

休闲时代



在行走中体会阅读的力量

——香山公园开启红色沉浸式阅读之旅

本报记者 刘圆圆

给宋庆龄先生的亲笔信、《刘少奇论新中国的经济建设》等文章和书籍的选段,通过诵读方式,能更加深入了解毛主席和他的战友们1949年在香山工作的情况。最后,10组家庭来到中共中央图书馆,走进展室,围坐在桌旁,分享着自己的读书心得和喜爱的书籍,并相互交换带来的图书。

“我们能抢到这次沉浸式阅读的参与机会真是挺幸运的。”10组参与家庭之一的陈怡女士告诉记者,“那真是拼手速拼运气。”陈怡说,她关注了香山公园公众号很久了,正巧那天刷手机时看到“心临其境 身临其境”世界读书日的招募活动,她赶紧点击报名,没想到还真报上了。

十一学校初一年级的田进新在妈妈的助力下,第一次走进了香山双清别墅。她不仅在朱德元帅的住址前朗读了,还在最后的分享活动中,分享了自己阅读《红岩》的心得体会。“以前也有读过这些片段,但在领袖们住过和生活过的地方再读经典,感受很不一样。”田进新兴奋地告诉记者,她回来还在电脑上查了相

关的史实资料,下次要带着同学们一起再去,按照宣讲老师带领的路线给他们讲每个建筑背后的故事……

“女儿平时很喜欢阅读,对自己的阅读分配也十分有规划。每当读到感触深的地方,还会在空白地方做上标记,写几句心得。”陈怡说,但这种实地走访,沉浸式阅读的方式还是第一次感受,对孩子的触动以及对文字理解也更深刻。“带着书去旅行的意义想必就在于此。”

“我们一直都非常重视推广阅读活动,面向职工开展读书分享,建设职工书屋,培养干部职工形成良好的阅读习惯,面向市民游客,积极发挥阵地作用,每年都举办一些特色阅读活动,倡导全民阅读。”香山公园宣传科科长绪银平介绍,“今年也是我们首次邀请游客通过参加活动的形式走进小白楼,也就是中共中央图书馆的旧址,在这样一处一直萦绕着书香的展室内,开展读书分享活动,更具深意。今后,我们将依托香山深厚的红色文化、园林文化、生态文化等,更多地组织这样边参观边阅读的活动,让大家心临其境、身临其境,体会阅读与行走的力量。”

春天,正是读书好时节。为迎接世界读书日,4月22日,在香山公园双清别墅、来青轩、小白楼内,一场红色沉浸式阅读活动开启了。

一大早,虽然下着蒙蒙细雨,但是通过官方微信公众号提前招募到的10组家庭,丝毫没有受到天气的影响。大家早早来到公园东门集合处,跟随着红色文化宣教员赖天蔚,开启这场别有意义的阅读活动。

来到双清别墅毛泽东同志的办公室,赖天蔚介绍着:“在这里,毛主席为中国人民的解放事业、宵衣旰食、忘我工作。就是在这张办公桌上,毛主席先后撰写发表了《南京政

府向何处去》《别了,司徒雷登》等文章,起草批复了大量前线电报电文。其中,为庆祝中国共产党成立28周年,毛主席用了两天时间,一气呵成,写下《论人民民主专政》这篇重要的历史文献。”讲到这里,赖天蔚顿了顿,拿起一块展板,邀请其中一组家庭诵读《论人民民主专政》(节选)这篇文章。来自清华附小的李元辰同学高声朗读起来:“我们的二十八年,就大不相同……”

