

# 书承千年文脉 香溢万里家国

## ——习近平文化思想引领书香社会建设

新华社记者 徐壮 杨湛菲 邢拓

春日里,神州大地书卷飘香。国务院批复设立的全国首个“全民阅读活动周”与第五届全民阅读大会于4月20日同步启幕。

“人民群众多读书,我们的民族精神就会厚重起来、深邃起来。”党的十八大以来,习近平总书记高度重视全民阅读,作出一系列重要指示批示,率先垂范倡导读书。“全民阅读”写入党的二十大报告、“十五五”规划纲要,并连续13年写入政府工作报告。

在习近平文化思想引领下,今日之中国,全民阅读从“政策引导”迈向“法治保障”新阶段,全民阅读活动持续深入开展,神州大地书香浓郁,精神之花繁茂芬芳。

### 书香致远 ——“要提倡多读书,建设书香社会”

4月16日出版的《求是》杂志,发表了习近平总书记的重要文章《推动全民阅读,建设书香社会》。

这篇文章收录了习近平总书记2013年3月至2025年3月期间的有关重要论述,阐明读书学习的重大意义和丰富内涵,为建设书香社会、更好满足人民精神文化需求提供鲜明指引。

最是书香能致远。从梁家河到南海,从躬耕基层到领航中国,读书始终是习近平总书记“最大的爱好”。

“阅读是人类获取知识、启智增慧、培养道德的重要途径”“读书可以让人保持思想活力,让人得到智慧启发,让人滋养浩然之气”“共产党人要把读马克思主义经典、悟马克思主义原理当作一种生活习惯、当作一种精神追求”……

习近平总书谆谆叮嘱,语重心长,反复强调读书的意义,亲切传授“读书心法”。

“中华民族自古提倡阅读,讲究格物致知、诚意正心,传承中华民族生生不息的精神,塑造中国人民自信自强的品格。”如何在书香中赓续中华文脉、构筑精神大厦?习近平总书记念兹在兹、寄望深厚——

在甘肃考察时指出“要提倡多读书,建设书香社会,不断提升人民思想境界、增强人民精神力量”;

在2021年秋季学期中央党校(国家行政学院)中青年干部培训班开班式上言明“向书本学习,是丰富知识、增长才干的重要途径”;

在参加全国政协十四届三次会议联组会时

强调“数字阅读要和传统阅读结合起来,守住我们的内核和素养”;

……

从个人“浩然之气”到民族“精神家园”,从传统阅读到数字浪潮,习近平总书记的重要论述内涵丰富、高屋建瓴,贯穿着建设社会主义文化强国的深远考量,推动全民阅读迈向更高水平。

思想光芒照亮前行之路,法治力量夯实发展之基。今年2月1日起,我国首部专门规范全民阅读工作的行政法规——《全民阅读促进条例》正式施行。条例对加大全民阅读推广力度、提升全民阅读服务质量、强化全民阅读保障措施等作出了相应规定,为推进书香社会建设提供坚实法治保障。

第五届全民阅读大会期间,将结合宣传贯彻条例,围绕庆祝中国共产党成立105周年、纪念中国工农红军长征胜利90周年等,举办系列论坛和主题活动。各地将同时开展主题阅读活动,组织青少年阅读活动。全民阅读的群众参与度、辐射面和影响力将进一步扩大。

从全民阅读大会连续举办多届,到《全民阅读促进条例》保障全民阅读工作常态化、长效化、科学化,再到“十五五”规划纲要部署“深化全民阅读活动,推进书香社会建设”,党的十八大以来,全民阅读的“四梁八柱”逐渐夯实筑牢,全民阅读理念不断深入人心。

书承千年文脉,香溢万里家国。在习近平总书记大力倡导和引领下,全民阅读积厚成势、兴化成风,不断筑牢强国建设、民族复兴的文化根基。

### 提质增效 ——“希望全社会都参与到阅读中来”

2022年4月23日,习近平总书记致信祝贺首届全民阅读大会举办,殷殷嘱托:“希望全社会都参与到阅读中来,形成爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。”

