

在比赛中，小选手们表现得落落大方，自信满满，一点都不怯场。他们选择的故事类型丰富多样，有讲述动物故事的《聪明的小乌龟》《公鸡的新邻居》《老虎拔牙》等，也有讲述寓言故事《愚公移山》，历史故事《草船借箭》等。孩子们用稚嫩的声音、丰富的表情，将每一个故事都讲述得栩栩如生。讲到故事情节高潮处，孩子们还手舞足蹈起来，引得台下掌

声连连，现场氛围轻松愉快。

经过激烈的角逐，本着公平公正的原则，评委们在故事主题、讲述情况、演讲技巧等几个方面进行考量评分，一共选出了7名小选手入围，参加年底总决赛，角逐“我是故事王”的荣誉称号。

“我非常高兴看到我的孩子在这样的舞台上能有这么优秀的表现。这不仅锻炼了她的语言表达能力，也让她更加自信和勇敢。”一位参赛小朋友的家长在赛后激动地说道。

本次的“小小故事王”讲故事比赛不仅为孩子们提供了一个展示自我、锻炼能力的平台，也为他们的阅读兴趣和表演天赋的培养注入了新的动力，帮助他们更好地理解这个世界。





九峰朗读者“朗读北仑”沙龙第十八期

——秋日诵

鲁清峰 / 文 张璐琦 / 摄

枫叶红、桦叶黄、凉风至、秋意长。未觉三夏尽，时序已新秋。10月29日下午，“朗读北仑”沙龙第十八期——秋日诵活动，在北仑图书馆二楼音像视听室如期举行。本次活动共吸引了10名朗读爱好者参与，他们用朗读的方式诠释了他们对秋天的理解和感受。

朗读者杨霞的《山居秋暝》拉开了本次沙龙的序幕。

秋天的颜色，是一种深沉的美丽。枫叶在秋风中飘落，像一场梦幻的舞蹈，橙红色的色彩让人感到温暖。朗读者侯学咏朗诵的《秋天》让我们感受到了秋天的温暖。

在沙龙现场，朗读者们情绪饱满，充满激情。他们精心准备，有的选择了描写秋景的诗歌《淡淡的秋天》，通过

优美的文字展现了秋天的宁静与美丽；有的则朗诵了富有哲理的诗歌《秋》，让人在秋日思考人生的意义。

特邀点评嘉宾启航老师对所有朗读者的表现进行了赞赏，并且从发音、语调和语速的控制等方面进行了点评。老师特别提到，有些朗读者在朗读过程中能够将观众完全带入到情境中，让人仿佛置身于秋天的美景之中；还有些选手通过细腻的语气和表情变化，生动地展现出了不同人物的情感世界。

最后，本次“朗读北仑”沙龙活动在启航老师的《如果心是一座图书馆》中落下帷幕。“朗读北仑”沙龙活动不仅仅丰富了读者的阅读体验，也为朗读爱好者提供了一个展示自我、交流学习的机会。

长三角阅读马拉松（北仑站）顺利完赛

张璐琦 / 文章奇霞 / 摄

9月16日，“2023长三角阅读马拉松大赛”北仑站在北仑图书馆和宗瑞图书馆两个赛点同时开赛。比赛吸引了来自北仑区各个年龄段的阅读爱好者参加，大家齐聚图书馆，共赴一场精彩的“书香盛宴”。

长三角阅读马拉松大赛，是由上海图书馆和阅读马拉松发起，联合浙江图书馆、南京图书馆、安徽省图书馆共同主办，面向长三角地区的大型公共赛事。自2018年至今，长三角阅读马拉松大赛已经连续举办6届，是世界规模最大的线下阅读赛事。本次大赛，有186个长三角图书馆参与，8040名阅读者参赛，创下了赛事赛点和参赛者数量的记录。

经过组队—报名—抽签等环节，北仑图书馆和宗瑞图书馆两个赛点共有60名选手，分别组成12支队伍参与此次大赛，与同样热爱阅读的队友一起，选择与书本作伴，安坐静读6小时。在比赛过程中，参赛者需要在规定的时间内阅

读并理解指定的书籍，通过对书本的略读、通读和精读三个阶段完成一系列与书籍内容相关的挑战。这种新颖的阅读方式让参赛者体验到了阅读的乐趣和挑战，也让他们更加深入地理解了所读的内容。阅读马拉松，不仅是一场共同赴约的大赛，更成为了很多人共同的阅读记忆。

比赛结合了对阅读速度和质量的考察，良好的阅读习惯、正确的阅读方法，深度的思考和实践在比赛中至关重要，阅读马拉松一直致力于推动社会上更多成熟阅读者的出现。此次比赛不仅是一次阅读盛宴，也是一个交流的平台，让更多的阅读爱好者能够分享自己的阅读心得和体验。

未来，北仑图书馆将举办更多主题鲜明的全民阅读活动。以阅读为核心，推动、引导全民阅读工作，让长三角地区的文化交流更加密切，为推动长三角地区更高质量的一体化发展注入更多的文化活力。



公共馆为视障人群打开新“视”界

张璐琦 / 文 孙惠文 / 摄

为切实保障视障人群的阅读权益，推进基本公共文化服务均等化，在10月15日国际盲人节来临之际，北仑图书馆在一楼视障阅览室举行了一场特殊的阅读活动，开展了以“听·书声”为主题的2023宁波视障读者阅读进行式活动。

活动中，每一位视障读者在特定的阅读时间内通过电子读书机，用聆听的方式共“读”一本书，来享受阅读的过程，体验阅读的美好，展示阅读的力量。听完书籍后，视障读者在图书馆工作人员和志愿者的帮助下，写下了自己的所感所悟。

“我以前因为视力不好没来过图书馆，通过这次活动我才知道这里还有很多适合我们的阅读资源，同时也帮助我们视障人士敢于走进社会、参与社会、服务社会，下次

我会再来。”视障读者说。

通过本次活动的举办，希望更多的读者能够参与到全民阅读中，让书香飘到每一个角落。



九峰云课堂第46期 《大国大城——为大城市松绑》

戴红霞 / 文



房价陡升、雾霾遮天、交通拥堵……北上广的城市病限制人口流入就能解决吗？究竟是这些城市太大了，还是还不够大呢？资源该如何有效配置，才能实现区域平衡发展？哪里又将成为中国经济增长的引擎？

8月19日，北仑图书馆九峰云课堂第46期如期开展，本期嘉宾陆铭，上海交通大学特聘教授、中国

发展研究院执行院长陆铭多年从事城乡和区域发展研究。

陆教授强调人口总是持续不断地向大城市集中，力倡中国发展大城市的重要性。社会问题宜疏不宜堵，只有让市场本身充分发挥对包括劳动力在内的生产要素的调节作用，才能从根本上解决当下棘手的社会问题。政府的功能不是与市场博弈，而是在市场失语的地方，以长远眼光，布局科学的基础设施、提供公共服务供给。在聚集中经济发展才能走向均衡，只有以追求人均GDP的均衡取代追求区域GDP的均衡，才能充分发挥出大国的国家竞争力，并提升全体人民的公共利益。

九峰云课堂第 47 期《寻根探源问“姓氏”》

戴红霞 / 文



中华文化博大精深，而姓名文化是其重要的组成部分。最初的姓氏是一种血缘关系的符号，是一种文化符号，也是一种标志社会结构的制度文化。你知道中国姓氏都有哪些来源吗？你想知道自己姓氏的前世今生吗？8月26日，北仑图书馆九峰云课堂第47期，让我们一起跟随余和祥老师寻根探源问“姓氏”。

讲座一开始，余和祥老师就开门见山地介绍了中国姓氏的产生和来源。余和祥老师说，中国姓氏的产生可以追溯到母系氏族社会。那时的人们按母系血缘分成若干氏族，每个氏族都以图腾或居住地形成互相区别的族号，这个族号就

