

“城市阅读指数”引网友热议—— “每年读上6本书，才算合格湖南人”

今日女报/凤凰网记者 陈决

古有岳麓书院，今有三湘读书。在第五届湖南省“三湘读书月”启动仪式上，“三湘读书月”活动办公室与省统计局发布了第三次全省城市居民阅读指数调研成果。调研成果表明，2012年5月到2013年5月，湖南城市居民人均阅读了6.3本纸质图书，人均购买了6.1本图书，阅读量高于全国的平均阅读量4.39本；而以网络阅读和手机阅读为代表的数字阅读已经开始在居民

日常阅读生活中占据重要位置，湖南人看电子书的时间比看纸质书的时间多出2倍……

你爱读书吗？你每天的阅读时间有多长？你喜欢迅速浏览，还是字斟句酌地仔细阅读？你喜欢去书店，还是习惯在网上将书籍“下载到家”……一起来看看数字上的“湖南式阅读”吧！

湖南城市居民今年阅读量

人均阅读 **6.3本** 人均购买 **6.1本**

平均每天
电子阅读 **84.42分钟** 纸质阅读 **34.21分钟**

影响阅读量的原因



制图/赖立

“城市阅读指数”持续上升 长沙、衡阳、永州人最爱读书

第三次全省城市居民阅读指数从公众角度出发，考察了城市居民的阅读量、阅读频率、阅读种类、阅读意识、阅读活动参与状况等因素，这一指标系统旨在反映城市居民的阅读现状。

湖南城市阅读指数已经连续发布三年，整体呈现逐年增长趋势，由2011年的62.92分提升到2012年的65.4分，继而达到2013年的66.49分，直观表现出湖南省的城市居民阅读情况在向好的方向发展。

从具体数值来看，在2012年5月到2013年5月的一年中，湖南省城市居民人均阅读了6.3本纸质图书，人均购买了6.1本图书，高于全国居民的平均阅读量4.39本。这个数据也让网友们纷纷感慨：“每年不读上6本书，还真不算一个合格的湖南人。”

不过，仅管阅读量上去了，但居民进行深度阅读的频率还是偏低，不论是纸质图书、杂志还是电子图书、杂志，在“每周的阅读次数”方面选择“不阅读”的受访者比例均达到40%以上。

在全省14个州市中，长沙、衡阳、永州的阅读指数得分分别为69.44、69.24、68.78，位列前三甲。这几个城市均有较为深厚的人文底蕴，且都有自己的古老书院，使得三地文脉得以传承延续，进而在民间形成良好的阅读风气。

中青年对自己的阅读最不满 没时间成主因

在阅读满意度方面，2013年湖南省城市居民的阅读满意度得分为60.79分，阅读满意度最高的城市为株洲，但这一数值仍然低于全省城市居民阅读指数的总分值66.49，说明未来在提高居民的阅读满意度方面仍有进一步的空间。

值得关注的是，中青年人群阅读满意度相对较低，使得阅读满意度都呈现出“两头高、中间低”的趋势。在18-22岁之间的阅读满意度最高，之后就有随年龄增长而下

降的趋势，到36岁左右达到最低点。之后，满意度得分又开始随着年龄的增加而上升。

根据对不满意自己阅读量的读者进一步调查发现，65%人群的理由是“没时间”——快速的生活节奏挤占了现代城市人的大部分时间，成为阅读的最大障碍。而25-39岁群体是社会中最忙碌的人群，也是压力最大的群体，阅读时间更难以保证，对社会提供的阅读资源感受、使用也最为薄弱，因此在阅读满意度上得分相对较低。

电子阅读时长超纸质书两倍 深度阅读仍有待提高

现代人紧张的生活节奏和碎片化的阅读时间需要更灵活便捷的阅读方式和工具，以网络阅读和手机阅读为代表的数字阅读已经开始在居民日常阅读生活中占据重要位置。

就湖南而言，2012年的调查结果就显示，居民平均每天的纸质阅读时间有所减少，而电子阅读时间明显增加。2013年湖南省城市居民平均每天阅读纸质媒介（含图书、报纸、杂志）的时长为34.21分钟，而平均每天进行电子阅读（含电子书、报纸、刊以及网页浏览）的时间已经达到这一数值的两倍以上，为84.42分钟。与此同时，2013年人均电子图书阅读量已达到6.82本，超越纸质图书人均阅读量的6.3本。

不过，在居民的阅读消费统计中，表现会稍有不同：纸质载体目前仍旧是居民最愿意付费购买的阅读类型。调查显示，湖南省个人月均纸质杂志消费为26.9元，纸质报纸消费11.8元，纸质图书消费为11.2元，而包含了电子图书、电子杂志以及电子浅阅读的合计消费仅为15.6元，即纸质杂志的消费优势明显，而数字阅读消费普遍偏低，其中电子杂志消费最少。

而从湖南城市居民深度阅读与浅阅读时长来看，居民平均每天进行电子浅阅读（阅读电子报纸/上网浏览）的时间为54.59分钟，要远远高于进行电子深阅读（阅读电子杂志及电子书）的29.83分钟，阅读水平仍然有待提高。

三湘读书月推荐好书

当今时代是一个用知识和智慧开启未来、点亮梦想的时代，是一个需要终生学习的时代。亲近书本、不断学习，既是安身立命的生存之路，也是修身养性的成功之道。第五届“三湘读书月”在倡导全民阅读的同时，也向广大读者推荐了一系列经典好书。今日女报/凤凰网特向读者推荐其中部分文化教育、文学艺术、自然科技类书籍。一起行动，将阅读变成生活中甜蜜的小时光吧。



