

# 首 医 图 书 馆

2016 年 第 1 期 总第 155 期

首都医科大学图书馆主办

电子信箱: [tsgccmu@ccmu.edu.cn](mailto:tsgccmu@ccmu.edu.cn) 电话: 010-83911301



## 细微深处显底蕴

### ——北京工业职业技术学院图书馆参观记

3 月 18 日, 马路馆长带领图书馆部分同志远赴西六环附近的北京工业职业技术学院图书馆参观学习。该馆张兆忠馆长、辜小红副馆长及各部门负责接待了我们。

张馆长首先对首医大同仁的来访表示热烈欢迎, 并向我们介绍了陪同参观的各位负责同志。张馆长详细介绍了我国高职教育、高职学校、高职学生(俗称三高)的基本情况, 使我们对我国高职教育现状及发展有了一定的了解。双方就图书馆各项业务进行了友好而热烈的讨论。随后, 张馆长带领我们参观图书馆的每一个功能空间, 给参观者留下较深刻印象的是该馆随处可见的壁挂式信息显示屏幕, 纯实木家具, 每层的自助借还设备和自助文印设备, 极具文化氛围的布置及装饰, 以及一层的咖啡休息角。

高职院校图书馆建设的水平显出馆领导深厚的图书馆知识、对图书热爱的深情、为读者着想的胸怀以及为图书馆事业发展的一片热忱。

马路馆长向张馆长赠送了我馆书票, 并与张馆长合影留念。

参观是短暂的, 学习是不断的, 让我们在不断学习中前进, 在前进中不断提高自己的知识水平和业务能力, 为图书馆的发展、为个人进步不断进取。



(图、文: 系统部 陈进)

## 观摩庭审了解法律

2016 年 4 月 22 日下午，在黄芳副馆长的带领下，我馆近 20 位同志来到丰台区法院，参加“丰台区法院未成年人审庭庭审观摩”。参加本案观摩的还有北京联合大学应用文理学院、丰台七中、丰台十二中的学生。丰台区人民法院组成合议庭对入室抢劫伤人案进行公开庭审。被告人入室偷抢财物并伤人逃跑，后被公安机关缉拿归案。经法庭审理最后根据中华人民共和国刑法判处被告人有期徒刑 11 年、剥夺政治权利 2 年。

审判结束后，合议庭就案件的各个节点回答了观摩人的各种问题。使大家对法律、诉讼、审判等有了进一步了解。回来的路上，大家热议不断，且对本坊组织这次活动给予好评。



(图、文：系统部 陈进)

## 台湾赠书介绍



### 40 過後，不可不防的 老人病

社科书借阅室 R592/ZYN

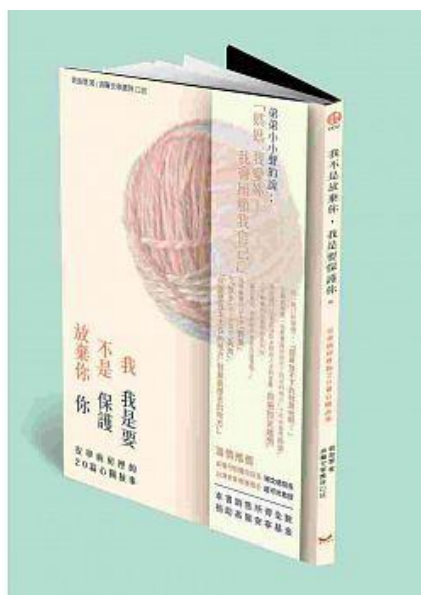
老化不單單只有外表變老，還有腦力及體力上的衰退，所以越早學會如何「抗老」，就越能在老化的道路上，減少身體的退化；面對老化這個無情的巨獸襲擊，越早築起防衛牆，才不至於到時措手不及後悔不已。

人體器官老化時間，只是一個統計出來的數值，而非絕對。面對老化的侵襲，不等於就一定要接受老化後所帶來問題，關鍵在於如何對抗老化，延緩消除因為老化所帶來的身體不適等問題。

減少身體的退化；面對老化這個無情的巨獸襲擊，  
越早築起防衛牆，才不至於到時候措手不及後悔不已。

讓老化衰退的時間延遲

變老！是每個人都會歷經的過程。據英國《每日郵報》報導，研究統計出來人體各部位器官老化衰退的時間，及老化會造成的身體現象，如果你年紀還未到老化的時間，就有其衰老的症狀，就要注意自己的身體了！



## 我不是放棄你，我是要保護你

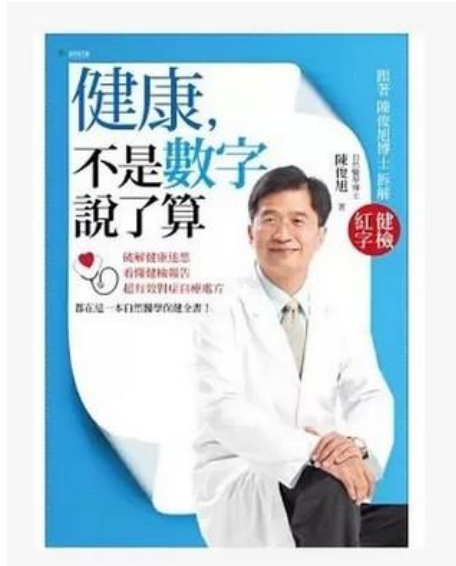
社科書借閱室 R48/LYH

這本書是團隊合作下得到的美好果實，在兩個月內，以平均每星期二天，每天三小時講述、四小時寫作的速度，在群策群力下完成這本書。說故事的人包含醫護專業之外，還有志工以及家屬，這是一個以安寧病房為中心發生的故事，更是一個以人性與感性為核心的故事書。

