

以书香为常 以风骨立身

——写在世界读书日暨全民阅读活动周之际

窦洪刚

人间四月，惠风徐来，深水汤汤，书香益远。伴着“4·23”世界读书日的到来，新时代全民阅读活动周如约而至。一缕温润书香，悄然漫过唐山的街巷，浸润着每一颗向往美好的心灵。于个人，阅读是一场沉静的滋养；于时代，阅读是一股深沉的力量；于我们脚下这座英雄之城，阅读更是连接历史与未来、滋养精神品格的潺潺清泉，与“十五五”文化建设的脉搏同频共振。

有人说，读书总要正襟危坐。走过岁月才懂，阅读不必刻意。它不该是点缀，更非装点，而应像阳光、空气一般，重要而不张扬。不必强求每日必读，只让读书像呼吸般自然。晨起读几行，心静意安；灯下翻数页，倦意自消。文字的力量，便在这无声的日常中扎根。

步入智能时代，科技为阅读打开了新的大门。数字图书馆、电子读物打破了时空限制，为全民阅读提供了前所未有的便利。但海量碎片化信息、快餐化内容传播与生成式内容快速涌现，也在一定程度上影响着人们的阅读习惯。指尖划过的资讯，多是浅尝辄止，少了潜心品读。我们坐拥丰富资源，却容易在纷繁喧嚣中，失却与文字深度对话、与先贤精神共鸣的本心。这便启示我们：智能时代的阅读，更需辨伪存真、守正静心，既要善用科技赋能，更要坚守深度阅读，让阅读成为滋养精神、锤炼品格的过程，而非流于形式的浅表浏览。

在唐山，书香从来不远。它藏在南

湖图书馆的湖光墨韵里，飘在半南图书馆的文脉乡愁中，萦绕在新华书店与抗震纪念碑的咫尺之间。书香，也在厂区班组的读书角、社区邻里的书桌前、寻常家庭的灯光下。书香与烟火相融，是这座城市最动人的日常。这样的阅读，最接地气，也最动人心。

读书，首在静心。信息洪流奔涌，外界喧嚣纷扰，人心更易为繁杂信息所牵动，也愈发需要以阅读为舟，守住内心的一方宁静。翻开书页，便能隔绝喧嚣，抚平浮躁，沉淀功利之心，让心神回归本真。文字如清泉，洗去心头尘埃；篇章似清风，吹散胸中烦忧。静下来，才听得见内心的声音，看得清前行的方向，智慧方能生长。“静以修身”，便是在阅读的宁静中褪去浮躁、笃定心神，以平和从容面对生活起伏，沉稳笃定地走好每一步。

读书，更在立身。立身之道，贵在风骨，亦贵于心软。把骨头读硬，读的是骨气、志气与担当，而非傲气，是立身于世的精神脊梁。从李大钊“铁肩担道义”的赤诚，到唐山人民坚韧不屈的抗震精神，历史与文字告诉我们：人要有坚守、有定力、有担当。面对信息多元、价值交织的环境，更需以深度阅读明辨是非、涵养定力、坚守底线，从经典中汲取力量与智慧，不被浮躁风气裹挟，不被不实信息误导。

于基层干部而言，阅读更是履职尽责的基本功。在田间地头、服务一线、矛盾调处现场，阅读帮助我们更好理解政

策、通晓法理、体察民情。读政策理论，能让干事热情转化为脚踏实地的实效；读人文经典，能让我们在处理情理法交织的事务时，多一份理性与温度。阅读让我们在迷茫时有方向，在压力前有力量，在诱惑前有原则，无论身处何种岗位，都能挺直腰杆、踏实做事，不负时代、不负人民。

把心肠读软，读的是善良、慈悲、温情与包容。文字里有悲欢冷暖，有烟火人间，有众生百态。读他人经历，懂生活不易；阅前人故事，知世间温情。相较于技术带来的便捷高效，深度阅读更能唤醒内心的柔软与真诚。风骨与温柔、刚正与慈悲，在阅读中融为一体，成就一个人最好的生命状态。