沿着参观行进的路线,大家边聆听介绍,边诵读着相关的内容。比如:毛主席和朱总司令发布的《向全国进军的命令》、毛主席与周总理写

读书的意义是什么?每年世界读书日前后,都会在各种媒体上看到各位名家讲读书的好处。而今年再次想起这个略显宏大的问题,我的思绪却飘向了自己读书的那些片段……

从我能开口说话,发出模糊的音节起,我的爷爷——一位当过小学语文教师、热爱诗书的幼儿教育探索者,就自制了很多字卡,教我认读。据他回忆,幼儿的记忆力是惊人的,两岁时我已可以认识一千多个汉字。爷爷于是在墙上贴满了他用毛笔手写的古诗词,教我诵读。在朗朗上口的诗句中,我渐渐懂得更多的生字、词语,以及字与字、词与词串联形成的意思。爷爷家的四壁,就是我人生中的第一本书。

后来读书的记忆就穿插在生活里了。

爷爷从不逼我读书。他只是给我买一些书,放进一个小纸箱,让我自己收纳进床底。每当他泡上一杯茶,坐在沙发上摊开一本书,我也总会想起我的小书箱,马上钻进床底使劲儿拖出它,一路拖拽到客厅,也选上一本,坐在爷爷对面读起来。小书箱里的书很快就读完了,我个子也渐渐长高了,便开始在爷爷的书柜里搜寻感兴趣的。爷爷也不阻拦,只是把一些想让我读到的书从上层悄悄挪到了下层。

几乎每个周六,爷爷都会骑自行车带我去小城里唯一的一家新华书店买书。其实,单单用“买书”实在没法描述我们那样快乐快乐的周六,不如说是“先读后买”“多读多买”“读够再买”。20世纪90年代初,书虽算不得奢侈品,但一个工薪家庭也很难完全满足我已经被培养起的阅读欲。爷爷说,在书店读书不是丢人的事情,尽可以站在那儿,甚至席地而坐尽情地读,这时候脑子就是最好的工具。遇到实在不肯释卷、不忍放手的,可以选一本买回去。那日子太快乐了,我像一块撒欢的海绵,一猛子扎进新华书店,咕嘟咕嘟喝着知识的甘泉……我学会了集中精力快速阅读,也学会了筛选。

后来,我们一起读同样的书。记得少年时,我着迷地喜欢李白,爷爷讲起杜甫的诸多好处,可那时候我怎么懂。后来,和所有人一样,我飞速长大了。35岁后的一天再读杜甫,竟同时尝出了甘、苦,还有些微涩、微辛、微辣,真是无法用语言抵达的好。层层叠叠的回味里,忽然想起与爷爷争论李白与杜甫谁更好的那天,爷爷脸上宽和的微笑,也是带着这样百般滋味的。

再后来我可能终于读过比爷爷更多的书,也有幸能将自己的文字变成书。每当有人对我说,“你挺爱好读书的”,我都会点点头,而内心生出微弱的疑惑——阅读于我而言,似乎不是爱好,只是一种习惯。

回到开篇的问题,读书的意义。最幸运的是,我从未纠结过其中的“意义”,我的阅读记忆是伴随着成长的,和吃饭喝水呼吸空气一样,浸润着我的整个童年,整个生活。古人那句朴素的话好,“天下第一好事还是读书”。好在哪儿?好在它根本不需要意义,我们就可以享受它,阅读就该是水与空气。

赫尔曼·黑塞说:“如果现在,阅读的能力仍是你生命的一部分,那你就像带着护身符的幸运儿。”感谢我的爷爷,感谢他给我的身教,让我如今仍带着最宝贵的护身符行走人间。

关于读书的一点记忆

刘菲



一书在手,什么都有

郭媛媛

都说只有经历过,才是自己的人生;只有与人生关联,一些人和事才会成为其回忆。说到读书,我也不由得先想到自己读书的伊始。可能要追溯到学龄儿童前,我刚认识了几个汉字,就开始喜欢上了有文字的东西。因见到一片纸都会蹲在旁边看半天的缘故,成了当地教育局大院邻居们拿来教育儿女的“别人家的孩子”;因上学后半生不熟地拽文嚼字、生搬硬套成语,也成为小伙伴及其家长经常拿来善意取笑的对象。小时的岁月一天一天地过着,我的童年和少年则不时多出一些“自选动作”:趁在县教育局进修学校兼任图书管理员的妈妈不备,偷偷溜进图书室拿出一两本书,早早上床假装睡觉却半夜爬起来借着月光阅读;用多承担家务活,去交换担任孩子视力的大人对自己看小说的允许;初中课堂的桌肚里总藏着课外读物,数理化等课可能成为我透过桌缝偷摸看小说的“天堂”。

