

全省逾10万家农家书屋“网上”抗疫

□ 本报记者 赵琳

农家书屋在对接农民需求、在广大农村开展主体性和常态化阅读活动方面发挥了很大作用。疫情当前，全省逾10万家农家书屋并没有停止运转。为阻止疫情在农村蔓延，省委宣传部组织全省农家书屋工作者、书屋管理员和文化志愿者，开展了“疫情防控·农家书屋在行动”活动，利用网络平台和微信工作群等，丰富数字阅读资源、宣传科学防疫知识。

全家总动员为村民发放防护口罩、积极参与村里的防控执勤工作、利用书屋的微信平台发布各种防疫知识和通知、提供各种电子阅读资源……近一个月来，“全国示范农家书屋”、高密市冯家庄村农家书屋管理员单美华、李济远夫妇比往年更加忙碌。“少出门、少聚集，因此书屋的常规工作少了，

但是我们作为农村书屋管理员、作为志愿者该做的事却更多了。”单美华说，平时来书屋的大多是村里的中小学生，聚在一起读书看报，现在虽然不见面，但是跟孩子的家长在网上沟通，孩子们读书的好习惯都坚持得很好。

“书屋关闭不停运，继续服务广大农民，我省各地农家书屋基本都做到了这一要求。”省委宣传部有关负责人表示。据介绍，各地农家书屋工作者和书屋管理员纷纷发挥“学习强国”平台作用，利用微信群、朋友圈纷纷转发“抗‘疫’在行动”“在家就医”“在家上学”“读书”等栏目，组织和发动农民群众在线阅读，学习了解中央最新指示精神和防疫常识，让“学习强国”平台在农村扎根。农家书屋管理员还主动制作张贴宣传标语条幅、协助村居（社区）利用“大喇叭广播”“移动音箱巡回广播”等各种方式，宣传各级疫情防控要求和防疫常识，并

积极配合村委开展信息收集、检查登记、卫生清理等疫情防控工作。

有文艺和教学特长的农家书屋志愿者，也积极主动投入到了疫情防控战斗中。

平阴县孝直镇孝直村文化志愿者谢良栋，在线上创作快板书《非常时期赞英雄》，用通俗易懂的语言宣传防疫阻击战中的感人事迹；泰安市东平县文化志愿者孙新，发挥教师职业优势，在网上打造“四维空中课堂”，组织农村教师、学生和家长开展线上课堂、线上辅导作业、线上阅读交流等活动，让农村孩子们“停课不停学”；梯门镇山头村农家书屋孙培华、颜建国等志愿者，专门成立了“山头村农家书屋学习微信交流群”，开展主题阅读、疫情防控宣传、作业辅导等活动，成为村里永不闭门的“农家书屋”和孩子们学习交流的“第二课堂”。

后台支持也十分给力。“山东省智能数字农家书屋平台”维护单位山东爱书人传媒科

技有限公司总经理凌冰介绍，他们协助主管部门及时更新完善平台内容，专门上线“疫情防控在行动”专栏，重点宣传疫情防控动态，向农村群众推送新型冠状病毒肺炎预防等相关内容。《协和新型冠状病毒肺炎防护手册》等电子书上线后，阅读量激增。“同时，平台进一步丰富适合农民群众阅读的电子读物种类，为广大群众安心居家防控疫情提供支持。”

曹县文化和旅游局为发挥好数字农家书屋作用，广泛开展“全民战疫情，乐享书香溢”线上阅读活动，同时专门开辟“数字展厅”平台。

莒县文化和旅游局专门针对农民群众需求进一步丰富数字书屋资源，及时转载疫情防控重要新闻，宣传新型冠状病毒肺炎科普知识，免费提供读书看报、听书看视频等一系列服务。

我省联合国内体育专家推出居家科学健身法

□ 记者 赵琳 报道

本报济南讯 疫情当前，一方面要抓复工复产，另一方面也要做好疫情防控。当活动范围十分有限的情况下，有没有科学权威的健身指南？记者了解到，我省联合国内体育专家通过网络推出11项《居家科学健身法》，山东科技出版社出版《科学健身18法全景挂图》并在网上发布，供广大网友参考。