《绝望锻炼了我：朴槿惠自传》

作者：朴槿惠
出版：译林出版社
韩国首位女总统朴槿惠唯一亲笔自传，书中特别收录了朴槿惠当选总统后写给中国读者的亲笔信。

《生命最后的读书会》

作者：威尔·施瓦尔贝
出版：中国友谊出版社
每一场母与子的精彩对话，都是日常生活的智慧浓缩，通过阅读书籍，他们分享了关于信仰、感恩、接受、宽容、勇气、信任等各自的看法和体会。

《谢谢你离开我》

作者：张小娴
出版：湖南文艺出版社
本书是作者新推的散文集。美在每个充满灵性的文字，

美在细细道来的倾诉话语，美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。

《最美的时光》

作者：桐华
出版：湖南文艺出版社
本书除了拥有一个精彩的故事外壳，更具有动人的情感内核，那就是讲述了每个人生命中都曾有的岁月和经历——都曾为了心中的那个人而忘了自己，不求结果，不计付出，甚至不求那个人知道，只是为了去爱——这就是我们人生最美的时光。

《大众保健指南》

作者：张剑祥
出版：中南大学出版社
本书从科学、实用的角度出发，按就医指南、用药之道、饮食营养、性的知识、育儿科

学、四季保健、中老年养生、生活保健、实用急救、诸病释疑、单方验方11个方面介绍了常用的医学保健新知识，并分别对内、外、妇、儿、五官、皮肤等科各种常见疾病和健康生活方式等具体问题，作了简要和较通俗的解答。

《不一样的卡梅拉》

作者：谷子
出版单位：湖南少年儿童出版社
这是一本适合青少年阅读的书籍。碧波荡漾的银湖，轻轻将牛角洲抱在怀里。小叶是个孤独的孩子，她和奶奶住在银湖边的牛角洲上。小叶有双特别的银灰色的眼睛，有一颗充满爱的心。她会简单的魔法，能听懂花的语言，能看到自然界的精灵。可是，她的父母很早就离开了她，去了很远的地方……

城市阅读加油站、官方微博推荐好书……

让阅读走进湖南人的生活点滴

——湖南第五届“三湘读书月”活动启幕

今日女报/凤凰网记者 陈决

“让我们用双手去传递书香，去指引孩子们前进的方向……”11月1日，在嘹亮的歌声中，以“倡导全民阅读，共建文明湖南”为主题的湖南省第五届“三湘读书月”活动在长沙贺龙体育场正式启动。省委宣传部副部长魏委宣布活动启动，国家新闻出版广电总局出版管理司副司长王然为第四届“三湘读书月”活动先进典型代表颁奖。

和往届相比，本届“三湘读书月”活动的启动式更加“接地气”，融入了更多全民因素。长沙市一中报刊亭已故老人蔡宗义的故事、全民诵读的激昂、两百余群众代表进行《我的梦》和《又闻书香》歌舞表演，都为活动增色不少。著名钢琴家郎朗的父亲也来到活动现场，讲述了郎朗的阅读故事和成长经历：“朗朗能取得现在的成就，与他酷爱读书是分不开的。”

本届“三湘读书月”的另外一个亮点，要数“我的书屋”建设试点工程正式启动——可爱的蘑菇形外观，顶置太阳能节能感应灯，看起来娇俏玲珑，却足以容纳200本图书，同时容纳8人阅读。这种简洁实用的“城市阅读加油站”将在长沙部分社区、机关试点单位推出。首批试点共25个，其中省市机关大院12个，开福区精品小区8个，将聘请专业阅读服务公司定期管理维护；市民公园和大型宾馆设置5个，由公园、宾馆自行管理。市民还可以向“我的书屋”捐赠图书，让图书的生命在城区延续。此外，《湖南与阅读》一书首发；“三湘读书月”活动官方微博开通，向全社会推荐好书，动员青少年享受阅读；图书漂流、“在湖南阅读世界”大型书展、图书优惠展销……丰富多彩的读书活动吸引了很多市民地参与。

“我们年纪大的人比较喜欢看纸质书，年轻人喜欢在手机上看书。不管看哪种，只要是读书，就都是好的。”家住长沙市芙蓉区马王堆街道的邓婳婳家里订阅了不少报刊杂志，自己也会定期去书店买一些感兴趣的书籍，而二十多岁的孙子则会通过电脑将书籍“下载到家”。“希望通过‘读书月’这样的活动，让读书氛围更加浓厚，让阅读取代打麻将，成为生活中最好的娱乐。”

据了解，“三湘读书月”活动自2009年创办以来，每年11月在全省开展活动，掀起了一轮又一轮读书热潮，并逐渐形成了湖南人自己的文化品牌。本届“三湘读书月”，将继续开展全民阅读进机关、进校园、进企业、进村组、进社区、进家庭、进军营活动，并将举办“大众文化讲坛”系列读书报告会、亲子共读经典、全省少年儿童读书展演、“广播悦读会”等各类活动。

寻找100名尿床儿童

孩子3岁后再尿床是病，医学上称为“遗尿症”，临床症状为沉睡难醒，即使强拉下床也是迷迷糊糊，东倒西歪。

警惕！孩子尿床危害多——临床突出表现为：多偏瘦、偏矮、好动，且自卑、内向、胆小；易导致注意力不集中、记忆力差、反应慢、脾气暴躁等现象。数字显示：尿床孩子智商比正常孩子低17%-23%，身高矮2-5厘米，29.5%以上有自卑、多疑、倔强、偏执等异常心理，成人后30-50%

有生殖性病变或障碍。且尿床时间越长对孩子的影响越大。

专家提醒：3岁后，孩子进入生理成长和生理成熟的关键期，家长千万别因“尿床不是病”的错误观念，耽误孩子一辈子！尿床必须及早治疗！

尿床康复专家咨询热线：
0731-82303606
400-9970-400