

# 书苑

2013年12月 2013年第4期 总第34期 共4版 <http://lib.lnc.edu.cn>  
主办：广东岭南职业技术学院图书馆 协办：读者协会

## 导读

网络文学商业化伤害文学？

昼夜书店是城市的文化灯塔

2版·精彩阅读

好书推荐

3版·图书推荐

学会睡坐站 免受关节苦

冬季耐寒锻炼攻略

4版·阅读科普



## 新生图书馆知识竞赛

新学年已经过去了一半时间，新生的到来也为图书馆注入了一批新的读书爱好者，但仍有很多新生不熟悉图书馆规章制度和公共设备的使用。

为了提高同学们对图书馆的认识，加深学生对图书馆规章制度和设备运用的理解。因此由图书馆主办以促进新生了解图书馆为要旨的图书馆知识竞赛，并交由图书馆读者协会承办。

知识竞赛从11月14日~12月5日每周四下午2点到4点在图书馆5楼的国学学习中心举行。

图书馆还为本次活动提供了精美小礼物作为奖励。

## “励志青春 心梦起航”摄影大赛

为了活跃校园气氛，丰富同学们的课余生活，展示校园多姿多彩的生活、励志上进的精神，为记载激动人心、感人至深的瞬间、留住青春的欢笑回忆，分享快乐美好大学生活，更好地展现我校的学生生活风貌，图书馆与励志协会面向全校师生于11月25号到12月26日期间举办了“励志青春 心梦起航”摄影大赛活动。

本次活动在图书馆老师的指导、各协办社团以及岭南知音的大力支持下，历经三轮评审，一共评出一等奖3名、二等奖5名、三等奖7名、人气奖5名以及优秀奖30名。同时获奖的所有作品都将在图书馆内进行展览。至此这次摄影大赛取得了圆满的成功。



## 读者协会户外拓展活动

为了消除13级新会员之间的陌生感、建立自信互信；强化沟通、培养合作精神；关爱你我、强化团队执行，读者协会于12月28日在足球场和体育馆展开了拓展活动。

本次拓展活动由博雅学院的老师带领，开展了同起同落、硫酸河、挑战150、责任者—血战沙场、七巧板、毕业墙等8个项目。

让新会员在活动中体会和凝练团队精神是这次活动的主要目的。

接受惩罚的小伙伴们→



↑ 游戏中的小伙伴们



## 网络文学商业化伤害文学？

据《人民日报》报道，与传统文学相比，网络文学的突出特征是人多势众和作品海量。目前在中国各级作协注册的作家会员不过9万余人，而仅仅是在起点中文网上创作的网络作家就超过10万。现在每年出版的纸质版长篇小说有1000余部，而每年仅以连载形式发表的网络小说就有数十万部。就作品长度而言，作家张炜的长篇小说《你在高原》450万字，已经令人叹为观止了，可与网络小说一比，那就不巫见大巫了，《凡人修仙传》有700多万字，《官仙》更是达到了1100万字。

究竟是什么推动着网络文学以如此规模发展？就根本而言，是商业力量。和萌芽期相比，今天的网络文学早就不是网友同人性质的自娱自乐了，而是商业链条上的一个环节。现在热门网络作家绝大多数都和文学网站签约，每天上传更新作品，其收益由作品点击率决定。据说一个成功的网络作

家每天至少要写6000字，有的甚至达到每天两三万字。如果说传统作家是精雕细刻的文字工匠，是创作者，那么许多网络作家就是流水线上的码字工人。哪怕你是汪洋恣肆的天才，在如此大的写作压力下，也难免江郎才尽。

通过商业化运作，文学网站把作者、电信运营商、付费系统、读者等链条一一打通、结为一体，使网络文学成了养家糊口乃至发家致富的职业。客观看，没有商业化因素的积极介入，就没有网络文学的繁荣景象。但是商业化在制造网络文学盛景的同时，也在戕害着网络文学的内在生机。一方面是网络作者在透支着生命和才华，一方面是为了提高点击率而刻意在情节上翻新出位，一些作品甚至打起了色情擦边球。网络文学离文学越来越远，离娱乐越来越近。

《中华读书报》（2013年11月13日 06版）

## 昼夜书店是城市的文化灯塔

北京首家民营昼夜书店“24小时博书屋”在北京市西城区德胜门出版创意产业园区近日动工，这家书店白天黑夜均不打烊，是真正意义上的24小时书屋。

在寒冷的冬夜，在宁静的夏夜，在酒吧霓虹正相生辉的都市，有一家昼夜书店真可谓一道独特的风景。这使我们想起台湾的诚品书店，它是台湾著名的大型连锁昼夜书店之一。它有53余家分店，每年举办约500场演讲与展览。用书店攻占人心，让阅读永不打烊。它影响了台湾人的阅读和生活方式，塑造了台湾的文化地标和人文风景。

