



阅读是社会心灵建设的重要部分——

坦佩小城的公共图书馆

□ 张光明



上图 坦佩图书馆里,全神贯注阅读的儿童。

右图 坦佩图书馆内部的阅读环境十分优雅宜人。

张光明摄



坦佩(Tempe)是美国西南地区亚利桑那州府所在地凤凰城(Phoenix)东面一个小城。去年春夏我赴美做访问学者,在这里度过了半年时光。留下印象最深的当属坦佩公共图书馆。

那是一座初看上去很不起眼的建筑。我们一家三口第一次乘坐市内免费公交到图书馆去时,下车环顾四周,竟怎么也看不到那种该有一些“市级”图书馆气派的建筑。顺着人们指引,我们才找到这一外观简洁朴素的坦佩市民文化生活中心,与此比邻的就是朴素的坦佩公共图书馆。从远处看坦佩只有一层建筑,但走进发现是两层。地下一层是少年儿童中心,也是我们的主要目的地,我们去坦佩通常在周六,主要为孩子周末生活和借书而去。

借书卡办理处的男士快六十岁了,温和而热情。他很快为我们做好了磁卡,还详细介绍了使用方法。在以后时间里,我们所有的馆内活动只要查书目、看海报、自己操作就可以了,借书还书几乎不再需要服务人员参与和帮助。查好书目后找书,要到一排排书架旁边去找取,还书时扫码登记并投入窗内即可。

由于是少年儿童中心楼层,所有书架都很低,即使两三岁的孩子也能轻松够得着书刊。如果累了,你尽管随意坐下甚至躺倒休息,整个图书馆室内地面都铺着厚而软的地毯。难得的是,这里空间宽敞,除个别集中活动室,多数地方并不拥挤,也没有管理人员来干涉你。

适合于不同年龄阶段的儿童书真多啊!当时我家孩子正上小学三年级,他乐意看原版《皮威侦探队》和《神奇树屋》系列科幻图书,还特别喜欢把《海底总动员》和《功夫熊猫》等光盘借回家观看。我妻子则关注幼儿教育书,一张借书卡每次可以借书三十本,所以六个月内时间里她借了六百多本幼儿绘本,疯狂阅读,到最后都像是幼儿教育专家了。而我最喜欢设在坦佩里面的旧书店,通常一美元能买五本或两本书。关于药用植物、诗歌、圣经故事和当地风土人情的书我买了一大堆,回来后负责卖书的阿姨一看到我就热情地打招呼,结账时还经常赠送我一本小册子。

孩子们可喜欢坦佩的周末活动了!同去的常有两家国内朋友,还有孩子学校里不同肤色的同学,小男孩和小女孩,十来岁的和一两岁的孩童。他们在父母带领下,来参加每个周末举办的专题阅读体验交流、文艺表演、动物展示和介绍、名人作品签名赠送、科学小试验、工艺品制作、积木和其他玩具游乐等活动。每当这时,坦佩地下一层宛如国内传统的庙会,人头攒动,欢乐无比。活动过程

中,主持人员总在尽可能充分地照顾孩子们的感受和情绪,彼此互动,让孩子们最大限度地参与活动项目。

坐在坦佩宽敞明亮的阅览室内,或于靠墙的方桌上打开电脑工作,或于沙发上轻松阅读,或者抬头环顾四周,观察形形色色的人们借书、读书、交谈时的情态,我心里洋溢着幸福感。我相信,那几个我常常见到的带着大包小包的当地人,和我一样,心里也是幸福的。从早晨到夜晚,有不少人会一直待在坦佩里的某个位置,安逸地阅读,尽情地休息和上网浏览。饿了,旁边有食品部;渴了,到处有饮用水龙头;各种各样的座位方便舒适;卫生间整洁干净,确实卫生。

我们在图书馆里的时候,常见穿着蓝色工作服的馆员或参加社会实习的青年学生认真而又迅速安静地将一沓沓图书整理归位。图书馆进门不远处,有全市文化活动策划和宣传资料。拿到这些宣传资料,我从中又学到了不少日常生活英语新的表达方式。

