

你“打卡”阅读了吗

邹晓菁

打开读书类公众号“打卡签到”，将打卡页面分享到朋友圈，听荐书领读人解读书本精华内容，与其他书友交流互动……在一些读书类公众号推出带领读者共读一本书的服务后，“打卡”阅读已成为当下读书新风尚。

◇ 哪些读书类公众号值得看

在韬奋基金会理事长聂震宁看来，评价一个公众号的重要标准是影响力：“公众号评选活动一般会参考新媒体大数据平台清博大数据和微信第三方数据监测平台新榜对公众号影响力所做的评估。”

“读书类公众号总量庞大，出现良莠不齐的情况不可避免，但目前看来，影响力较大的公众号还是很负责的。想要参与‘打卡’阅读的读者，可以在这些公众号中选一个符合自己口味的。”聂震宁所说的影

响力较大的负责责任的公众号主要有这样几类：一是诸如国家图书馆、人民文学出版社等由官方机构所办的优质公众号，这些公众号在推荐书籍的同时，还有实力经常邀请文学大家在公众号开文学课，丰富公众号内容；二是很多已经公司化运营的常跻身影响力排行榜前列的公众号，粉丝数很多已达千万级以上，这类公众号依托庞大的用户群推出打卡阅读、抱团共读等知识服务产品。聂震宁特别提到很多个人运营的“小而美”的公众号，他介绍：“有些个人运营的公众号粉丝量只是十万级别的，但有着鲜明的个人风格，可读性也非常强。”

◇ 线上+线下，“打卡”阅读让读书有了新体验

2015年被认为是微信公众号爆发式增长的一年，很多读书类公众号也随之兴起。一直关注知识服务

行业发展的葛军赶上了这个“风口”。“我先是注意到一个问题，就是很多人在读书这件事上非常迷惘，想读书但不知道读什么书，或是无法坚持好好读完一本书。”抓住了这个痛点的葛军很快行动起来。2015年年底，他在自己的公众号发起共读活动，提供书单和社群打卡服务，带领大家每周共读一本书，近3年来吸引了大量读者参与其中。据葛军介绍，他的微信公众号矩阵目前共有3000万粉丝，已经开始公司化运营。

在中国传媒大学国家传播创新中心研究员、博士生导师周亭看来，读书类公众号这种推荐书单、组织读者一起阅读、阅读后一起交流的模式，其实是把读书会的模式“复制”到了线上。

陈晓山的微信公众号矩阵目前有500万粉丝，把线下读书会搬到线上正是他当初创立公众号的初衷。大学计算机专业毕业后，他成为

了一名“码农”，但在业余生活中，他还是一个读书会的发起人和日常组织者。陈晓山认为，公众号荐书其实只是带读者泛读，虽能壮大读书社群，但很难保证阅读质量。“与线下读书会相比，线上虽然方便聚合书友，但弊病在于书友之间、书友和领读人之间都缺乏及时的互动。”为解决这一问题，陈晓山要求每个领读人在通过微信推文拆解每本书的精华内容后，都要开一堂一小时左右的线上读书交流课，目的就是让领读人和书友在阅读完后有一个即时交流的过程。在陈晓山看来，线上推书是为了增强影响力，唯有线上共读和线下交流模式相结合，才能真正引导读者阅读，让读书成为一种生活方式。

◇ 为用户提供个性化内容和服

在聂震宁看来，公众号打卡阅

读的共读模式可以在一定程度上帮助读者克服懒惰，也能激发读者阅读兴趣，为读者提供一个可参考的阅读书单和相关导读，但却无法帮助读者完成私人化的深度阅读。

“就读书类公众号都在探索的共读模式本身而言，目前也仍有亟待完善之处。对于共读这种知识服务产品来说，如何更高效地服务用户，如何面对不同用户提供与之需求相对应的知识服务，是整个行业都面临的挑战。”葛军说，知识服务其实就是给用户进行认知搭桥的过程，比如在同样学习一本经济类读物时，理工科和文科背景的用户接受起来肯定不同，针对两类用户就要有两种不同的领读方式，而如何为这两种用户搭不同的桥，如何为不同属性的用户提供个性化的内容和服