北京的昼夜书店也是遵循相同的理念。根据报道看，“24小时博书屋”的特点首先是民营性质，以发起人的文化情怀引领书店经营。其次是“24小时”的特色，告诉人们只要你热爱书籍，无论你是达官贵人还是贩夫走卒，夜晚属于你自己的时间都可以来此阅读。最后是“博”的追求，它告诉人们，选择读书全靠心灵，正史黄历全由个人选择。

我们现在正在感叹实体书店的经营维艰，却突然出现一家民营的昼夜书店。我们并没有做好接纳的心理准备，或者说我们按捺不住内心的惊喜。它秉持人文、创意、艺术、生活的精神，好像城市的灯塔，使那些难以入眠的各类人等，聚集在昼夜书店，寻找自己的心灵港湾，在知识和文化的海洋里遨游，度过一个美丽而充实的夜晚。

那么到底这个昼夜书屋的新生事物是什么样？我们获得的信息是：在一楼设立咖啡座并配备电脑以满足年轻人的多媒体阅读需求；在书架、展柜间设立可供读者席地而坐的区域；有专家论坛独有房间以供与读者交流；在书店外面设置有专

家论坛独有房间以供与读者交流；在书店外面设置橱窗以供罗列图书，并不定期进行更换；“博书屋”的地下一层则特意设置了小剧场。

我们不妨对于以上经营模式做一分析。这个昼夜书屋的理念源于对于书籍的敬意、对于读者的爱护体谅和对于文化的深深呵护。说得再深一点，这让我们看到了这家民营书店“24小时博书屋”敢于担当，以全新的文化理念、创意和策略，迎战市场，立志为社会的文化、精神生活尽一份责任和承诺。

“24小时博书屋”的成立是希望能够让更多的文化爱好者在寂寞单调的深夜享受到温暖的文化夜宴。社会有时那样冷酷，好像还有很多不公，但是在文化的港湾里，在书屋的氛围里，众生温暖守望，彼此一切平等。我们每人总有自己的知识短板和信息的缺失，但在这里我们看到了完善自己的希望，你只要坚持，书屋就会给你完善和进步的场地。

作为一名普通的藏书者和读书人，我曾经想过将书籍捐出以便更多人享用，也曾想过将来条件具备在郊外开一个慈善书屋，当我看到这个昼夜书屋这个靓丽的文化灯塔时，不禁感到一种莫名的亲切和极大的鼓舞。我多么期望能够为她做些读书人力所能及的事情，不求名利也不求回报。

《中华读书报》（2013年11月27日 08版）

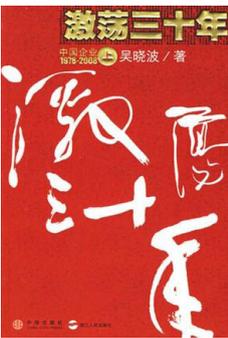
精彩阅读

## 好书推荐



书名：如何阅读一本书  
作者：Mortimer J. Adler, Charles van Doren, 郝明义, 朱衣译  
出版社：商务印书馆  
出版日期：2004  
索书号：G792/46 (图书馆4楼)

每本书的封面之下都有一套自己的骨架，作为一个分析阅读的读者，责任就是要找出这个骨架。一本书出现在面前时，肌肉包着骨头，衣服包裹着肌肉，可说是盛装而来。读者用不着揭开它的外衣或是撕去它的肌肉来得到在柔软表皮下的那套骨架，但是一定要一双X光般的透视眼来看这本书，因为那是了解一本书、掌握其骨架的基础。



书名：激荡三十年  
作者：吴晓波  
出版社：中信出版社  
出版日期：2007  
索书号：F279.297/2 (图书馆3楼)

作者没有用传统的教科书或历史书的方式来写作这部作品，而是站在民间的角度，以真切而激扬的写作手法描绘了中国企业在改革开放年代走向市场、走向世界成长、发展之路。改革开放初期汹涌的商品大潮；国营企业、民营企业、外资企业，这三种力量此消彼长、互相博弈的曲折发展；整个社会的躁动和不安……整部书中都体现得极为真切和实在。作者用激扬的文字再现出人们在历史创造中的激情、喜悦、呐喊、苦恼和悲愤。



书名：目送  
作者：龙应台  
出版社：新三联书店  
出版日期：2009  
索书号：I267/1310 (图书馆2楼)

