一间书房凭啥成为全国样本？

——解码南昌111家孺子书房的“管好”之道

□洪观新闻记者 汤亚辉

早上8点刚过，赣江边的风还带着凉意。孺子书房摩天轮分馆的玻璃门被轻轻推开，馆长叶子俊提前到了。开窗通风，擦拭书架上的薄灰，把读者昨天归还的书一一归位，再弯腰检查一遍自助借还机的运行状态。做完这些，她会在靠窗的位置坐下来，翻开自己的备考资料。再过一会儿，晨读的老人、备考的年轻人就会陆续推门进来，刷身份证，自助借书，自助还书，像走进自家客厅一样自然。

这样的早晨，在南昌111家孺子书房里同时发生。从2022年首批开放到现在，四年时间，1000多万人次读者推门而入。一个中部省会城市，靠什么把一百多间书房“管得住、开得久、用得好”，甚至让全国同行一趟趟跑来调研？答案不在某一间书房的漂亮装修里，而在“管”的逻辑里。

先定规矩再建房子

公共文化设施在建设阶段往往关注度高、推进有力，但建成后的持续运营也面临考验。若选址便利性不足、人员保障不够、经费衔接不畅，任一环节跟不上，书房的服务效能就可能打折扣，难以充分发挥作用。南昌的做法是先把规矩立在前面。市政府出台建设实施方案，推行“五统一”——统一规划、统一标识、统一采购、统一配置、统一管理。书房的选址不是“有地方就塞”，而是卡着“15分钟阅读圈”来：服务半径不超过1.5公里，覆盖不少于5000人，最小的广北分馆只有35平方米，由东湖区福州路旁一处闲置门面房改建而成，旁边就是三甲医院和老旧社区。最大的洪都航空文化园分馆500平方米，另外15家书房直接沉到了偏远乡村，过去要跑县城才能借到的绘本，现在走几步路就能拿到手上。

管得住，还得管得好。82家书房通过政府采购，交由南昌日报社孺子书房运营管理中心统一运营；29家由建设方（属地委托第三方）自主运营，但执行的是同一套服务标准。市文广旅游局牵头，市图书馆管业务，县区文旅部门管属地，运营方管日常，四方各管一段，又拧在一根绳上。市、县两级不是一交了之，而是考核贯穿全过程、较真碰硬：书房开不开、开多久、读者满不满意，都纳入考核，直接影响考核结果和后续管理。用孺子书房运营管理中心区域经理衷锐的话说：“制度不是挂在墙上的，是落在考核上的。”

把时间、选择权交给市民

家住地铁3号线青山路口站附近的黄蕾，下班后拐进站厅层的孺子书房分馆，在长桌旁坐下，翻开昨天没读完的那一章。“忙完一天，进来读会儿书，身心才慢慢松下来。”马兰圩分馆靠窗的位置，几乎每天清晨都属于退休老师万长根。晨光透进来，他翻开书，安静地阅读。一间书房接住的是一个人一天里最不赶时间的那个片段。

孺子书房无门槛，坚持从便民惠民角度出发：入馆免费、阅读免费、自习免费，身份证、电子社保卡、电子读者证都能刷，不设身份限制。图书纳入全市总分馆体系，通借通还，在哪借、就近还，读者不用为了一本书折返半座城。时间上也往读者的节奏上靠：每周开放时长不少于63小时，早上8点开门，3家分馆24小时不打烊，19家延时书房冬令时周二至周五从20时延至21时；夏令时延至22时。摩天轮分馆是南昌首家24小时书房，备考公务员的周雨晴都会来。

更细的一层在线上。“飞阁流书”网借平台把111家书房和各县区图书馆串进通还网络，50余家书房成了免费取书点。手机下单，书送到离家最近的书房，取件码一到，下楼就能拿。对不习惯用手机的老人，书房里的志愿者手把手教，不让任何一个人挡在数字门槛外面。

不搞“千馆一面”

