

本报举办五天五人荐书活动

本报讯(记者董云平)草长莺飞,正是最美读书季。“五一”小长假,本报特别推出“五天五位读书人荐书活动”,展现5位读书界“大咖”的读书风采,讲述他们在悦读中的深刻领悟,及在书籍浸润下的别样生活。希望由他们精心推荐的书箱,能陪伴大家度过一个书香浓郁的“五一”。

此次推出的五位读书人,爱书,痴于书;敬书,益于书,是“读书界”的“明星”。静伟,《生活报》周刊部主任,首席评论员。长期在《生活报》开设“静观万象”专栏,在数届世界杯、

假日书单

“五一”宅家也能阅遍大千世界

“五一”假期即将来临
考虑到特殊时期
相信很多人不得不
重新制定自己的远行计划
甚至取消出行选择“宅”在家里

其实,假期在家
有一个不必远行
也可阅遍大千世界的办法
那就是——阅读

今天,我们来推荐几本假日读物
让你在文字中遨游世界
拓宽你的眼界和思维

《“认识CHINA:景德镇讲给世界听的故事”(3册)》

出版社:江西人民出版社

内容简介:该丛书系“十三五”国家重点出版规划项目,是一套面向国人介绍景德镇瓷器的烧造历史及瓷器文化的科普书,同时也是面向世界讲述景德镇瓷器的外宣书。丛书以图文并茂的形式向世界介绍了景德镇特有的瓷器历史、瓷器文化以及中国瓷器对世界的贡献。

《丝绸之路千年史:从长安到罗马》

出版社:陕西师范大学出版总社

内容简介:本书用轻松、生动的笔法,讲述了西周至西夏两千年间,从长安到罗马东西三万里的丝绸之路上的发生的重大事件,如周穆王西游、亚历山大东征、张骞凿空西域、拜占庭—波斯争霸、玄奘法师西游、杜环西行、怛罗斯之战等,贯穿丝绸之路的开辟、发展、繁荣全过程。一幕又一幕历史剧在丝绸之路这个舞台上开幕、落幕、开幕……丝绸之路不仅塑造了过去,更延伸着未来。

《埃及四千年》

出版社:浙江文艺出版社

内容简介:埃及——世界上最伟大的文明体之一,其古代故事跨越千年的历史时段。全书以古埃及4000多年一代代的王朝为阶段,按时间推行的王朝兴衰为轴线来讲述不同王朝的情况,根据考古实物,如壁画、神庙、金字塔等,以及各类出土的文献来还原每代帝王的生活和王朝的发展,记录当时民众的世俗生活。

《百年孤独》

出版社:南海出版公司

内容简介:哥伦比亚作家、诺贝尔文学奖得主加西亚·马尔克斯代表作,是20世纪重要的经典文学巨著之一。作品描写了布恩迪亚家族七代人的传奇故事,以及加勒比海沿岸小镇马孔多的百年兴衰,反映了拉丁美洲一个世纪以来风云变幻的历史。

《我们为什么还没有死掉》

出版社:重庆大学出版社

内容简介:我们为什么还没有死掉?我们如何跟数百万细菌日以继夜地战斗?我们的免疫系统是从哪里来的?在这本书中,作者为读者展示免疫系统是如何运作的,总结了免疫系统的核心特征。

《大数据时代:生活、工作与思维的大变革》

出版社:浙江人民出版社

内容简介:该书是国外大数据研究的开先河之作,作者维克托·迈尔-舍恩伯格被誉为“大数据商业应用第一人”。大数据带来的信息风暴正在改变我们的生活、工作和思维,大数据开启了一次重大的时代转型,抓住时代机遇,才能突出重围。

《月亮和六便士》

出版社:四川文艺出版社

内容简介:英国小说家威廉·萨默赛特·毛姆创作的长篇小说。书中的故事发生在20世纪初,思特里克兰德本是伦敦一个富裕的股票经纪人,对艺术的渴望驱使他舍弃一切,最终在创作上达到巅峰。作品表现了天才、个性与物质文明以及现代婚姻、家庭生活之间的矛盾,有着广阔的生命视角。 据新华社电

奥运会、大运会等大型体育赛事期间开设评论专栏,擅长时评、文体评论、诗歌等创作,其评论作品多次获黑龙江省新闻奖等奖项。林超然,中国作家协会会员,中国文艺评论家协会理事。黑龙江大学文学院教授,《文艺评论》杂志主编,省文艺评论家协会副主席,出版著作《汪曾祺论》等10种。金钢,省社科院文学研究所副研究员,主要致力于东北地域文化与中国现当代文学相关研究。2013年入选龙江文化名家暨六个一批青年人才,现为我省领军人才梯队“黑龙江流域

