

C 文化融合,展现浙江形神融合兼备新气象

10月10日晚6点,暮色四合,天光淡去最后一分,南国书城天一阁外的马衙街上人影绰绰,“天一阁·月湖夜书肆”低调亮相,特色书店的文创市集、天一阁IP形象“阁主大大”与读者亲切互动、沉浸式诵读……多少爱书人沉醉在这书香弥漫的迷人夜色中。

打造文化创新高地,展现文化引领驱动、形神融合兼备的新气象,本届浙江书展在文化融合上下足了功夫。会场外的“夜书肆”惊艳了众人,会场内的文创生活馆、沉浸式“剧本杀”、雕版印刷体验、换书大会、数字化阅读、直播带货等一众创意,同样吸引了许多观众排队打卡,驻足流连。

“我对5号馆里一款香氛蜡烛香薰套装印象很深,颜值太高了!”市民于小姐连连点赞的是微生物主题区专题展台“大英博物馆”系列文创,这一品牌以世界博物艺术IP为切入点,让世界文化精华通过“中国视角”重获新生,“俘获”了不少逛展者的心。

中央广播电视总台云听总编辑张东告诉记者,首次参加浙江书展让他有一种意外的惊喜,“既有古色古香的韵味,同时又充满了时尚与科技元素。”正是“文化体验+创意零售+时尚科技”这一思路,既整合了优质文创资源,也带动了阅读与消费的潮流,可谓“精彩不止于纸上”。

本届书展首次发布的浙江年度数字阅读报告显示,浙江数字阅读用户人均电子书、有声书阅读量分别达到9.7本和6.1本,每天都阅读电子书的用户占比达73.3%,黏性较高。

正是在这一背景下,本次书展专门设置数字阅读馆,总台云听、喜马拉雅、网易蜗牛等数字出版和阅读平台悉数亮相。喜马拉雅在展区设置减压舱,配备有声阅读机,戴上耳机就能享受恬静的瞬间。咪咕带来5G富媒书,通过哈奇光屏,将天文知识等用AR进行具象演绎,带来新奇的阅读体验。

“我们希望通过跨界、融合和创新,进行文化艺术产业链的整体贯通和运营,展示文化与其他产业互动互融产生的附加值,带给观众一场好看、好玩的美学体验。”浙江书展执委会负责人郭靖表示,书展不仅要办成阅读盛会,还要深入人们的日常生活,延续阅读带来的愉悦心情,展现浙江形神融合兼备新气象,这也是“文化赋能,美美与共”更长久、更广泛的表达。

D 书香盛宴,助推甬城全民阅读不断深化

自2015年开始举办大型书展,到2020年浙江书展永久落户,人文荟萃、积淀深厚的宁波早已种下了全民阅读的“种子”,每年如约而至的书展如春水,让这颗种子生根、发芽、抽枝。说起这点,宁波新华书店集团有限公司总经理余慧感触很深,“宁波近年连续举办浙江书展,为推动全民阅读、引导阅读品质提供了成功样本。”

今年4月,中国新闻出版研究院发布的《2020年宁波市居民阅读调查报告》显示,宁波居民的综合阅读率为91.2%,人均纸质图书阅读量为5.25本,多项数据全国领先。于是,每当进入一年一度的“书展时间”,市民就翘首以盼,这次天一阁论坛会来哪几位大咖?有哪些作家会在书展上作主题分享?又有哪些新书会宁波首发签售?……

读者颇有期待,书展自不辜负。今年,易中天、阎崇年、柳建伟、李敬泽、陈振濂、陈子善、艾伟、陈华胜、陈磊、安意如、鲁引弓、周大新、李洱、东西等几十位深受读者喜爱的著名作家、文化名家亲临书展,与读者面对面。

10月8日晚,88岁高龄的历史学家阎崇年如约第二次现身天一阁论坛,从宁波城市发展史讲到中国海洋文化的古代、现代和未来,现场座无虚席。不少当晚无缘一睹阎老风采的读者,更一路“追星”至鄞州、象山新华书店。宁波晚报的500余名小记者更是“追”完阎老“追”易中天,抛出“您为什么要当作家?您最为骄傲的作品是哪一部?”等一连串问题。

除了大家,宁波本土作家也受到了追捧。余姚“菜场女作家”陈慧首次携作品《世间的小儿女》走上舞台。这一年声名鹊起的她,把分享会硬是演绎成一场大型“粉丝见面会”,许多了解她故事的读者在现场成功见到“真人”,纷纷求交流、求签名。

要说最令人印象的读者,一定是本届书展的“超级大单”买主市民徐一航莫属,他买下了惊人的5推车、三四千册、价值近2万元图书!他说,自己从小喜欢阅读,家



书展成了宁波人的节日。记者 张培坚 摄

中各类藏书已有好几万册,“书展现场气氛非常好,图书种类非常全,是一个很好的文化品牌,希望每年都能来书展淘书!”