现在回想起来,那段少年不知愁滋味的青涩时光,却形塑出一个人的人生底座。

读书能给予人生什么?我想,可能就是世事纷扰中我们可以抽离出来,望向夜晚深空时的片刻宁静。那时,不在世俗生活里始终盘桓、纠缠。读过的书,为我们预留出精神的空隙。从此,心灵得以打开,让风进来,让星星进来,也让一种叫作天分的东西在神驰心往的当口被激活,从此多了能够与喧嚣周边拉开一点距离的能力,多了一种可以用脑思考、用心理解的能力。

那些我们选择独处而专注、沉浸于阅读的时刻,离开喧嚣、琐屑的生活态度,在与书本集成的人类智慧对话、交流、互动时,我们一方面因与智者的对话,不断获得精神额外的营养;一方面透过读书,将个人人生与人类文化联结,从此以心神和性灵的加入,成为人类文化

自觉自为的继承者、传唱人。还可能是在被书本中的内容深深吸引中,我们沐浴了一种叫作人文的光辉,从中获得了人类以前承后继续壮大的文化能量。站在前人的肩膀上,我们望向更高、更远,并实现个人的文化进步与自觉。

通过书本中厚积知识的学习、教育,以及集体智慧的感召、润泽,我们看到了世界更广阔、更丰富的世界,更丰富的信息更丰富,懂得的道理更深刻。由此,我们的心灵就比读书前更多了一份鲜活、灵动,就更多了为人处世中的独立、稳健与坚实。

在一本一本我们读过的书中,潜移默化地塑造着我们的精神世界,甚至形塑了我们的气质外表。在更接近人文的地方,我们走出自我,能在更广大的社会层面上,以知识、文化受益并反哺的努力,自觉成为社会文化接续的继承者、建设者或发展者,成为更有厚度和定力地推进人类文化前行的担负者、推动者和作为者。不再耽于表面的浮华与光鲜,不再困于一时的情绪或悲欢;不再只有一个利益要争取,不再仅有一段关系要依附。

我们与书本缔结的是精神必须丰富之约、心灵必须美好之约,视野走向广阔之约,心理获得深邃之约……读书,是一个个体,与整个人类的智性集成的信息交互过程,在不经意间,我们其实早已获得了这一切!

读书,给予我们的是一个人生存在世,可以达到的最广泛、最远处、最高处、最深处、最厚处,还是最活处、最新处、最能处!人生如此美丽!以一种最简单的方式,出世或入世,思想或实践,只要一书在手,其实什么都有!

(作者系全国政协委员,首都经济贸易大学特大城市经济社会发展研究院副院长)

见证北京冬奥独家记忆

——冬奥官方电影《北京2022》定档5月19日

本报记者 徐金玉

“我几度落泪,电影里有我的故事,但其实我的记忆也变得模糊了,因为当时处在一个高度紧张或兴奋的状态下,并没有办法记清楚每一瞬间。电影恰好帮我回顾了这些瞬间,我非常感动。”奥运冠军苏翊鸣说。

近日,作为第十三届北京国际电影节开幕影片,由张艺谋担任监制、陆川执导、张和平担任总顾问及专家顾问团团长的北京冬奥会官方电影《北京2022》官宣5月19日上映,并发布定档预告及海报。预告中,熟知的运动员苏翊鸣、武大靖、任子威、闫文港、羽生结弦出境,罕见又真诚地透露出大赛前的紧张心境。

“能不累吗?”“我再也不练了!”当卸下了赛场上的成就与光环,他们也只是一个有个有畏惧、会喊累的“普通人”。赛场外的工作人员也面对着一个接一个好像总也解决不完的棘手问题,但无论困难多大、有多难熬,没有一个人想过放弃。正像闫文港所说的那样:“热爱和坚持能给人带来好多好多、无穷无尽的人生光亮。”