是“姓”。据《说文解字》云：“姓，人所生也。古之神圣，母感天而生子，故称天子，从女从生。”所谓“感天而生”，其实就是知母不知父的意思。传说中的远古帝王，他们的姓都带女字旁，如炎帝姜姓，黄帝姬姓，少昊嬴姓，虞舜姚姓，夏禹姒姓等等。“氏”的产生比姓要晚一些，这是因为同一母系血统的氏族子孙繁衍，人口增加，同一母族分为若干支族迁徙不同的地方居住和生活，每个支族的称号就是“氏”。不过，到了秦汉时代，姓与氏已基本混合为一了。

随后余和祥老师还带大家了解了姓氏的来源、姓氏与门阀制度、姓氏在社会经济文化进程中的特殊表现和作用等等。

九峰云课堂第 48 期《口腔健康，全身健康！》

戴红霞 / 文

没有全民健康，就没有全民小康，健康的人才能有美好的生活。口腔健康是人体三大健康之一，俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，我们有必要学习口腔知识，预防一些口腔疾病，为自己的健康生活负责。

9月2日，北仑图书馆九峰云课堂第48期，本期嘉宾是邱蔚六，中国工程院院士，国际牙医学院院士，中华口腔医学会名誉会长。上海市临床口腔医学中心主任，上海交通大学口腔医学院名誉院长，上海交通大学医学院附属第九人民医院终身教授，主任医师，博士生导师，中国著名的口腔颌面外科专家。

邱院士表示，口腔健康与全身健康密不可分，而且互相影响，相互促进。然而，在现实生活中，人们却往往偏重全身健康，忽视口腔健康，而很多全身的疾病是由口腔疾病引起的。国家和社会要加大力度宣传口腔卫生的重要性，普及口腔健康知识。个人要重视口腔健康，定期做口腔检查。



九峰云课堂第 49 期《能源背后的大国博弈》

戴红霞 / 文



关于能源的定义，有两个比较权威的说法：第一个是包含着所有燃料、流水、阳光和风的术语，人类用适当的转换手段便可让它为自己提供所需的能量。第二说法是能量的资源或能源能量的基础，是国民经济的重要物质基础，未来国家命运取决于能源的掌控。

目前，全球 16 亿人无电可用，24 亿人依靠传统的生物能源烧饭和取暖。能源仍成为人类社会发展的一个瓶颈。

20 世纪 70 年代的两次石油危机引发国际社会对能源的持久关注，1973 年的第一次危机是因为阿拉伯国家对美国实施禁运，第二次 1979 年的危机是源于伊朗核危机。一个国家的成长和对资源的使用之间是存在正比关系的，尼克松曾说

过美国在 70 年代初时是一个超级大国，而成为超级大国的原因是美国消耗和使用的能源是最多的。

争夺能源是所有大国的铁律，正如荀子所说“欲多而物寡，寡则必争”，凡是少的东西大家一定会去争的。从国际政治经济学角度看，资源的稀缺性与需求的无限性之间存在结构性矛盾。哪里是资源的中心，哪里就是地缘政治的中心。剑桥能源研究协会董事长丹尼尔·耶金曾表示石油，10% 是经济、90% 是政治。能源同时也是政治的一种延续。

真正能源外交的兴盛和蓬勃开始于二战之后。当今，能源安全的概念和内涵也发生了重要变化。能源安全的基点是资源的可获得性、运输的可依赖性和价格的可承受性。石油和天然气等常规油气仍主导着大量能源安全的命脉。中国人民大学国际关系学院副教授崔守军从地缘政治和能源安全的角度分析能源供给安全对于国家政治的重要性以及能源背后的大国博弈。



九峰云课堂第 50 期《相声——认真的“搞笑”艺术》

戴红霞 / 文



九峰云课堂|《相声——认真的“搞笑”艺术》

北仑图书馆 2023-09-16 10:00 发表于浙江



相声是世界艺术之林中独具特色的艺术形式，它表现了中国民间喜剧艺术独有的传统，相声俗不伤雅的内容，谑而不虐的风格，强调率真、朴实，覆盖文化由表及里的不同层面，阐释出民间文化通过对思想的荡涤而对心灵产生慰藉，是我国最受老百姓欢迎的艺术形式之一。

9 月 16 日，北仑图书馆九峰云课堂第 50 期，主讲人薛宝琨，南开大学中文系教授，东方艺术系教授、艺术理论教研室主任，后担任中国曲艺家协会理事，中国曲艺家协会顾问。为大家阐述相声文化。

相声是民族的艺术，中国相声覆盖了中国传统文化，覆

盖了传统文化的精神。相声是我们民族民间幽默的语言艺术，其特点是关注生活、关注情感、塑造形象。艺术的原则是无技不成艺，只技不是艺。技主要是显现演员的本事，艺则是一种参照、色彩、装饰。

相声是俗不伤雅的内容，相声是俗文化、大众文化、通俗文化。相声的滋味咸淡兼义，“相声味”来源于捧哏与逗哏，既相矛盾又相统一的一个整体。相声区别于其他艺术形式的原动力叫“包袱”，包袱是经过细密组织、铺垫达到喜剧效果，相声的笑既在意料之外又在情理之中。

九峰云课堂第 51 期 《穿越千年，来品这杯“中国茶”》

戴红霞 / 文

重温中华五千年文明史，每一页都散发着沁人的茶香。在中华大地，茶被誉为“国饮”，它发乎神农，闻于鲁周公，兴于唐朝，盛在宋代，上至帝王将相，文人墨客，诸子百家，下至平民百姓，无不以茶为好。茶，已经成为我国乃至整个世界的一种灿烂文化。

9月23日，北仑图书馆九峰云课堂第51期，本期嘉宾臧嵘，著名历史学家、教育家，为大家带来一场跨越千年的茶文化之旅。

茶在我国有着悠久的历史积淀，从南方之嘉木发展到中华之国饮，茶文化日益深入社会各个角落，成为人们艺术文化生活的组成部分。臧老师首先通过文字的记载和考古

的发现，证明了中国茶的故乡，种茶、制茶、饮茶都起源于中国。然后再从时间跨度及地域空间上，谈了茶在中国的发展以及在世界各国的传播。最后从文化上，讲了诗歌、小说以及其他艺术形与茶的联系。

本次讲座不仅使市民读者对茶文化有了进一步的认知，体会到了茶文化的独特魅力，同时也提升市民的美育素养与艺术品位，让更多的人知茶、爱茶，共品茶香茶韵，共享美好生活。

九峰云课堂《穿越千年，来品这杯“中国茶”》
北仑图书馆 2023-09-23 09:04 读者服务



我国的茶已经有四五千年的历史

“词画千古，宋韵流芳”

——高校馆举办宋词宋画美育展览讲解活动

林恬冰 / 文 吕雪雯 / 摄

宋词，清丽而又通达，淡愁世俗。宋画，典雅而又内敛，意蕴无穷。传承铭记宋色之美，翻开尘封于历史长河中的经典故事，让传统文化经典的芳香熏陶我们的根本，让我们擎起这束声声不息的火种，享受被美浸润的时刻，追星辰，赶大海。悠悠两宋三百年，悲欢离合、爱恨情仇、繁华都城、市井生活，都可以在宋代人留下的著作里遍览无遗，回味无穷。

共赏宋艺之美，观窗之演变。为弘扬中华优秀传统文化，让同学们更好的感受回溯朝代之美，并发扬中华文化优秀的传承精神，2023年10月19日，在高校馆三楼展厅举办了以“词画千古，宋韵流芳”宋词宋画美育展览讲解活动，与来到现场的同学们一起感受了传统民俗文化的璀璨瑰宝，体验宋美学的点点，在展览讲解中雅俗共赏，不断提升对中华优秀传统文化的认同感，增加文化自信，深刻建设中华民族共有精神家园。