读书，亦在修身致远。古人云，腹有诗书气自华。阅读不是为了炫耀学识，而是丰盈内心、提升气质、沉淀品格。与古人对活汲取智慧，与智者同行开阔眼界，与文字相伴完善自我。智能时代，我们既要善用数字资源拓宽视野，更要自觉远离碎片化、娱乐化、同质化的浅表阅读，深耕经典、传承文脉、品读佳作，在精读深读中提升思辨能力、涵养精神品格、拓宽人生格局。阅读是最低成本的自我提升，也是最长久的成长历练，它在潜移默化中改变人的谈吐气质，让人在纷繁世事中保持清醒通透、温和坚定。

新时代深入推进全民阅读、建设书香

社会，与我市“十五五”文化建设、城市文明提升方向高度契合。《全民阅读促进条例》的实施，为书香唐山建设提供了坚实的制度保障。面对新机遇新挑战，更需以书香城市建设为抓手：党政机关带头建设书香机关，把阅读融入学习实践，以学促干、以学兴业；企事业单位打造书香班组、书香车间，让阅读成为职工提升素养、赋能实干的重要途径；城乡社区建书香阵地，推动经典阅读进家庭、润家风，让全民阅读遍布城乡、滋养人心。

当一座城市人人爱读书、读好书、善读书，自觉摒弃浅表阅读、坚持深度思考，这座城便有了更深的底蕴、更暖的温度、更强的精神力量。

于唐山而言，书香与城市精神一脉相承。抗震精神教会我们坚韧笃定，大钊精神指引我们担当坚守。深度阅读，正是传承城市精神、涵养市民风骨的重要载体。我们在书页中汲取力量，在阅读中锤炼品格，把坚韧与担当融入日常、见于行动，在生活中践行初心，在岗位上履职尽责，让风骨与温情同在，让书香与岁月同行。

四月春光正好，满城文韵绵长。愿我们在智能时代，守得住静心、沉得下心神，把阅读化作自然而然的生活方式。愿我们在阅读中，把心读静，把骨头读硬，把心肠读软；愿每一个人以书香润心，以风骨立身，以实干笃行。在新时期的春光里，我们以阅读为翼，飞向更辽阔、更温暖、更有力量量的远方。

2026皮肤健康大会在我市开幕

本报讯(记者刘大民 通讯员金慧)4月18日,由健康报社与华北理工大学联合主办的2026皮肤健康大会在我市开幕。大会以“健康皮肤 美丽中国”为宗旨,设立十大专场,聚焦基础研究突破、临床转化加速与跨学科融合三大方向,吸引国内千余名专家学者、临床医生及产业代表参会。

本届大会首设十大专场,打通了从基础科研到产业政策的全链条环节。“大会执行主席、华北理工大学附属医院皮肤科院长杨洁教授表示,此次大会汇聚了全国顶尖专家与跨领域力量,首次将曹妃甸区盐碱地治理与中药农业创新实践带入全国视野,有力推动了传统中医药与现代医学的跨界融合与协同创新。

开幕式上,《中国银屑病诊疗指南(2026版)》正式发布,为我国银屑病规范化诊疗再添重要依据。会议期间稳步推进《中国银屑病自我管理手册》编撰工作,与会专家就手册大纲及内容编撰进行了深入讨论,旨在为患者提供科学实用的自我管理指导。

九价HPV与带状疱疹疫苗开启惠民接种

本报讯(记者刘大民 通讯员张天)记者近日从市疾控中心获悉,为办好民生实事、守护市民健康,我市已启动九价HPV疫苗、重组带状疱疹疫苗接种惠民减免活动。本次优惠覆盖两类疫苗及多类适龄人群,价格直降超千元。按照“知情同意、自愿接种、自主选择”的原则,适龄人群能以更实惠的价格实现“愿接尽接”。

