

多一点公益 书店更美好

□ 周慧虹

实体书店的文化温情

早已有之，“寒冬”之中，更应该将这份温暖留住

面对网络冲击，实体书店今后的路该怎么走？北京纸老虎书店的经营管理者给出了自己的答案，“书店将来要向公益化方向发展，成为公益场所、阅读场所、文化交流场所和传播场所……书店不仅要卖书，一定要做一个文化场所”。

给书店经营贴上公益标签，在公益化引领下，充分发挥其场所优势，通过转变传统的经营方式，开展种种文化阅读活动，借此凝聚读者、作者，提升书店的人气，促进书店可持续发展。如此经营理念，在新的形势下，为实体书店扭转颓势指出了一条可行的出路。

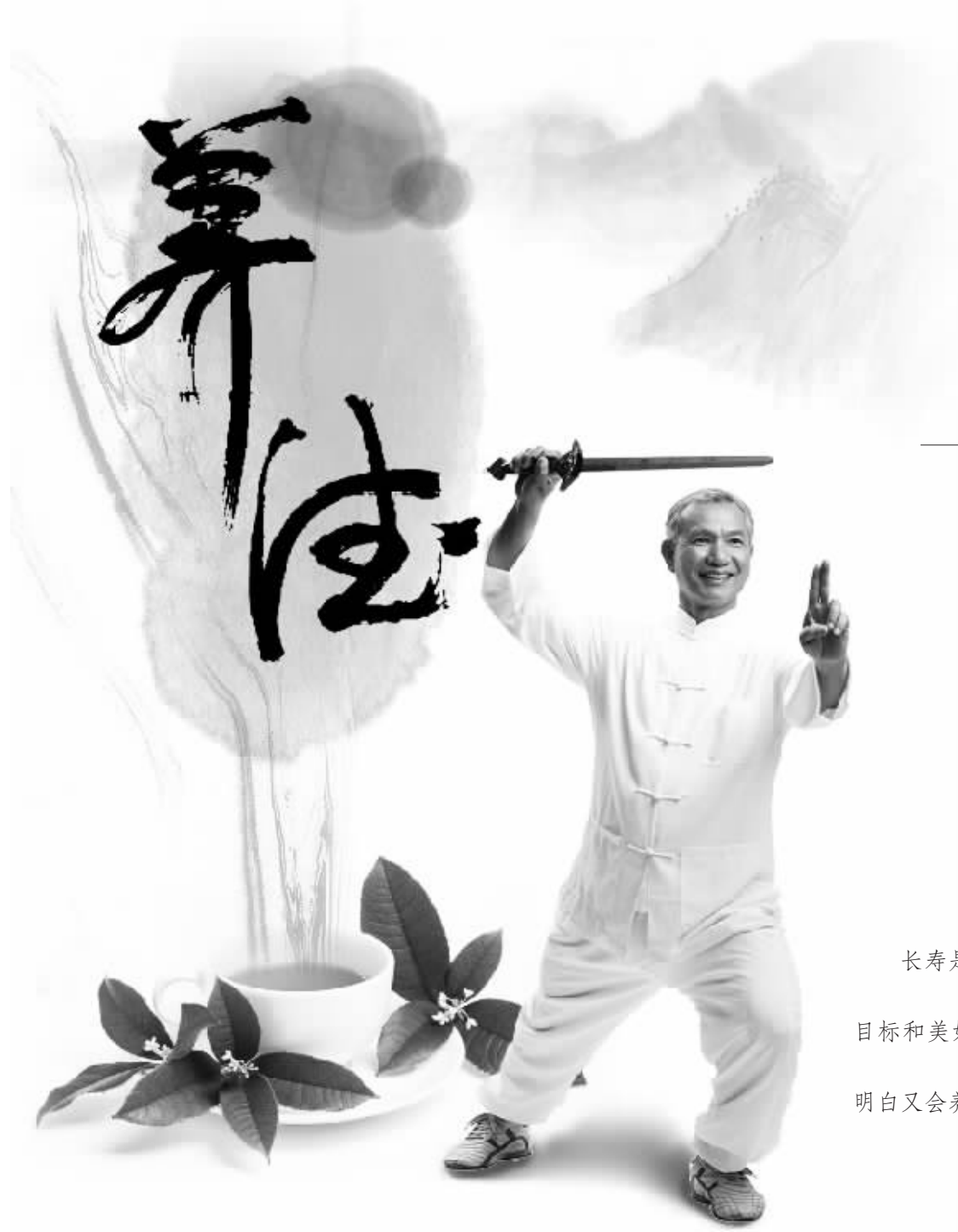
事实上，实体书店自其诞生之日起，便充满着文化温情，或多或少地投射着公益的影子。当其他商品还隔着货柜高高在上时，实体书店便已实行了开架售书，读者即便不买书，也可在书店里无人打扰地享受整段美好的阅读时光；书店售书渠道正规，明码标价，没有假冒伪劣，没有文化上的暴利，有的却是让人感知，并受到感染的诚实守信；书店除了销售畅销书，还会积极配合政府相关部门及时推出一些主旋律图书。

