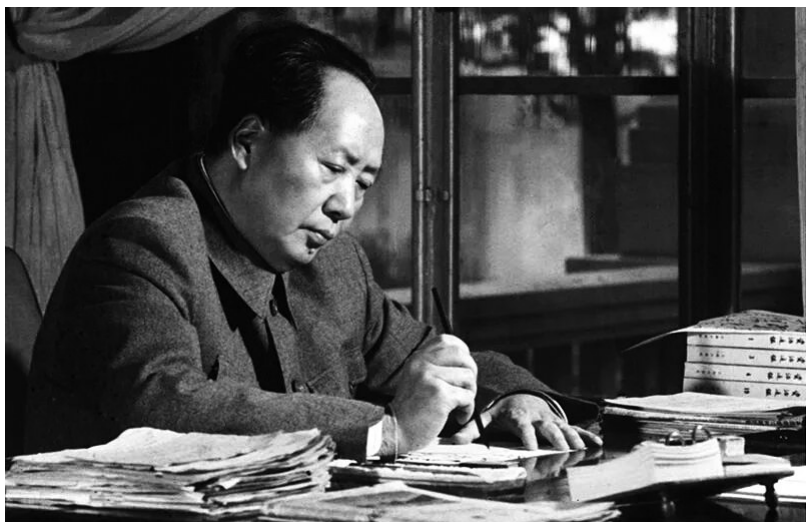


## 毛泽东:书不可以一日不读



毛泽东同志案头上总有他正在读的书。图为1961年,毛泽东同志在广州伏案工作,办公桌左侧摆放的图书为《资治通鉴》。

毛泽东主席一生与书为伴,从书斋到战场,从井冈山到中南海,书籍始终是他最亲密的伙伴。他常说,“饭可以一日不吃,觉可以一日不睡,书不可以一日不读”,这份对知识的执着,堪称数代人的精神标杆。

毛泽东的读书故事数不胜数。16岁那年,表哥借给他一套《新民丛报》合订本,他如获至宝,读了一遍又一遍,还在书页上写下批注,甚至能背诵其中段落。进入湖南第一师范学校后,毛泽东更是把图书馆当成了第二个“家”。每天清晨,他带着午饭和水壶,在图书馆一泡就是一整天,借的书堆得像座

小山。有次图书馆管理员清点书籍,发现《伦理学原理》的书页上密密麻麻全是批注。毛泽东却乐呵呵地说:“这书太有嚼劲了,得反复啃才行!”

在战火纷飞的革命年代,毛泽东的读书热情亦未熄灭。井冈山时期,他把战士们缴获的《孙子兵法》当宝贝;长征路上,还抱着《资治通鉴》;延安窑洞里,煤油灯下总能看见他读书的身影。转战陕北时,他带着《辞海》《史记》行军。有次敌军飞机轰炸,警卫员大喊“快卧倒”,他却说:“书比命金贵,先护住它们!”

1938年,毛泽东在延安

号召“每个干部都要有‘一箱子书’”,自己率先示范。他的藏书从延安的土窑洞,一路“迁徙”到西柏坡、香山,最后“落户”中南海。

毛泽东的藏书到底有多少?从马恩列斯全集、鲁迅全集,到《永乐大典》《四库全书》;从世界名著译丛,到《辞海》《辞源》和中国地图、世界地图;从社会科学到自然科学。古今中外,哲学、经济学、军事学等,门类齐全,无所不有。他卧室的枕头边、办公桌上、游泳池休息室里,到处都堆满了书。

毛泽东不仅是读书人,更是“用书高手”。一生的读书生涯,形成了毛泽东独特的“吃书”哲学。毛泽东读书,可不光是看热闹,他常把书中的智慧融入革命实践。比如,读《资治通鉴》时,他总结出“人心向背定兴亡”的规律,指导土地改革;读《孙子兵法》,则提炼出“敌进我退”的游击战术。

他还发明了“四多”法:多读、多写、多想、多问。读《资治通鉴》时,他画了170多条红蓝铅笔线,写下1万多字的批注;读《共产党宣言》,更是反复读了100多遍。新民

## 古代名家的读书法

古代,诸多名家都有独特读书法,这些方法或重效率,或求理解,或善利用时间,为后人读书提供了宝贵借鉴,助我们探寻高效读书之道。

## 陶渊明:“会意”读书法

晋代文学家陶渊明在《五柳先生传》中曾写道:“好读书,不求甚解,每有会意,便欣然忘食。”他追求的会意是着重领会书中深含的旨意,而不死抠个别字句。陶渊明读书时注意抓住重点,去繁就简和独立思考。