记者从减免活动细则中了解到:九价HPV疫苗,9-14岁女性需注射2剂,原价2666元,惠民价1358元;15-26岁女性、35-45岁女性、16-26岁男性需注射3剂,原价3999元,惠民价2691元;重组带状疱疹疫苗:50岁及以上成人需注射2剂,原价3266元,惠民价1658元。

据介绍,此次惠民活动明确了疫苗接种时限要求。重组带状疱疹疫苗需在2026年6月30日前完成首针接种,且于2026年12月31日前完成全程接种;九价HPV疫苗则须在2026年9月30日前完成首针接种,且于2027年3

月31日前完成全程接种。首针具体启动时间及接种细则,以各县(市、区)的具体公布信息为准。

带状疱疹俗称“缠腰龙”,由水痘-带状疱疹病毒引起。该病毒初次感染人体可引发水痘,痊愈后会潜伏在神经节内,当机体抵抗力下降时再度复活,引发带状疱疹。50岁以上人群因免疫力逐步降低,发病风险显著升高;长期劳累、精神压力大、免疫功能低下等人群同样属于高危群体。人乳头瘤病毒(HPV)感染较为普遍,男女均存在感染可能,部分高危型HPV持续感染,可诱发宫颈癌、外阴癌、肛门癌等恶性肿瘤,接种HPV疫苗是预防相关疾病最有效的手段。

目前,带状疱疹疫苗和HPV疫苗的安全性均经过广泛验证,接种后不良反应轻微且短暂。市疾控中心提醒,有接种需求的市民可前往辖区预防接种门诊预约,详细信息可咨询各县(市、区)疾控中心。

华北理工大学附属医院开展全国减重科普巡展

本报讯(记者刘大民)4月17日下午,华北理工大学附属医院联合北京大众健康科普促进会,在该院门诊楼西广场举办“轻盈巴士”全国减重科普巡展活动,深入贯彻国家卫健委“体重管理年”三年行动部署,落实第38个爱国卫生月工作要求,200余名医务人员与群众参与活动。

活动现场推出多项便民健康服务。开展免费健康筛查,通过专业人体成分分析精准评估体脂率、肌肉量,同步进行血糖检测,筛查肥胖相关慢性病风险;组织体重管理中心多学科专家一对一坐诊,为市民量身定制饮食、运动及全周期体重管理方案;围绕肥胖危害、科学减

重、“食物噪音”干预等开展权威科普,破解网红减肥法误区;免费开放血压测量、血糖检测、体质分析等公益项目,把三甲医院专业健康服务送到群众身边。

当前,肥胖已成为重要公共卫生问题,易诱发高血压、心脑血管疾病等慢性病。据《肥胖症诊疗指南(2024年版)》数据,我国成年人超重率达34.3%、肥胖率达16.4%。国家卫健委等16部门启动三年“体重管理年”活动,推动全社会共建体重管理支持环境。此次活动以科普惠民为抓手,普及科学减重理念,引导市民树立健康生活方式,切实提升群众健康获得感与健康素养水平。

水机路小学竹竿舞走进阳光体育课堂

本报讯(张伟、谢佳星)清脆的竹竿敲击声此起彼伏,欢快的舞步跃动在校园操场之上。近日,路北区水机路小学开展“竹竿舞进校园”系列活动,将传统文化引入阳光体育课堂,让非遗之花在校园绽放。

大课间的水机路小学,是竹竿舞的欢乐舞台。节奏明快的乐声响起,师生们手持竹竿默契配合,同学们舞姿轻盈,在竹竿间灵活跳跃、精准踩点,一张张笑脸洋溢着自信与活力。整齐划一