受客观条件限制，纵然，网上书店有着实体书店不可比拟的价格优势，但正如许多人坚信的，纸质书不会因电子阅读而消亡。实体书店也不会因网上书店的盛行而消弭其存在价值。不仅如此，现时环境下，实体书店还有进一步加强的必要。这不只是广大读书人的认知与期盼，也为各级政府所重视。今年“世界读书日”时，李克强总理专门致信北京三联书店，称其推出的“深夜书房”很有创意，希望三联书店能把24小时书店打造为城市的精神地标；前不久，他又走进杭州晓风书屋，强调“纸质图书永远都有市场”。

为了帮助实体书店“强身健体”，政府相关部门已经采取了一些扶持措施，比如，在北京、上海等地，政府部门拨付专项扶持资金，帮助具有一定社会知名度和品牌影响力的实体书店增强经营实力；财政部、国家税务总局还专门发文，给予实体书店以减免税收优惠。政府对实体书店的重视与积极扶持，寄托了政府希望更好发挥实体书店独特优势，推动全民阅读、文化发展的美好意愿。作为实体书店，在追求经济效益的同时，使自身经营朝着公益化方向作出努力，力求经济效益与社会效益相得益彰，岂非更符合自身的身份定位，也与政府的扶助与厚望更相契合。

现在，有些实体书店经营者在经营过程中，迫于市场压力，脑子里一味考虑的是如何赚钱，纯商业化经营理念占了主导，缺乏书店应有的人文关怀与文化魅力，其结果，往往欲速则不达，终致业绩每况愈下。如果，他们能转变一下思路，把书店经营的公益化与商业化有机融合起来，以公益化经营举措提升自身品牌影响力，继而带动商业化运作目标的更好实现，从“无欲”处发力，从信守文化职责着眼，或许，更易于在市场喧嚣中赢得自己的一席之地。

当然，为了给实体书店经营的公益化创造更为宽松条件，各地政府部门应当进一步加大扶持力度，像在博物馆、美术馆、图书馆、大中型商场等城市公共文化场所帮助实体书店解决店面难题，就很有现实意义；作为实体书店，也要增强自身经营的能动性，不仅依托店面进行文化交流，而且，尝试“出门办书店”，以富有吸引力的活动使书店及其经营走进社区、学校甚至更远的地方，在细致入微满足公众文化阅读需求的同时，促使书店的经营业绩不断攀升。



老有所乐

②

长寿是人们一直努力追求的目标和美好的心愿，但能够活得明白又会养生的人毕竟是少数

给长寿加加码

□ 陈颀

夕阳本该华彩绚丽，老年本当颐享天年，然而，伴随老年而来的各种疾病是一场无情的自然规律，犹如寒冷的冬天，给老人们带来了更多的痛苦和烦恼。有一句网络流行的话触动人心：穷人失去健康，等于雪上加霜。富人失去健康，等于一辈子白忙。这是老年人把健康的希望寄托在养生运动和保健品上的重要原因。中国老龄产业研究院执行院长邓春阳说，他在对几千名中国老人的调研中发现，老年人有三怕：怕孤独、怕生病、怕没钱。老年人的“三怕”突出地表现出目前大多数中国老年人面对的最现实问题。