一百多间书房，如果长得一模一样、摆的书一模一样、办的活动也一模一样，读者去一间就够了。南昌的办法是：底子上的事交给数字，面子上的事交给“一馆一策”。

自助借还办证一体机、智能门禁、监控和大数据平台统一标配，日常状态是“有人管理、无人值守”。夜间延时和24小时开放，靠的不是派人盯守，而是系统撑着，将运维成本降下来，安全底线却没有松。但在“长什么样、做什么活动”上，每间书房自己找自己的根：八大山人梅湖景区分馆扎进书画艺术里，展览、研学、写生，游客看完纪念馆再进书房看画读诗，从“路过”变成“坐下来”；原城纪分馆深挖昌南耕读文化和乡土记忆，古村研学、非遗体验一场接一场；绳金塔旁的绿雪楼分馆更特殊，将四百年明代藏书古楼改成公共书房，让标准化保住了公平，差异化留住了人。

社会共建单位落地800余家

单靠政府一方，很难照应到每一间书房的细枝末节。南昌从一开始就没打算自己包圆。社会共建单位已落地800余家，高校、媒体、文艺机构、社区都被拉了进来。志愿者队伍里，“一日馆长”“孺子小书童”让普通市民从读者变成书房的管理者和维护者。有人看完书主动把错位的书本归位，说：“书本也要回到自己的家。”有人每天来，跟馆长聊几句老南昌的旧事。书房营造出了自己的“熟人社会”。

今年4月，第五届全民阅读大会在南昌举行，“孺子书房会客厅”被纳入主题活动。聂震宁坐在摩天轮分馆里跟市民聊“阅读力就是成长力”；“外卖诗人”王计兵在洪都航空文化园分馆讲自己二十万字手稿被烧掉又重新写起的故事，台下有人红了眼眶。从全国各地来调研的同行看到的，不是一批漂亮的房子，而是一套行得通的逻辑：顶层制度把“建完就关”的坑填上，数字工具把运维的成本压下来，社会力量把一间间书房真正种进街巷和乡村里。三者合在一起，才让111家孺子书房的灯在每个开放日早晨准时亮起来，并且一直亮下去。

2026南昌马拉松15日开跑，路跑氛围越来越浓

从备赛到赛后全过程科学防护指南来了

□洪观新闻记者 李海燕

追风逐梦英雄城，科学护航马拉松。万众期待的2026南昌马拉松（英雄马）将于11月15日鸣枪开跑。赛事临近，英雄城的路跑氛围愈发浓厚，越来越多市民走进跑圈、奔赴赛道。长期以来，不少跑者陷入“重训练、轻防护”的误区，将马拉松的胜负简单等同于训练够刻苦、配速够快，对备赛热身、赛道防护、赛后康复这一整套防护链条重视不足。记者近日采访江西中医药大学附属医院康复科，听取专业建议：马拉松的本质是一场和身体对话的长跑，比起冲刺成绩，守住身体防线、保持全程稳定状态、无伤平安完赛，才是最重要的目标。

赛前一周：给身体一份长久守护，不必急于突击强练

想要赛场发挥稳，赛前别硬突击练。不少跑者赛前一周还在冲刺长距离、上强度，妄图借最后数日冲高竞技状态，殊不知这正是赛后易发重度损伤的重要诱因。备赛核心要义，从来不在“再增实力”，而在“稳住状态”。

赛前7—5天，停止长距离拉练和高强度冲刺，以慢跑缓步维系体感；赛前4—3天，护膝踝、护跟腱足底，对高发劳损部位提前做好前置防护；赛前2—1天，以完全休息和轻度活动为主，不再安排高强度运动。同时规律作息，稳定情绪，避免过度紧张导致肌肉僵硬，少量多次补充水分与电解质，为比赛做好储备；比赛当天开跑前30分钟，完成规范的动态热身，不做深度静态拉伸、剧烈弹跳，防止肌肉拉伤、关节失稳，以稳定的状态安全开跑。

赛道之上：听懂身体信号 科学处置护安康

量力而行方为上策，科学处置方能护伤。比赛途中如果出现胸闷、气短、头晕等不适，切勿勉强坚持，请即刻停步，向就近医务人员或急救跑者求助。从康复医学角度来说，赛道上几类高发损伤，跑者可提前识别，并掌握初步应急处置方法。遭遇肌肉抽筋，建议马上减速停跑，反向缓慢拉伸痉挛肌群，及时补充含电解质运动饮品，切忌强行提速。踝关节扭伤后，尽量不要负重走动，建议尽快前往赛道医疗点，做好制动与冷敷。

