

### 编者按：

舟山人的生活，因阅读而愈发丰盈；海岛城市，因书香而倍感温暖。为营造全民阅读的良好生态，让书香深度浸润海岛的日常生活，本报于上月启动了“我的枕边书”主题征集活动。活动得到了广大读者朋友的积极响应与踊跃参与，大家纷纷向本报推荐自己心仪的枕边书。本期，我们从中精心选登五本，以飨读者。

## 我的枕边书

我在海边读书  
Enjoy Reading Enjoy Sea

推荐人：童童

推荐书名：《美国儿科学会育儿百科》

推荐理由：这本书是近期滋养我心灵的枕边读物。它照亮了我们为人父母的每一步。

宝宝出生后，我完全是一个新手妈妈，从来没有系统性地学习过如何养育一个小孩。正好有了这本工具书，我所有的育儿问题都找到了答案和科学参考，我和我的宝贝也算是跟着这本书一起成长吧！当未知的育儿挑战来临时，我知道，有一本可以完全信赖的书，就在枕边。它用最前沿的医学证据和温暖的智慧，为我解答几乎所有可能遇到的困惑。再次推荐这本书，新手父母值得拥有。



童童，为我解答几乎所有可能遇到的困惑。再次推荐这本书，新手父母值得拥有。

推荐人：余军民

推荐书名：《好时光悄悄溜走》

推荐理由：我推荐迟子建著的《好时光悄悄溜走》一书，这是作者40年间留下的非虚构文字，展现了作者丰富的人生经历和生活经历。

迟子建的散文写得非常生动，且富有想象力，像一篇《听时光飞舞》中的“在一个烛光摇曳、微风轻拂的时刻，我的双眼突然蒙上了泪水，因为我听见了时光飞舞的声音……宫殿、回廊、车马、银器、帝王，身着丝绸高绾发髻的女人突然纷至沓来。我触摸到了先人们勃勃



跳动的脉搏”。在这里，时光也有飞舞的声音，这写得多么生动！

推荐人：彭红

推荐书名：《普陀山诗词全集》

推荐理由：这套分为上下两册的《普陀山诗词全集》是我不久前刚从网上淘来的，它因此也成为了我最近一段时间的枕边书。

这套书收集了从唐代到民国时期共计五百多位僧俗文人、诗词大家等，面对普陀山的大好风光，赋诗述怀，抒情咏志留下1500余首诗词和偈语。这些诗词中有描绘普陀山旖旎山海风光的、有赞颂观音大士的、有叙事抒怀的等等，内容丰富多样，引人入胜，诗中有禅、禅中有诗，读



后令人的心灵如石上清泉般澄明，合上书，睡梦中仍有涟漪在无声扩散。

推荐人：陈靓

推荐书名：《那些年我们追过的影视剧里的医学知识》

推荐理由：这本书由上海科学技术文献出版社出版，里面内容翔实、科学严谨，同时洋溢着深切的人文关怀。作者巧妙借助影视剧情中的生动案例，将复杂的医学概念转化为通俗有趣的科普内容，让读者在重温银幕经典的同时，不知不觉掌握健康常识、培养科学思维。这种寓教于乐的方式，可谓一举多得。

更值得一提的是，书中还精心穿插了大量图片与视频素材，极大增强了阅读的趣味性与互动感。读者仿佛置身于



一场跨媒介的探索之旅，不再是被动接收信息，而是在轻松愉悦的氛围中主动汲取知识。这种设计不仅降低了理解门槛，也更符合当下多样化的阅读习惯。

推荐人：张筱玲

推荐书名：《蒋勋说宋词》

推荐理由：在我购买的所有书籍中，这本书我翻了很多遍。“词”并非始于宋代，却与宋代的文化品质浑然天成。有浅吟低唱，有大江东去，有金戈铁马，有柔肠粉泪，有家国愁思。蒋勋先生尝试以一朵花或一枚雪片的姿态体会宇宙自然，在柔性与烈性之间游刃有余，与宋词之美结一段善缘。这种美不仅存在于文字或音韵当中，也存在于古今共通的情感以及挥之不去的乡愁里。

