

# 春风十里不如读书的你

## 阅读方式日益多元 带来“悦”读新体验

□本报记者 盛丽文/摄

“今天你读书了吗?”4月23日是世界读书日,莎士比亚曾经说过:“生活里没有书籍,就好像没有阳光;智慧里没有书籍,就好像鸟儿没有翅膀。”有人说,读书是门槛最低的高贵举动,读书不仅仅是为了生存,更多地在于充实我们的精神世界,提升我们的生命质量。“腹有诗书气自华”,读书的作用不可小觑,但在生活节奏越发加快的今天,一句“没时间”成为不少人拒绝读书的借口。其实,在繁忙的工作背后,不少新式的阅读方式正悄然进入到人们的生活中。

# 4.23 世界读书日

### 电子阅读受年轻人热捧

在不久前召开的第三届中国数字阅读大会上,《2016年度数字阅读白皮书》发布。其中显示,2016年中国数字阅读的用户规模达到3.33亿。这串数字的背后,值得注意的是,数字阅读已经成为人们阅读书籍的重要方法。

现如今,电子书已经越来越受到年轻人的喜爱,与纸质书相比,它具有方便快捷,随时随地可以拿出来阅读、携带简单省力,载体小巧方便、环保,节约资源等优点。相比于传统纸质图书的厚重不便,“电子阅读的方式不仅存储量比较大而且更轻松便捷。”地铁里一位手持阅读器的年轻人说道。

电子阅读器是专门用于显示书籍、杂志、报纸和其他印刷品来源书面材料的数字版本的便携式、低能耗、高分辨率的设备。在购买电子书阅读器的时候,要注意考虑待机时间、屏幕的材质尺寸、支持的文件格式等因素。

### 特色书店让阅读不打烊

“要是晚上下了班能来书店



单向街书店阅读分享会

坐坐,也不错。”不少人白天为各种工作而忙碌,晚上书店按时打烊,这样的时间表,让很多人错过阅读的时间。2014年4月18日开始,三联韬奋书店正式开启“不打烊书店”。全天24小时不打烊的模式,满足不少书虫夜间的阅读欲。

除去不打烊的24小时书店,还有不少有特色的书店,用主题文艺沙龙、名家读书分享会、读者见面会等形式,把喜欢阅读的人吸引到书店里。比如,2006年初创办的“单向街书店”,从圆明园的小院搬到了蓝港,又搬到了年轻人聚集的朝阳大悦城,在这里,不仅可以安静地阅读,还有机会和顶级的作者、编辑、音乐人围炉夜话,享受线上线下阅读和分享的快乐。

此外,很多书店也很注重自

己的图书衍生创意产品开发。将餐饮、文具、手工制作集中在书店中,让阅读者在书店体会到更多元的文化氛围和感受。

### 地铁上享受国图资源

因为工作繁忙,或者距离、时间等成本,不少人现在很少走进图书馆阅读。值得注意的是,一些其他领域的企业,却将自身的优势和图书馆资源有效结合,由此让更多的优秀出版物“移动”到人们的身旁。

作为公共交通工具,地铁是市民出行的重要方式之一。作为公共交通企业,京港地铁在提供安全可靠、高效便捷的客运服务的同时,与沿线的国家图书馆联手,通过与国图共同打造M地铁·图书馆项目,将阅读文化、阅读资源引入地铁、引入乘客的日常生活,为乘客提供更为丰富的乘车体验。

2015年1月,由京港地铁和国家图书馆共同创意发起的大型公益项目——M地铁·图书馆项目启动。依托地铁这一公共交通出行平台,开放部分国家图书馆的优质资源,免费为公众提供优秀图书和相关主题的阅读活动。

M地铁·图书馆项目开展至今举办过多项主题活动。比如,M地铁·图书馆通过设立站内图书馆、打造图书专列、主题车站、开展图书漂流互动活动等形式,向乘客推荐不同主题的经典著作,并实现优质电子书的在线免费全本阅读,方便公众利用碎片化的出行时间享受阅读的乐趣。

自开馆以来,M地铁·图书馆在京港地铁所辖4号线开展了“我们的文字”、“年画:把你的新年愿望张贴起来”、“品红之‘道’-生活中的红楼梦”等6期主题活动,共开放国家图书馆60册电子书的免费全本阅读资源。

据了解,M地铁·图书馆作为京港地铁系列公益文化活动之一,未来将围绕不同阅读主题,打造主题车站、主题列车、定期举办读者互动活动等。

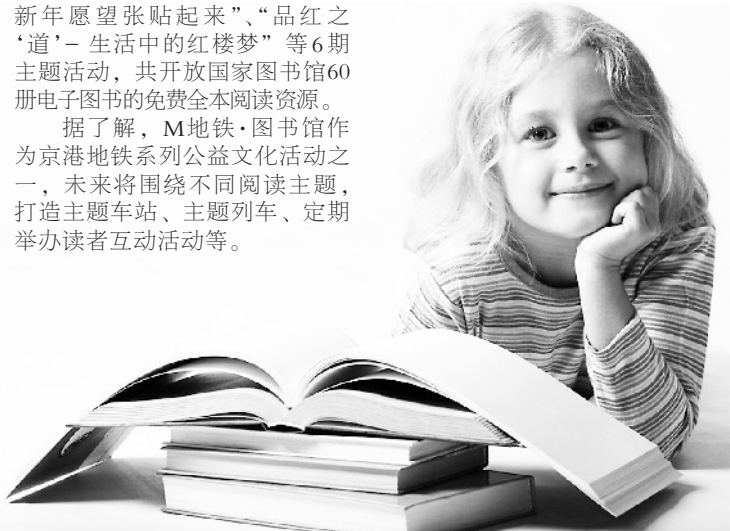
### 纸质古旧书仍受关注

在2017北京书市上,为了满足广大古旧书、艺术品收藏爱好者的需求,书市特意设立了古旧书展区。展区由在古旧书业享有盛誉的中国书店旗下7家门店联合展出的内容涉及文学、历史等多个门类5万余种图书组成。