目送共由七十四篇散文组成，是一本极具亲情、感人至深的文集。由父亲的逝世、母亲的苍老、儿子的离开、朋友的牵挂、兄弟的携手共行，写出失败和脆弱、失落和放手，写出缠绵不舍和绝然的虚无。正如作者所说：“我慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默地告诉你，不用追。”



书名：facebook 效应  
作者：David Kirkpatrick 著；沈路，梁军  
出版社：华文出版社  
出版日期：2010  
索书号：F279.712/116 (图书馆3楼)

作者以其细腻的笔触，精巧的叙事结构，解密了 Facebook 如何从哈佛的宿舍里萌发，创始人的内讧，权力之争，如何放弃华盛顿邮报的投资，怎样争取到第一个广告客户，而第一轮融资又如何获得一亿美元的估值，让人痴迷的图片产品如何上线，面对 Twitter 的竞争，与 Google 的世纪之争……一个创办仅 7 年，就拥有 5 亿活跃用户，年收入超过 5 亿美元，估值超过 200 亿美元的传奇企业再加上一个年仅 26 岁的“娃娃 CEO”，在你面前“裸奔”。

书名：一九八四  
作者：George Orwell 著；董乐山译  
出版社：中信出版社  
出版日期：2007  
索书号：F279.297/2 (图书馆3楼)

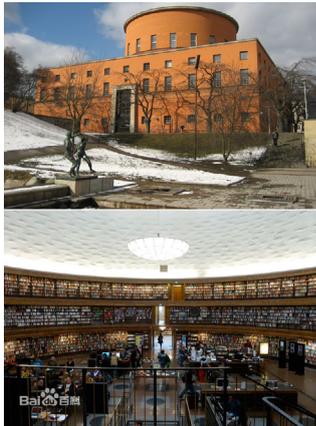
《一九八四》是奥威尔的传世之作，堪称世界文坛上最著名的反乌托邦、反极权的政治讽喻小说。他在小说中他创造的“老大哥”、“双重思想”、“新话”等词汇都已收入权威的英语词典，甚至由他的姓衍生出“奥威尔式” (Orwellian)、“奥威尔主义” (Orwellism) 这样的通用词汇，不断出现在报道国际新闻的记者笔下，足见其作品在英语国家影响之深远。



书名：雪国  
作者：川端康成；叶渭渠，唐月梅译  
出版社：南海出版公司  
出版日期：2010  
索书号：I313.45/34 (图书馆2楼)

故事由驶往雪国的列车开始，窗外不停掠过的暮景，映着玻璃上照出的少女的双眸，扑朔迷离。舞蹈艺术研究者岛村前后三次前往白雪皑皑的北国山村，与当地的艺伎驹子，以及萍水相逢的少女叶子，陷入爱恋纠葛，簌簌落下的雪掩盖了一切爱与徒劳……《雪国》是川端康成最高代表作，其间描绘的虚无之美、洁净之美与悲哀之美达到极致，令人怦然心动，又惆怅不已。

斯德哥尔摩市立图书馆恰好在国王大街和有一条盖着玻璃顶棚的很精致的图书馆街交汇处，是一幢依山而起，上圆下方的大建筑，通体砖红色，当中一座高大雄伟的拱形大门，两扇厚重的雕花铁门大开着，许多青年男女夹着书进进出出。经过园林庭院，登台阶步入大厅，所有人都会感叹起来，因为这里实在是大，看起来足有五层楼那么高，却不分层，圆筒似的直上直下，周围上下全是书，仿佛整个大厅是由五彩斑斓的书籍砌的墙，蔚为壮观。核心部分是文学区域，接着是历史、哲学等，以环状分放着，所有人都可以一眼就看到。人们在不同高度的环形走廊上找书，就像许多的蜘蛛侠贴在墙上。围绕着这圆形状大厅，还有众多的分门别类的阅览室，每一个阅览室都坐满了人。



斯德哥尔摩市立图书馆

### 冬季耐寒锻炼攻略

俗语讲“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”冬季锻炼有提高身体御寒能力、提高机体抵抗力、预防骨质疏松和加快血液循环等诸多益处。但是，冬季锻炼时要注意季节特点，掌握一定的技巧和注意事项，以确保安全有效。

#### 热身要充分 运动防创伤

冬季气温低，从室内到室外，温度骤然降低，会使皮肤和肌肉立即收缩，关节和韧带不灵活，体内代谢放缓。这种情况下若立即开始锻炼，有可能造成肌肉拉伤或关节损伤，而且由于心跳加快，还可能引起恶心、呕吐等不适应症状。