這是一本涉及如何迎接死亡的書，更是談論如何活下去的故事集。哀傷但溫暖，失落但勇氣十足，能見到生命片段的珍貴光芒。

高醫寧團隊敘述回憶與心情的過程中，最讓作者感動的是，醫護人員在百忙中被追著跑，手上一堆事做不完，還是努力擠出時間坐下來和作者分享故事。當他們講起過去的病人、醫學的考驗以及心情上的糾葛，每每紅了眼眶。從中看見安寧團隊的掙扎、喜悅與失落，也體會到死亡的重量以及生命的意義，明白很多時候人生的重點就在好好度過每一天。





## 健康，不是數字說了算

社科书借阅室 R194.3/CJX

這是一本破解健康迷思，建立正確觀念的保健書

你以為：怕膽固醇太高，就要少吃肉、蛋、海鮮。

陳博士卻說：錯！95%的膽固醇是由體內製造，而非直接從高膽固醇食物攝取而來。每天吃三顆雞蛋，還可降低壞膽固醇！

你以為：多喝牛奶，就可以預防骨質疏鬆。

陳博士卻說：錯！牛乳含有大量的磷，屬於酸化食物，喝太多反而會消耗鈣等礦物質，導致骨質流失。

你以為：貧血的人，一定要多補鐵。

陳博士卻說：錯！貧血不一定是缺鐵，若身體不缺鐵而補鐵，可能會造成胃潰瘍、胃出血甚至肝臟損傷、鐵中毒等後遺症。

錯誤的保健觀念，比生病更可怕！想要保健，必須先擁有正確知識，否則可能會浪費時間與金錢，甚至會越補越大洞。陳俊旭博士從自然醫學觀點，破解一般人似是而非的醫療常識，讓保健工作得以事半功倍，從此不再走冤枉路。

這是一本解讀健檢意義，深入剖析身體運作的醫療書



## 真逆齡：醫學實證，超越抗老的大智慧

社科书借阅室 R592/CLG

健康增齡，才能真逆齡

你一定要知道的新思維

不到 40 歲就當上國際醫學期刊主編的高齡醫學專家陳亮恭，爬梳國際間最新研究，分享令人興奮的健康增齡策略，釐清各種養生迷思。

健康逆齡的真科學，讀這本就對了。

每個人都會老，但每個人都能有效健康增齡，延緩老化對健康的影響。

預防身體活動功能（肌肉骨骼）、心智功能（失智、憂鬱）、感覺功能（視力、聽力、平衡感等周邊神經）的喪失才是真逆齡。

身份證年齡可以逐年增加，但青春的心情與身體長年留駐！

從心血管、神經與心智健康、骨關節肌肉、營養與體能、內分泌與荷爾蒙、維他命與微量元素，全面幫你健康增齡。



2009 年我校與台灣國立陽明大學簽署戰略合作協議，雙方就建立和深化校際合作關係，開展學術文化交流和科學研究等方面深入探討並達成一致意見。

國立陽明大學的前身為國立陽明醫學院，創始於 1975 年，並於 1994 年奉核改名為「國立陽明大學」，為台灣第一所以醫學為主的綜合大學。目前設有醫學、生物醫學暨工程、生命科學、護理、牙醫、人文與社會科學等六個學院及通識教育中心。

國立陽明大學圖書館旨在支援教學與研究，以發揮圖書館蒐藏文獻提供資訊服務之功能，館藏以健康科學(Health Science)相關主題為發展特色。學校重視醫學人才兼具完整專業知識與人文社會科學教育之薰陶，故館藏亦朝人文社會資訊之發展與提供，期許呈現「多元素材為媒介」之閱讀學習環境。

2012 年我館馬路館長參訪陽明大學圖書館，與對方達成合作意向。

2013 年 3 月 3 日陽明大學圖書館和我館正式簽署交流合作意向書，兩館約定在資源共享、圖書互換、人員交流等方面進行交流與合作。

以上介紹的這些繁體字版的圖書就是台灣國立陽明大學圖書館與我館互換的贈書。從 2013 年開始每年都會有一百本書漂洋過海從台灣來到咱們首醫圖書館。到目前已經有三百本圖書到館了。



已經閱讀到這裡的讀者們，你們繁體字的識讀水平非常優異。

那麼，還猶豫什麼呢，快點兒來社科借閱室，把你心儀的圖書借走吧。

（圖、文：流通部 周菁）

## “狂潮”来袭——作家关熙潮高校巡讲会成功举行

4月14日晚6.30到7.30, 在我校第一教学楼121教室, 由图书馆学生管理委员会举办的青年作家关熙潮高校巡讲会成功举行。

关熙潮是近来颇具影响力的青年作家, 著有《不去我们重新来过》、《你是无声的离歌》, 兼具主持人和编导身份, 曾在央视“中国成语大会”打入八强。本次讲座是关熙潮高校巡讲的第一站。

此次活动由外联部历时一个月精心筹备, 讲座被特别安排在了“首医成语大会”决赛之后进行, 暗合了嘉宾在央视成语大会的参赛经历。讲座吸引了大批同学参加, 现场火爆异常, 不少同学为坐到前排座位而早早来到现场。嘉宾幽默而又真诚, 和同学们分享了一段段难忘的青春记忆。其趣味十足的互动环节引来了阵阵笑声与掌声, 送出的小纪念品更是再次给大家带来惊喜, 颇受好评。



(图、文：图管会)