省文明办有关工作人员介绍，为引导疫情期间各地群众居家开展健身活动，省新时代文明实践全民健身志愿服务总队联合国内体育专家通过网络推出11项《居家科学健身法》，在网上发布，广大网友可随时搜索参照。

“懒猫弓背”“四向点头”“靠墙天使”“壁虎爬行”“蝴蝶展翅”……这些形象生动的动作解说词，都来自山东科学技术出版社近日出版的《科学健身18法全景挂图》。

山东科学技术出版社编辑介绍，《科学健身18法全景挂图》由国家体育总局体育科学研究所编，国家体育总局、中华全国体育总会发布，山东科学技术出版社出版。主要涵盖了18个针对肩部、腰部、下肢关节和肌肉科学运动的健身小妙招，这套覆盖全人群、科学有效的健身方法，不受时间和场地限制，非常适合大家居家及复工后利用碎片化时间完成。

“《科学健身18法全景挂图》可以通过网上平台购买印刷版本，也可以从网络平台上搜索到相关信息，为广大读者科学健身、健康生活提供参考。”该社编辑说。

新冠肺炎防护知识挂图 免费向全省中小学校发放

□ 记者 赵琳 报道

本报济南2月22日讯 记者今天从省委宣传部了解到，中小学生在春季开学在即，为加强中小学生的防护意识，助力打赢疫情防控决定性战役，在省委宣传部和省教育厅指导下，山东出版传媒股份有限公司教育产业部和山东美术出版社联合策划出版了《新型冠状病毒肺炎防护知识挂图》，并通过山东新华书店集团向全省中小学校免费发放。

据介绍，这套挂图旨在增强中小学生的防护意识，采用防控知识口诀+手绘插图的形式，针对病毒防护、心理疏导、生活习惯等与学生密切相关的几个方面，通俗易懂地展示了新型冠状病毒肺炎的相关防护知识，着重讲解了正确佩戴口罩、勤洗手、常通风等对中小学生的有效防护手段以及在公共场所的注意事项。

“挂图这样的出版方式，便于在学校宣传栏等公开场合张贴和悬挂，便于教师直观方便地开展疫情科普知识宣传，也有助于中小学生学习接受疫情防控的科学知识普及，有利于孩子们从小养成良好的生活习惯、防护意识和社会公德意识。”山东美术出版社编辑介绍。

小小弹力带，健身大用处

□ 本报记者 王建

居家健身，需要的器材越简单越好，一根小小的弹力带，就能带来意想不到的功效。

“用弹力带健身有很多优点。”山东体育学院副教授、健美国际级裁判万发同介绍，“与别的健身器械相比，它价格低、用处大；锻炼的肌肉群多，如胳膊、胸、肩、腰、背、腹、臀、腿等都可以锻炼到；动作变化灵活方便且数量多；安全方便，如果家里没有，可以网购。”万发同说，弹力带用于力量、健身和康复训练，功效不逊于大型健身器材。

万发同分享了一套包括7个动作的弹力带健身方法：“在家找一个3-5平方米的空间进行，和家人一起做，锻炼的气氛会更好。”

“在进行训练之前，要考考好自己的训练目的。”万发同说，训练目的不同，训练方法也要随之变化，这样才能对机体产生不同的刺激，达到训练效果。“弹力带的阻力大小不同，一般情况下，我们可以选择阻力10-30磅的进行。练习大力量就要选择阻力大的弹力带进行多组数少次数（1-6次）的练习；练习肌肉围度就要选择阻力中等的弹力带进行多组数、每组中等次数（8-12次）的练习；练习耐力就要选择阻力比较轻的弹力带进行多组数、多次数（每组20次以上）的练习。”

