

通城书友圈吹来健康新风尚

养生又养心的读书活动吸引一批“忠粉”

近年来,随着人们健康意识的提升,大健康读书会在通城悄然兴起。读书会主理人中有医护人员、营养师、健康管理师,阅读书目涉及身体健康,也涵盖心理健康,书友中有老年人、中青年,也有青少年,组织形式有线下共读活动,也有线上读书打卡,甚至还走进校园、企业,开设主题讲座……一个个别具特色的健康主题读书会,为通城阅读圈吹来了一股健康新风尚。

今天是第29个世界读书日,记者走近了几位大健康读书会的发起人,聆听他们真实的阅读心声。



尹郭君



凌燕



吴昊

线上打卡线下共读 让“悦读”变得生动有趣

21日,在70后健康管理师尹郭君组织的“阅读下午茶”上,10多位书友齐聚一堂,大家一边品尝着各种健康茶饮,一边共读《失传的营养学》一书。

疫情期间,恰逢酒店行业遭遇重创,从事酒店管理的尹郭君利用居家时光,阅读了《营养圣经》《吃的营养科学观》《救命》《真原医》等几十本营养健康类书籍,逐渐对营养学产生了浓厚的兴趣。不久,他通过了中国营养学会教育培训中心“营养健康顾问”的相关课程考核,正式转行,成为一名大健康从业者。

“每个人都是自己健康的第一责任人,每个家庭也需要一个懂营养学的健康管

家。”2020年12月,尹郭君发起创办了“云盟书友会”,带动身边的亲朋好友共读健康类书籍,推行线上打卡、线下活动相结合的方式,让读书远离枯燥,更加有趣。“我们每次线下活动都有不同的主题,比如,在读书后一起按照书上的内容,动手做一道美味的营养餐;或者组织书友户外露营,听着鸟语花香,朗读书中的经典片段。”尹郭君坦言,两年来,他一共做了13期读书活动,吸引了不少热爱健康的热心书友,包括一些慢病患者。

在网络时代,短视频盛行,但尹郭君更推崇阅读纸质书。“短视频得到的是碎片化信息,往往缺乏系统性,也可能‘一叶障目’。我经常在

手机上刷到‘让你不变老的三种食物’这类所谓的爆款科普视频,而这类观点本身就是偏颇的。”尹郭君解释,如果长期盯着几样食物吃,很容易造成营养失衡,甚至带来健康隐患。而翻阅纸质书,可以带来深度阅读的体验,构建系统的认知,“我经常在书上做笔记,这就是我与书籍之间的互动。”前不久,尹郭君还应邀前往多家金融、保险机构开设营养健康讲座,每次开讲,他都会给大家推荐几本健康类书籍。

为了维系读书会的热度,尹郭君还会主动购买一些热门健康类听书音频赠送给骨干书友。“我也参加过樊登南通读书会,未来希望能够跟更多通城的读书会一起交流学习,让更多人关注健康,爱上读书。”

多彩读书会遍布通城 助推“健康南通”建设

这几天,如东县阅读者协会正忙着2024年新会员招募工作。“阅读不只是读书本,也包括阅读了解我们的身体。2019年,在协会的支持下,我们成立了健康科普项目组,成员大多是全县卫健系统的医护人员,也有社会上的营养师、健康管理师。”如东县中医院妇科主任中医吴昊是项目组负责人,近年来,她和项目组的骨干成员积极发起健康类书籍的阅读推广活动,并与义诊、健康讲座相结合,产生了良好的社会反响。

吴昊介绍,项目组最大的特色就是在青少年中推广健康类书籍的阅读,通过“小手拉大手”的形式,让更多家庭关注健康。“我们建了一个‘如东大健康科普共读群’,也邀请一些中小学校的校长加入,通过合作共建的形式,走进校园开展健康阅读推广活动。”吴昊告诉记者,去年11月,如东县阅读者协会走进如东锦绣幼儿园,围绕“如何有效陪伴孩子”开展读书分享活动,组织幼儿家长共读亲子教育相关书籍;今年1月,协会推出的2024寒假公益课堂,联合掘港街道盐垣社区“老爱读友会”、彩虹花读书会、盐垣社区校外辅导站等公益组织,开展了一系列阅读推广活动,其中,掘港小学一级教师高松花带来的《生气汤》等身心健康类课程,尤其受到孩子们的欢迎……截至目前,协会健康科普项目组共计开展线上线下科普讲座数十场,直接受益人数达5000多人。