小推车推着大宝、肚子里怀着二宝,开幕当日就“赶早集”的季先生一家;上下午都来到萤火虫换书大会现场,足足换了两袋书的74岁刘广成老人……记者在书展现场,满眼看到的是这样的读书人、爱书人,久久徜徉,慢慢沉浸。

第七届浙江书展虽已圆满落幕,但芬芳书香仍将弥漫在之江大地。让书展彰显思想力量,走进读者的生活,打造发现好书之旅,回归阅读的初心,相信浙江书展将会不断提升精神引领力、文化吸引力、社会影响力,成为具有浙江辨识度的文化新标识。

记者 房伟



早起犯困、不清醒、思维迟钝……

可能是因血液太黏稠

睡醒后依然无精打采,饭后容易犯困,蹲一会站起来会头晕……可能是血液黏稠度高引起的。我们来了解一下。

科普与健康

血液黏稠会发展成血栓?

血液是流动在血管和心脏中的一种红色不透明的液体。除血浆之外,血液中还有大量的血细胞,包括红细胞、白细胞和血小板等。这些细胞的含量或血浆中成分增多,血液中流动的物质就增多,血液就会变得黏稠。

血液黏稠度增高最先影响毛细血管。因为毛细血管是所有血管中直径最小的血管,受到血液黏稠度的影响最大。

当毛细血管的血液黏稠度增加时,血液携带的氧气和营养物质就无法运输到身体各个部位。如果细胞长时间得不到氧气和营养物质的浸润,就会损伤甚至凋亡。

血管壁损伤后,与血液中胆固醇、甘油三酯等物质作用,会导致血管损伤,进而发展成为血栓。

血液黏稠度高会有什么症状?

毛细血管最先受到黏稠的血液的冲击,尤其是脑血管。患者常见有早起犯困、不清醒、思维迟钝等症状,有时还会出现头昏眼花、头疼、间歇性视力模糊等症状;下蹲站立之后回心、脑血量减少,出现眼前突然一黑,呼吸变困难的状况;除了在拔牙等情况下,患者也可能出现单侧流口水的症状。

血液黏稠度高的诱因有哪些?

食用含有大量脂肪的食物,比如肉类食物

和食用油等,这些脂肪来不及被身体吸收,会导致身体内血液黏稠度增加。

食用含有大量糖分的食物,比如烘焙产品和果汁饮料等,这些糖分也会聚集到血液中,导致血液黏稠度的增加。

压力过大或缺乏锻炼时,血液中残留的脂肪无法及时燃烧,血糖和胆固醇也会在血液中累积,最终导致血液流通不畅,血液变黏稠。

大量出汗或者发烧造成身体脱水时,血液中的水分也会减少,血液中物质的浓度增高,血液就会变黏稠。

烟酒等物质会增加血液中胆固醇和中性脂肪含量,导致血液黏稠。

如何预防血液黏稠度过高?

控制饮食,尤其是少吃油腻、糖分高的食品,尽量做到清淡饮食,防止血液黏稠度过高。

有规律的锻炼,可以定期进行慢跑或游泳这样的有氧训练。运动不仅可以释放压力、愉悦心情,还可以消耗血液中残留的脂肪,达到降低血液黏稠度的作用。

适当释放压力。不能将负面情绪深藏心中,可以通过刷刷、与朋友倾诉、散步、打球等方式让自己的心情舒畅,从而降低血液黏稠度。

及时有效补充水分。水是生命之源,我们身体内近三分之二都是水,每天早上起床和运动出汗后不要忘记补充水分。

戒掉吸烟、喝酒等不良习惯。

生活中的科普

为什么ATM提款机要用金属键盘?

银行的ATM机一般都是金属数字键盘,它有防止泄密的好处。

大家思考一下:当你用手指按下密码之后,键盘的温度就会被改变。如果我们在交易刚成功之后使用热感应相机拍下照片,就能通过看照片获取密码。

而金属键盘的优点是金属导电率高,温度的变化特别快。就算有人用热感应照相机拍下了图也很难观察颜色判断顺序。

电源线、鼠标、键盘等设备上的小圆柱形物体是用来干嘛的?

你有没有想过电源线、鼠标、键盘、笔记本电脑、印表机等设备上的小圆柱形物体是用来干嘛的?

没错,这个小物体是故意装上去的。这些“小疙瘩”被称为铁氧体磁珠或铁氧体扼流圈,它们存在唯一目的就是减少电磁干扰和射频干扰。

简单点说就是用来减少不必要的信号或噪声。我们都知道,当两个电磁设备通过电缆连接之后,这根电缆就扮演着天线的角色。像所有天线一样,这些电缆也可以接收、传播从其他不相关的设备中传出来的信号,结果产生噪声或是无用信号的干扰。

这就是铁氧体磁珠存在的必要性,它能消除广播信号,确保电缆不会发送计划外的其他任何干扰性信号。

王元卓 洪阳

