

文化 观察

发现

# 说说读书那点事儿

本报记者 方家禾

## K歌减肥 唱首歌等于跑百米

K歌是一种很好的减肥方式。减肥专家表示,想要减肥,一定要先燃烧脂肪,此时,最先燃烧的便是中性脂肪,而唱歌正好可以帮助其燃烧,若同时载歌载舞,唱完一首歌减掉的脂肪是相当可观的。

唱歌减肥的原理是,唱歌时要使用腹式呼吸,充分利用了腹部肌肉的收缩效果,促进新陈代谢,同时也可结实腹部的肌肉。使用腹式呼吸法时,横膈膜的活动可以调节空气的吸入和呼出量,脂肪分解时所需的氧气便能充分地吸收,这些都助脂肪的燃烧。

减肥专家研究发现,一个人唱完一首歌后的氧气消耗量和跑完100米后的相比,两者效果相当,也就是说,唱一首歌等于跑了100米。比如,张惠妹的《三天三夜》,可以消耗19.3卡路里;迪克牛仔的《忘记我还是忘记他》,可以消耗19.1卡路里;陈慧琳的《Automatic》可以消耗12.9卡路里;Celine Dion的《My Heart Will Go On》可以消耗13.5卡路里。

杨子



农民工杨常珍把她的旧书摊摆在了市内某工地上,企图让民工在饭后有本书看。 本报记者 田建明 摄



日前,在我市某工地,一位农民工饭后拿本书消遣,吸引了工友好奇的目光。 本报记者 田建明 摄

门类还是相对齐全,就是数量比较少。随着市新图书馆的不断完善和藏书不断丰富,不知是否会对我市国有的新华书店和民营的红月亮书店造成冲击。近些年,无论是国有书店还是民营书店都越来越依靠着教辅书籍支撑门面是个不争的事实。就算是有了教辅书籍的支撑,实体店也正在经受着网络书店的冲击,如同纸质书正在经受着电子书的冲击。

拯救书店,不如拯救阅读。最该考虑拯救的其实不是任何书店,而是阅读本身。重要的是人们愿不愿意去读书,有没有时间读书。能读到些什么书?而非用什么工具来读书,在哪里读书,是喝着咖啡读书,还是喝着茶读书?与阅读本身相比,阅读的时空和条件又算得了什么呢?从安徽随州来我市的农民工杨常珍,怀着她的书香梦经过不懈地努力,建立了追梦爱心换书

屋。她将书香带给了自己的孩子,带给了周围农民工的孩子,又开始带给农民工这个群体本身。有人将世人不爱读书归罪于读图时代的到来,在这个追求速度和效率的时代,付诸于文字太慢,而图片则简洁而直观。图片不及文字之深广,但某种程度能够达成的可能性也许比文字还要大。和文字一样,图片也是一种语言。读书还是读图?这其实是个伪问题。

文化 资讯

### 人民网上市

4月19日,人民网发布公告称,人民网将公开发上市,本次发行股票69105691股,占发行后总股本的25%。IPO价格定为每股20元,对应发行后市盈率46倍。IPO募集资金投资项目投资总额为5.27亿元,其中2.88亿元用于移动互联网增值业务,1.46亿元用于技术平台改造升级项目,9243.30万元用于采购平台扩充升级项目。人民网本次发行的网下获配比例为1.78%,是2011年以来少见的低获配率,网上中签率也仅为1.50%。这反映了市场的乐观态度和对人网网的认可。人民日报评论,人民网成功上市将创造两个第一:第一家在国内A股首发上市的中国新闻网站;第一家整体上市的中国新闻媒体。在中央财政加大文化体育与传媒支出的背景下,人民网作为中央媒体上市,显示了新闻监管部门对资本更为开放的态度,以及对媒体发展的重视。