“在拍摄这部电影的过程中,我们走近冬奥英雄,逐渐把他们当作普通人在拍摄记录,但同时我们也走近了北京冬奥事业付出努力和贡献的普通人,其中有志愿者、建设者、管理者,对于这些普通人,我们恰恰把他们当作英雄在拍。”陆川介绍,“电影里的每一秒、每一帧素材都是真实的。运动员们都不知道什么时候被偷偷拍到,他们百分百专注于眼前的事物上,没有一秒的松懈。所以这是记录电影最珍贵的地方,因为它不是表演,是真实的生活,也是生命、是人性。”

陆川坦言,现在年轻人都不容易,希望看这部电影的观众,可以从像苏翊鸣一样的各国年轻运动员身上汲取力量,看到他们是如何努力拥抱自己的理想。

国际奥委会文化与奥林匹克遗产基金会副主任雅思敏评价道:“这部作品极具艺术性,不仅有非常强的戏剧感和冲突感,也体现了非常好的情绪感染力。其次,它区别于赛事转播,记录和展示了更多幕后真实的故事,不论是筹备还是参赛的故事都被展现得淋漓尽致。最后,电影也非常好地诠释了奥林匹克精神,体育赛事永远不只有竞争,它是一种哲学,是一种精神。”

正如雅思敏所言,电影《北京2022》用故事片结合纪录片的方式,以“北京——铸造赛场”和“运动员——回归赛场”为主线,交织出了细腻而激昂的冬奥故事,邀请观众重温那段滚烫的冬奥历程。

在特别展映场里,超前观影的观众们同样对影片给出了超高评价,“是我看过最好的体育电影”“看到了赛场奥运英雄之外的平凡英雄故事”“我们深切感受到,到底为什么北京冬奥会是一届无与伦比的冬奥会。”

还有观众被打动到数次落泪,影片瞬间将他拉回到那个又寒冷又热血的冬季,他动情分享道:“这场赛事对中国人来讲非常特别,有人可以记录下来,让它走向世界,这是中国导演和中国电影的骄傲!这部电影让我们知道,冬奥的这些事情和精神会一直陪伴我们,指引我们一起走向未来。”

科学健身

羽毛球运动:挥拍要讲科学

李相如 周星磊

“五一”小长假要来了,一些人选择出去旅游、访亲拜友,还有一部分选择就地休息和运动健身来放松心灵、增强体质。羽毛球运动作为我国健身爱好者最喜爱、当下最流行的运动健身项目之一,必然成为这段时间的热门健身运动。

羽毛球运动之所以深受广大健身者的喜爱,缘于它是一项集心、技、体、智于一身的运动。

一是羽毛球运动具有很高的健身价值。在击球进攻或挪步防守的过程中对全身肌肉和关节的锻炼很充分。羽毛球技术包括杀球、网前球、高远球、吊球、扑球、挑高球、搓球等,这些技术的每一个动作都对健身者的下肢、下肢、腰腹等部位的运动能力、反应能力和协调能力有较高的要求,具有较高的锻炼价值。而且长期参与羽毛球运动还能有效地改善呼吸系统和心血管系统的功能,从而起到增进健康、增强体质、抗病防衰老的功效。

二是羽毛球运动还具有良好的社会价值。随着羽毛球运动的普及和推广,在我国羽毛球运动已成为仅次于“健步走”的第二大健身运动。人们到球馆不仅可以打羽毛球,还可以通过打羽毛球促进友谊,交流感情,排解不良情绪,缓解工作压力,在对抗中强化拼搏进取精神,调整心态,积极面对人生。