如同张晓风所言，蒋勋善于把低眉垂睫的美唤醒，让我们看见精灿灼人的



明眸。善于把沉哑啞灭的美唤醒，让我们听到恍如莺啼燕柳的华丽歌声。我觉得这与蒋勋的美学观点相通，也是我极为欣赏的原因。

## 4岁男童街头走失，11岁女孩暖心守护 警民携手半小时寻回亲人



视频截图

□记者 陈佩佩  
通讯员 陈婉婕

本报讯 近日，普陀沈家门一步行街发生温情一幕，一名4岁男童与母亲逛街时不慎走散，幸得11岁女孩和母亲林女士及时伸出援手，在民警的联动协助下，孩子安全回到家人身边。

当天下午，市民林女士带着孩子途经步行街时，11岁的女儿注意到一名小男孩独自在街边奔跑，边哭边喊“找妈妈”。她立即上前拉住男孩的手，轻声安抚：“小弟弟，这里危险！”随后，林女士一行将孩子带到安全区域询问。由于孩子年龄小，无法说清家长的联系方式，她们便带着小男孩向周边商户和路人打听，却仍无人认识。女孩随即提议：“妈妈，我们带弟弟去找警察叔叔吧！”林女士便带着孩子前往沈家门派出所。

接到求助后，派出所民警徐铭迅速接手。见小男孩情绪紧张，他蹲下身来轻声安抚：“别怕，我们帮你找妈妈。”并将其安顿在休息椅上。民警经过多方查询，很快联系上男孩家长。原来，小男孩和妈妈逛街时，趁妈妈不注意，从店里跑到了街上。接到通知后，家长匆匆赶到派出所，见到孩子安然无恙，连声道谢：“我急疯了！太谢谢你们了！”

此事被分享到网络后，引发了网友的广泛关注和热议。不少网友为11岁女孩机智勇敢和母女俩的暖心举动点赞。

警方提醒，节假日人流密集，家长应避免让孩子离开视线范围，可提前准备联系卡片或教孩子牢记家人信息。一旦发生走失，请立即报警求助。

## “小老助老老”抱团养老 长涂探索养老服务新模式

□记者 滕海平  
通讯员 周婷

本报讯 1月12日，岱山县长涂镇“离岛暖阳·普乐同行——‘手牵手’助老接力计划”在倭井潭村文化礼堂正式启动，这是该镇探索养老服务新模式，推出“小老助老老”抱团养老的主要措施。

“小老助老老”是指低龄健康老人（“小老”）为高龄老人（“老老”）提供志愿服务，通过经验、体力和技能的共享，实现“老有所为”与“老有所养”的结合。据统计，长涂镇现有220余位高龄、独居老人，该镇立足老龄化实际，专门组建以60至75岁低龄健康老人为核心的志愿者服务队，开展“手牵手”助老接力。

“我们这些六七十岁的‘小老人’，身体还硬朗，就计划用‘小老人帮助老老人’的方式，关心和帮助更需要照顾的老年人。”志愿者王兰飞说。

该项目由中国福利彩票公益金资助，长涂镇倭井潭

残疾人手牵手文艺协会具体执行。以低龄健康老人为核心的志愿者服务队通过岗前相关培训，“手牵手”助老接力聚焦“生活照料、安全保障、精神慰藉”三大核心，通过定期入户探访、物资精准配送以及组织社区联谊活动等方式，为老人提供有温度、接地气的陪伴与帮助。“在原有3支成熟队伍的基础上，去年我们又培育了5支队伍，现在有更多的伙伴并肩同行，为老服务的力量更大了。”王兰飞说。

“小老助老老”，银龄互助守望，长涂镇这一养老服务创新模式，既激发了基层的内在活力，又为海岛构建老年友好型社区提供了有益实践。“此举破解了以往服务覆盖范围有限、力量分散的难题，为推动助老服务常态化规模化开展提供坚实的队伍保障，为构建全方位多层次的养老服务体系奠定坚实基础。”岱山县长涂镇党委副书记、镇长陈立表示。