发生运动性腹痛时，可适当放缓配速、调整呼吸，轻按疼痛处缓步前行，若症状没有改善，请及时求助。出现足底筋膜急性不适，建议缩小步幅、调整落地方式，减少足跟持续承受冲击。

赛后72小时黄金修复期：跑完别急着歇 规范赛后恢复护运动安全

冲线别马上停下，赛后的恢复同样关键。医生提醒，抵达终点后不要立刻停下或是席地而坐，建议先完成约10分钟的动态冷身，以慢走搭配轻柔的动态拉伸为主，帮助心率平缓下降，防止血液大量淤积在下肢，进而出现头晕，严重时甚至诱发晕厥。补水方面也有讲究，赛后30分钟内，少量多次饮用500毫升以上富含钠、钾电解质的运动饮料；切忌一次性猛灌大量水，短时间大量补水会加重身体代谢负担，不利于体能恢复。

除此之外，运动结束后的24小时内，不建议泡热水澡、蒸桑拿，高温环境会促使血管扩张，加重肌肉充血状态，加速身体水分流失，不利于肌肉修复和状态恢复。

“班超”燃起来 人人上赛场

——我市在中小学推行以班级为单位的校园体育联赛

□洪观新闻记者 刘帆 文/图

为深入贯彻“健康第一”教育理念，全面落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的工作要求，今年以来，市教育局以“教会、勤练、常赛”为路径，在全市中小学推开以班级为单位的校园体育联赛，把赛场设到班级、把比赛办进日常，做到人人可参与、班班有赛事，师生们亲切地称之为“班超”。

日前，江西省第十七届运动会大课间展示活动（学校部中小学组）暨2026年江西省中小学大课间展示活动在萍乡市举办。来自全省各地的32支代表队、1500余名师生齐聚一堂，分小学组、初中组展开现场展示比拼。活动要求各参赛队伍以本校同一班级建制完成15分钟集中大课间展示，比的不是少数尖子，而是全班学生的整体水平——这与“班超”面向人人、以班级为单位组队的要求高度一致。

我市三支代表队表现亮眼：江西财经大学附属中学获小学组一等奖，南昌大学附属学校获小学组二等奖，南昌市行知中学获中学组一等奖。成绩的背后，是每天两小时大课间的日积月累，也是班班参与班组比赛的生动实践。

成绩来自日常。全市中小学把大课间作为落实每天综合体育活动不低于2小时要求的关键时段，做到进退场规范、内容常换常新、人人有事做、班班有项目。同时把赛场设到班级，广泛开展拔河、接力、团体趣味项目等班组赛事，以班级为单位组队，全班参与、人人上场。

南昌一中教育集团第48届田径运动会开幕式上，集团一校四区全体班级组成方阵同场展示，华侨城、朝阳、松柏、孺子四个校区的方阵依次登场，每一个班级都是一支参赛队伍。南昌二十八中教育集团第六届暨总校第51届田径运动会上，初一、初二、初三年级学生方阵依次登场，教师方阵紧随其后；学校还设置拔河等集体项目，各班全员参与、协力比拼。南昌市行知中学在运动会中设置无敌风火轮、同心击鼓、球槽传球等团体项目，学生在配合中相互信任、协力争先。南师附小红谷滩分校的运动会同样全员参与、精彩纷呈，日常大课间练出的成果被搬上赛场，学生在参与中增强体质、锤炼意志。

从省运会的班级展示，到校园里的班级方阵，再到班班参与的班组比赛，南昌的“班超”正把“教会、勤练、常赛”落到校园每一天。下一步，市教育局将总结推广获奖学校的经验做法，发挥示范引领作用，带动全市中小学不断丰富大课间活动内容与形式。同时以班级比赛为牵引，健全校内赛、校际赛相衔接的体育竞赛机制，引导学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，促进文化学习与体育锻炼协调发展。

关注第十七届省运会

省运会赛场旁，有个南昌健儿们的“家”

□洪观新闻记者 黄琛琛

江西省第十七届运动会激战正酣，在萍乡市奥体中心赛事驻地，一处特色保障阵地格外暖心——这是南昌代表团首次创新设立的南昌市运动员之家，为出征省运会的2900余名运动员，打造集康复诊疗、营养补给、健康监测于一体的暖心港湾。