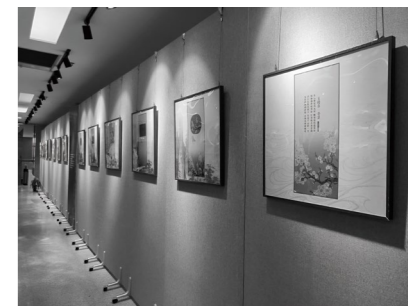
正是因为历史的洗礼，华夏之子独特的中国传统文化才在漫长的历史中诞生。展览在前言中简介了宋朝的大俗大雅，起起伏伏，淡淡风雅；两位讲解员分别为同学们进行讲解，本次展览共展出32幅宋词宋画，从唐宋八大家的欧阳修到诗圣陆游，再到民族英雄岳飞，这些诗画将这几个历史名人联系在了一起，丝丝缕缕间道出了宋代，这三百多年间的哀愁喜乐，使在场的同学乐不思蜀。于词中摇曳生姿，袅袅不绝。于画中灯火阑珊，久久怦然。

宋词宋画是一朵情花，生活中的种种不失宋的本色。宋词人运用画中意境来丰富自己的词作。同时，一些词人也善于以词为画，以文字描绘出细腻的画面，从而达到诗画共

赏的效果。作品中两宋市井风貌，多浓墨重彩的描写日常生活，也在向今人传递他们的生活态度。也让我们缅怀那些不朽的文字和附丽在字里行间的幻梦，还有我们生活中曾经触动心灵的美好瞬间。被称为“中国美学的巅峰”，是因为它传递的是生活的真谛，生于滚滚红尘中，用心去欣赏生活美的步伐，才是美学的文化内涵。

此次讲解活动，让同学们沉浸式品读宋韵、感知宋韵、传承宋韵，领略中华传统文化的深厚底蕴。同学们表示非常喜欢此类以宋词宋画传宋韵，通过集观赏性、互动性于一体的系列词画文化讲解活动，深化我们对宋词宋画的认知，让我们畅游词画之间，领略中华优秀传统文化独有的魅力。

漫山遍野，华夏字画卷轴傲古今。中华文化瑰宝璀璨万丈，功在当代，利在千秋。不忘本来方能开辟未来，我们在享受美的同时，从中探寻中华文化之根，内化于心，外化于行，必定让中华优秀传统文化绽放出新的光芒！



公共馆“书香宁波”线下书展获奖名单公布

鲁清峰 / 文

10月27日-28日，“全国优秀民营出版畅销图书展”在北仑图书馆一楼展厅举办。本次展览由北仑图书馆主办，浙江大涵文化创意股份有限公司协办。

书展邀请了全国优秀民营出版公司十余家，包括磨铁、新经典、博集天卷、读客、果麦、理想国、新华先锋、后浪、久九读书人、湛庐文化等参展，特点是新书多，90%以上是2023年新出版的图书；品种多，20余家出版机构将带来4000种各类图书，涵盖了经济、文学、艺术、历史等热销书籍。此次“书香宁波 读好书”的畅销图书展吸引了将近2000名读者参加，除了读者个人或单位自购的，另外，结合图书馆“悦买悦享 扫码荐书”的，也有100余册。

在展览现场，许多读者纷纷驻足观看，翻阅这些精美的图书。一位读者表示：“这次书展让我们看到了很多优秀的民营出版企业，他们出版的图书不仅在内容上精益求精，而且在设计、印制等方面也毫不逊色，激发了我们读者的阅读兴趣。”参与本次书展荐购和自

购的读者，协办方抽取了1名特别奖、3名幸运奖和10名参与奖。具体获奖人员见下图。

（我馆将通过短信形式通知获奖者，请获奖者凭短信和身份证，在11月10日前到北仑图书馆服务台领取奖品，奖品不提供邮寄服务，逾期未领视为放弃，敬请谅解。）

此次书展不仅仅让读者更近距离接触到了更多的好书，也为民营出版企业提供了一个展示自身实力和优势的平台，更是看到了广大读者对于阅读的热情和需求。

获奖名单			
奖项	姓名	手机号码	奖品
特别奖	唐 *	178****5712	小米 PAD
幸运奖	王 *	159****1468	小米音箱
	吴 * 栾	180****8309	小米音箱
	蔡 *	135****6825	小米音箱
参与奖	王 *	135****3906	护颈枕
	王 *	135****3906	护颈枕
	谢 * 轩	150****9883	电子秤
	阮 * 红	139****5155	电子秤
	郭 * 玲	-	水杯
	蒋 *	135****3073	水杯
	蒋 * 红	137****6333	雨伞
	刘 *	134****6116	雨伞
	徐 * 静	159****0619	书包
俞 *	158****0953	书包	

仑图展览：何以为家——汉字中的家国情怀线下展

张璐琦 文 / 摄

中国一词，最早出现于西周初年的青铜器“何尊”铭文中的“余其宅兹中国，自之辟民”。此处的中国，指的是以洛阳盆地为中心的中原地区。

国的金文字形，左边是一个圆圈，指城邑，右边是兵器戈的形状，意思是持戈保卫城邑。由此可见，“国”由城邑组成，而城邑是由“家”组成。先有人，后有家，再有城，最后有国。正因为这一次序，古时方有“家国”一词。

家庭、家族和国家在组织结构方面具有共同性，因此我们称之为“家国同构”。从《礼记·大学》的修齐治平（“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”），到士大夫的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，再到今天中国人植根于心的爱国精神，都可看出“家国同构”的宗法关系。

9月7日，北仑图书馆在一楼公共区域展厅举办了“何

以为家——汉字中的家国情怀”展览。本次展览从君臣（君君臣臣）、律法（金科玉律）、军事（行兵布阵）、德行（德必有邻）四个方面切入，遴选32件艺术作品为观者讲述汉字中体现出的“家国同构”现象，以及士大夫的家国情怀。



仑图展览：“仑图花事——秋意浓”花展

戴红霞 / 文 张璐琦 / 摄

秋天是艺术家，最有感悟的浪漫时节，是喜纳丰收的季节。9月28日北仑图书馆在一楼休闲吧推出了“仑图花事——秋意浓”花展。最是书香能致远，邀三五好友，一起书中赏阅读，书中探寻、遇见那一抹秋意。



本次花展以插花艺术为主，中小型插花作品近30件。运用随处可见的自然素材进行构思和搭配造景，各类花材与器皿相互映衬，打破常规，花艺不仅只限于盆栽中，更让它成为任何空间的一分子。巧夺天工、精美绝伦。让秋色融入生活中，呈现浓浓的秋意景象。

展览期间，造型各异的插花艺术作品琳琅满目，吸引了不少市民读者前来观赏拍照。

插花艺术展不仅是一个视觉的盛宴，更是将书香、秋实和传统中国插花艺术相结合，应用于大自然的花草，构成插花的生活艺术。希望大家从视觉盛宴走入到心灵升华的境界，坚定了文化自信，感悟自然、感悟生活的美。

讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年” ——第七期《三国演义》

乐思诗 鲍滢滢 曹文欣 / 文

字里行间，大千世界。与经典对话，与古人同行。一同品略“千载凛然犹有生气”的《汉书》，修习“高山仰止，景行行止”的君子之风，滋养“往而不来，非礼也”的温润尚德。传统典籍承载着千年华夏，于典籍中守望，览尽锦绣山河。传统文化一脉相承，在卷帙浩繁的历史文库中，轻嗅经典的纯粹，在波谲云诡的世界罗盘中，播送中华的骄傲。