万发同最后提醒，使用弹力带健身要注意以下事项：检查弹力带是否存在缺口、裂痕或小孔；定期更换，若经常使用，1到2个月便需更换；使用时，不要佩戴首饰或留长指甲，避免划破弹力带；对橡胶过敏的人群，应使用不含橡胶的弹力带；训练动作尽量不要在眼睛前进行，避免受伤；不要将弹力带过度拉长，一般拉长不超过原长的3倍；远离儿童，确保安全。



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看弹力带健身图文讲解。

广饶县文化“空中课堂”添彩“宅”生活

□ 通讯员 刘云杰 郭蕾 记者 陈巨慧 报道

本报讯 疫情期间，待在家里的人们难免会无聊。广饶县通过文化“空中课堂”，教授多种艺术课程，丰富了群众的日常生活。

“空中课堂”公益艺术培训以广饶县文化馆“百姓文化大讲堂”公益艺术培训优秀专业教师队伍作为授课主体，为大家带来多种艺术门类的线上公益课程，课程涵盖声乐、声乐、舞蹈、模特等。专业老师们以简单易学的授课内容为主，到馆或者自行录制授课视频，经过文化馆审核剪辑后，发布至“广饶县文化馆”微信公众号，以此推广线上课程。文艺爱好者在家根据自身喜好，选择艺术课程进行学习。

截至目前，广饶县文化馆已发布的14期“空中课堂”教学课程，课程收看点击量超过5000人次。“空中课堂”打破了传统面对面授课方式，方便群众学习，增强了群众的文化服务意识，特殊时期发挥了很好的作用。”广饶县文化馆馆长崔爱说。

网上开课堂 剪纸助抗疫

□ 记者 卢鹏

通讯员 杜彦霖 报道

2月21日，济南经济开发区实验学校王长玉老师在家中通过网络教学生剪纸。

为丰富孩子寒假生活，剪纸非遗传承人王长玉在家开设网上剪纸课堂，免费教授学校30多名剪纸爱好者。近期的剪纸教学以“抗击疫情”为主题，让学生在研习剪纸技艺的同时，学习防疫知识，了解抗疫前线白衣战士的感人事迹。



王熙：用皮影戏致敬“逆行者”

牵头创作了多部皮影戏，形成《抗击疫情感人故事系列》作品，搬上了网络荧屏，为“逆行者”点赞。

疫情发生以来，王熙一直关注相关新闻报道。她看到，84岁的钟南山院士大过年龄拉着拉杆箱匆匆前行奔向武汉，73岁的李兰娟院士每天只睡3个小时，奋战在抗击疫情一线多日没回家的护士刘海燕与前来送饺子的8岁女儿流泪隔空拥抱……这些镜头，令她感动不已。“我自己也是一位母亲，看到这些故事忍不住流眼泪，就萌生了用皮影戏的艺术形式，向一线医护人员致敬，并献上一份为武汉和中国加油的祝福。”王熙说。

非常时期，创作新作品并不容易，制作皮影最基本的素材在北京的剧院里没法拿出来，小道具需要重新雕刻，钟南山院士的形象需要设计，而过年放假，设计者分散在各地。家里成了王熙和爱人林中华的工作室，

客厅成了他们的舞台，全家一起总动员。

创作团队不能集中排演，大家就通过网络连接、远程协调制作。设计、透图、雕刻、染色、装订、操纵、编排……很快，一部以钟南山院士为原型的《最美逆行者》皮影作品创作完成。最后，这部作品拍成了视频、发布到网上，引网友纷纷点赞，感动不已。

除此之外，王熙还创作了以李兰娟院士为原型的《与病毒赛跑》，以护士海燕为原型的《隔空拥抱》，以李文亮大夫为原型的《拯救地球》，以日照医生为原型的《我要妈妈》，以及《你的快递，来这里取》等皮影戏作品，赞美抗疫一线的平凡英雄们；还有专门做给孩子们看的《孙悟空大战病毒妖》《八臂哪吒战病毒》等皮影戏科普作品。