的动作、朝气蓬勃的精神风貌,让整个校园充满生机。

作为我国极具特色的非物质文化遗产,竹竿舞承载着厚重的民俗文化底蕴。水机路小学以“非遗文化进校园”为契机,将竹竿舞从民俗舞台搬进校园操场。在活动中,学生们亲身参与,沉浸式体验非遗文化的独特魅力,在潜移默化中厚植文化自信,真正实现“以体育人、以文化人”,让传统文化在校园落地生根、焕发新生。

尽享“悦”读时光



近年来,丰润区各中小学校积极开展“书香校园”活动,通过举办读书分享会、设立班级读书日、开展“共读一本好书”等活动,营造出引导学生爱上阅读、享受阅读的良好氛围。

图为白官屯镇福庆寺小学学生在图书室读书。本报记者 梁赞英 通讯员 朱大勇 摄

这些徒步线路,邂逅春日的浪漫

周枫 张曦 杨文进

汉儿庄古城墙至归巢部落:在百年栗林中穿行,沿林中水泥路从汉儿庄镇的古城墙“带川门”出发,经过尖山奇松、闻香亭、状元楼、玉皇顶、归巢部落等景点。全程约6公里,可于归巢部落体验独特的“土窑炕烤”等美食。

迁安线路

生态绿道:迁安市规划建设了总长138公里的4条生态绿道,可驱车自驾,亦可漫步在景色秀美、空气清新绿道上,欣赏长城、山野景观。徐流口至白羊峪段长城绿道可徒步游览,全长约20公里,尤其在山花烂漫、层林尽染的时节前往非常惬意;秋天硕果累累,还能体验采摘游。

大龙庙长城:此段长城部分路段坍塌严重,有一段“套子城”,又被称为“错城”,北齐长城与明长城在此相衔接,行走其间,仿佛用脚步丈量历史。从大龙庙新村出发,行走时间可长可短,一般两三小时即可返回。

遵化线路

娘娘庄镇赏花游:遵化市娘娘庄镇、铁厂镇的山坡上,早春时节花开成海,桃花、杏花、梨花、李花、樱花连片开放,令人赏心悦目;初夏时节赏杏、李子、鲜桃相继成熟。还可登临山坡上的观景台,欣赏金凤湖的波光潋滟;沿农家台村中小径信步而行,可参观木格窗户、石墙组成的百年老屋。村中还有个鼎珍蜜蜂科普馆,可了解蜜蜂的生长及蜂蜜的酿造过程。一山之隔的“石头村”——黄土岭村,石头垒砌的院墙、石片为瓦的屋顶随处可见,还有一株古槐。西侧山峰被称为“鸡冠山”,山顶的顽石在风的磨砺下尽显峥嵘。

香炉台:位于遵化市娘娘庄镇的山中,从南往北方向观看,这座山峰仿佛一个“香炉”,独特的形态引人遐想。香炉台海拔524米,山体主要是石灰石,受亿万年的风吹雨打、日晒雨淋及地壳运动,形成了众多奇峰怪石。香炉台环全程5公里左右,为降低难度亦可原路返回。登临山巅之上,可俯瞰脚下的金凤湖水波荡漾、柔波万顷。



图为滦州磕头山。本报记者 杨文进 摄



图为汉儿庄镇“带川门”。本报记者 杨文进 摄

明月山:明月山又叫窟窿山,是遵化十景之一的“明月衔山”。位于遵化市西南约10公里的官庄南山,峰上有一直径约四米的圆洞,南北贯通,天光透过,犹如一轮明月。《明一统志》记载明月山:“高百余仞,上有石穴,南北相通,穴口望之,若明月然。”主峰海拔337米,从北侧野线登顶环穿约3.5公里。

茅山:在汤泉村北侧,徒步绕山一周约3小时,登山后可在汤泉村泡温泉放松。

麒麟山:又称平山顶,在遵化平山寨村北侧,山体突兀状如麒麟。登山前须穿过一段板栗林,登山路径较陡峭。4月中旬,山中桃花、杏花盛开。山顶平坦,有长城敌楼,断崖下有“黑毛洞”“白毛洞”等历史遗迹。登山距离约5公里,难度中等。登山后可至附近的上关湖游览。

