

走进社区里的微型图书馆 ⑤

# 新南二社区图书馆 徜徉心灵绿洲



图片由王欣雨、赵敏宇提供

在闹市之中，有那么一处地方，窗明几净，向任何人敞开大门。老军营街道新南二社区图书馆便是这样的“闹中取静”的所在。这里犹如一方绿洲，为居民提供心灵休憩之地，也塑造着社区的气质。

上午9时刚过，社区图书馆迎来了新一天的读者。书架选书、桌前坐定……书房内沙沙的翻书声，让刚进来的居民不由得放轻了脚步。

社区图书馆就在文源巷街边，窗外车水马龙，室内静谧雅致。160余平方米的空间内充盈着纸张的墨香。

精巧的设计将空间分隔成多媒体区、自习区、儿童区等区域。作为老军营街道退役军人工作站的学习基地，馆内还设置了学习书吧、老兵读书角。

作为迎泽区图书馆分馆之一，新南二社区图书馆藏书约2000册，各项配置相当完善。在自助借还一体机上，居民按照提示注册后，即可实现借书、还书。居民仅凭身份证就可以在这里完成办证、借阅等自助服务。

新南二社区图书馆附近有煤化所、日化所宿舍等不少小区，很多小区居民都愿意走进社区图书馆。居民梁

述杰有空就会来这里坐坐，他说：“你看，外面车来车往，一来这里，心就静下来了，我很喜欢这里的安静，也喜欢这样的氛围，出家门没多远就有这么好的地方看书。相比大的图书馆，我更喜欢这里温馨的氛围。”

对不少社区居民来说，这里也是亲子阅读的美好空间。“自从有了社区图书馆之后，我经常带孩子来看书。”家住文源巷的刘春霞说，社区图书馆成了她和孩子空闲时间的好去处，不仅离家近，还能在安静的环境里进行亲子阅读。“以前去一趟图书馆，总觉

得不够方便，现在社区图书馆离家近，还配了很多孩子们爱看的书，孩子很愿意来。”

不少居民愿意来这里，还因为这里是一方阅读分享的空间，经常性开展青年读书会、好书分享会等各类读书活动。居民赵雅莉仔细地聆听着老师分享的齐国名相晏婴的清廉故事，不时做着笔记。她说：“我们定期来这里分享自己喜欢的书，分享读书心得，社区图书馆已经成了我们的‘精神加油站’。”

新南二社区党支部书记张丽凤说：“我们希望把社区图书馆打造成一个有温度、有质感，以人为核心的品质化阅读空间，让快节奏的生活慢下来，感受阅读之美，为居民的精神文化生活带来美好的体验。”

社区图书馆就像一颗颗文化的种子，撒落在城市的各个角落，播撒在社区居民心中，成为普及生活知识、丰富居民生活、引导居民读书的美好载体，让社区居民在日常生活中找到更多来自心灵深处的芬芳。

记者 王勇



扫码看视频

## 医保集中宣传 回应群众关切

本报讯（记者 鹏程）近日，迎泽区医疗保障局在南内环“医保主题公园”举行2024年医保基金监管集中宣传月启动仪式。医保基金社会监督员代表、区属医保定点医药机构代表等100余人参加，相关人员现场签署医疗保障个人信用承诺书。

活动现场设置了健康运动区、义诊咨询区和政策宣传区等区域。在政策宣传区，医保局工作人员向群众解读医疗保障基

金监管法律法规、政策规定及欺诈骗保投诉举报流程。现场解答群众关心关切的医保住院报销、慢病办理、职工医保门诊共济等医保待遇保障方面问题，接待群众咨询300余人，摆放宣传展板10个，发放医保政策宣传单、海报、基金监管宣传折页等3000余份、悬挂宣传横幅12条，现场滚动播放《医疗保障基金使用监督管理条例》音频、打击欺诈骗保相关动漫。在义诊咨询区，区属定点医疗机构为居民提