在这里,购书者不仅可以看到“高大上”的线装古籍,还能买到珍贵的老版本文史类精品图书。值得一提的是,本届书市仍然延续了“换书”这一广受欢迎的传统项目。“我们根据旧书的质量和品相,给读者兑换面额不等的‘换书卡’,读者再凭手里的卡挑选自己喜欢的图书。”中国书店换书区负责人介绍。换书活动不但丰富了书市图书的品种,而且可以提高书籍资源的利用率。

“古旧书承载着历史与回忆,对于怀旧主义者,来书市淘古旧书不仅是对过去的缅怀,更是一大人人生乐趣。”李大爷今年69岁,平常最爱看书,而且涉猎广泛。他的手提袋里装满了当天淘到的10多本宝贝。

此外,作为中国较大的中文旧书网上交易平台——孔夫子旧书网积极参与历届书市活动,将网上店铺“搬到公园里来”变成实体展位,实现与读者的线下互动交流。



## 丰台工商分局成功调解一起婴童游泳馆退费纠纷

近日,丰台工商分局接到一位消费者的关于婴童游泳馆游泳卡投诉。这位消费者2016年11月在中关村的一家宝宝星婴童游泳馆花费1200元办理了一张游泳卡,一直正常使用,但2017年3月份,消费者再去该店消费时,发现该店已经关门,门前贴了停业告示,并留了负责人联系方式。但消费者多次拨打门上告示中的电话,电话始终处于关机状态。消费者通过网上查询丰台区也有一家宝宝星婴童游泳馆,误以为是宝宝星游泳馆的总部,于是就向丰台工商分局投诉,要求该店退还游泳卡内未消费的余额。接到投诉后,丰台工商分局干部对位于丰台的这家宝宝星婴童游泳馆进行了调查。

据查,该店是一家宝宝星婴童游泳馆的连锁加盟店,并不是宝宝星婴童游泳馆的总部,按照相关规定,该店没有责任为消费者退还游泳卡内余额。

丰台工商分局消保人员多次与该店家沟通,最终店家同意消

费者继续在本店消费未使用完的卡次,并为消费者提供了宝宝星婴童游泳馆总部的联系方式。

消费者的游泳卡纠纷得到了一个比较满意的解决。

在此,丰台工商分局也提醒各位消费者,在进行预付卡消费时,要理性消费,尽量选择规模大信誉好的商家,充值金额不宜过大,量力而行,消费后要保留相关合同票据,以免后期出现纠纷时,缺乏证据支持导致维权困难。

渠忠涛



### 营养麦片不营养

四月不减肥,夏天徒伤悲,有很多人已经开始减肥大计,并用低脂肪高纤维的“麦片”作为代餐来食用。一到超市,原味麦片、水果麦片、“营养麦片”就挑花了眼。这营养麦片真如其名吗?其实并不见得。

一般,原味麦片的配料表里百分百是燕麦,而所谓的“营养麦片”,其配料表相对比较复杂,除了燕麦,还加入了别的食材,比如小麦、大米、玉米粉等,这样就使得燕麦片的比例下降。

部分“营养麦片”中燕麦片的含量仅有5%,最高的也不超过40%,而且这些麦片里往往成分多样,有些会加入植脂

末和香精,植脂末中可能含反式脂肪酸,加入香精后的营养麦片,虽然口味会更香甜,但是这让我们体会不出天然食物本身的味道。

再看看其营养,普通燕麦片的蛋白质含量高达12%,而“营养麦片”中的蛋白质含量只低不高,约在4%~12%之间,这与

“营养麦片”中所加入的脱脂奶粉含量有关系。

燕麦中的膳食纤维含量较高,因此燕麦为主料制成的普通麦片的膳食纤维含量在12%左右,而“营养麦片”的膳食纤维含量一般在5%左右,中国营养学会推荐成人每天的膳食纤维摄入量约为30克,但是事实上我们的平均摄入量还不到一半。

除了这几个低的特点,还有糖含量高、钠含量高的特点,“营养麦片”中加入的一些甜味剂,使得“营养麦片”的精制糖含量提高,这会增加患龋齿、肥胖、糖尿病和痛风的风险。

另外,“营养麦片”的钠含量也不低,普通麦片每百克含钠是7毫克,而有些“营养麦片”每百克钠含量高达300毫克,相当于0.75克盐。因此,这些钠也要计算到一日的盐量中。

(孙传利)

### 声明

北京市政建设集团有限责任公司怀柔分公司不慎遗失税务登记证正本(京证:110116690009431)。特此声明作废。

### 公告

付佳女士因您自2016年11月至2017年2月连续3个月未出勤,严重违反了公司制度及劳动合同的相关规定,公司依法与您解除劳动合同,于2017年2月8日正式解除,请您在接到此通知后与公司办理相关离职手续。特此通知! 金雁飞鸣教育公司 2017年4月24日