中青

### 互联网再添新职业

微博的蓬勃发展,催生了一种新兴职业——微博运营专员。微博运营专员的工作内容涵盖:1.负责相关微博日常内容发布、更新、维护和管理;2.负责制定微博运营策略,策划微博活动;3.搜集粉丝的问题反馈和批评建议,了解粉丝需求。以“北京微博发布厅”的政务微博为例,人民网舆情监测室总结出微博运营专员应具备的工作能力:一、微博运营专员需要保证相关微博的信息发布量,把握最佳的发布时机。二、微博运营专员需要具备相应的专业知识,以便及时回复网友提问。三、微博运营专员需要具备应对公共突发事件的能力。四、微博运营专员需要具备微博活动策划的能力。有网友调侃道,作为一个微博运营专员,“要做得了设计,写得了文案;抓得住热点,卖得了萌;谈得了时事,扯得了花边;发得了内容,回得了评论;去得了水印,改得了标点;一门心思找内容,抓破头皮搞原创,废寝忘食发微博,半夜三更刷粉丝”。对于这样一种崭新的职业,你有没有兴趣尝试一下?

新华

### 青歌赛今年歇口气

从1984年央视青歌赛开办以来,曾捧红毛阿敏、蔡国庆、宋祖英、谭晶等,并在歌坛具有影响力。今年,青歌赛确定停办。央视文艺部导演王宪生透露,本届青歌赛停办的主因是“可供选择的人才没那么多。”停办有先兆2月即传“噩耗”CCTV青年歌手电视大奖赛从1984年开始举办,每两年一届,到2010年已经举办了14届。该赛事走出了彭丽媛、阎维文、韦唯、毛阿敏、宋祖英、蔡国庆、谭晶、满文军、解晓东、林依轮等一批具有影响力的著名歌手。

央央

### 高校声乐大赛接受报名

“第三届孔雀奖全国高等院校声乐大赛”,将于7月12日至20日在广州举行,符合条件的选手即日起至6月15日都可报名。大赛设教师、研究生、大学生、民间组,教师和研究生分别设民族、美声组,大学生分别设民族、美声、流行(含组合和乐队)组。参赛者必须为高等院校在籍的专科、本科、研究生和在职教师。

广日

酷品

### 水泥台灯

来自泰国工作室的创意。这是一个很有质感的办公用具,由三个部件组成,灯罩和支架(木质)、角度调整器(木质)、水泥底座,其中,水泥底座的设计很有意思,首先,它就像是一座桥,桥面是阶梯造型,每一级阶梯都可以用来当笔架用;其次,桥洞是多边形的,刚好可以和六边形的角度调整器契合,就像扳手卡住螺帽,于是调整角度调整器,就能改变台灯的角度——稍显麻烦,但也正是这种麻烦赋予这盏台灯最大的魅力。



### 忍者时间

一个有趣可爱的手表设计,名为“忍者时间”。只是“忍者时间”没有指针,也没有数字显示,看时间只有表面的这两个眼睛,左眼小时,右眼分钟,左右两个耳朵可以设置时间,无法知晓准确的时间,其设计还是在于它的趣味性。



### 《三字经》活字魔方

台湾版画艺术家制作了一只《三字经》活字魔方,木头质地。《三字经》,每三字一句,四句一组,恰好符合魔方的形态。艺术家希望通过这只活字魔方,留住某些即将消失在快速变化中的信息时代的中国文明。



### 用手枪射灭台灯

砰!把灯射熄。这是一盏满足想象力的台灯,简单而具戏剧性——开枪即关灯,灯罩倒向一侧,表示中弹,以诙谐的使用方式,让长大后的我们再次向童年致敬。综合



### 可以吃的笔

90%的笔都会被扔掉,所以“为什么不把笔吃掉?”设计师研究了很多笔,并考虑如何制作一支糖果笔。

(本报综合)