文明”后备带头人。孙剑波,《生活报》常务副总编。多次在省内外各大期刊杂志发表杂文、散文,在《生活报》推出的“挑灯看剑”专栏文章受到读者欢迎。倪海权,古代文学博士、硕士生导师、哈尔滨师范大学文学院教师,省国学学会会员,主要研究古典诗词与传统文化,出版《陆游文研究》《唐诗三百首译注》《浮生六记》等多部著作,是河北卫视大型文化类季播节目“中华好诗词”第四季唯一多期擂主、年度总决赛季军。

省安委办部署假期安全防范工作

本报29日讯(徐宝德 记者谭迎春)省安委办29日下发通知,对“五一”假期安全防范工作作出部署,要求各地、各有关部门和单位严格落实安全防范责任、突出安全防范重点、全面加强应急准备,有效遏制和积极应对各类事故灾害,保障人民群众平安过节,促进全省经济社会安全平稳发展。

通知指出,各地、各有关部门和单位要认真贯彻落实“党政同责、一岗双责、齐抓共管、失职追责”和“三个必须”重要要求,牢固树立红线意识和底线思维,统筹做好本地、本行业领域节日期间事故灾害防范工作。要结合当前疫情防控形势,认真分析研判节日期间事故灾害特点,围绕从根本上消除事故隐患,有针对性地加强安全风险管控和隐患排查治理,坚决杜绝官僚主义、形式主义。

通知要求,各地、各有关部门和单位要深刻吸取近期各类事故教训,突出重点地区、重点行业领域、重点单位、重点环节,严格落实安全防范措施;要加强旅游景区安全风险排查,严控高峰时段人员总量;要加大交通运输企业、重点车

辆、重点路段监督检查,严厉查处各类交通违法行为;要严格医院、隔离宾馆等涉疫场所安全管控,加强商场市场、“多合一”等场所安全检查,严密排查整治建筑和消防安全隐患;要加强复工复产企业安全指导服务,提高事故防范能力;要加强煤矿、非煤矿山(尾矿库)、危险化学品、建筑施工、城镇燃气、特种设备等重点行业领域安全生产隐患排查治理,严防各类事故;要加强防汛抗旱工作准备,严格执行野外用火管控规定,加强森林草原火灾等自然灾害防范应对。

通知强调,各地、各有关部门和单位要广泛宣传“五一”节日期间安全防范知识,增强社会公众安全防范意识和能力。要密切关注天气变化,加强部门协作,及时组织会商研判,迅速发布预警预报信息,提出防范应对措施。要严格落实值班值守工作要求,加强事故灾害信息核实、上报,杜绝漏报、迟报和瞒报。各级各类应急救援队伍要时刻保持应急状态,有针对性地完善应急预案,前置救援力量,强化物资储备和实战演练,随时做好“打大仗、打硬仗”准备,确保遇有紧急情况及时高效处置。



居家过节
不聚集 不聚会 不聚餐



减少聚集聚会能有效降低感染风险

访齐齐哈尔市第一医院肺病研究中心呼吸内科二病区责任主治医丁健

□本报记者 王莹

“五一”假期即将来临,针对我省严峻的疫情防控形势,齐齐哈尔市第一医院肺病研究中心呼吸内科二病区责任主治医丁健提醒公众,做好个人防护、减少外出聚集聚会能有效降低感染风险。

丁健建议,做好个人防护首先要勤洗手,做好手卫生;戴口罩,尤其是在乘坐公共交通工具、人多的工作场所以及室内公共场所时。注意咳嗽礼仪,打喷嚏或者咳嗽的时候,用手肘或者纸巾遮住。加强居室的通风清洁,每天开

窗通风两到三次。同时,减少外出聚集聚会不扎堆,减少与人近距离接触,减少聚集聚会,保持人均一米以上的安全距离。减少出行,避免前往人员密集场所。

丁健告诉记者,通过临床上一些新冠肺炎患者的病例能够得出应该注意特殊人群的相关防控。例如老年人和有基础疾病的人,如出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等症状时应该引起高度重视,尽量及时就医。由医护人员对其健康状况进行评估,视病情状况送至医疗机构就诊。送医途中应佩戴医用外科口罩,避免乘坐公共交通工具。有一些真实

案例能够反映出交通工具是一个不可忽视的载体,因为长时间乘坐密闭的交通工具,会增加感染的风险。如非十分必须,建议减少或者暂停出行安排,减少旅途中导致的感染风险。

“从个人角度来说,只要做好个人防护、减少外出聚集聚会,即使是在疫情较重的情况下,也能有效降低感染风险。”丁健建议公众主动通过官方渠道来了解当地的疫情变化,来学习了解健康科普知识和预防知识,如果出现发热、呼吸道感染这些可疑症状时,可以通过官方渠道进行互联网咨询,必要时及时就医。

假期出行时刻绷紧“安全弦”

访省传染病防治院内十科、内十一科主任王晓云

□本报记者 徐佳倩

“五一”小长假即将来临,往年这个时候人们都已准备好出游计划,但今年受疫情影响,不少民众陷入了想出游又不敢出游、又不知道怎么能更好的做到自我防护的两难境地。29日,记者采访到了省传染病防治院内十科、内十一科主任王晓云,她提示广大民众,疫情期间要时刻绷紧“安全弦”,尽量不出行,如出行要提前做好游玩攻略,做好个人防护的基础上,可错峰出行,自驾游。