羽毛球运动是一项非常好健身运动,但如果在打羽毛球的过程中方法不当,身体某一局部负担较大,都可能对身体造成一些损伤。下面介绍三种主要损伤情况、造成原因及预防措施。

损伤一: 肩关节损伤。这主要是由于击高远球时动作不合理或杀球过程中局部负担过重造成的。挥臂击球时肩关节感到明显疼痛,不能做大力发力动作。常见的肩部运动损伤有肩袖损伤、肱二头肌长头肌腱损伤。

损伤二: 肘关节损伤。这主要是由于技术动作不合理或局部练习负担过重造成的。肘部不动时无疼痛感,击球发力即疼,肘关节活动范围受到限制。发生肘关节损伤时,可能出现前臂长度改变、肘关节后部出现凹陷、关节活动障碍等现象。

损伤三: 膝关节损伤。通常是由于步法技术动作不合理及膝关节局部负担过重造成的,表现为膝关节酸痛无力或活动时膝部稍一弯曲就疼痛。常见的膝关节损伤有膝关节侧副韧带损伤、十字韧带损伤、半月板损伤等。

运动损伤的预防措施:

- 1. 运动前后做好充分的热身活动和放松活动
- 运动前准备活动做得不充分、不正确、不科学是引起羽毛球运动损伤的重要原因之一。准备活动的量与时间要控制好,强度要适当,以身体微微出汗为宜。准备活动可以采用拉伸、慢跑、挥拍、启动步伐等练习。放松运动可以做一些拉长肌肉韧带练习和按摩穴位等方法。
- 2. 以合理准确的姿势击球

运动中技术动作不规范,不符合人体的生理特点也是造成损伤的原因。如击球时上肢动作僵硬、用力不合理等,就容易造成肩关节受伤。所以击球的技术非常重要,合理准确的姿势,不但运动起来省劲、舒服、漂亮,而且不易受伤。

- 3. 加强力量素质的练习
- 力量素质是一切运动的基础,力量素质好,特别是小肌肉群力量强,能有效预防运动损伤;对于运动时易出现损伤,力量又相对薄弱的身体部位,应注意提高其机能和承受运动负荷的能力,特别要注意改善其肌肉力量和肌肉的伸展性,这是预防损伤的一种积极手段。
- 4. 注意运动服装与运动环境

在做羽毛球运动时,一定要穿宽松舒适透气的运动服,穿防滑、耐磨、减震的羽毛球鞋和羽毛球袜。另外,在过滑的场地上进行羽毛球运动,下肢易拉伤;在过硬或不平的地面上运动,如水泥地、砖头地等,膝、踝关节易损伤。

(作者单位:李相如系南昌工学院体育学院特聘教授;周星磊系河北机电职业技术学院体育教师)

休闲窗

广西昭平举办民族团结进步主题活动庆祝“三月三”

本报讯 近日,正逢壮乡传统节日“三月三”到来之际,广西昭平县举办首届中国(昭平)民俗美食文化节暨广西“三月三”·“桂江榴花开”民族团结进步主题活动,庆祝传统节日,弘扬传统文化,促进民族团结。

本次活动在著名的古镇黄姚镇举行,在昭平县创建广西壮族自治区民族团结进步示范县主题歌《桂江榴花开》中拉开序幕,歌舞表演《古韵芬芳》《连心歌》《再唱刘三姐》以及竹竿舞、抛绣球等非遗传表演等民族特色浓郁的节目,奏出了当地各族人民情同手足、团结友爱的和谐欢歌。

活动期间还开展各地代表性民族民俗或非非遗美食技艺展演、“三月三”歌圩会、全国民族特色餐饮发展大会暨民族餐饮高质量发展论坛、“昭平十大必吃美食”发布会等一系列活动。(周岸青)



新闻图片

北京国际音乐生活周“五一”上演音乐狂欢

4月29日-5月3日,2023北京国际音乐生活周将在北京音乐产业园举办,第三届北京国际音乐节、北京潮流音乐节暨首届黑庄户音乐节、北京国际青少年音乐节同期亮相,让市民享受别具一格的沉浸式休闲音乐互动体验。

本报记者 贾宁 摄