相对于地下一层少年儿童乐园,地上一层成人阅读区的气氛安静多了,借阅美国经典书籍和当地文化书刊,要在这里。开放式的书架高大厚重,多数时候我喜欢询问服务人员某一类书在哪个位置,每次总能得到满意的回答和帮助。有一次离开坦佩回到家里,妻子发现房门钥匙不见了,仔细回忆觉得应该是在自助借书电脑台边丢失的。两天后我到图书馆去寻找,结果按照前台服务员指引,到读者综合服务窗口,竟然顺利地拿回保存在那里的钥匙。

坦佩是市内免费公交线路上的一个大站。每次从坦佩出来随着人群坐上公交车后,我都忍不住回头多看几眼这一简洁朴素而令人心仪的图书馆钟楼。要是我家乡的村镇和县城也有像坦佩这样的公共图书馆该多好啊!

漫步在乌中友谊公园

□ 李遥远



公园开业带给普通民众的是节日般的欢乐。这是普通人休闲娱乐的场所,也承载着两国友谊

11月底的一阵寒流终于让乌兹别克斯坦锡尔河州初尝冬天的滋味。凛冽的寒风肆意地在人群中穿梭,但丝毫无法冷却人们心头的热情和激动。历时两年建设的乌中友谊公园终于开园了!

开园这天清早,锡尔河州的民众便纷纷从四面八方聚拢在公园外。他们显然都是精心打扮的模样,精神十足。在礼炮和掌声中,公园大门上方的红布被揭下,现出“乌中友谊公园”的金色大字,简洁醒目。虽然绝大多数人不见得认识这方方正正的中国字,但他们热烈而持续的掌声和欢呼无不是在为乌中友谊点赞。

人群开始涌入园内,公园左侧一片由亮蓝、鲜橙、艳红等色块构成的游乐区夺人眼球,孩童们自然是难挡诱惑,迫不及待地开始体验专属他们的嬉戏天地。游乐区旁是一条呈弧形走向的木制长廊,弧形曲线勾勒出了一池碧水的形状,喷泉和游鱼的加入为池水平添了生机和

活力。长廊中段处有座雅致的“友谊桥”连接着中心广场,此刻桥的那头正人头攒动,好不热闹!

一群当地孩子正在尽情展示他们的音乐才华,只见他们两手托着乌兹别克特色的羊皮手鼓,手指飞快地拨弄着鼓面,喜庆的节日鼓点不断地从他们的指尖传出。面对我的相机镜头,孩子们的表演欲被彻底激发,纷纷踩着鼓点跳起来,精彩的尬舞场面令我几乎忘却他们还是七八岁大的孩童,也对“乌兹别克人与生俱来的舞蹈天赋”有了更深体会。

不远处,一张颇具当地特色的大木床吸引了我。床榻上的六位老者盘腿围坐在一张矮桌旁,一边谈笑,一边分享着桌上的水果、馕、抓饭和茶,这展示的正是乌国的茶馆文化。乌国的茶馆是专属男人的场所,在这里他们以茶会友,谈天说地,共享抓饭,消磨时光;茶馆是长幼秩序的道场,在这里晚辈须主动为长辈倒茶,不仅是表达

对长者的敬意,也是传承年轻人应有的谦逊品格;茶馆还是茶馆抓饭的诞生地,这道抓饭在乌国抓饭界经久不衰。

跟着人流行进,不仅能看到各式具有民族特色的手工艺品,还能欣赏馕、烤包子等大众美食的制作过程,而且全部免费品尝!瑟瑟寒风中,吃一块新鲜出炉的馕、呷上一口热腾腾的茶,满足和幸福实在妙不可言。随着田径场上传来音乐声,开园演出正式开始……