（据《光明日报》）

故宫于近日开始试挂宫灯

故宫博物院乾清宫近日开始试挂宫灯，为即将开幕的“贺岁迎春——紫禁城里过大年”系列展览布展。此次展览力图将相关文物还原到历史本来的场景中去。例如，立天灯、万寿灯是清代早中期过年最盛大的活动之一。从立到撤，前前后后要使用八千多人次。自道光二十年（1840年）被取消以来，它们已经消失在历史长河中一百多年。相关文物也早已分散各处，渐渐地不为人所知。今天，通过研究人员的努力，不但在文献中查出来天灯、万寿灯的使用方式、历史沿革乃至各部分的详细尺寸，更在各个库房中找到了灯身模型、灯联小样，以及灯杆原件，并成功将它们复原出来，重新树立在乾清宫和皇极殿的台基上下，为观众呈现出一个充满年味的紫禁城。（据《北京青年报》）

江西省取消调整19项证明事项

为进一步减证便民、优化服务，切实做到没有法律法规依据的证明事项一律取消，江西省政府办公厅日前下发通知，全省共梳理出省政府规章规范性文件设定的证明事项19项，并全部予以取消。

据介绍，江西省此次取消调整的证明事项包括申办票据领购证时所需的省以上财政、物价部门批准收费文件，畜禽养殖场、养殖小区备案时所需的动物防疫条件合格证原件及复印件，经营者办理合同格式条款备案时所需的营业执照副本复印件，小额贷款公司设立时所需的公司自然人股东人资金来源证明等。

江西省政府办公厅要求，已取消调整的证明事项，要及时修改江西政务服务网上对应内容，并同步更新政务大厅纸质办事指南。在管理和服务时不得再要求群众和企业提供相关材料；同时，坚决取消一切违法或非法设定的“奇葩证明”“循环证明”“重复证明”，今后制定规章、规范性文件均不得新设证明事项。（新华社 郭强）

山东济南启动戏曲进校园活动

近日，由山东省济南市宣传、教育、财政、文化四部门联合主办的“花开戏苑·艺润童心”2018—2019年度济南市戏曲进校园活动，在济南市历下区龙德学校启动。

为贯彻落实《济南市戏曲进校园实施方案》，济南市委宣传部等四部门自2018年12月起，在全市大中小学启动实施戏曲进校园活动，以此引导全市广大青少年学生努力弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信，树立正确的审美观念。

据悉，济南市将通过艺术课堂教学欣赏、观看戏曲剧（节）目演出、戏曲名家进校园专题讲座等多种形式，力争在2019年实现戏曲进校园基本覆盖，实现所有大中小学每年都能免费观看一场戏曲演出、聆听一次戏曲主题讲座或接受一次戏曲艺术培训。（据《中国文化报》）



回乡

王慧(北京)摄

那些年，我们一起尝过的“年味”

贾落成

小时候，总是盼着过年。腊八一过，母亲就忙了起来，但凡小镇逢集，母亲总是会在篮子里铺点麦草再放上鸡蛋拿到街上卖，然后换回所需的年货高兴地拎回家，篮子里有猪肉，木耳、瓜子、花生、柿饼、红枣、酥糖等食品。

临近大年三十那几天，母亲会在臃肿的马灯下，为我们炒一些瓜子、花生、红薯条之类的东西，那些是童年最好的零食。除开零食，小孩子们最喜爱的要数蒸糕了。在我的记忆里，为了做蒸糕，母亲一大早就要把年内积攒起来的糯米泡浸在盛满水的缸中，然后我们会随着母亲提着泡好米的竹篮去碾米。母亲用力地推着碾子把手，不停地转着圈，已碳化了的米粒在石碾的滚动下被碾成米粉。我和哥哥帮助母亲推碾子，累得满头大汗。母亲坐在石碾旁边用筛子筛米粉，白花花的米粉就从筛子中落下来……

做蒸糕的火候大小很有讲究的，如果锅里水放太多，火力太旺，锅内的蒸汽会使模具底粘住米粉，变得一团糟。等到蒸笼里的蒸汽越冒越大时，糕就蒸熟了。一会儿，一个又大又圆热腾腾的冒着香气的蒸糕就出笼了，让人看得流口水，掰一块吃起来香糯柔软别有风味。等糕凉了以后，母亲会把大圆糕切成一小块一小块长方形的糕片，放在油锅里炸油糕，如果早上想吃就放在锅里热一下，很是美味。

