

管窥上海(153)

上海书展:翻动书页的时代远未过去

管天瑞 文/摄



现在是电子书横行的时代。电子书作为一种流行化的阅读方式,其碎片化、易携带的特点深受人们喜爱。绝大部分人都觉得电子书将主导未来,而纸质书会逐渐消亡,消逝在历史的长河中。然而,现实又是如何呢?

翻阅各项数据与报告,虽说纸质书确实受到了电子书的很大冲击,但现状充其量也就各占半壁江山而已。阅读的目的并非只是为了获取知识,纸质书依旧拥有着阅读那最为传统的乐趣,即翻阅书本的沉浸感。古代文人墨客都对阅读极其讲究,只有在焚香净手、端衣正帽成后,他们才会

凝神敛气地坐下来开始读书。当代人虽没那么考究,但也会尽力为自己营造一个舒服的环境。

前段时间举行的上海书展是读者们的节日,这是上海书展的第十五个年头。这十五年间上海书展不断提高着自身影响力,让书香惠及更多市民,吸引着越来越多的“书迷”在每年八月相约上海。

每届书展的周末,都是人流量最多的时候,今年也不例外。一周来,上海书展主会场上海展览中心前天天可见数百米长的队伍,而周末则为尤甚。结束了工作日的操劳,不少读者都打算在书展尽情享受书香的浸润。

周日来到上海展览中心的延安中路入口,此时排队入场的队伍已是九转十八弯,排进队伍中,身后的人数依旧不断的增加。刚刚过去的“温比亚”台风似乎丝毫没有干扰到人们对于书展的兴致,所谓风雨无阻大抵就是如此吧。

在新媒体如今迅速发展的时代背景下,书展中浓浓的书香味让人感慨。为纪念书展十五周年,今年还设置了“上海书展十五周年回顾展”,里

面记录了上海书展15年来的发展与不断进步,引发读者们的回忆。馆内的书和人都很多,除了专心看书,几乎每个人手里都带着两三本书去结账。现场举行的作家签售会,让读者们热情高涨。

种类繁多的展位几乎涵盖了全国最好的出版社。500多家出版社携15万余种精品图书参与本届书展。同时,本次书展大力推进“上海首发”,七天的书展中,将有上海和全国各地出版社首发新书500种,举办首发活动200场。在每一个展位都想认真地走走逛逛是不可能的,想涉猎整个书展,只能简单地走马观花一番,凭自己兴趣,去挑一些有趣的书。

除去书展那如火如荼的七天,如今在上海,几乎每个周末都有超过百场阅读活动在全市各个角落。阅读已不只是学习知识的方式,更是丰富人生的一种生活方式。



嘉兴口岸退运四批洋垃圾

8月27日,嘉兴口岸退运的20个标箱共计201.45吨废纸,在宁波搭乘大船离开中国关境,运回出口国美国。

据了解,这票退运的超标废纸,是8月下旬以来嘉兴海关查验退运的第4票固体废物。这些进口商品均因查验不符合国家固体废物环境保护控

制标准被责令退运,共计88标箱,货重940.019吨。

今年以来,嘉兴海关铁拳出击,多措并举,严格落实固体废物查验制度要求,加大对进口固体废物单证和实物检验力度,坚决将“洋垃圾”拒之国门之外,为守护青山绿水、保护生态环境作贡

献。据统计,全国海关“蓝天2018”专项行动开展以来,嘉兴海关已退运进口废纸10批,总计302个标箱,重量达3207.451吨。其中3批由企业主动申请退运,另外7批经海关查验不符合国家固体废物环境保护控制标准被责令退运。

沈水花/文

阿奴平湖宁90

李伟政:开展公益课程 推广瑜伽文化



在平湖的案山公园里,有这么一个公益健身“小组织”,他们在夏季的每天早上6点到7点,都会义务给晨练的市民讲授瑜伽课程,开展瑜伽指导培训,至今已持续了四年多。近日,我们采访到了这一公益活动的发起人,平湖梵叶瑜伽的创始人——李伟政先生。

“我从事瑜伽健身已有20多年,几年前受朋友邀请来到平湖的瑜伽馆担任主教练。因为我是做健身的人嘛,平时有每天去公园晨练的习惯。当我在案山公园里做瑜伽早课的时候,被周围晨练的市民看到了。慢慢地,他们就自发地开始学起来了,也跟着我做。”李伟政告诉我们。“时间长了,我感觉有点不妥当。大家对瑜伽感兴趣当然是好事,但是他们这样自发、盲目地练习,也容易造成身体的损伤。所以我就想着干脆给大家搞个公益课程吧,由我们专业人士把大家组织起来,传授瑜伽知识,引导大家正确进行瑜伽健身。”

就这样,李伟政从2014年开始,在案山公园里开起了这么一个公益瑜伽班,每天早上给大家上课。刚开始的时候有二三十人,在李伟政及弟子杨卫红的带领下,现在已经发展到六十多人。有时候教练没空,他还会委托其他有资质的教练带领大家练习。这么坚持了下来,他也受到了很多朋友的认可。“李老师教得很好,我们的收获很大,练了瑜伽以后身体好了很多,整个人的精神状态变好了,也不怎么失眠了,我感觉很不错。”市民岳阿姨说。

“瑜伽健身相比其他的运动,更加舒缓、放松,不容易产生损伤。因为像跑步、打球等相对剧烈的运动,如果姿势不当或用力过猛,比较容易受

伤,但是瑜伽相对来说就要好很多。”李伟政告诉我们。“瑜伽练习可以针对不同人群的年龄、性别、身体状况等来设计不同的运动处方课程。通过有针对性的练习,可使已衰退的身体机能得到增强,使有缺陷的器官机能得到补偿和恢复。特别是现代人的工作压力大,经常会有身体状态不佳、精神紧张的情况,做瑜伽可以改善体质,对白领的肩周炎、鼠标手、腰腿疼痛等症状都有所缓解。”

“瑜伽刚开始传入国内的时候,做教练的门槛比较低,只要掌握基本知识、能够传授基本技能就可以了。近几年,随着瑜伽健身的不断规范,对教练的要求也越来越高。我们需要了解人体构造,熟悉运动康复理论、中医养身理论等,这样才能规范、正确的授课。”

据李伟政介绍,接下来,他也有向民政局申请注册“瑜伽协会”的打算。“让瑜伽文化能够在平湖广泛传播、发扬光大,需要集合多方力量,也需要更多热心人、爱好者。”

章鸣泽/文



阿奴平湖宁公众号二维码