供免费健康咨询，并结合居民自身健康状况提出科学饮食建议和诊疗建议，受到群众一致好评。

迎泽区医保部门负责人表示，此次集中宣传将走进基层，贴近群众，深入乡镇、街道、村（社区），通过集中宣讲、政策解读、公开曝光典型案例、短视频展播等形式以及公开告知举报投诉电话、邮箱等渠道，推动形成共同关注、支持、参与基金监管的良好舆论氛围。

## 严查非法改装 消除安全隐患

本报讯（记者 周皓）5月11日，娄烦县消息，该县综合行政执法局组织开展电动自行车销售企业专项整治行动，严查非法改装，加强电动自行车全链条监管，消除安全隐患。

执法人员对辖区范围内电动自行车销售企业进行专项检查。检查过程中，执法人员发现一家店内展示的电动自行车座椅长度超过国家标准规定的35厘米，当即责令经营者停止销售违规产品，立即整改到位。截至目前，已组织完成一轮专项监管排查，共出动执法人员30人次，检查电动自行车销售门店10家，排查安全隐患10条。

## 睡够觉≠睡好觉 良好睡眠有讲究

近日，中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民中仅29%的人群在23时前入睡，47%的人群在24时后入睡。5月13日，山西省精神卫生中心早期干预科主任、主任医师孙俊伟表示，睡眠与身心健康密切相关，而睡够觉不等于睡好觉，我们要关注睡眠的质量、深度和连续性。

“睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管疾病、内分泌疾病及很多慢性疾病、神经精神疾病发病风险的提高。”孙俊伟表示，睡不好觉会导致很多健康问题，如视线模糊、紧张易怒、免疫力下降、心脏病发作、糖尿病、抑郁症、肥胖等，还会影响容貌，如黑眼圈、皮肤黯淡等。而良好的睡眠有助于身体各系

统的修复和再生，增强免疫系统功能。

“看似睡觉很简单，其实，想睡个好觉是有讲究的。”孙俊伟表示，良好的睡眠要遵循五个规律。

**规律一：睡眠时间。**春夏应“晚卧早起”，秋季应“早卧早起”，冬季应“早卧晚起”。正常人群睡眠时间一般保证每天8小时左右，体弱多病者应适当增加睡眠时间。

**规律二：睡眠方向。**睡觉时，要保持头北脚南的方向。人体随时随地都受到地球磁场的影响，人睡觉时采取头北脚南的方向，使磁力线平稳地穿过人体，可最大限度地减少地球磁场的干扰。

**规律三：睡觉姿势。**身睡如弓，效果最好，向右侧卧负担轻。有研究表

明，“睡如弓”能够恰到好处地减小心脏对人体的作用力。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可以减轻心脏承受的压力，同时双手避免放在心脏附近，避免因为噩梦而惊醒。

**规律四：睡觉时间段。**无论是“夜猫子型”的人，还是“早睡晚起型”的人，都应该找准自己的生物钟，提高睡眠效率。中医理论认为，子（夜间11时到凌晨1时）、午（白天11时到13时）两个时辰是每天温差变化最大的时间，这一段时间人体需要适当休息。

**规律五：睡眠环境。**卧室内尽量避免放置过多的电器，以确保人脑休息中不受太多干扰。此外，不要戴表、手机等物品睡觉，否则会影响身体健康。

如何有效改善睡眠？孙俊伟提醒，卧室要保持安静、整洁，室温适宜；白天睡觉时，卧室要有较厚的窗帘，保证卧室内无光、安静；床铺要舒适，被褥要清洁，厚薄要适度；养成规律的生活习惯，按时上床休息，不熬夜；入睡前，不要吃得过饱，不要吃过多的辛辣、刺激性食物；晚上不要喝茶、咖啡等饮品；睡前可热水泡脚；睡前不要思考问题，不要阅读或观看令人兴奋的小说、电影、电视。此外，可适当食用牛奶、龙眼、莲子、百合、核桃等食物，有助于睡眠。

记者 刘涛