本期讲书接力汇为大家带来的讲书视频是我国最早的一部长篇章回体历史小说——《三国演义》。英雄者，胸怀大志，腹有良谋，有包藏宇宙之机，吞吐天地之志也。来自模具2220的周岩讲述了在北伐曹魏的战争中诸葛亮挥泪斩马谡的催泪大义。街亭要地，乃是进入曹魏边境千载难逢的良机，收复关中亦指日可待。但正如文中所说：“马谡刚愎自用，自以为能大获全胜，可结果却截然相反，曹军放火烧山，蜀军不战自乱。”文字也许总将历史轻描淡写，但在当时的情境中，孔明作为领导者这份不徇私枉法的果决，值得我们每一个赞扬与学习。在亲如父子面前，在人生选择面前，

周岩希望我们都能同孔明斩马谡般，哪怕泪水肆意流淌，面对状况一筹莫展，也要依然沿着正确的道路，不断向前。

《三国演义》开创了中国历史演义小说的先河，在中国文学发展史上占有重要的地位。它在艺术创作上也积累了不少值得借鉴的经验，对后世历史演义小说创作产生深远的影响。《三国演义》描写了从东汉末年到西晋初年之间近百年的历史风云，以描写战争为主，诉说了东汉末年的群雄割据混战和魏、蜀、吴三国之间的政治和军事斗争，最终司马炎一统三国，建立晋朝的故事。反映了三国时代各类社会斗争与矛盾的转化，并概括了这一时代的历史巨变，塑造了一批叱咤风云的三国英雄人物。常读常新，不断引领着中华优秀传统文化继续向前。

书中乾坤大，心中日月长。典籍不仅让人心生崇敬，更有抚人安宁，催人奋进的力量。岁月淘洗，千年传承，就让我们汲取这其中的典范与精华，锤炼中华民族的精神与品格。开拓涵宏气象，培育高尚情怀，契接古老伟大的民族智慧，去到兼容并包的未来世界中去。

讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年” ——第八期《孟子》

乐思诗 曹文欣 / 文

人的一生，走走停停，会去品阅各式各样的书，领略各色的风景。经典，像是一位德高望重的白胡子老爷爷，陪你蹒跚学步，育你长大成人。我们日日诵读浸润，渐渐学会了在“天行健，君子以自强不息”里拥有披荆斩棘的勇气，在漫天雪白的旷野中看到“山舞银蛇，原驰蜡象”，在“黄香温席”“子路负米”中乐于孝悌，学会感恩。在历尽千帆的长河中，学会静心凝神，在纷繁复杂的社会中，觅得安宁，在拳拳的箴言里，安身立命。

本期的讲书视频将介绍中国文化史上有着重要地位的儒家经典——《孟子》。“生亦我所欲也，义亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取义者也”“敬人者，人恒敬之。爱人者，人恒爱之”孟夫子的语录句句沉稳而经典，精辟而富有内涵。来自的人工智能3221的徐习习深入浅出，从不同的角度为我们分享解读，让我们对《孟子》这本书有了更清晰的理解与思考。在孟子的政治哲学中，他主张仁政为本，认为君主应当以仁爱之心治理国家，关注百姓的疾苦，追求民本思想，实现人民的幸福和福祉。在伦理学方面，孟子阐述了“义”、“礼”、“忠”、“信”等伦理概念，探讨了人与人之间的道德关系和义务。在教育学方面，孟子强调教育是发掘和培养人的天性和品德的关键。他提出了“读书三到”，即要经常读书，反

思所读，付诸实践这一教育理念，并对后来的中国教育产生了深远的影响。

《孟子》是一部由孟子及其弟子所编纂的著作，书中以对话的形式，阐述了孟子的政治哲学、伦理学和教育学等思想。孟子强调人性本善，主张“性善论”，认为每个人的本性都是善良的，并且这种善良是可以通过教育和修养发扬光大的。他也提出了“仁政”、“民本”、“性命相承”等思想，强调了政治家应该以仁爱之心为基础，关注民生疾苦，推行为民服务的政治制度。《孟子》作为一部中国古代的哲学经典，不仅对中国传统文化产生了深远的影响，也成为了全球文化中的重要组成部分。其思想和理念对于我们认识世界、看待生命、实践人生等方面都具有重要的启示作用，值得我们深入研究和思考。

观古今于须臾，抚四海于一瞬。在泛黄的书页中，用现世的目光去探寻古人的智慧。困惑有时，迷茫有时，但总能在典籍的文字中醍醐灌顶，如沐春风。正值新时代的青年你我，不仅需要努力钻研专业技能，更要知古懂古，把优秀的古人智慧化为生活中一路昂扬的底气。经典一部，胜杂书万本。我们都应当多多诵读国学经典，聆听圣贤的教诲，在潜移默化中塑造我们的思想，影响我们的行为，滋养我们的心灵，提高我们的综合素质，让经典为我们的人生指明正确的方向。

讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年” ——第九期《杜甫诗节选》

乐思诗 叶泽羽 / 文

《左传》曰：“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”中国自古就有着礼仪之邦、衣冠上国之美誉。五千载绵延不息，华夏文明传承至今。若问世上的哪本书最为厚重，中国的历史自然是当仁不让。若问这源远流长的历史之中哪段最为精彩，那绝对要提起那风云激荡的大唐。

本期为大家带来的讲书视频是“诗圣”诗集——《杜甫诗节选》。李白绣口一吐便是半个盛唐，杜甫眉头一蹙又补全了剩下半个乱世。可谁从一开始便愿意蹙着眉头呢？宁职讲书人向羚毓为大家讲述了《望岳》，由年轻时的杜甫所作。杜甫 24 岁游玩泰山，齐鲁大地的日月精华聚于泰山，让杜甫的心也随层层的白云荡漾。他决心登上这群山之巔，立于最高处俯瞰“渺小的”群山。全诗豪迈开阔，少年人的纵横才气，心比天高。观泰山之绝景，也希望自己有朝一日能够登峰造极，俯视天下宵小之辈，除尽天下不平之事，一展鸿图。此时的杜甫是多么自信啊，未来如此充满希望，万事万物都充满了无限可能，杜甫从泰山出发一路成长，最终成为一代诗坛大家。可老年的他却是“艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯”，青年人最终还是没能实现自己的报复，变得郁郁不得志。他的诗也再无《望岳》那般豪情，但杜甫依然是杜甫，怀有一颗赤诚之心。晚年的他为百姓奔走，心怀苍生之志，作出《三更三别》，

作出“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”。他仍是那个愿“为天地立心，为生民立命”的杜甫。

杜甫现存诗 1400 余首，文 30 余篇，他的诗歌立足于忠厚，其风格雄浑高古，自成一家，被尊称为“诗圣”。他的诗标志着中国古典诗歌现实主义的最高峰。杜甫一生饱经忧患，他从小受到良好的教育，热爱祖国和人民，关心政治，青年时代抱着“致君尧舜上，再使风俗淳”的匡时济世之心走进社会。但是一生坎坷，屡次科场失意。他长期过着流离转徙的生活，使他有可能会接触社会的各个阶层，了解政治情况，洞察社会动态，体验民间疾苦。他站得高，看得远，具有民胞物与的高尚情怀。因此，他的诗歌立足忠厚，其风格雄浑高古，自成一家，被尊称为“诗圣”。他站在人民的立场，敢于面对社会黑暗，痛陈时弊，把社会上错综复杂的各种矛盾、国家的政治动态，都概括在诗歌作品里，因此他的诗又被称为“诗史”。