这些皮影戏作品均没有配合唱腔，而采用普通话念白、对话来配音，也形成了另类的皮影风格。目前几部短剧已通过龙在天皮影艺术剧院的微信公众号发布在网上。

王熙祖籍五莲，是中国民协皮影艺术委员会办公室主任、京西皮影第五代非遗传承人、北京龙在天皮影艺术剧院院长。“疫情终将过去，静候春暖花开。我们将继续用皮影戏为武汉加油，为中国加油！”王熙在电话里告诉记者。



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看王熙团队制作的皮影戏《隔空拥抱》《你的快递，来这里取》《孙悟空大战病毒妖》等三部作品。



王熙在展示皮影作品

□ 本报记者 赵琳

疫情当前，五莲籍京西皮影传承人王熙

枣庄泥塑传承人妙手塑就“抗疫英雄”

□ 本报记者 陈巨慧

本报通讯员 孙海峰 李宗宪

枣庄市山亭区薄村民间手艺人刘进潮，是非物质文化遗产项目枣庄泥塑的代表性传承人。新冠肺炎疫情暴发以来，他连续创作了多组泥塑作品，生动还原农村疫情防控情景，讴歌抗疫英雄，向战斗在抗疫一线的医务工作者和社会各界人士致敬。

春节期间，农村基层工作人员24小时坚守在疫情防控第一线，织牢抵御病毒入侵的天罗地网。此情此景刘进潮看在眼里，记在心上，默默地构思设计。刘进潮首先创作的《我村抗疫一线》《老村长喊话》，塑造的就是他最熟悉的村口、街边的“小人物”。摆着“劝返点”标牌的长条桌、挂灯笼贴春联的村居门楼、电线杆上的组合喇叭，刘进潮用三个标志性的元素和栩栩如生的人物群像，再现了农村村口防疫宣传、人员排查、喷洒消毒的疫情防控场景。

“无论刮风还是下雪，我们村抗疫的村干部、党员、志愿者都在村头巷尾忙碌着，我深受感动。我也看了很多新闻报道，知道有很多勇士们都奋战在前线抗疫，他们的大



刘进潮的泥塑作品《老村长喊话》

爱，也深深地感染了我。咱不能上前线进行抗疫，作为一个泥塑非遗传承人，唯一能做的就是用双手来做些泥塑，表达对他们的崇

敬之情。”刘进潮说。

将中国传统神话人物与全民抗击疫情的社会现实巧妙融合，刘进潮又创作出《保家

卫国》和《钟正南捉蝙蝠》两组作品。他说，《保家卫国》以门神形象为基础创作，“门神在民间传说中本来就是司门之神，用以驱邪、镇宅、保平安、降吉祥。我给他们戴上了口罩，对联上写着‘疫情不是开玩笑，神仙也要戴口罩’，有点儿调侃的意味”。

此外，刘进潮还创作了钟南山的塑像。他说：“我这段时间创作的作品和之前最大的区别就是作品里融进了我的感情。特别是钟南山院士，17年前他就曾身先士卒非典，如今，80多岁的他再次冲到抗疫第一线。他的敬业和奉献精神，深深地打动了我，看到有关他的报道，我多次被感动地掉眼泪。这种感情，融进了我的作品当中。”

刘进潮从小深受泥塑艺术的熏陶，9岁就开始接触泥塑艺术，利用一些碎泥料模仿泥塑造型。上学后，他对素描、国画、书法的兴趣尤其浓厚，并开始大胆地将传统美术技法融入到自家祖传的泥塑造型当中。他在保留祖辈泥塑技法基础上大胆创新，借鉴了西方雕塑结构比例的科学精髓与严谨性，加之他积累的写意与工笔国画功底，博采众长，创作出了一批既有传统韵味又有现代精神风貌的经典之作。他本人也被评为山东省工艺美术大师。