玉田、古冶、滦州线路

四角山:为休闲路线,到达玉田县四角山村后,可观赏村中500多岁、根深叶茂的古槐树,然后进入山中徒步,最高峰海拔约300米,可抵达西侧的龙隐寺或敬天岭附近返回。早春时节可欣赏山坡上姹紫嫣红的杏花、桃花等,初夏时节可采摘山杏、鲜桃。

“一脚踏三县”界碑:可乘坐公交车从古冶区金硕生态景观公园进入,参观古冶区最古老的建筑——多宝佛塔后,沿山路攀登。西侧山顶有古冶、开平、滦州“一脚踏三县”界碑,下山后沿公路及桥梁经过唐山的“水缸”陡河水库,返回时可在陡电家属区乘坐公交车。全程约16公里,徒步约6小时。

磕头山:位于滦州九百户镇小井峪村西北,私家车可开到山脚下,山中有辽代罗汉洞摩崖造像(损坏后重修),山体形状似人叩头。山中植被茂盛,步行一圈约两公里,难度较小。

此外,我市户外徒步踏青线路还有迁安白羊峪长城神威楼段、迁安河沿口至徐流口段长城、迁西李家峪长城、迁安灵山及古银杏村、迁西董家口至大堡城子长城、迁安红峪口长城等,难度均为中等或中等偏下。期待喜欢旅游及户外运动的市民在山间踏青赏花,踩着微润的泥土,看草色在远处连成一片,尽享人生的惬意!

友情提示:以上大多路线为尚未完全开发的地点,不收门票,但须防范风险、注意安全。



“远山含黛,近水初绿。”蛰伏了一个冬日的你,是否有“春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归”的冲动?

我市北部遵化、迁安、迁西一带地处燕山山脉南麓,春花绽放之时,一些户外线路可让你尽享自然野趣、休闲娱乐、放飞心情。为此,本报现整理部分赏花线路供读者朋友参考。

迁西线路

“三道龙潭”峡谷穿越:此路段位于迁西县龙井关村



图为迁西西城峪长城。本报记者 杨文进 摄

附近,与承德市兴隆县接壤,是我市驴友比较喜爱的一条风景优美、难度中等偏上的户外线路。一路沿山中峡谷斗折蛇行,可见飞瀑流泉,还可与长城亲密接触。此路段环穿距离约10公里,其中部分险段需尽量避开雨、雪天气,以免因路滑发生磕碰。

北武当山:位于迁西县洒河镇,原名石盆山。在山中连续徒步攀升约5公里,耗时约5小时,一般为往返路线。冬春时节,可欣赏晶莹剔透的冰瀑景观;山中植被茂密,有“老子像”、滴水洞等天然景观,还生长着成片的猕猴桃、野花椒等。登顶后可观赏栗香湖的万顷波涛。

榆木岭:山巅之上,长城逶迤,春日山花烂漫,秋日色彩斑斓。因其是驴友经常涉足的地方,山路比较明显,可浅尝辄止原路返回,亦可到南侧六七公里外的兰城沟村下山。

窟窿山:位于迁西县北部的上营镇,山体顶部因风化坍塌,几块巨石垒砌成巨大的窟窿,造型奇特,植被茂密。山路难度较小,往返距离约3公里。如果意犹未尽,可驱车前往附近的潘家口水库,乘坐游船遨游于波涛之上。

三十二柯榜:在迁西县脑峪村附近,传说唐王李世民东征途经此地并赐名。附近已开发为“水墨山庄”。这里海拔约600米,山路蜿蜒曲折,全长约3公里,用时约两小时。登顶后可俯瞰万顷波涛的潘家口水库。

西城峪长城:一般乘船抵达波涛的“水下长城”段,登上长城“轻体验”约一两小时后返回,感受古老的长城如蛟龙入海的独特景观。