一部杜甫集，继承了中国诗歌的优秀传统，反映了唐王朝由盛而衰这个特殊时代的社会面貌。杜甫虽一生坎坷潦倒、颠沛流离却始终热爱祖国、同情人民。世间只有一个杜甫，但如杜甫这般的先贤我们却有很多。让我们传承他们精神，以他们为榜样。追求真理，坚守道义，勇于担当。传承他们精神，努力创造美好未来吧，让他们的精神永远闪耀。

讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年” ——第十期《列女传》

乐思诗 叶泽羽 / 文

岁月悠悠，从三皇五帝至今，中华文明已经走过了五千个年头。历史犹如一条不见尽头的长河，从过去奔涌而来，向未来逐浪而去，为我们历练出了那些深沉而邃远的叩问。知所从来，思将所往，方明所去，历史将答案藏于典籍，阅读让我们不再迷茫。

本期为大家带来的讲书视频讲述的是记载上古至汉代妇女嘉言懿行的传记体史书——《列女传》。正所谓“天下兴亡，匹夫有责”。本次的讲书视频中潘盈铭同学为我们带来了《鲁漆室女》的故事。鲁漆室女因国君年老而其子尚幼倚柱而啸。旁人对此不解，而鲁漆室女根据客马蹂躏园葵、哥哥逃亡溺死两件事的经验，联系当时鲁国君老子幼的现实，预见到了国家将要大乱，人民将要遭殃的未来。

故事中的鲁漆室女懂得事物间互相制约、彼此影响的关系，在预测事物的发展变化上，表现了过人的识见。相比之下，当时鲁国君臣上下浑浑噩噩，火燃眉睫却终日醉生梦死，更使人感到“卑贱者最聪明，高贵者最愚蠢”。这个故事不但反映了她关心国家和人民安危的高尚品质，表现了她的爱国精神，更说明国家的兴亡也可能与每一个小人物息息相关。

《列女传》是一部介绍中国古代妇女事迹的传

记性史书，由西汉的经学家、目录学家、文学家刘向所作。《列女传》共分七卷，分别为：母仪传、贤明传、仁智传、贞顺传、节义传、辩通传和孽嬖传。共记叙了一百一十名妇女的故事。西汉时期，外戚势力强大，宫廷动荡。刘向认为“王教由内及外，自近者始”，因此写成此书，以劝谏皇帝、嫔妃及外戚。其中如《鲁漆室女》、《孟母三迁》等大量故事广为流传，也为我们提供了不少值得学习的榜样。总而言之《列女传》保存了西汉以前知名妇女的重要事迹，对后世产生了巨大的影响，有重要的文献价值、社会价值、文化价值。其中虽有部分赞扬的内容是对妇女的不公平待遇，但同时也为我们全面了解古代妇女的社会生活和精神风貌提供了大量资料，仍不失为一本值得我们去阅读、品鉴和研究的经典。在阅读经典的同时也要拥有自己的判断，取其精华去其糟粕，只有这样才能够让我们更好地理解 and 传承有价值的思想和文化。

夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。典籍不仅仅能够告诉我们人生哲理，为我们指明未来的方向，更能够为文明的发展指明未来。典籍浩如烟海，文明奔流不息。游弋于典籍的海洋，我们终将抵达灿烂的未来。

讲书接力汇：“典籍记载华夏，书香点缀流年” ——第十一期《史记》

乐思诗 曹文欣 / 文

非读史无以明智。非行路无以致远。提到中国历史，洋洋洒洒五千年。金戈铁马、帝王将相、贩夫走卒、英雄草莽、书生意气、人生沧桑，我们一边感怀书中的悲情，一边亲历世间的沧桑。但我们亦何尝不是于其中品味无常，咀嚼真理，又将其用在人生的迂回。“读万卷书，行万里路”，就让我们在漫漫书海里，拨开历史风尘的睫毛，找到属于自己的胸怀抱负。

本次为大家带来的讲书视频是中国第一部纪传体通史——《史记》。宁职讲书人吴慧杰以一位读书人的视角，为我们讲述了《史记》成书整整十四年艰难曲折。司马谈曾任太史令，将修史作为自己的神圣使命，可惜壮志未酬，无缘参与当世盛事，引为终生之憾，忧愤而死。司马迁子承父志，却因李陵战败，被捕入狱，在形体和精神上受到了巨大的创伤。但正如吴慧杰所认为的那样：“天将降大任于斯人也，必先苦于心志，劳其筋骨，饿其体肤。”司马迁，这一伟大的巨人忍辱含垢，发奋继续完成所著史籍，以其“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的史识，前后经历 14 年才得以完成，不愧是被称为“二十四史”之首的巨著。此外，讲书人吴慧杰还分享到：“所谓历史，不单单只是用文字记载的书页，而更是一位引导我们去思考知所从来思所将往的老者。”

《史记》全书包括十二本纪（记历代帝王政绩）、三十世家（记诸侯国和汉代诸侯、勋贵兴亡）、七十列传（记重要人物的言行事迹，主要叙人臣，其中最后一篇为自序）、十表（大事年表）、八书（记各种典章制度记礼、乐、音律、历法、天文、封禅、水利、财用）。《史记》共一百三十篇，五十二万六千五百余字，比《淮南子》多三十九万五千余字，比《吕氏春秋》多二十八万八千余字。《史记》规模巨大，体系完备，而且对此后的纪传体史书影响很深，历朝正史皆采用这种体裁撰写。《史记》被列为“二十四史”之首，与《汉书》《后汉书》《三国志》合称“前四史”，对后世史学和文学的发展都产生了深远影响。其首创的纪传体编史方法为后来历代“正史”所传承。《史记》还被认为是一部优秀的文学著作，在中国文学史上有重要地位，被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之《离骚》”，有很高的文学价值。

《增广贤文》有言：“观今宜鉴古，无古不成今。”我们都知道一部著作的编撰离不开生活，离不开社会实践。我们都应当多多阅读经典书籍，将其转化为能够指导我们更好生活的智慧。腹有诗书气自华，让我们能在美景中吟诗作对，能在困境中砥砺坚定，能在迷茫中悲喜自渡，去阅读，去学习，去成为更骄傲的自己。

港城艺廊：高校馆举办“千年宋韵 ——宋词与宋画的绝美邂逅”主题展览

朱婷婷 陈雅婷 / 文 黄可欣 / 摄



宋词是中国古代文学桂冠上璀璨的明珠，与唐诗争奇，与元曲斗妍，既写风花雪月，亦歌壮志豪情。宋画千年独自犹美，它于万物中轻叩生命的价值。当宋词遇上宋画，会碰撞出怎样的火花呢？高校馆举办“千年宋韵——宋词与宋画的绝美邂逅”主题展览，以美为媒，为每首词配选宋代著名绘画作品。

本次展览遴选宋代绘画以及书法作品 30 幅，分为“只有相思无尽处”、“而今识尽愁滋味”、“流水白云长自在”、“一蓑烟雨任平生”四大模块。

在宋词中，与爱情相伴的多为相思与愁绪。即使也有一些描绘重逢的词，但更多强调重逢的短暂和思念的绵长。词中爱人间思念之情，就如滔滔江水般延绵不绝，比如下图中欧阳修的《生查子·元夕》。

这是首相思词，写去年与情人相会的美好回忆与今日不见情人的痛苦，情感真挚动人。上阙，花市的灯明亮如白天，不但是观灯赏月的好时节，也给恋爱的青年男女提供了秘密相会的良机。“月到柳梢头，人约黄昏后”二句言有尽而意无穷。柔情蜜意溢于言表。下阙写“月与灯依旧”，虽然只举月与灯，实际应包括二三句的花和柳，是说闹市佳节良宵与去年一样，景物依旧。下一句“不见去年人”“泪湿春衫袖”，一个“湿”字，将物是人非，旧情难续的感伤表达得淋漓尽致。