开园仪式犹如当地人的节日。每个人脸上洋溢着灿烂的笑容,不只是音乐和舞蹈带来的愉悦,更多是因中国朋友为他们修建的这座集运动健身和休闲娱乐于一体的公园而真心欢喜。我突然联想到一句经典的广告词——“大家好,才是真的好!”这一张张形态各异的笑脸不正是这座乌中友谊公园价值的最好体现么。从这天起,他们将切实地享受这座承载着中乌人民友谊的公园为他们生活带来的趣味和惊喜。

待夕阳退却开园的喧嚣,将整个公园晕染成暖黄色调,年轻的爸爸妈妈陪着孩子在广场上嬉闹玩耍,青年在球场上挥汗奔跑,老年夫妇依偎在长廊一隅,望着远处球场上年轻矫健的身姿若有所思……短短两年间这方荒地竟变得如此美丽!

非洲的中文演讲赛

□ 郭凯



语言是交往工具,也是两国友谊的桥梁。“说中国话”正成为民间外交的重要方式,也是外国朋友了解中国文化的“必经之路”



塞内加尔选手在参加中文演讲赛。郭凯摄

“我第一次去中国,在湖北理工大学学了四个月汉语。哎呀,湖北实在太热了,比塞内加尔热多了,于是我学会了除‘你好’以外的第一个汉语单词:冰激凌。以后每天课间都会去那个小卖部买冰激凌。”塞内加尔帅哥苏二一的故事逗得全场评委和观众哈哈大笑。人人都觉得非洲热,谁又知道非洲人会觉得中国夏天更难熬呢。

由中国驻塞内加尔大使馆和塞内加尔达喀尔大学孔子学院共同举行的《我与中国》演讲比赛,到今年已经是第六届了。今年共有十四位选手参赛,年龄最大的51岁,最小的19岁。既有学了四年汉语的“中国通”,也有才学了60个小时的“初生牛犊”,有本土汉语教师的亲妹妹,也有从没去过中国但立志要写一笔漂亮中国书法的“小李娜”。与往年选手都要带稿演讲,时常卡壳相比,今年选手则自信很多,基本全部脱稿演讲。在孔子学院全体教师和志愿者的辛勤努力下,孔院学生的汉语水平得到了长足进步。

讲述与中国的故事,选手们的选题角度各有千秋。有的选手从童年说起,因为迷恋中国功夫片,经常用学到的新功夫招式吓唬周围的小朋友,被称为“恶魔”;

也有的选手说,他通过学习汉语,顺利找到了在中国企业实习的机会,天天和中国老板、工人同吃同住同劳动,现在不但和中国人一样,养成了早起的好习惯,不仅本职工作可以独挑大梁,得到中国人肯定,他也从中国劳动者身上学到了勤奋、守时等优点;还有一个选手从家庭的故事讲起,爸爸给她带来了中国制造的手机,小伙伴们羡慕嫉妒恨,就对她说“made in china,你给我得了”;有的选手从自己在中国的所见所闻引出思考,认为非洲人如果像中国人一样勤奋、踏实、团结、守纪律,一定会赢得灿烂未来;有的选手喜欢中国文化,感到中国书法是世界上最美的艺术,既潇洒又充满力量……

选手们讲述的都是“中国故事”,他们流利的汉语、精彩的表现虽然打动了观众,不过,要想获得名次,还得过挑剔的评委老师这一关。有位选手讲述在中国参加夏令营的经历。评委接着问:你去了中国哪些城市?他说:去了北京、沈阳。评委接着又问,北京位于中国哪个省?这问题可把选手考住了,不过这名选手水平高超,他想了想马上说:具体我也忘了,不过和达喀尔差不多,都是首都。顿时峰回路转,台下掌声一片。

中国驻塞内加尔大使张迅鼓励所有选手继续好好学习汉语,做好两国友好交往的桥梁,当好两国人民沟通了解的纽带。他们与中国的故事,也将更加精彩。

“健康管理”学问多

□ 李万祥

家里有健康秤,体检必须查腰围,小学开设健康课,运动可以得“积分”……日本人的“健康管理”学问多

到日本,最常看到的是老人的身影。餐厅服务员、出租车司机、导游……几乎所有行业都有老年人。他们不仅寿命长,身体还非常健康,行动如风。因此,我旅日期间,特别关注起这个国家健康与长寿的话题来。