走进南昌市运动员之家，只见桌面摆放有苹果、面包等物资，工作人员正忙着将刚熬好的姜汤分装成杯，供陆续结束训练的运动员取用。休息区内，两张按摩床依次排开，微波治疗仪、脉冲治疗仪、红外线治疗仪等设备整齐摆放，“我们正在进行微波治疗，针对疼痛、慢性炎性反应效果很好，帮助他减轻伤病困扰、顺利参赛。”洪都中医院医生舒永告诉记者。

不同于以往赛事的随队保障，南昌市运动员之家是南昌市体育局部署的一项创新举措，依托与洪都中医院的深度合作，构建起赛前监测、赛中康复、全程保障的科学保障体系。游泳小将罗东犍此前一直受到伤病困扰，在运动员之家持续接受康复调理，竞技状态稳步回升，在游泳项目角逐中奋勇拼搏，成功摘得金牌。“在运动员之家有专业的医生和设备保障，让我们很安心。”罗东犍的母亲说。

“为了更好地保障运动员参与比赛，在比赛前期，运动员之家就完成了重点运动员500余次的生理生化监测，密切跟踪血色素、肌酸激酶等关键指标，一旦指标出现波动，专家组会第一时间会商研判，进行个性化调整，确保全体队员出发前身体稳定，以良好状态投入比赛。”南昌市体育运动学校青山湖训练中心主任姜泳介绍。

从“开得进城市”到“住得进生活”

——看一台硬升顶房车如何兼顾日常出行与旅居体验

□洪观新闻记者 蔡欢

房车，也能轻松开进小区地下车库？在不少人的固有印象里，房车大多车身高大，停车、下地库都是难题。江铃T6小野牛硬升顶房车打破了这种刻板印象，凭借“通勤+旅居”一车多用的特点，成为家庭用户关注的热门车型。

近日，记者走进江西江铃汽车集团旅居车有限公司，登上小野牛升顶房车豪华版，从外观、升顶操作到车内空间，近距离感受一台原厂房车如何兼顾日常出行与旅居体验。

记者体验：一键升顶，兼顾通勤露营

初见小野牛升顶房车豪华版，车身外观低调内敛，没有传统房车庞大突兀的箱体造型，线条简洁流畅。江铃旅居车销售部部长黄鑫介绍，紧凑的车身高度，让它能够轻松驶入小区地库，穿行城市道路、停车都更为便捷。作为品牌爆款车型，小野牛上市以来连续多年稳居硬升顶房车细分市场销量首位，上市四年累计销量突破千台。

记者拉开车门坐进驾驶位，座椅支撑舒适，视野开阔却没有大型车辆带来的压迫感，中控布局简洁直观。单看内饰，很难想象这台车还能变身可供休憩的旅居空间。

驻车停稳，在黄鑫的提示下，记者完成安全解锁，长按车内屏幕的升顶按键。随着低沉平顺的机械声响，车顶缓缓抬升，没有晃动与刺耳噪声。车顶完全展开后，车内层高显著提升，成年人可自然直立，顶部拓展出一处二层睡眠空间，自带床垫与防护栏，如同车上多出一间小阁楼。

这款六人座车型，兼顾家庭多人出行需求。在黄鑫的演示下，后排双人座椅可电动放平，平整形成休息床位。搭配升顶区域的睡卧空间，满足一家人户外休憩。记者留意车内多处贴心设计，中门配备防蚊纱网，顶层睡眠区预留空调出风口，车内分布多处电源接口，适配露营时各类用电需求。

车内空间设计暗藏巧思。车尾设置厨房区域，翻盖式洗水池、嵌入式灶具收纳在柜体面板后方，驻车后翻开面板即可使用；车载冰箱则直接布置在一旁。记者上前打开冰箱，内部纵深足够放下饮料、食材和简单餐食；洗水池盖板收起后，水流可以直接接入外置水桶或营地水源；折叠桌板展开后，正好形成一个简易操作台。

这套车载水电系统无需启动发动机，开启总电源与水泵，清水便从龙头流出，清洗果蔬餐具十分方便。车内锂电可持续为照明、冰箱、空调供电，外接市电就能补充电量，满足短途周末露营的生活所需。