中国人爱花，由来已久。到了宋代，赏花、插花更成为生活中的赏心乐事。许多大都市的人们还争睹“蝴蝶会”、“万花会”等盛大的花会活动。民间如此，宫廷亦然；下图这盆春意盎然的花篮就是宋代宫廷流行的篮花中杰出的佳作。

李嵩的《花篮图》中所绘花篮插满时令花朵，有石榴花、栀子花、瑞香、锦葵等等。它们穿插有致，空间关系准确，在深绿色的叶子衬托下，更显明媚动人。笔法工细，画风浓丽严谨，构图饱满均衡。

宋词中的“愁”不仅由于词人们所处的时代经常遭逢伤心之事而凝结成个人的伤感，也是继承前代的诗、文“以悲为美”的审美倾向。李煜《相见欢·林花谢了春红》也借助于丰富的意象和多样的手法来表现愁情。

这首词作于北宋太祖开宝八年（公元 975 年）李煜被俘之后，此时李煜在凄风冷雨中回忆前尘往事，富贵荣华，恍如南柯一梦，胸中积累了刻骨铭心的怀念和无边无尽的悔恨。他给金陵（今江苏南京）旧宫人的信说“此中日夕，只以眼泪洗面”。

除了愁情，宋词中也有一些词人描述喜悦心情与恬淡、闲适生活的场景。景物因人成胜概，以悠然之情观寻常之景，则寻常景自有不寻常处，而此不寻常处再次进入寻常之境，便别有一般滋味。

宋代的《浴婴仕女图》展示了古人日常生活中最为常见的场景：为婴儿洗澡。画面设色淡雅明快，气氛温馨和谐，妇人的温情慈祥、婴儿的天真无邪，无不充满了浓郁的生活气息。

人生在世，难免会经历挫折与困境。一些人会消极的面对，而另一些人，拥有着身处逆境屡遭挫折而不畏惧不颓丧的倔强性格和旷达胸怀。

这首苏轼的《定风波·莫听穿林打叶声》为醉归遇雨抒怀之作。词人借雨中潇洒徐行之举动，表现了虽处逆境屡遭挫折而不畏惧不颓丧的旷达胸怀。

读宋词，品宋画，走入宋人营造的世界，听他们讲述那个时代的故事。希望本次展览能为大家提供一个穿越回宋朝的路径，一同细细品味宋词与宋画，感受中华优秀传统文化的魅力，共享宋词与宋画之美，让经典永流传……



宁职艺韵：盲人艺术家董鲁达吟唱生命之光 ——北仑图书馆举办仑图悦享暨宁职艺韵第 38 期活动

胡蕴子 徐瑞媛 / 文 陈慧琳 周雯慧 / 摄

在第 40 个国际盲人节到来之际，为了让大家走进盲人的世界，关注盲人生活，让更多的人知道盲人生活的不易与艰辛，温暖盲人的世界，2023 年 10 月 15 日，高校馆一楼报告厅举办“盲人艺术家董鲁达吟唱生命之光”，让大家在琴声以及朗诵中，感受艺术的气息，领略艺术之美；学习并弘扬盲人自强不息、乐观进取的精神。同时，帮助盲人产生更多的生活热情与兴趣爱好，挖掘盲人潜力。

活动吸引了两百余名市民朋友以及学生参加，整场活动气氛热烈，观众们兴致高涨，热情洋溢。

董鲁达老师是浙江首位登上央视的盲人艺术家、宁波首位盲人钢琴调律师，他在明清史学、音乐学、语言表演艺术等皆有涉猎，还学习了古琴、洞箫、声乐、朗诵等艺术。

今年的世界盲人节主题是“促进就业创业，推动共同富裕”在访谈中，董老师讲到盲人有敏锐的听觉和感知世界的的能力，可以胜任很多工种，他曾发表“盲人就业不止是从事按摩工作”的观点，几年来他致力于盲人新职业的探索，为视障者如何能打破传统职业，而四处奔走，建言献策，也取得了显著的成效。

开场一曲《平沙落雁》，以舒缓的节奏和清丽的泛音开始，将我们带入恬静优美的江岸边。整首曲调古朴、典雅、恬静，且跌宕、简练而见奇趣，让我们感受到了鸿鹄之远志，逸士之心胸。接着一首诗朗诵——《岳阳楼记》，将整场活动推到高潮，一气呵成，于阴雨和晴朗之际带给人“不以物

喜不以己悲”的古仁人之心，于抑扬顿挫之间传递给观众“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的爱国爱民情怀。

在音乐会的后半场，由盛老师和董老师一同为我们带来了三首曲目：《花非花》《教我如何不想她》和对演唱和钢琴都有一定难度的《忆秦娥·恒山月》。歌曲的开头，我们就被气势磅礴的伴奏以及戏剧性的吟诵化的歌声带进那群峰巍峨、绝壁高耸的的重峦叠嶂之中。一曲毕，荡气回肠，意犹未尽……

活动的最后，进行了盲人作家陈效平新书《行在阳光下》的发售，该书记载了宁波市 10 位身残志坚的盲人励志故事。

媒体现场采访了几位前来参加音乐会的同学，同学们纷纷表示整场演出仿佛身临其境，意犹未尽，大家都被董老师身上面对困难坎坷，自强不息、乐观进取的精神所感染，希望自己也能学习并弘扬这种精神。

据悉，近年来高校馆深入打造“宁职艺韵”，携手专业人士，精心策划专题，通过听觉与视觉对国内外的经典音乐著作、演奏家传记等题材进行解读，以书为媒，以音乐鉴赏为纽带，打造沉浸式阅读体验，市民朋友以及同学们也表示希望通过“宁职艺韵”，能建立起与艺术作品以及书籍的一座桥梁，走近名人大家，学习他们精神品质，同时唤起对阅读的兴趣。

宁职书香：凝聚新力量 奔赴新征程 ——迎接新生主题书展

祝艺宣 乐思诗 曹文欣 文 / 摄

金秋九月，火热的夏季终于步入了尾声。新学期，来自五湖四海的同学们，齐聚宁职，一同奔赴新的开始。为此，高校馆三楼社会科学阅览室特推出“凝聚新力量 奔赴新征程”迎接新生主题书展。

此次主题书展涵盖各个类别的书籍，共展出新书约 150 余本。中国哲学类展出有《庄子：在品味中感悟人生的境界》《曾子故事》等，也许大家是从《逍遥游》中初识庄子，“抟扶摇而上者九万里”给了我们人生进取的勇气与魄力，在书中你我亦可以感受生活，体悟庄子的思想境界，从而更好地规划人生。《曾子故事》一书中亦不仅仅有“为子杀猪”一文，亦有“及时行孝”“保护自然”“薄葬父母”等含有先进思想的篇目。我们能从曾子的故事中学习优秀的中华文化，了解博大的儒家思想，修得礼义廉耻、勇毅担当的优良品德；管理学类、学习方法类则展出有《自律的人生更自由》《好习惯》《学习脑》《有效学习》等书籍，这些书籍深入浅出地介绍了思维习惯的构成，通过



简洁、明朗的案例剖析出自律对一个人的影响与意义。它有助于提升个人学习力、思考力、行动力和竞争力，努力培养好的习惯，不单能以便于大家更快地适应大学生活，也能加强自我管理、自我约束的能力，为将来步入社会打下基础；中国文学类展出的有鲁迅杂文集《准风月谈》《林徽因经典文集》等文学集目。

