

“全城共读一本书”大型阅读活动入选书目昨日揭晓

# 哪本书老少咸宜?《三字经》!



“什么样的书老少咸宜，适合全城人来共读?”自从今年4月21日宁波市启动“全城共读一本书”大型阅读活动以来，这个问题一直受到许多人的关注。昨日，记者从活动组委会获悉，经过专家评委的最终评定，《三字经》成为“全城共读一本书”活动的入选书目。

记者 毛信息

## 候选书目众多，《三字经》独占鳌头

作为今年宁波市开展全民阅读活动的重头戏之一，今年4月21日，宁波市阅读学会联合东南商报，策划组织了“全城共读一本书”的大型阅读活动，期待在全社会营造更加浓郁的书香氛围。

活动一经推出，立即得到了广大热心市民的响应。他们纷纷向活动组委会推荐书目，并仔细写明自己推荐的理由。

同时，市阅读学会也向读者推出了一部分书目。

另外，本次活动组委会还将今年“世界读书日”(4月23日)当晚，中央电视台综合频道、科教频道播出的2014世界读书日特别节目《2013中国好书》中推荐的一些书目，也列入候选书目中。

面对众多的推荐、候选书目，该怎么评选呢?据活动组委会介绍，这次参加入选书目评定的评委组由图书馆馆长、大学教授、作家等阅读方面的专业人士组成。针对“什么样的书，才适合全城共读”的问题，专家评委经过热烈讨论，最终，以投票表决的方式选出了最后的答案——《三字经》。

## 三大理由助《三字经》胜出

为什么《三字经》能成为“全城共读一本书”的入选书目呢?专家说，主要有三大理由:

一、大家推荐的数目数量众多，内容涵盖各个方面，阅读的群体分别对应了中小學生、大学生、机关事业单位人员、企业管理人员和普通员工、农民、军人等。因此，要在众多书目中，选择一本适合不同人群阅读的书非常难。而在这其中，《三字经》恰好是一本不受行业、专业和年龄限制的老少皆宜的读物。

二、《三字经》内容大都采用韵文，每三字一句，四句一组，像一首诗一样，背诵起来，如唱儿歌，用来教育子女琅琅上口十分有趣，又能启迪心智，因此广为

流传，历久不衰。后来，内容虽有修改或增加，但主要结构并未改变。

另外，《三字经》虽说是一本难得的启蒙读本，但并不仅限于孩子阅读，对于成年人来说，熟读并背诵《三字经》，对于修身养性也是有好处的。

三、“全城共读一本书”是一个大型的阅读活动，入选的数目应该具有广泛的群众基础，市民的认可度要高，而《三字经》就非常符合这一要求。

学术界普遍认为《三字经》的作者是鄞州籍的南宋大学者王应麟，在宁波的知名度很高。宁波一家企业已把组织员工诵读《三字经》，当作培育企业文化的一个重要组成部分，每年都会举行

《三字经》诵读比赛。在宁波一些民间传播国学的机构里，学习《三字经》也是其中不可缺少的内容。

中小学里学习《三字经》的氛围更浓。如江东镇安小学2012年编写并出版了国学校本教材——《小学语文读本》，《三字经》就入选其中。

高新区实验学校每个班级都有一台“国学播放器”，《三字经》是播放的内容之一。校长罗树庚认为：“我们让孩子们学习《三字经》的时候，需要与时俱进，一些句子和内容，可以有所选择。《三字经》是国学的一种符号。倡议‘全城共读《三字经》’，实际上也是在倡导全城重视国学教育。”

暑期治眼睛的学生多了，医生提醒

## 孩子视力有问题 应及时到医院就诊

昨天是市眼科医院在今年暑期里的首个周日门诊，门诊量高达1478人次，是去年暑假第一个周日的233%。其中18岁以下患者825人次、视光门诊450人次，分别是去年的260%和238%。

“平时课程紧，怕耽误孩子学习，很多家长都是等到放假才带孩子来看眼病或治疗近视。”该院医生提醒说，“但延误治疗会导致近视加重，如果是弱视或其它眼病更加耽误不得，因此，我们还是建议家长，在发现孩子的视力出现问题后，要及时带孩子就诊，不要拖到放假才治。”

### “过期”眼镜加深近视度数

昨天在市眼科医院视光门诊，记者见到一名初一女生，验光结果显示，她右眼近视775度、左眼近视750度，如此高的度数让家长懊悔不已。

原来，这名女生近视后，家长就带着她到某“爱眼机构”治疗，该机构的工作人员对其进行“视觉训练”后，一直号称其训练效果显著，家长也信了。于是，一幅450度的眼镜就一直戴着，3年里不曾换过。这学期孩子的学习成绩大幅下降，一问才知道，她看不清黑板，家长才赶紧带孩子到医院检查。