# DIY 图书助草根圆梦 自助出版还有待规范

在许多人的印象中,出书是项高难度的活儿,从写书到编辑、排版、发行分别要由专业人士来做。不过,现在你要改变看法了。在互联网数字浪潮席卷下,“出书”就和买菜做饭一样简单、快捷。

### DIY 图书圆草根出书之梦

近日,全国首家“数字出版”实体店——文轩数字出版体验馆,悄然登陆成都。在这家主打“自助出版服务”的体验店里,只要你愿意,每个人都能出版一本“专属”自己的书。记者来到由四川数字出版传媒有限公司打造的这家实体店,感受了一把“数字出版”的魅力。四川数字出版传媒有限公司工作

人员王婕迪演示边告诉记者,DIY电子书基于在线浏览器图文编辑系统。她打开四川数字出版传媒有限公司开发的网页,首页标注有“断版书”、“博客书”、“相册”、“年历”等分类,点击制作“博客书”选项,需要选择纸张尺寸大小、印刷规格、装帧工艺。之后上传Word文档或输入博客地址将文章导入,会自动生成文章目录和内容编辑排版,然后选择封面封底模板,一本电子书就生成了。目前,一本大32开、铜版纸彩印、精装硬壳的6页的图书显示定价为10元。记者在现场看到,工作人员接到订单后,通过控制店内一台6米多长的数码快印机打印内容,纸张再通过“切割机”和“装订机”的“打磨”,一本

有封面、封底的精美图书就呈现在眼前。而整个过程从下单到装订成册,只用了十分钟。出书卖书一站搞定 体验店负责人表示,从本月11日试营业以来,虽然接到的订单多以“印刷”成品书传统业务为主,但不少顾客来店咨询,对“自助出版”服务很感兴趣。在成都一家私企工作的白领张薇告诉记者,她是典型的“博客控”,从上大学至今,6年来一直坚持在博客空间里记录自己的心情感悟。“这些点点滴滴的琐碎文字,都是我的青春记忆。”张薇说,她曾有把博客文章印成小册子收藏的想法,但打印店的制作水

准一般。“如果个性化出版有品质保证、价格又公道,挺乐意掏腰包印几本自己写的书。”有点钱、有点闲、熟悉网络的张薇,正是“自助出版”这一新业务的潜在客户群体。四川数字出版传媒有限公司副总经理李琪说,推出自助出版服务,瞄准的是个性化、小批量印刷市场,锁定20-35岁对网络有一定熟悉程度、有一定消费能力的年轻人。“自助出版”有待规范 针对社会上兴起的DIY图书现象,部分业内人士认为,从严格意义上来说,自助出版物没有书号,不能发行,仅用于个人收藏、送给亲友,并不是真正的图书,也未体现大“出版”对“发

行”环节的要求。四川大学文学与新闻学院副教授曹峻冰认为,“从某种层面上说,DIY图书是一种自娱自乐的行为,但这种行为有可能涉及侵权。”曹峻冰说,在未取得作者本人授权的情况下,如果印制一两本仅供个人使用无可厚非,但以赢利为目的大量印制他人作品就存在侵权的问题。此外,虽然自助出版在国外已非常普及,在国内也有相当市场,但因国内外出版制度、市场接受度等方面的差异,国外成熟的运营模式并不能照搬到国内,只能在借鉴经营理念的同时慢慢摸索。

新华

热词

### “初老症”

“以前可以唱KTV到天亮,现在只要熬上一夜,就会累一个礼拜。”“越近的事情越容易忘记,越久以前的事情反而越记得。”“以前烦恼青春痘,现在烦恼小细纹”……这些原本只应该出现在上了年纪的人身上的症状,如今成了众多30岁左右白领的共同特点,被时下的“80后”自嘲为“初老症”。它原本是去年台湾一部偶像剧创造的新词,大意是说年纪轻轻就有了衰老的征兆,有人总结了“初老症”的50条症状,没想到借助网络迅速在30岁左右的人群中引发共鸣。

光明