新学年初，我们在豫才先生的笔下品读过往，提高辨识自我的维度。鲁迅先生虽然表面上在议论“风月”，实际上还是在议论“风云”，字字斟酌，揭示重要的社会问题。“浅喜似苍狗，深爱如长风”，我们又何尝不能在林徽因的浅墨下嗅得绵长的书卷气。她似乎有一双透亮的眼睛，能看到“夜莺在橡树上巢中听见，从叶丛里往外看，心中诧异”。她好像又有一副悠扬的细嗓，能轻语“旬日来眼看的都是图画，日子都是可以歌唱的故事”。她更有清醒的头脑，在短暂的趣味前低吟：“哪怕以光年丈量的欢愉，也不过是广角镜的拉扯所营造的幻象而已。”经典作品如同长风，虽无形，但常伴我们身边。经典，似乎有迷人的魔力，文字也许平淡、简易，但其中所蕴含的哲理与深思都值得我们细细品味。这不仅仅是阅读的意义，亦是文学的价值所在。希望通过此次书展，同学们可以抽身于初入大学的新鲜与忙碌，走进图书馆，轻抚书卷的纹路，浸入思想的世界。让我们怀揣梦想，背上行囊，一同踏上知识的新征程。

宁职书香：民以食为天

——舌尖上的健康系列主题书展

周红蕾 乐思诗 曹文欣 / 文 周红蕾 / 摄

自汉朝起，中国就有以“民以食为天”的说法，人的生命必须通过饮食来维持，人的生命质量和精神心理与饮食营养有极大的关系，老祖宗曾说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。改革开放后，人们的饮食行为发生了不小的变化。谷类食物吃得越来越少，动物类食物、油脂、糖的摄入明显增加，预包装食品的消费逐渐增加。“国人饮食越来越充裕，健康观念却没跟上，导致不少健康问题”。

超重肥胖情况严重。我国居民三大供能营养素——碳水化合物、蛋白质和脂肪摄入充足，其中脂肪摄入超过推荐量的30%，导致超重和肥胖慢性病井喷发展。高油、高脂、高糖的饮食习惯是导致常见慢性病的重要原因。据统计，2012年我国18岁及以上成人高血压患病率为25.2%，糖尿病患病率为9.7%，与2002年相比，患病率呈明显上升趋势。“农村情况更为严峻”，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者，农村地区日渐富裕，但人们对健康饮食知识了解不多，一些刚富裕起来的农村，成了慢性病重灾区。“一些村子里的农民顿顿吃肉，年轻人爱买零食和甜饮料，健康状况越来越差。四五十岁的中年人早早地患上了‘三高’，甚至突发急性心脑血管疾病”。

为了更好地普及健康饮食的知识，此次高校馆推出“民以食为天——舌尖上的健康主题书展”，共展出图书70余本。这次展出的有食疗养生作家、国家公共营养师陈允斌，她的健康饮食畅销书《回家吃饭的智慧1-3》，里面有祖传的饮食保健偏方免费公开，她致力于推广中华传统的健康饮食方式，倡导家常便饭保健康的理念，值得我们好好学习。另有健康书籍《你是你吃出来的》《把吃出来的病吃回去》，各类食疗方如

《高血压食疗与养生》《高血脂食疗与养生》《常见病食疗妙方》，利用节气养生的书籍如《24节气养生食补》《节气时令应该这样吃》，各类食补的菜单如《滋补靓汤》《一碗靓汤调理全家》等。还给爱美的女性提供各类瘦身美容书籍，让女性在健康的同时还能收获美丽，如《100种美容食物排行榜》《最优快瘦食物排行榜》《多吃蔬菜身体好》等。



宁职书香：民以食为天

——舌尖上的美味系列主题书展

周红蕾 乐思诗 曹文欣 / 文 周红蕾 / 摄



“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”，食物是人类赖以生存的物质基础，也承载着丰富的文化内涵。饮食文化是中华传统文化的重要组成部分，从茹毛饮血到炊煮熟食，从大羹玄酒到佳肴美饌，中国人的餐桌见证了上万年的饮食革命和文化流变。吃饭——不仅是为了果腹与生存，更成为一种生活方式的集中表达，调羹弄膳之间，处处流露着生活智慧和生命尊严。所谓美味，也许不仅仅局限于味蕾的享受与丰富，更是让人能发自内心的感觉愉悦。

此次高校馆推出“民以食为天——舌尖上的美味主题书展”，共展出图书60余本。有CCTV纪录片《舌尖上的中国》系列菜谱（传世美味炮制完全攻略）；中国八大菜系食谱“经典杭帮菜”、“经典徽味家常菜”、“家常粤菜”、“家常鲁菜”、“苏州特色菜”、“过瘾湘菜”、“川湘地道特色菜”、“浙江特色菜”。及跟着美食博主一起做私房好菜“文怡家的私房菜”“吃心妄想——阿米的美味生活”“臻味家宴”等。当然还展出了适合现代人快节奏的做菜方式“15分钟超简单

懒人家常菜”“30分钟超简单懒人营养晚餐”“爱上简单菜”。吃了正餐，我们还可以再去一下品尝“北京风味小吃”“成都小吃”。吃腻了中国菜，我们还可以走出国门，品尝一下“东南亚美食”“美丽韩国菜——四季料理”等。

此外，食物不应当只是人们得以饱腹的工具，我们更应该试着去发现食物中的人情味与独特香韵。我们会在旅游时品味杭帮菜，留下旅途中有关江浙的记忆；会在家中制作营养晚餐时，忽觉人生的平淡幸福；也会在品尝东南亚菜系的时候，体味当地的地域风情，感受异国的风俗习惯。就让我们在书中去寻找、去发现不同食物所对应的不同经历，看看它们是如何制作，背后又有怎样耐人寻味的故事，而所有的这些都是我们学习之余调适生活最好的甜味剂。

就让我们走进高校馆，走进书籍，在经典的美食中发现食物的前世今生，在特色的佳肴里感受不同的异域风情，在细致的食谱中收获制作的乐趣。



大咖面对面 文艺志愿红

宁波市文联公益讲座走进北仑图书馆

主办单位：宁波市文学艺术界联合会
承办单位：宁波市文艺志愿者协会、北仑区文联、北仑区图书馆



“九峰讲坛”第 223 讲： 中华传统优秀家训品评

鲁清峰文 / 摄



为进一步践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化，传承良好家训，8月20日上午，由宁波市文学艺术界联合会主办，宁波市文艺志愿者协会、北仑区文联和北仑图书馆承办的“大咖面对面 文艺志愿红”、“九峰讲坛”第223讲——中华优秀家训品评讲座在北仑图书馆一楼报告厅开展，吸引了约200名读者朋友参加。

讲座伊始，常教授从曾国藩的“两言一诗”谈起，“绝

大学问，即在家庭日用之间”“人生有用之岁月，半消磨于妻子”强调了家的概念。中华优秀传统文化中，“家”是很一个很重要的部分。常教授强调：家风是一个家庭或家族世代相传的风尚，是长期生活实践中不断形成的家庭文化。一个词、一句话、一个故事、一段记忆，都是家风的载体。中华民族自古重视家风，流传下无数古语家训，世代传承。

随后，常教授论证了“家训”与“立志”、“做官”、“节俭”、“谦让”、“勤勉”、“自立”、“信义”等的关系，比如房玄龄的家训中就有一条“当好官第一要清廉”；司马光的《训俭示康》：由俭入奢易，由奢入俭难。食丰而生奢，阔盛而生侈；郑板桥教育自己的儿子：流自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干，靠天靠人靠祖宗不算好……常教授用丰富的名人名言和生动的案例为读者朋友们介绍了具体的家训，并且延伸探讨了“孝悌”的含义、“义”与“善、美”的关系、女性着装打扮中的“礼数”等。