建设书香社会,是习近平总书记的牵挂,也是全社会共同的事业。锚定社会主义文化强国战略目标,全民阅读服务不再满足于“有没有”,而是更追求“好不好”,全民阅读工作从单一性、自发性、短期活动向多层次、系统性、持续推进转变。

——创品牌,阅读活动蓬勃开展。

“全民阅读活动周”前夕,2026年春季北京书市开幕。自20世纪90年代开始举办以

来,这一书市时间首次延长至1个月。不同于以往的固定点位集中展示,今年的书市还在全市2000余家书店设立“联动展场”,首次实现阅读服务覆盖全域。

近年来,以“书香中国”为总体品牌,全国各地积极开展阅读活动,“书香江苏”“书香河南”“书香荆楚”“书香赣鄱”“书香陇原”等一大批区域阅读活动各具特色、各有风格,“一地一特色”品牌活动形成阅读接力。

放眼神州,多姿多彩的阅读推广活动,激发全社会阅读热情。

——打基础,阅读设施初具规模。

阅读是基本的文化权益,是一种最基本的文化建设。满足人民群众的阅读需求,需要相应的文化资源、设施和服务等来保障。

习近平总书记十分关注这个问题,强调要“创新服务方式,推动全民阅读,更好满足人民精神文化需求”。

在山东,济南历下区图书馆启动了“书香历下·全民阅读”品牌活动。作为一家基层图书馆,它逐步建成100个社区图书分馆,实现“15分钟阅读生活圈”,累计服务读者超百万人次。

历下区图书馆的发展,是我国加快建设公共图书馆体系的缩影。截至2025年底,全国共有公共图书馆3253个,已经全部免费向读者开放。

从公共图书馆向远望去,大大小小的阅读空间,已悄然深入城市生活的毛细血管。

南昌西站候车厅二楼一角,一间“孺子书房”吸引不少来来往往的旅客在此驻足。馆长程晓庆介绍,书房每天接待读者有三四百人,大多是南来北往的候车旅客。阅读与旅途,在这里碰撞出奇妙的火花。

在第五届全民阅读大会的举办地江西南昌,像这样的孺子书房还有100多家。据统计,目前全国已有2692个县(市、区)建成图书馆总分馆体系,城市新型阅读空间逾4万个,各级各类全民阅读基础设施数量不断增加,内容资源和设备不断升级,为阅读提供了更多便利。

社区周边、企业园区、交通枢纽、景区公园……“书房”扎根城市大地,全民阅读服务更加触手可及。

——补短板,阅读保障精准发力。

“重点扶助农村地区、革命老区、民族地区、边疆地区、欠发达地区的全民阅读”“增加农村阅读内容供给,优化农村阅读环境条件”“支持全民阅读无障碍设施建设”……翻开《全民阅读促进条例》,一条条精准保障、

托底弱弱的举措令人心生暖意。

书香社会建设,一个也不能少。阅读的“全民化”,离不开阅读资源和服务均等化。

广西融水苗族自治县图书资源实现“一卡通”借借通还,乡镇居民在家门口即可享受与县城同等的阅读服务;江西南丰盘活农家书屋,同一本书在全县乡村学校之间轮转起来,学生不出校门就能读到不同农家书屋的藏书;江苏徐州各阅读场所积极推出适老化服务,配备放大镜、老花镜等便民物品……

将全民阅读促进工作落脚于服务广大群众,全民阅读的“最后一公里”,在公共文化服务的提质增效中不断缩短。

### 成风化人 ——“书香是一种氛围”

2025年全国两会期间,习近平总书记从过去的书香世家讲到现在提倡建设书香校园、书香社会,饱含期待:“书香是一种氛围。”