随后，记者登上顶部睡卧区，空间规整，床垫与护栏齐全，适合夜间休息。待车顶收拢，车辆即刻回归普通家用车形态。这种“行车为车、驻车为家”的灵活切换，是记者试驾小野牛最直观的感受。

核心亮点：原生研发，夯实产品优势

房车家庭化，绝不是简单在乘用车上加装旅居设施。当前市场上大量房车依托现有车辆后期改装，切割车体、改动原有结构，往往存在车身刚性下降、电路布置杂乱、密闭性不足等安全隐患。改装产品大多为固定布局，很难适配不同家庭的个性化需求。

小野牛走整车正向开发路线，依托成熟底盘一体化设计，升顶结构属于原厂原生设计，从设计源头统筹兼顾行车安全、结构强度、空间利用与旅居功能。整车在量产前完成多轮“三高”试验和颠簸耐久、淋雨密闭等严苛测试，相比改装房车，车身稳定性、电路水路安全性更有保障。六人座的基础架构保留家用车乘坐属性，座椅电动变换、水电管路、储物空间全部纳入整车研发规划，并非后期零散加装拼接。

黄鑫介绍，这一产品的设计初衷，正是破解传统房车“买得起、用得少”的行业痛点。传统大型房车车身庞大，日常代步、停放都很麻烦，很多家庭一年仅长途出游使用寥寥数次，大部分时间闲置。而小野牛定位一车两用，工作日可以作为家用车通勤接送，周末带上家人奔赴近郊露营、亲子短途出游。六种内部布局，也正是基于不同家庭人口、使用偏好设计，让用户按需选择，真正提升车辆使用频次。

未来趋势：需求迭代，房车走向家庭

早些年，房车消费群体以退休人群为主，产品主打大空间、全套旅居设施，目标是跨省长时间旅行。但近几年，消费人群持续下沉，越来越多中青年家庭入局，出行偏好从长线跨省游，转向周末近郊、短途轻露营。用户诉求随之改变：优先看重车辆城市通行能力、停车便利性，不再一味追求超大空间和堆砌各类豪华配置。轻量化、可日常代步的升顶房车，迎来新的增长机遇。

消费观念的转变，倒逼车企调整研发思路。消费者不再把房车看作专门的长途旅行工具，而是当成拓展日常生活边界的移动生活平台。周末带上简单食材和装备，在郊外驻车休憩，短途轻旅居成为新风尚。

在黄鑫看来，房车走入寻常家庭，不在于夸张的体量和繁复配置，而是真正融入日常生活。小野牛的价值，就是把旅居功能浓缩进一台城市友好型车辆，让房车从遥远的长途旅行工具，变成家庭可以高频使用的出行伙伴。

这种“够用、好用、日常能用”的设计，跳出豪华配置内卷，更加贴合普通家庭的真实用车需求，也是房车大众化发展的重要方向。

15只白鹤“先遣部队”抵达南矶湿地

本报讯（洪观新闻记者 刘冕）11月3日，江西鄱阳湖南矶湿地国家级自然保护区（以下简称“南矶湿地保护区”）细雨蒙蒙。趁着雨势暂歇，南山管理站巡护人员金鑫扛着监测设备下湖巡护，目光仔细扫过常湖湖面。

“发现白鹤！”金鑫透过望远镜确认，湖区浅滩上停着15只白鹤，一旁还有200余只小天鹅，或低头啄食，或缓步游走。经现场辨识，这15只白鹤均为成鸟，是今冬抵达南矶湿地保护区的白鹤“先遣部队”；小天鹅群中还混有少量亚成体。

“先头队伍到了，意味着白鹤迁徙大部队也在路上了。”金鑫告诉记者，预计后续还将有大批白鹤、小天鹅陆续抵达鄱阳湖越冬。

据了解，今年雨水偏多，南矶湿地保护区各湖区蓄水充足，部分子湖水位超出预期。为给候鸟备好舒适的“越冬食堂”，南矶湿地保护区对下北甲湖、常湖等水位偏高湖区精准开闸调水。以常湖为例，梯度水位错落分布，泥滩、浅水区、深水区依次铺开，适配不同水鸟觅食栖息需求。眼下，候鸟迁徙季已然开启，南矶湿地保护区管理局将加密巡护频次，持续跟踪候鸟动态，做好栖息地管护，全力守护这群远道而来的“生态贵客”平安越冬。