日本人注重合理膳食结构,日本料理讲究美味不能掩盖食材原有的滋味。日本人的菜篮子里多是鱼、蔬菜和水果等,肉、糖果、饼干这些高热量的加工食品比较少见。饭桌上,各种菜肴都是用小碟、小碗盛装,看着令人眼花缭乱。殊不知,这样的做法更容易让每顿饭都摄入多种而均衡的营养成分。

“在日本,肥胖是一种犯罪。”在日本这并非耸人听闻。以腰围为例,日本法律规定,企业必须每年对40至75岁的员工进行检查:男性小于等于90厘米,女性小于等于85厘米。腰围超标者必须去检查血压、血糖、血脂,若其中一项不合格将被列入代谢综合征危险人群,两项不合格就要被列为代谢综合征患者。

更为严格的是,这些人须在3个月内自行减肥,如果减肥失败,必须接受饮食控制教育,再过6个月仍然超重,则要接受再教育或自行离职。难怪几乎每个日本家庭都备着一台体重秤,有的家庭甚至有2至3台。

体重秤在日本被称为健康秤,使用最多的是人体脂肪测量仪。创业于1923年的百利达公司是日本知名体重秤企业,其“百利达健康项目”让员工身体与活动状态可视化,2014年该项目开始向外推广。百利达公司还开发了面向手机用户的健康管理软件,体重秤测量健康数据都可以导入手机中储存起来,从而形成个人健康大数据。

据了解,在日本,各个学校都配备了专门的保健体育教师。主管教育的政府机构还为小学生编撰了一本专用辅助教材,名为《我们的健康》。小学生每天要在学校吃午餐,菜谱由营养师制定,这就是让学生从小就接受膳食结构要合理的熏陶。

静冈县不仅拥有著名的富士山、伊豆的温泉、樱桃小丸子,而且还是日本顶级的健康长寿县。静冈县的人均期望寿命在日本全国都道府县中居中下游,但健康寿命却是第一县,男女综合达到73.53岁,而日本全国平均值为70.42岁。

“健康积分”是静冈县率先创立的一种健康促进新机制。当地政府对每天参加运动、改善饮食生活习惯、接受健康体检、参加健康讲座、运动教室或者志愿者等社会活动的人,给予健康积分奖励。参加一个月以上健康活动,市町村会发给参加者一张“健康活力卡”,凭该卡里积分可以在合作商店享受饮食、购物等优惠。运动、营养平衡、参加社会活动,这就是静冈县的“长寿秘密”。

早在1978年,日本就推出了国民健康运动计划,2000年颁发了“健康日本21”计划,将延长国民的“健康寿命”(即自己能独立健康生活的寿命)作为基本目标。日本政府还在2002年颁布了《健康增进法》,旨在为推动国民健康提供法律依据。

一旦政策延续、习惯养成,保守和死板的日本人就会一以贯之,全民响应。寿命延长是一项“综合工程”,需要政府、医院、企业、学校、社会团体等多方共同协作。

走进日本袋井市综合健康中心,嫩绿色的温馨布置让人心情放松。这个中心有个目标,就是为了让任何人都尽可能在任意的地区持续自己原有的生活,实现“地区总括性护理系统”。附近居民有关保健、医疗、护理、福祉合作等都可在这里完成。通过综合咨询窗口,居民们还能获得有针对性地建议。从婴幼儿至老年人,袋井市每个人的健康管理以及医疗应对都在这个占地面积并不大的综合健康中心实现。

日本的各个城市一般都有公立的健康管理中心,这些中心多数是由国家财政和地方财政共同出资建立,大多和当地的大学附属医院、医学研究机构及公立医院建立联系。可以说,这是对国民管理健康提供“一条龙”服务。

如何统筹推进公共卫生、全民健康及可持续发展目标,这是世界各国都关注并长期努力解决的问题。



日本袋井市综合健康中心的综合咨询窗口。李万祥摄