健康靠自己

无论是谁，都面临一个共同的未来，那就是衰老。对大多数老人来说，养生，是为了保持健康，不给家庭和社会增添负担。因此，老人们通过选择各种养生之道，以达到减少身体疼痛、提高生命质量的愿望。城市中的街心花园和公园是老年人聚会的场所，也是养生之道传播的重要渠道。以至于许多外国游客来中国旅游，把去公园看老年人晨练成为旅游项目之一，他们对中国老人在公园里打太极拳和跳舞充满羡慕。

三十多年前，一个来自美国访问的医学代表团住在长安街旁当时非常高档的燕京饭店。该团的一位负责人早上拉开窗帘，看到长安街上壮观的自行车流，感慨地说：“中国人很健康！”三十年后，还是这位负责人，又一次来到北京，住在长安街旁更加豪华的饭店。他早上推开窗户，只见眼前高楼林立、富丽堂皇，车流滚滚，但这个“车”已由自行车变成了小汽车，他长叹一声：“中国人得病了！”

讲这个真实故事的胡大一教授是北京人民医院心研所所长，他是我国首席心血管病专家。他的养生之道听起来并不新鲜：多喝白开水，饮食八分饱，日行一万步。胡大一教授认为，走路是运动的最好方式，简单经济、安全有效，对老年人关节、肌肉、韧带损害很小，对心脏负担相对较小。“我带计步器锻炼11年了，每天走1万步。”长寿是人们一直努力追求的目标和美好的心愿，但能够像胡大一教授这样活得明白又会养生的人毕竟是少数。

胡大一教授说：“记住有氧运动中的1357：每天运动1次，持续不少于30分钟，每周确保运动5天，运动时适宜心率=170-年龄。只要你遵守四句老话——戒

烟限酒，合理膳食，有氧运动，心态平衡，就可轻轻松松活到九十岁。活不过90岁那就是你的错！”

养生先养心

在我们的生活中，还会看到一些保健品“控”的中国老人。他们平时生活上省吃俭用，但每个月在保健品的开销上出手大方。他们从铺天盖地的广告宣传 and 亲朋好友道听途说中购买各种保健品，不管自身体质虚实，看到补品，就毫不犹豫下手买。当很多儿女对此抱怨时，在我所居住的社区中，一位80多岁的大妈对我说她对保健品养生的想法：“我们谁都不想身体有病，也许日常保健能救你的命，医生却不一定能治好你的病。平时在保健预防方面花几百元，减少疾病，预防大于治疗。不管这些保健品是不是真像广告说得那么玄乎，但吃了对身体只有好处，要不然国家有关部门也不会同意他们在市场上销售。”

老人们这么想对错不论，但是可以看出，他们购买保健品，更多的是求得心理安慰。其实，养生重要的是养心，心病不除，吃多少营养保健品都难以吸收。因此对老人而言，保持积极心态对健康十分有益。耶鲁大学公共卫生学院和加州大学伯克利分校的研究人员发现，积极心态比运动更能提升老年人健康水平。该研究首次证实，下意识地接触积极信息，能促进身体健康，甚至超过6个月运动带来的好处。该项目的首席研究员贝卡·利维说，这一研究结果表明，引导性的潜意识手段能改善老人的身体机能，潜移默化的信息能够帮助人们改变社会强加给老年人的消极认知模式。由此可见，拥有一个好心态是由内而外的养生秘钥。

如何帮助老人培养好心态呢？在联合国老年人原则“自我充实”一条中指出，“老年人应能追寻充分发挥自己潜力的机会，老年人应享用社会的教育、文化、精神和文娱资源”。78岁睿智的孙老伯就是一位充分发挥自己潜力的快乐老人。他至今仍然担任一家高科技公司的董事长，北京大学的兼职教授，信奉“人生在世，奉献二字”的理念，自称天天“累并快乐着”，把真诚的关爱洒向所有他认识的和不认识的人。他分享养生之道时说：“青年人的任务是拼搏，老年人的任务是快活！老年人要学会自得其乐，以玩为乐，助人为乐，共同追求长寿快乐！”