氛围浓厚,成风化人。推进书香社会建设,关乎人民文明素养和社会文明程度的提升,关乎整个民族和国家创新能力创造力的培育。

对此,习近平总书记谋深虑远:“如果我们不努力提高各方面的知识素养,不自觉地学习各种科学文化知识,不主动加快知识更新、优化知识结构、拓宽眼界和视野,那就难以增强本领,也就没有办法赢得主动、赢得优势、赢得未来。”

有书香的民族才有未来,重视和善于阅读的民族才有希望。当前,数字化、网络化、智能化浪潮席卷全球,知识更新速度越来越快,阅读的重要性更加突出。必须持续强化全民阅读工作,引导推动广大人民群众爱读书、读好书、善读书,为推进中国式现代化提供更加丰沛的文化滋养。

强化全民阅读工作,要将推动青少年阅读作为重中之重。

重庆谢家湾学校,先唤醒校园的往往不是上课铃声,而是阅览室、树荫下、走廊转角处此起彼伏的翻书声。在这里,阅读时间被纳入课程与课后服务安排,保障学生每天拥有足够的自主阅读时段。

“我年轻时读了不少文学作品,涉猎了当时能找到的各种书籍,不仅其中许多精彩章节、隽永文字至今记忆犹新,而且从中悟出了不少生活真谛。”读书对于青少年的滋养,习近平总书记有着切身体会。

青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”,最需要精心栽培。鲜明树立鼓励阅读的教育导

向,加强对少年儿童阅读规律的研究和运用,积极开展家庭阅读、亲子阅读、校园阅读,习近平总书记“希望孩子们养成阅读习惯,快乐阅读,健康成长”的期许在亿万少年儿童心中生根发芽。

强化全民阅读工作,要源源不断提供优质内容。

今年3月,第六届中国出版政府奖获奖名单公布。《中国共产党的一百年》《马克思主义发展史》……120种出版物、50家先进出版单位、70名优秀出版人物获得出版“国奖”殊荣,彰显出版行业勃勃生机。

“为人民提供更多优秀精神文化产品,善莫大焉。”站在更好满足人民精神文化需求的高度,习近平总书记强调,要坚持把社会效益放在首位、社会效益和经济效益相统一,深化文化体制改革,完善文化产业规划和政策,不断扩大优质文化产品供给。

导向明确,纲举目张。面向未来,必须着力提高出版品质,推出更多思想精深、艺术精湛、制作精良的优秀作品,用精品出版物激发阅读兴趣、提升阅读品位,更好地满足人民群众多样化、多层次、多方面的阅读需求。

强化全民阅读工作,要持之以恒加大阅读保障。

新疆生产建设兵团第十四师昆玉市,地处塔克拉玛干沙漠南缘。这里的群众一度生活单调,日落而息。2020年,由北京援建的“三馆一中心”投入使用,图书馆的阶梯阅读区逐渐成为人们晚上捧书静读的好去处。

“要推动公共文化服务标准化、均等化”“完善公共文化服务体系,提高基本公共文化服务的覆盖面和适用性”“实施文化惠民工程,积极发展新型文化业态,把更多优质文化产品和服务送到群众身边”……习近平总书记的重要指示,为保障全民阅读提供明确遵循。

《全民阅读促进条例》提出,有计划地设置覆盖城乡、实用便利、服务高效的全民阅读设施。不断将条例部署落到实处,持续优化阅读设施配置,整合文化服务资源,为不同人群创造更好阅读条件,越来越多人把读书作为一种生活方式。

绵绵用力,久久为功;书香氤氲,积厚流光。

在习近平文化思想引领下,不断将全民阅读工作引向深入,让全社会都参与到阅读中来,必将为强国建设、民族复兴铸就深厚的文化底色、提供持久的精神力量。

(新华社北京4月19日电)

## 粤港澳大湾区首台“华龙一号”核电机组投产发电

这是4月20日拍摄的中广核广东太平岭核电项目。

4月20日,粤港澳大湾区首台“华龙一号”核电机组——中广核广东太平岭核电项目1号机组投产发电,正式具备商业运行条件。位于惠州市惠东县的中广核广东太平岭核电项目规划建设6台“华龙一号”核电机组,分三期建设,目前整体建设工作正按计划稳步推进。