戴“过期”眼镜的现象在学生当中相当普遍。该院龙永华医生说，度数不合适的眼镜因矫正视力无法达到1.0，致使看东西如雾里看花，长此以往，会加剧近视的发展。

“一般来说，很多近视小患者的近视度数每年会加深50~100度。”龙永华说，因此，家长要注意观察孩子有没有经常眯眼、揉眼、眨眼、凑近等早期近视症状。一旦出现近视征兆，家长应尽快带孩子到专业、正规机构进行验光检查，已经近视的孩子要定期到医院检查视力，必要时就赶紧换眼镜，不要让孩子戴着“过期”眼镜熬到放假才到医院检查。

龙永华提醒说，预防和减缓孩子近视最靠谱的方法多进行游泳、羽毛球、乒乓球、爬山等户外运动，多看远处，让眼睛处于放松状态。另外，与电视相比，电脑、手机、iPad等更伤眼睛，暑假到了，家长们要控制好孩子们看电子产品的时间。

### 首次出现近视症状或是假性近视

在三楼专家门诊，领着孩子看眼睛的李先生说，女儿总是说眼睛不舒服、看东西模糊，而且不停地眨眼睛、揉眼睛。因为课业紧，他就带孩子到眼镜店配了一副眼镜，现在趁暑假，带孩子到医院来好好查查。

检查结果显示，李先生女儿的双眼视力都是1.0。接诊的龙永华医生说，孩子眼睛不舒服是轻微的结膜炎引起，这种假性近视只需滴用眼药水来减轻视疲劳并消炎即可，不需要戴眼镜。

龙永华说，假性近视通过充分的休息和治疗，是可以恢复正常视力的。如果贸然为孩子配镜，很可能屈光度正常的眼球为适应近视眼镜的度数，发展成真性近视，像这样不近视却有戴眼镜经历的小患者并不鲜见。

除结膜炎、角膜炎、麦粒肿等外眼病炎症刺激眼球，会加重睫状肌痉挛，造成近视的假象外，整天上课看书、长时间对着电脑手机、疲劳用眼等，都可能引起近视假象。他提醒说，孩子首次出现眼部不舒服、视线模糊等近视症状，可能是假性近视，一定要及时就诊，而不要自作主张、自行配镜。

通讯员 巴黎 记者 鲍云洁

### ■相关新闻

## 《三字经》读后感竞赛开始啦 欢迎您参加

根据计划，“全城共读一本书”活动接下来将开展系列互动活动，首先是在大家共读《三字经》的基础上，开展读后感竞赛。

对于撰写读后感的获奖者，活动组委会将给予价值约200元的奖品予以鼓励。组委会衷心期待大家踊跃参加阅读活动并写作读后感。

市阅读学会相关负责人表示，“人的智慧提升很大程度上来自于良好的阅读习惯。开展读后感竞赛活动，是对阅读效果的一种检验，能督促我们培养良好

的读书习惯。阅读的乐趣就在书本中获得发现，达到心灵交流。”

联系方式：“全城共读一本书”活动组委会办公室，电话：87682576，邮箱：sh@cmb.com.cn，联系人：施老师。

来影响，但我市沿海海面从明天下午起风力将增强到7~9级，宁波外部海域将增强到10~12级，台风中心经过的附近海域风力可达15~17级，请船只和有关方面特别注意。

记者 石承承

# 雨水明显减少 “桑拿天”即将到来



新的一周刚开始，天气舞台就热闹纷呈：小暑节气的到来，意味着我们将进入盛夏时节；今年第八号台风“浣熊”虽然不会影响我市陆地，但却在近海掀起狂风巨浪。

## 小暑到来，雨水回避，气温上升

今天是二十四节气中的小暑。这个节气表明，接下来的一段时间内，暑气处于上升阶段。尽管还没热到极点，但高温、高热、高温的天气将频繁出现，防暑降温也将成为今后相当长一段日子经常被提及的话题。

进入小暑节气的第一周，我市基本以多云天气为主，和前段时间相比，雨水将明显减少。从目前的预报看，今明两天我

市局部地区可能还会有阵雨，但在本周剩下的日子，就不会有明显降水了，只是午后局部地区会有雷阵雨。不过，市气象台目前尚未发布我市出梅的消息。

没有雨水的日子里，气温就很容易往上蹿。从目前的预报看，本周前半周我市最高气温还在30℃左右，而到了后半周，就直接升到33℃~34℃。在这样的气温条件下，如果太阳再凶猛一些，说不定我们

## “浣熊”在海面兴风作浪

15级(50米/秒)，七级风圈400公里，十级风圈130公里，十二级风圈60公里。预计“浣熊”将以每小时20~25公里的速度向西北方向移动，明天白天进入东海。

据市气象台消息，“浣熊”的特点是强度强、风力大，虽然不会给我市陆地带

此外，我们还要再来关注一下今年第八号台风“浣熊”的消息。

“浣熊”于7月4日在西北太平洋洋面上生成，5日夜里加强为强台风，到昨天14时，其中心位于宁波东南方大约1640公里的洋面上，中心附近最大风力