井冈山历史博物馆：

不朽的光辉

□ 曾莹

有人说它是一座没有围墙的博物馆，不仅在于它是开放的，而且在那片方圆五百里的土地上，到处都散落着和它相同的气息

这是一座不设大门、没有围墙的“红色博物馆”。井冈山历史博物馆依山临水，与茨坪革命旧址群隔挹翠湖相望；它以井冈山的民居“围屋”为建筑主体造型，正面是“五指峰”的意象，屋顶则像一顶红军帽——作为全国爱国主义教育示范基地“一号工程”，设计者的匠心独运让它成为井冈山地标性建筑。

一级，一级，沿着红色花岗岩铺成的台阶，缓步“红色之路”上，仰望周围群峰，不朽的历史如同莽林中的缕缕云雾弥漫而来——4.8万名革命先烈长眠于井冈山，这里的每一朵杜鹃花都曾被鲜血浸染，每一棵树木都在讲述动人的传说，每一条河流都流淌着悲壮的旋律，每一块岩石都镌刻着钢铁般的誓言。

拾级而上，赫然入目的是朱德的题字：井冈山革命博物馆。一笔一画，苍劲有力，肃穆庄严。走进序厅，柔和的光线下，红色道路从脚下延伸至群山深处，半景油画井冈山主峰——五指峰巍然屹立眼前。一团耀眼的火焰，定格在一盏青铜制的油灯上面。油灯的下方刻有一行遒劲有力的大字——星星之火，可以燎原。

作为江西省率先向社会免费开放的博物馆，井冈山革命博物馆每年要接纳来自全国各地数百万的游客。然而走进馆内却秩序井然，地面干净整洁。大家边参观边向前移动，或驻足观看，或认真听讲讲解员解说，出奇一致地保持着安静，即便偶尔几声低语讨论，也与适才在馆外的喧闹拥挤全然两样。让人很难想象也不禁诧异，是什么强大的力量感染大家有了这样的改变？

我边看边沉思，差点撞到一面浮雕墙上。这块名为《卢德铭》的浮雕，占据了整面展板的位置，表现了卢德铭骑着白马紧握手枪向着敌人冲锋的一瞬间。浮雕上，卢德铭持枪骑马飞奔几欲破墙而出，气势逼人。然而，这位工农革命军第一军第一师总指挥，在掩护大队撤离时，不幸中弹牺牲，年仅22岁。然而他眼中的坚毅与视死如归，蓦地让人感到死神也那么苍白无力。

除了雕塑、油画等美术作品，各类先进的灯光技术在展厅中也运用得非常丰富，吸引观众流连忘返。《八角楼的灯光》用幻影成像技术1:1比例动态演示毛泽东、贺子珍在八角楼生活工作情景场景；《朱毛会师》结合大型场景复原、绘画、仿真雕塑和多屏影像演示于一体，让观众走进场景中……

“这是朱德的扁担，这是罗荣桓的‘工’字银元，这是黄洋界保卫战的迫击炮……”一位年轻妈妈拉着小男孩的手，轻声说着。

罗荣桓“工”字银元的故事很传奇，我最早是听高中历史老师讲的。说红军长征途中，一次敌人突然发动袭击，一颗子弹向罗荣桓的前胸飞来，上衣袋被击穿，但罗荣桓没受伤，原来是正巧打在银元上。事后罗荣桓风趣地对着银元说：“原来是你保了驾，不然，我早见马克思了。”

当那些耳熟能详的历史和文物，如此近距离出现在眼前时，鼓角相闻、硝烟弥漫的战斗场景逐渐地在人们的视野里清晰起来。这一件件看似不起眼的小“物件”，背后却有着一个个声名赫赫的革命故事。它们拭去历史的尘埃，依然发出不朽的光芒，折射出时代风云里的一幕幕动人传奇。

一次博物馆之旅，让一幕幕历史风云浓缩眼底，让一页页波澜画卷打动人心。都说井冈山博物馆是一座没有围墙的博物馆，不仅在于它是开放的，而且在五百里井冈山这片土地上，到处都散落着革命旧址，人口传唱的都是革命故事。如果说历史只是停留在书本上，那么在这里，历史就变成了看得见、摸得着的、被赋予了生命的东西，你不再置身事外，而是深入其中；不仅收获知识，而且撼动灵魂。

《周末》执行主编 姜范

责任编辑 教蓉梁婧

邮箱 jrbzmk@163.com