(新华社记者 邓华 摄)



## 截至去年底我国注册无人机共328.7万架

新华社北京4月20日电(记者 王丰昊)记者20日从中国民航局获悉,截至2025年底,我国注册无人机共328.7万架,同比增长51.0%;全年无人机累计飞行小时4530.29万小时,同比增长69.9%。

中国民航局日前公布《2025年民航行业发展统计公报》。公报显示,截至2025年底,我国共有运输航空公司65家、民航运输飞机4574架(其中国产飞机220架)、定期航班航线5488条,定期航班国内通航城市261个(不含香港、澳门和台湾地区),我国航空公司国际定期航班通航65个国家的147个城市。

客货运输方面,公报指出,2025年,民航全行业完成旅客运输量77014.68万人次、货邮运输量1017.21万吨,同比分别增长5.5%、13.3%,其中国际航线客货运输量同比增长均在20%以上。

运输机场方面,公报显示,截至2025年底,我国境内运输机场(不含香港、澳门和台湾地区)共270个,比上年底净增7个,其中年旅客吞吐量1000万人次(含)以上的运输机场41个。

**山东龙德拍卖有限公司 拍卖公告**

二、咨询与展示:在标的所在地展示,预约查看标的。

三、竞买申请与登记:有意竞买者应于2026年4月27日17时前将竞买保证金交至指定账户,并持有效证件、保证金交纳凭证及相关材料到我公司办理竞买手续。如不成交,保证金全额退还,不计利息。

山东龙德拍卖有限公司  
公司地址:枣庄高新区泰山路北首(八一电)路东  
联系电话:0632-7697789 13906329775

谷雨,是春季的最后一个节气,取“雨生百谷”之意。此时气温快速回升,雨水日渐丰沛,天地间阳气升腾、湿气渐盛,正处于春夏交替的关键过渡期。中医讲究“天人相应”,人体养生需顺应时节气候变化,谷雨养生核心在于健脾祛湿、疏肝柔肝、顾护阳气、防风避湿,通过温和调理身体,为盛夏健康打下坚实基础。

### 一、谷雨时节的中医生要义

从中医理论来看,谷雨时节雨水增多,空气湿度加大,湿邪成为最易侵袭人体的病邪。中医认为“湿困脾”,湿气过重会阻滞脾胃运化功能,导致脾胃虚弱,出现食欲不振、腹胀便溏、身体困乏、四肢沉重、精神萎靡等“春困加重”的表现;同时,春季肝气当令,暮春时节肝气易郁结、肝阳易上亢,肝木克脾土,会进一步加重脾胃不适,还可能引发头晕、心烦、易怒、失眠等问题。

此外,谷雨时节早晚温差仍较大,虽暖意渐浓,但寒邪未完全消退,风邪也依旧活跃,风、寒、湿三邪交织,容易诱发关节疼痛、感冒、过敏性疾病等。因此,谷雨养生无需大补,重在平和调理,兼顾祛湿、健脾、疏肝、护阳,顺应自然阴阳变化,实现气血调和。

### 二、饮食养生:健脾祛湿,减酸增甘

饮食是谷雨养生的核心环节,遵循“减酸

增甘,健脾祛湿,清淡平补”的原则,通过日常饮食调和脾胃、驱散湿气,兼顾疏肝理气。

#### 宜吃食物

1.健脾祛湿食材:多吃山药、薏米、赤小豆、白扁豆、芡实、茯苓、冬瓜、南瓜、小米等,这类食材能健脾益气、利水渗湿,改善脾胃因湿困问题。比如经典的山药薏米芡实粥,温和滋补,是谷雨时节的养生佳品;赤小豆薏米水(注意选用赤小豆而非红饭豆),日常饮用可利水祛湿。