到了上世纪七十年代末，过年就变得富足起来，村里家家户户都要杀猪宰羊，猪肉除了春节食用一些外，其余的就用盐腌好储存起来，可以一直吃到初夏的农忙。

年夜饭是一年中最丰盛的一餐，全家人围坐在一起，母亲总是把我们喜欢吃的菜都放在桌上离我们座位近的地方，桌上有各种冷盘、鸡、鸭、鱼、蔬菜以及糕点等，

所有的祝福语都会和每道菜融合在一起。如：“年年有余”“合家幸福”“和美靓丽”“快快乐乐”“欢天喜地”“尊老爱幼”“脚踏扶步步登高”等。每当这时候，我们就会感觉到真正的年味。

吃过年夜饭，就是小孩子的娱乐时间了。守岁的时候，母亲就会把各种零食混放在桌上。母亲说：“新年新岁要讲好故事，说吉利的话，要有良好的开端，不能讲粗话。”母亲还会在锅里烧好热水，让每个人在水桶里洗脚，她常说，年三十夜洗了脚会终身变得勤劳幸福，所以大家都争着第一个去洗，我们还用猜拳头的游戏争排序，然后依秩序轮流着洗。洗脚的时间较长，要搓掉脚上所有的污垢，还要剪指甲。等到一声又一声的爆竹声响起时，我们就会走出房门，拿着小鞭炮准时在场地上燃放。

大年初一，总有一种万象更新的感觉。我们会很早起床，让新年的第一缕阳光照到身边，据说这是很吉利的事。每当这时，我们总会看到母亲已经在灶台上点了三炷香，使满屋充满了香气。这是新年第一天，每个人都穿上新棉袄、新棉裤，连布鞋也都是母亲用一针一线做成的。大家口袋里装满了花生和瓜子，小伙伴们总是要比较谁口袋里的东西多一些。真是让人回味无穷的年味啊！

年在人生的岁月中一年年地过，年复一年。照照镜子，忽然觉得自己脸上又多了一道皱纹。是的，人会老去，但年不老，人会老去，但乡情永远不老！

食坊闲话

改革开放情怀成为新时代纪录片的精神坐标

叶奕宏

对于改革开放40周年以来形成的方方面面成果，中国影视业始终都在最前沿追随、见证着国家进步与时代变迁。其中，纪实作品以其书写历史和见证当下的影像特质，成为反映时代进程、展现国人奋斗风貌的直观影像表达形式。2018年，恰逢改革开放40周年，在这个重要的历史节点上，一批具有时代情怀的优秀纪实作品在电视和互联网平台上相继涌现，让所有观众，尤其是当下的青年一代，得以触摸到改革开放40年国家发展和社会变迁的真实脉动。

镜头记录时代的方式是多种多样的。同样是以改革开放精神为思想坐标，在宏大叙事的国家话语之外，还有一些记者尝试从宏大的国家话语转向更细腻、更鲜活的

个人叙事，用一个个生动的生命叙事，发掘改革开放进程中的最本源、朴素、动人的力量。

近年来，虽然媒介传播渠道发生着改变，但是不变的是纪实作品对于中国社会的重要性。纪实作品的创作需要关照时代，选题是第一步也是关键的一步，视角的选择也决定了作品的审美特质和文化内涵。改革开放精神为新时代纪录片的创作提供了珍贵的精神坐标，只有饱含时代情怀的题材才能催生出让影响观众、感动时代的作品。中国改革开放40年，13亿中国人就有13亿个“好故事”可以讲，这也正是有如《我们一起走过》《我爱你，中国》《不负青春不负村》《此间的奋斗》等纪录片的动人之处。互联网视听平台作为受众接触影像的新