因此，应做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官尤其是心脏进入适应运动的状态，提高神经中枢的兴奋性，血液循环和物质代谢得到改善。

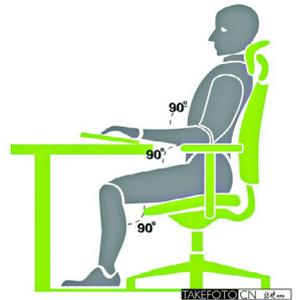
准备活动要做到浑身发热，这样开始活动，便会觉得四肢有力、精神饱满。

#### 衣着应适宜 皮肤要护好

冬季进行健身运动时，开始要多穿些衣服，且衣服要轻软，不能过紧。热身后，就要脱去一些厚衣服。锻炼后，如果出汗多，应当把汗及时擦干，换掉汗湿的运动服装、鞋袜，同时穿衣戴帽，防止热量散失。在室外进行健身锻炼时更要注意保暖，锻炼完后身体产热较多，总想凉快一下，但切记不可站在风大的地方吹风，而应

### 学会睡坐站 免受关节苦

骨借关节相连，构成人体的支架；肌肉附着于骨，通过肌肉的收缩牵动骨，使关节运动。一些人的关节之所以能用上几十年，甚至上百年，生命终止前从来不需要医生“修理”一下，这和关节中一套完美的润滑结构有关，但更重要的是他们懂得在日常生活中注意自己的姿态，操作、负重时注意保护关节，使关节运动时的负荷降低，关节的磨损减小到最低程度。使自己的晚年免受关节病之害，要从青少年时期就开始重视。



#### 姿势异常五大害处

1. 容易疲劳。疲劳是容易罹患关节病的原因之一，因为人的正确姿势是靠各部分肌肉共同作用而维持一个最佳的重心。不良姿势会使重心偏移。为了保持平衡，某一组肌肉会不自主地用力收缩，疲劳就会提早发生。
2. 容易扭伤。肌肉疲劳时，支持骨骼和关节的韧带会受到过度牵拉，扭伤很容易发生。
3. 关节损伤。关节负重状态(也称为力线)异常时，关节面的某一部分受压加大，磨损就会加剧。
4. 易畸形。不良姿势长期得不到矫正，最终会形成永久性畸形。
5. 内脏功能紊乱。病态姿势或多或少能引起内脏功能紊乱，对无力型人的影响超过超力型者。比较常见的是由于横膈运动受影响，腹部脏器受挤压，食物的消化和排泄功能都受到干扰。

#### 怎样睡、坐、站

睡：(1) 脊柱尽可能伸直，不要向前或向后弯曲；(2) 胸部保持在平静呼吸状态，腹部不要受压；(3) 身体最大的周径应位于心窝部(剑突下)；(4) 上腹部略呈饱满状，下腹应当平坦，这样有利于横膈运动，又不会压迫腹腔的脏器。

坐：坐的姿势同椅子的类别有很大关系，要使自己坐得既合乎要求又舒适。

(1) 膝关节、髋关节屈曲成90度；(2) 椅子的靠背向后倾斜，使两侧肩胛骨下端与椅背相贴，腰部与椅背间可容一手掌平放在内；(3) 椅子的扶手可容两前臂安放在上，肘关节屈曲约90度。

站：正确的站姿是两足略分开，两足外侧负重，脊柱伸展，背部平坦，下腹内收，胸部呈吸气状，头略上抬，下颌稍内收。脊柱有病的人，尤其是老年病人，保持上述站姿，需要旁人帮助，也可用脊柱支架。(《北京晚报》方宪生)

尽快回到室内，擦干汗水，换上干净衣服。

#### 呼吸要得法 运动要适量

冬季气候寒冷，锻炼时不要大口呼吸，以免冷空气直接刺激咽喉，引起上呼吸道感染及咳嗽。而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道疾病。

运动强度 运动时心率范围应控制在120~150次/分钟之间，进行此强度运动后可使机体略觉疲劳，但无不良反应，恢复速度快，经休息后情绪良好、精力充沛、健身效果好。

锻炼时间 每天锻炼时间应至少在20分钟以上，如果每天锻炼不能保证20分钟，即使运动强度增加，健身效果也不明显。

运动频率 一般情况下，每周锻炼不应少于3次，以3~4次为宜(隔天练习)。

总之，冬季进行体育锻炼，作用显著、意义重大。因此，我们一定不要浪费冬天这个良好的锻炼时机，遵循体育锻炼的基本原则，按照科学的锻炼方法进行锻炼，一定会达到良好的锻炼效果。

摘自《中国中医药报》魏合伟 2013年12月2日