王晓云表示,我省新冠疫情基本得到控制,但近期哈尔滨市出现的聚集疫情,让我们仍不能放松警惕。抗疫中,龙江儿女上下一心付出了很多努力,但我仍想呼吁,我们在节日面前再坚持一下,不要给兄弟省份带来麻烦和风险,我们要守护防疫成果,守好龙江“战场”。

她建议,“五一”小长假期间民众尽量进行居家活动,减少外出。利用假期时间多陪伴家人,其中有小孩的家庭,可设计一些亲子娱乐活动,如开发厨艺、绘画等兴趣爱好,共享居家时光。

不过还是有部分民众对出游心之所盼,针对这样的群体,王晓云建议大家出行前应首先了解当地疫情防控的相关政策,做好旅游攻略,了解并遵守省市旅游相关规定及景区开放相关规定,错峰出行的同时避免跨地区游,提倡短途市内旅游、自驾出游,并尽量在当天往返。

出游中,民众都要注意哪些事项?对此,王晓云认为,还是要时刻牢记“不聚集、不聚会、不聚餐”。她说,民众首先要做好个人防护,保持适当的社交距离,注意手卫生并佩戴口罩,要注意配合景区防控安排。针对如何用餐的问题,王晓云建议,民众最好选择简餐或者自带餐食。用餐时应保持同侧座位,不要面对面就餐。她提醒,民众要时刻关注自身情况,如果出游时出现发热、咳嗽、腹泻、胸闷等不适症状,可寻求景区帮助,就近就医或去发热门诊就医。

“此外,春季是呼吸道疾病的高发季节,如果个别景区内人员过于密集,空气流通欠佳,这就容易传播一些呼吸道疾病及感染性疾病。”作为我省多年从事呼吸内科疾病、结核病等预防诊治的医疗专家,王晓云还提示广大民众注意,除了新冠肺炎外,目前肺结核、流行性感冒、消化系统传染病等疾病民众都需要注意防范。她说,户外活动中讲究个人卫生,保持卫生习惯,既是为了自己,也是为了他人。

居家过节乐享“别样温馨”

访哈医大公卫学院环境卫生教研室主任那晓琳

□本报记者 赵一诺 王莹

春暖花开,欢乐的“五一”假期正向我们走来。在当前疫情防控的关键期,该如何度过这个特别的小长假?28日,记者采访了哈医大公卫学院环境卫生教研室主任那晓琳,她表示,假期将至,疫情未止,牢记做好个人防护,莫扎堆、莫聚集,居家过节享受“别样温馨”。

那晓琳表示,今年的“五一”假期很“给力”又很特别,时间由3天延长到5天,但当前我省的疫情防控任务仍然艰巨,境外输入和本地疫情交织叠加,绝不能掉以轻心。她建议,我们要慎终如始不松劲,坚决做到不聚集,不给病毒传播留机会,不给政府防疫工作添麻烦。

那晓琳说,近期哈尔滨出现的聚集性疫情案例,给我们敲响了警钟,“扎堆聚集”“吃饭聚餐”成了罪魁祸首,也是病毒进一步蔓延的关键所在。因此,减少人与人之间的相互接触是阻止病毒播散的重要手段。“五一”小长假期间,景区等公共场所人流必然会有所增长,我们多一个人选择居家过节,就为疫情感染减一份风险。

如何度过一个安全、愉快、健康的节日,那晓琳表示,“五一”小长假也是一次“大考”,它考验着我们的耐心和智慧,选择居家过节会收获“别样温馨”。“五一”是劳动的节日,她建议,可以让家人、孩子一同参与到劳动中来,感受劳动的光荣与乐趣,体验家庭的温暖。同时,居家过节也要注意防护和食品卫生安全,每天做到通风、消毒,保持室内洁净和空气流通。

那晓琳特别强调,“五一”假期如果一定要出去玩,那么要戴着口罩尽量选择室外活动。比如可以去公园走一走看一看,但不要聚餐、聚会。

“对于出行人员要注意预防,建议就近错峰出游,尽量避开热门景点或者景点的高峰时段,避免在密闭空间内开展一些娱乐项目,避免在外住宿减少病毒感染和传播风险。”那晓琳说,老年人、慢性病患者、孕妇等高危人群则不建议出行。

那晓琳提示,游玩过程中,要有序排队,注意保持人际距离和咳嗽礼仪。一旦出现发热、干咳、乏力等症状要及时到就近的医疗机构就诊。

此外,那晓琳还建议,乘坐交通工具时尽量减少饮食次数,景区就餐首选外带食品,如需餐厅用餐,则应间隔落座或同侧用餐,与其他人保持一米以上的距离。