阵地，对表达主流声音、传播主流价值发挥着至关重要的作用。

讲述“中国故事”需要时代情怀，而讲好“中国故事”则需要具有人文关怀。在这一批以改革开放为精神坐标的纪录片作品中，有很多都将着眼点放在了基层人物故事上，它们以小切口展现大主题、以小人物反映大时代，用个体所经历的生活细节去承载这不平凡的40年。用人物来投射时代无疑是精准的，因为只有有血有肉、有声有色的个体，才能真切地还原时代的轨迹，才能使纪录片中个体的生活碎片带上鲜明的时代印迹，使作品在艺术感染力层面形成更大的格局。这种宏大题材与个人叙事的巧妙搭配，进一步关照了纪录片的情感渲染力，让观众——特别是年轻一代的观

众，更容易产生时代的共鸣感。

当下所处的特殊历史节点对影像的创作产生了深远影响，并直接推动了纪实题材的创作热潮。无论是在电视端或是新兴的互联网端，这些富有影响力的作品创新成规模、有品质，也让我们看到了中国影视更有生命力的未来。



大观园

【第162期】

近年来，人们的就餐方式不断发生新变化。继回家吃饭、到饭店堂食之后，网络平台外卖，已经成为近年来不少城市居民的就餐“新常态”。数据显示，2017年网络餐饮市场在有线成规模突破2046亿元，增长23.1%。

然而，各方监管不到位、食品经营许可证不全、食品安全隐患等问题存在，让人们无法吃得安心、吃得健康。日前发布的《中国电子商务诚信发展报告》显示，截至2018年上半年，网络订餐成为投诉量前5位的行业。如何才能保证百姓手中的外卖吃得更健康？这也成为了人们普遍关注的问题。

平台不当“甩手掌柜”

“整治外卖乱象，必须线上线下一起发力，特别是要激活网络订餐第三方平台的自律监管职责。”中国人民大学商法研究所所长刘俊海认为，规范网络餐饮服务，必须抓住外卖平台这个“牛鼻子”，通过平台监管网商家。

比如在商家准入环节，外卖平台要落实审查责任，确保入网商家具有实体经营门店的资格，消灭“黑作坊”。在生产环节，平台要加强抽查检测，确保线上线下餐饮服务同标同质，严查“双重标准”。在配送环节，平台要确保送餐人员个人卫生、容器、餐具、包装等无毒、清洁，严控“配送污染”。

“自2018年1月1日起实施的《网络餐饮服务食品安全监督管理办法》（以下简称《办法》）是国家针对网络餐饮服务食品安全制定的专门性规章，对网络餐饮服务的监管、平台主体责任落实、入网餐饮商户和配送提出了更明确的要求。”中国烹饪协会副会长冯恩援认为，《办法》出台后，各地食品药品监管部门落实起来更有抓手，效果显著。

违规下线“不留情面”

严苛的监管是餐饮业的“良心”保证，“督促十次不如狠罚一次”，业内专家认为，必须有强有力的惩戒机制，让经营者产生敬畏之心，不敢违规、不能违规，才能最大限度杜绝各类违法违规行。

“以前对于违规店铺，是监管部门查处一家，平台下线一家。下线后店铺往往又改头换面，偷偷上线。此次开展平台公示，有助于公众更好地监督平台履责情况。”北京市食品药品监督管理局食品市场监管处处长李江说。目前，河北、宁夏等地也都加强了对外卖平台的监管力度，对违规店铺重罚不留情面。

标识营养“全面服务”

除了关注食品安全，如今人们也越来越关注营养均衡。据网络订餐平台的大数据分析，目前外卖消费中，排名第一的订餐时段是午餐，其次是夜宵、下午茶和晚餐，排名前三的餐品类别是中餐、甜点饮品和西餐，消费者最爱订的菜肴是简餐类、盖浇饭类、米粉米线面条类。这些食物大多重油、重盐或重糖，长期食用不利于身体健康。有商家瞄准其中商机，开始给外卖简餐标注营养成分，让消费者可以直观控制摄入量。

中国营养学会已经和饿了么、百度外卖签署《网络餐饮营养与健康社会共治合作备忘录》，评估网络订餐人群的膳食结构与营养摄入状况，推动更多餐饮企业参与营养标识试点。“希望更多商户能把菜品的基本成分提供给我们，我们按照相关计算可以给出准确营养成分，方便消费者进行饮食的健康管理。”中国营养学会副秘书长王竹说。

（据《人民日报海外版》）

汪霖 外卖如何吃得更健康