

书香润心 “悦”见美好 无锡市图书馆精微分馆正式开馆

“春风四月暖，阅读正当时”。4月23日上午，在第29个世界读书日之际，无锡市图书馆精微分馆开馆仪式在无锡市精神卫生中心举行。该分馆系我省首家以“心理健康+书香”模式打造的主题分馆，由市图书馆与市精神卫生中心合作建设，是市图书馆积极探索社会力量跨界融合的最新成果。

走进无锡市精神卫生中心8号楼一楼大厅，右手边线条简约又不失书香气息的玻璃书屋一下将大家的视线拉了过来，书屋玻璃外墙上“无锡市图书馆精微分馆”十个大字

赫然醒目。走进书屋，一排排书架上整齐有序地摆放着共计3000余册涵盖心理健康、社会科学、人文历史、生活保健等多个类别的图书。值得一提的是，



作为无锡市图书馆分馆，精微分馆里的书籍统一由无锡市图书馆配送，可与城区公共图书馆总分馆体系所有成员馆通借通还，还可以通过支付宝芝麻信用直接生成电子借阅证，凭电子借阅证即可完成借阅，大大便利了读者借阅。

与一般的书屋不同，书架上除了类别丰富的书籍，还能看到不少“巧心思”：可爱而有趣的“生活不倒翁”、网红减压神器“捏捏乐”、颜色鲜艳的“按摩捶”等小物件时不时出现在眼前，以帮助读者舒缓心情、放松心情；一侧的心愿板上，还张贴着汇聚读者们美好愿望和祝福的小卡片。

走出书屋，前方宽阔的大厅里摆放着圆形的沙发凳以及木质桌椅，在这里大家可以漫游在书海中，也可以互相探讨书中的人生哲理；右手边的“悦读沙龙”还将定期举办读书沙龙、健康阅读分享会等活动。总占地面积300平方米的精微分馆设有图书借阅区、休闲阅览区和悦读沙龙区，面向医院职工、患者及家属、社会公



众开放。

无锡市精神卫生中心相关负责人介绍，精微分馆馆名中的“精微”两字取自《中庸》一书中的“致广大而尽精微”，意思是既达到宽广博大的宏观境界，又深入到精细详尽的微观之处。精微分馆的成立不仅为医务人员提供了一个更舒适的休闲场所，还为市民读者搭建了一个“书香润心‘悦’见美好”的医院新型公共文化空间。

当天，现场还为读者朋友们带来“阅读助力 书香润心”主题展览、“书写诗意心灵 共筑成长梦想”无锡市青少年心理健康诗歌创作比赛

优秀获奖作品展、现场打卡活动，让读者在“系列化、专题化、精品化”的文化活动中感受阅读魅力。

此次无锡市图书馆精微分馆的建设，是按照市卫生健康委的要求加强医院文化建设的暖心惠民之举。今后无锡市图书馆精微分馆将立足市民需求，结合市精神卫生中心的专业优势，定期推出心理健康类图书推荐与导读服务，举办多种读书沙龙活动，深度构建好人文、医学、健康主题的交流空间，为“书香卫生”“健康无锡”建设作出更大贡献。

(葛惠 张雪丹)

从书本探寻“解药” 阅读为心理健康注入能量

“读书不仅可以让人汲取知识、开拓视野，还能锻炼大脑的活力……”4月23日是第29个世界读书日，当天，由无锡市精神卫生中心睡眠医学科(儿少精神科)主任兼临床心理科、心理咨询与心理治疗中心副主任、主任医师朱伟为江苏信息职业技术学院心协的学生代表普及阅读与心理健康的关系，指导学生通过阅读注入“心”能量。

阅读，让青少年发掘潜能，建构对世界的认知

十来岁的孩子被定性为多动症来无锡市精神卫生中心治疗，朱伟没有把他当成现实意义上的“小病人”，反而提醒他试试读书，“这种‘读书疗法’恰恰就是孩子症状最好的‘解药’。”朱伟告诉记者，阅读对青少年的身心健康具有深远的影响。阅读可以提供一个放松和休息的方式，帮助青少年释放压力，舒缓情绪，还可以提高青少年的认知能力，锻炼他们的思维逻辑、语言表达和人际交往等能力。

同时，阅读也是培养青少年良好价值观和道德观的重要途径。通过阅读，青少年可以接触到各种不同的人物和事件，从中学习到如何理解他人、关心社会，并培养自己的社会责任感。在对文字、文本、文章的探究中，青少年可以建构起对世界的认知，自身的理解力、判断力和领悟力也能得以提升，有助于他们在未来的生活中做出正确的选择。

阅读，让家长以身作则，做儿女阅读的引路人和榜样

“2岁的孩子不知如何去读绘本，反而对平板电脑的‘切西瓜’熟记于心。这是孩子在模仿家长。”朱伟说，家长在青少年的成长过程中扮演着至关重要的角色，而阅读作为一种重要的教育方式，对亲子间的互动和影响不容忽视。家长可以通过自身的阅读习惯和选择，为孩子树立一个良好的阅读榜样。

阅读是一种亲密的交流方式。朱伟说，家长可以与孩子一起讨论书中的内容、

人物和情节，分享彼此的看法、感受和收获，激发孩子的阅读兴趣和好奇心。此外，家长还可以通过阅读来关注孩子的心理健康。孩子可能会遇到一些情感或心理上的困惑，家长可以借阅读的机会与孩子进行深入交流，了解他们内心世界的真实需求和想法，为他们提供更有针对性的支持和帮助。

阅读，让中年人抛弃焦虑，坦然面对生活的“不愉快”

30岁大小伙偶然的一次喝水，被水呛到以后就开始执着于“我是先咽水好还是先吸气好”。近日，在无锡市精神卫生中心的心理咨询与心理治疗中心，朱伟接诊了一位前来咨询的李先生(化名)，一次的呛水经历让他对喝水存在了紧张、焦虑、恐惧心理。

“我们治疗的同时要求他把注意力从只关注自我，转移到去关注外部世界。”朱伟说，在快节奏的现代生活中，中年人面临着工作、家庭等多方面的压力，阅



读可以成为一种放松和调节心情的方式，帮助中年人释放压力，成为舒缓紧张情绪的工具。通过阅读，中年人可以在书的世界中找到宁静和安慰，有助于保持心理平衡和健康；可以接触到各种不同的文化、思想和观点，从而拓宽视野，增加知识储备；还可以激发中年人的创造力和想象力，让他们的生活更加丰富多彩。

阅读，让老年人大脑保持活力，有效抵抗衰老侵袭

南宋诗人陆游说：读书有味身忘老，病需书卷作良医。“阅读不仅可以丰富老年人的精神生活，还有助于他们的身体和心理健康。”朱伟表示，随着年龄的增长，许多

老年人可能会面临空巢或社交圈子缩小的问题，容易产生孤独感，同时大脑的功能也在逐渐减弱。阅读可以为老年人提供一种陪伴和娱乐的方式，可以让老年人沉浸在书中的故事情节或知识内容中，暂时忘却生活的烦恼和压力，得到精神上的放松和享受。

“阅读还有助于预防老年人的认知障碍和阿尔茨海默症。”朱伟告诉记者，临床发现，阅读水平高的老年人通常表现出更高的认知能力，处理事情的速度和执行能力也较强。朱伟认为，这对于预防大脑功能退化，特别是阿尔茨海默症等神经系统疾病具有重要意义。

(葛惠 张雪丹)