2.疏肝养肝食材:春季养肝贯穿始终,谷雨可吃香椿、荠菜、菠菜、芹菜等春季时令蔬菜,开发阳气、疏肝解郁;适量食用玫瑰花、茉莉花茶,能理气疏肝、舒缓情绪。

3.清润平和食材:此时气候渐热,可吃百合、莲子、木耳等清润食物,避免燥热内生,同时远离厚味滋补,减轻脾胃负担。

#### 饮食禁忌

少食生冷寒凉、油腻甜腻、辛辣刺激的食物,生冷瓜果、冰饮、凉菜等会损伤脾胃,加

重体内湿气;油炸食品、甜品易助湿生痰,导致脾胃运化失常。同时,饮食需规律,避免暴饮暴食,保护脾胃正常运化功能。

### 三、起居养生:防潮避湿,顾护阳气

谷雨雨水频繁,湿气易从肌肤、关节侵入体内,起居养生重点在于防潮、保暖、养阳,避免外湿入侵损伤身体。

1.适度春捂,注意保暖:虽气温升高,但切勿过早换上短袖、凉鞋,尤其要做好腰腹、关节、足部保暖,早晚及时添衣,防止风、寒、湿邪侵袭关节,诱发酸痛不适。

2.保持环境干燥:阴雨天气及时关闭门窗,防止室外湿气进入室内;晴天多开窗通风,晾晒衣物,保持居住环境干爽;洗澡、出汗后立刻擦干身体,更换干爽衣物,不穿潮湿衣物。

3.早睡早起,养阳护肝:顺应自然界阳气升发规律,晚上11点前入睡,保证肝脏充分排毒,早上早起适度活动,舒展阳气,避免熬夜伤肝、耗损阳气。

### 四、运动养生:温和养动,升阳祛湿

中医讲“动则生阳”,适度运动能促进气血循环、激发身体阳气,帮助排出体内湿气,谷雨运动以温和舒缓、微微出汗为原则,避免大汗淋漓耗气伤津。

推荐选择散步、慢跑、太极拳、八段锦、瑜伽、踏青等舒缓运动,清晨或傍晚气温适宜时进行最佳。尤其是八段锦中“调理脾胃须单举”“摇头摆尾去心火”等招式,能疏通经络、健脾祛湿、疏肝理气;日常多到户外踏青,亲近自然,既能舒展身体,又能舒缓情志,助力肝气条达。运动后需及时补充温水,切勿立刻吹风、洗冷水澡,防止湿气和寒气趁毛孔张开侵入体内。

### 五、情志养生:疏肝理气,平和心态

春季肝气主疏泄,情志不畅会导致肝气郁结,进而影响脾胃功能。谷雨时节注重调畅情志、疏肝解郁,保持心态平和。

日常可多听舒缓轻柔的音乐、养花草、与亲友交流散心,避免焦虑、愤怒、抑郁等不

良情绪;闲暇时静坐冥想,放松心情,让肝气顺畅条达。肝气疏泄正常,脾胃功能也会随之强健,身体自然少生病痛。

### 六、中医特色调理:穴位按摩,祛湿疏肝

通过简单的穴位按摩,能起到健脾祛湿、疏肝理气的效果,日常在家即可操作:

1.足三里:位于小腿外侧,犊鼻下3寸,按揉可健脾和胃、祛湿益气,增强脾胃功能。

2.阴陵泉:在小腿内侧,胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中,是祛湿要穴,按揉能利水渗湿、健脾消肿。

3.太冲穴:位于足背,第一、二跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中,为肝经原穴,按揉可疏肝理气、平肝息风,缓解肝气郁结。

每次每个穴位按揉3-5分钟,以穴位有酸胀感为宜,长期坚持可有效改善谷雨时节身体不适。

谷雨作为春末时节,养生重在“收尾过渡”,顺应时节祛湿健脾、疏肝养阳,摒弃不良生活习惯,以平和的方式调养身心。做好这些细节,既能安稳度过暮春,也能让身体顺畅衔接夏季,保持元气满满、健康无忧。

(作者 单位:枣庄市立医院治未病中心)