## 欧阳修:“计字日诵”读书法

北宋文豪欧阳修的“计字日诵”读书法是根据自己的读书经历归纳而成。他说:“虽书卷浩繁,第能加日积之功,何患不至?”的确,这样日积月累,一部部的书籍就被他背熟了。

## 张溥:读书“眼到、手到、心到”

明代学者张溥的读书法强调读写并用,强调“眼到、手到、心到”。

张溥的读书法分为三步:第一步,每读一篇新文章,都工工整整地将它抄在纸上,一边抄一边在心里默读;第二步,抄完后高声朗读一遍;第三步,朗读后将抄写的文章立即投进火炉里烧掉。反复进行七八次,直至彻底理解、背熟为止。

## 郑板桥:“精当”读书法

清代书画家郑板桥的“求精求当”读书法中的“求精”,是读书要有选择,选好书,读精品;“求当”就是恰到好处,要适合自己的水平和工作需要。他说:“求精不求多,非不多也,唯精乃能运多”。 胥岩

具身智能:  
我国牵头首个  
国际标准立项

记者近日从国家标准委获悉,我国在国际标准化组织成功立项具身智能领域全球首项国际标准《人形机器人数据集》,并推动成立首个由我国专家担任召集人的工作组,实现两个历史性突破:一是人形机器人国际标准制定零的突破,二是机器人国际标准工作组建设零的突破。

当前,美、日、欧盟等将人形机器人纳入国家科技战略,全球机器人领域话语权多在发达国家手中,过去我国常被动适应国际规则。截至

2025年底,全球人形机器人整机企业超300家,出货量约1.7万台,规模近29亿元,我国是全球第一大市场,有140家企业,出货量1.44万台,占全球总量84.7%。此次立项标准参考我国在研系列国家标准,全球专家将共同参与研制。央视

## 优质睡眠 美好生活

## 2026世界睡眠日“晚安嘉年华·燕赵行”科普活动圆满落幕

3月21日,河北省生物医学工程学会睡眠医学分会主任委员、河北医科大学第三医院呼吸睡眠科主任王菡侨,受邀参加由中国睡眠研究会主导的《2026年中国睡眠健康研究白皮书》发布仪式。作为河北省睡眠医学领域学科带头人,王菡侨长期深耕睡眠障碍临床诊疗与健康科普,牵头搭建全省多学科睡眠诊疗协作体系,为提升群众睡眠健康素养,牵头组织开展2026世界睡眠日“晚安嘉年华·燕赵行”大型科普系列活动。



王菡侨

该活动于3月16日正式启动,持续至4月12日,覆盖石家庄、唐山、秦皇岛、邯郸、邢台、保定等地多家医疗机构。活动期间,王菡侨带领专家团队立足民生需求,创新科普形式,整合呼吸、耳鼻喉、神经内科、精神心理、中医、心内科、老年科、麻醉科等多学科力量,推出主题义诊、健康巡讲、线上直播、社区普及、上门服务等一站式便民举措,为群众提供睡

眠评估、鼾症筛查、失眠干预、中医调理等专业指导,重点纠正“打呼噜就是睡得香”等常见认知误区。

全省各地同步发力,活动亮点纷呈。多地医院开设睡眠门诊,举办专场义诊,免费提供电子喉镜、睡眠筛查、血压血糖测量等惠民检查;专家团队深入社区、乡村开展科普讲座,讲解睡眠呼吸暂停、失眠与焦虑的关联等核心知识,现场演示耳穴压豆、穴位按摩等实用助眠技巧;部分机构通过线上直播、短视频宣教,扩大科普覆盖面,让群众



足不出户就能掌握科学助眠方法,切实打通睡眠健康服务“最后一公里”。

此次活动将专业诊疗与公益科普深度融合,有效提升了公众对睡眠障碍早防早治的意识,推动健康睡眠理念深入人心。下一步,河北省生物医学工程学会睡眠医学专业委员会及王菡侨主任将持续完善多学科协同服务模式,不断提升科普与诊疗服务水平,以优质睡眠守护群众身心健康。