“共读前人经典,共写传承创新,分享医疗科普,众享健康生活”,这24个字是如东县阅读者协会健康科普项目组推广的阅读文化理念。今年春节期

间,在如东县阅读者协会的视频号上,吴昊带头通过短视频向大家推荐了《薄世宁医学通识讲义》一书,“这本书是北京第三医院危重症医学科专家薄世宁的代表作。书中收集了他从业18年来的典型病例,也选取了世界医学史上的典型案例,不仅适合年轻医生阅读,也适合非医学专业的普通人学习。”吴昊希望,每个人都学习一些医学知识,成为自己和家人的健康守护神。

近年来,如东县大力推进健康阅读活动,助力健康南通建设。早在2017年8月,如东县疾控中心就联合县图书馆、宾城点灯人读书会,围绕“中国居民膳食指南”,开展专题读书论坛,共收到共读体会36篇,9位读友分享了他们的心得体会,就倡导健康饮食、增强健康意识进行了交流。

在市区各大医院,健康主题读书会也悄然兴起。去年4月,南通市中医院举行“典读千年”中医经典诵读比赛并成立“同源读书会”。医务人员采用乐器演奏、古典舞、短剧、汉服表演等花样繁多的表演形式,选取了《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》《药性赋》《备急千金要方》等中医典籍中的经典篇目进行诵读。他们的表演端庄典雅,生动诠释了中医药文化博大精深的独特魅力,同时也展现了中医人独有的浪漫与哲思。

在通州区中医院,成立6年的杏林读书会定期在医院图书馆举行读书活动,内容涵盖医学、人文等领域,副主任医师朱晓东等专家纷纷走上读书会的发言席,围绕中医“医圣”张仲景经典著作《金匮要略》等中医经典书籍开展交流讨论。

本报记者冯启裕

用阅读疗愈心灵 让读书读出好心情

20日,一场别开生面的数字心理学讲座在“幸福荟读书会”上举行。主讲人正是读书会的创始人——43岁的新南通人、情绪管理师侯燕波。

人群中,头戴发簪、一身中式服装的侯燕波格外美丽动人。“腹有诗书气自华。读书就是女性最好的护肤品,我的手机上就下载了5个读书App。”侯燕波坦言,随着更年期的到来,曾几何时,她对疾病和衰老十分惶恐,和老公、孩子的关系也变得紧张。“我到底该怎么和最亲的人相处?那段时间我把《亲密关系》这本书读了整整9遍,逐渐开悟。”从《亲密关系》《非暴力沟通》《无处不在的人格》,到《吸引力法则》《正念的奇迹》《人生只有一件事》《关系冲突》,再到《活法》《逆商》等,在通过阅读学

习了大量心理学知识后,侯燕波逐渐变得情绪稳定,并有了创办读书会,帮助身边的姐妹自我疗愈的想法。

2022年3月,在家人的支持下,这一想法得以实现。“那一年,我一口气读了100多本书,无论是刷牙、洗脸、洗澡,几乎都在听书,大部分都是心理类书籍。”侯燕波认为,只有心态阳光,才能获得幸福。为此,她把读书会取名“幸福荟读书会”,截至目前已有200人次参与读书活动,不少妈妈都会带着孩子一同参与亲子阅读。

“每次读书活动,最重要的环节就是进行读书分享。”侯燕波不止一次地向书友分享她的读书秘诀——记住书中20句最经典的话,再从这20句中找到3句最感动的话记在本子上,然后通过“感

受、联想、发现、思考、行动”这5个步骤将书中学到的智慧联系到生活实际中,通过知行合一,真正提升自我。

最近,侯燕波又在攻读《数字心理学》一书,并购买了相关心理学课程,用专业知识引领读书会的书友。她还有一个愿望——55岁时写一本书,书名就叫《女人需要觉醒》,分享女性如何过一个不累的人生。目前,她已经提前将书的封面设计好,以此激励自己不断阅读写作。

近年来,“女性成长”成为社会关注的热门话题。在通州区,由高级形象设计师凌燕发起的“书瑄读书会”定位女性身心健康,吸引了一批爱美女性的参与。“我会在自己喜欢的书上写留言,赠送给读书会的骨干书友,这也是一种仪式感。”凌燕说,中年女性尤其需要多读书,用书中的智慧点亮生活。