本次讲座引导了读者朋友们践行好的家训，弘扬好的家风，有利于全社会形成注重家庭、注重家教、注重家风的共识。

“九峰讲坛”第 224 讲： 文体爱好与身心健康

孙惠文文 / 摄

10月21日，北仑图书馆推出了“九峰讲坛”第224讲：文体爱好与身心健康。本次讲座邀请了宁波大学朱克强教授来为大家阐述文体爱好与身心健康的关系，内容包括有氧运动的心理效应、艺术的联觉效应、文体综合活动方式的实践案例。

讲座一开始，朱老师以玩手机为切入点，向同学们解释了闲暇时间的概念。他提出，唯独在闲暇时才有幸福可言，在闲暇时要从中获得自由，带着怎么利用好时间？怎么从闲暇时间里掌握健康的法则？问题进入课堂。

接着朱克强老师讲授身心健康标准“五快三良”，指吃得快、睡得快、便得快、说得快、走得快，三良指良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系，学生们纷纷参照。最后朱克强教授结合自身实际，通过视频的方式展示了他业余时间运动情况，言传身教让大家利用闲暇时间去运动、培养爱好、热爱生活。

体育休闲活动与心理健康之间有着千丝万缕的联系。适当的体育休闲活动可以为人们的内心世界带来多重益处。它如同一剂良药，能够帮助我们缓解压力、稳定情绪、提升自信并改善睡眠质量。





四季美学：忆重阳，诵经典

——高校馆开展重阳节主题经典诵读活动

朱婷婷 叶泽羽 / 文 李玟莹 / 摄

“岁岁年年花满香，佳节欢聚又重阳”，最忆是重阳，最思诵经典。诗书中国，留韵千年，岁岁重阳，今又重阳，聊古意度重阳，于佳节重阳品经典之韵，传朗诵之妙。

10月19日下午，高校馆以讲座的形式在高校馆513自有书屋开展四季美学之“忆重阳，诵经典”经典诵读活动，宁波大学音乐学院副教授沈浩杰老师担任主讲人，宁职院20名师生参与此次活动。

此次讲座，沈老师从朗诵的共性和个性问题，朗诵的配乐，朗诵的音调，朗诵站姿和手势问题四个方面探究朗诵技巧。首先，沈老师阐述了何为朗诵，即大声诵读，强调了诵在“动人”，需以情伴诵，以情感文。并讲述了朗诵时对语音、理解、演绎等方面的相关要求，着重强调了面对诗歌、散文、小说等不同题材时要用不同的语调方式洞悉诗文。

随后，沈老师从空间上、情感上给大家解读朗诵时配乐的作用，以及朗诵的姿势在朗诵中发挥着的重要作用，强调了朗诵时添加合适的语调，这样就会使朗诵犹如一曲优美的乐章。

最后，沈老师以《当你老了》《乡愁》《我爱这土地》等几篇脍炙人口的诗文为例，深入解读朗诵时要求把握的技巧，让大家感受经典的韵味。“小时候，乡愁是一枚，小小的邮票，我在这头，母亲在那头。”在低沉的音调，舒缓与

深情中，见游子思乡之情，遥遥两岸，悠悠思乡。“当你老了，头发白了，睡思昏沉，炉火旁打盹”。在舒缓的音乐中，读者仿佛进入了时间的隧道“假如我是一只鸟，我也应该用嘶哑的喉咙歌唱”那低沉的音调中，是满腔的悲愤与无奈，抑扬顿挫中，是对国土被蹂躏的痛惜……

讲座结束后，同学们仍保持有极高的热情，积极与老师互动交流探讨提升朗诵技巧的方法，很多同学请教沈浩杰老师“如何找到适合自己的朗诵方法”这一问题，沈老师耐心解答，老师告诉大家首先要找到自己的声音特点，多加诵读去理解不同经典中的情感。室内设计3232班李玟莹同学在这次讲座后说：“沈老师深情并茂的朗诵，让我们沉浸在每一首诗也有的情感中，在欣赏的同时加深了自己对朗诵技巧的把握，实在是受益颇深啊！”

此次活动的顺利展开，让同学们领略了经典诵读的独特魅力，佳节代代共庆，经典代代诵传。同学们在诵读中由音入情，充分学习到诵读时调动音、情、面的有效技巧。诵读经典，学习并弘扬中华优秀传统文化，我们一直在路上……

本次活动得到了博看朗读亭的大力支持，他们特此为每一位学生准备了帆布袋等文创产品，在此感谢博看朗读亭倾情相助。

好书推荐

《白鹿原》

作者：陈忠实

编辑推荐：有人说，小说存在“格”的高低以及“大”“小”的区分，那些写下政治、历史，追问社会道德和文明汇流，呈现波澜壮阔的小说似乎力量更大，份量更重。

从这个角度来看，陈忠实的《白鹿原》，无疑是一部渭河平原的雄奇史诗，一幅中国农村的斑斓画卷。在作者笔下，白姓和鹿姓两大家族，为争夺白鹿原的统治代代争斗，上演了一幕幕惊心动魄的活剧。大革命，日寇入侵，三年内战，白鹿原翻云覆雨，王旗变幻，家仇国恨，交错缠结，冤冤相报，代代不已，古老的土地在新生的阵痛中颤栗……

当然，小说中对世事人心的洞察之妙其实都是设计出来的，它往往不是生活的给予而是作家的魔法，是经验、记忆、想象和幻觉的结合体，每一处微妙都包含一个作家的心血。

相信《白鹿原》将永远成为文学史上的传奇，散发着独特的魅力，就像那“雪霁后的天空洁净如洗，阳光在雪地上闪射出五彩缤纷的光环”。



《如雪如山》

作者：张天翼

编辑推荐：在现代社会中，女性的生存空间不断被压榨，话语权被剥夺，并被塑造成社会所期待的模样，而不是自己想要的样子。令人欣喜的是有作家关注到了，并用文学的笔触描摹了她们。作者张天翼以敏锐的视角和细腻的笔触，写了一本名为《如雪如山》的短篇小说。通过七篇故事，讲述了七位女主人公的人生侧面，发人深省。

作者截取了七个女性分别从少女时期、青年时期到中老年时期的不同生活断面，做了犀利而细致的观察，把重男轻女、婚姻围城、产后抑郁、失独之痛等主题都纳入书写视野。生活中“雪”与“山”，都是极其常见却又无法忽视的存在。作者用了文学隐喻，描绘了飘落在女性生命中的一片片雪花，它们表面看着轻盈，可是落到每个人身上却沉重如山。

社会生活中不计其数的歧视以及众多不被看见的渴望，困扰了多少代女性。作者其深刻之处在于，善用女性视角讲故事，那些负重与挣扎，不幸与哀愁，真切地表达了女性生存状态的艰难。虽不动声色，却令人共情，是部难得的现实主义题材佳作。



《霍乱时期的爱情》

作者：加西亚·马尔克斯

编辑推荐：爱是什么？爱是港湾，是枷锁，是矛盾的存在。爱是欲望，是本能，是灵魂寻求的另一种更高的爱或自由的表象。关于爱情，这个世间，没有人可以给它明确的答案，但是有一个人，一个野心勃勃的，叫马尔克斯的人，却在这本书里将爱情说了半个多世纪。

作者以男主人公弗洛伦蒂诺·阿里萨和女主人公费尔明娜·达萨之间的爱情故事为主线，谱写了一部交织着理智与情感的爱情史诗。

在书中，男女主人公有过山盟海誓，也有过阴差阳错，最后白发苍苍的他们用霍乱的名义留在了一条不能靠岸的船上，把余生交到了彼此的手中。

“《霍乱时期的爱情》是我最好的作品。”这是作者马尔克斯自己写的水评。亲爱的朋友，读一读这本书吧，在新冠病毒与人类共存的时代，我们没有理由错过这样伟大的作品。因为生命不止，爱情不息，爱是永恒的话题，爱是对抗病毒最有力的武器。

