

老年人以自己的方式享受阅读享受美好 终身阅读:以书为伴,韶华常在

记者 王镜 崔佳佳 王丽洁



扫码观看
更多精彩

在抖音、短视频等新媒体盛行的时代,人们获取信息的方式日趋便捷与碎片化。4月23日是“世界读书日”,“纸质阅读”的精深与厚重再次引发人们的关注。读书,这一精神食粮的摄取过程,早已不拘泥于一格。有人偏爱在温馨的家中,与书为伴;有人钟情于熟悉的书城,寻找着心灵的慰藉;还有人在街头巷尾的书摊前驻足;更有时尚达人选择在音乐咖啡书坊中,享受阅读的愉悦与咖啡的香醇……不论身处何方,他们都在用自己的方式,享受阅读,享受美好……

音乐为伴 “阅”闻书香

随着时代的发展,近年来人们的阅读形式也变得丰富了起来,音乐书坊、咖啡书坊、花店书坊……这些时尚的读书空间,不仅吸引了年轻人“打卡”,也吸引着老年读书爱好者的光临。前不久,青岛市竹韵文学社的成员们在被称为山东省“最美公共阅读空间”的青岛海韵·缘智慧音乐书坊举办了一场读书沙龙。大家畅谈读书体会,交流写作心得。

“我们文学社是由社区文学爱好者自发组织的社团,为老年文学写作爱好者提供一个展示才华、赏析作品、分享感悟的平台。每月定期活动,共同提高。”竹韵文学社社长慈美玲告诉记者,文学社平时组织的活动有户外也有室内,后来发现了这家环境优美的音乐书坊,读书就变成了更惬意的事。

走进音乐书坊,安静、文艺的气息扑面而来,雅致清新的装饰风格、特色钢琴展厅,都让人耳目一新。

据海韵艺术中心艺术顾问郭佳介绍,与传统的书店不同,海韵·缘智慧音乐书坊是青岛首家音乐主题书坊,创新性地打造融合图书阅读、艺术展览、文化沙龙、音乐文创、音乐咖啡等服务的“城市书房”。书房内不仅有音乐方面的存书专架,还有文学类、艺术类、儿童类图书千余册,满足读者各种阅读需求。

旅行途中 “打卡”书店



近日,石家庄73岁的张女士与儿子一同来青岛旅游。这次旅行,张女士特地安排两人光顾青岛的新华书店。

“我热爱书籍,读书是我最大的爱好。但我因为家庭原因高中毕业后没有继续读书,这是我这辈子最大的遗憾。”张女士告诉记者,从1960年上小学开始,她就是班级的大队长,成绩优异。然而,由于当时家庭及社会条件限制,1971年,她高中毕业后就参加了工作。从此,“读书”就成为她最大的奢望。

张女士回忆说,为了供二弟上大学,她会把自己的全部工资交给母亲。虽然自己无法继续读书,但二弟能够接受大学教育,这令张女士倍感欣慰。她把自己的遗憾和期待“寄托”在了二弟身上,把他读大学视作自己未完成的读书梦的延续。

退休后,她终于有了大把的时间去阅读。她喜欢待在一个安静的角落,边品茶边读书。这样的日子,让她感到无比的惬意和满足。“我喜欢那些根据真实事件改编的纪实类的书。”她认为这样的书能够让她更好地理解世界,开阔视野。

共同阅读 祖孙情浓



63岁郭女士的阅读并不仅仅是为了消遣,而更是一种情感寄托。郭女士是潍坊人,10年前来到青岛帮女儿带孩子,中途很少回去,而老家还有她耄耋之年的老母亲及三个兄弟姐妹。漫长的岁月里,让她对家乡亲人的思念与日俱增。于是,阅读成了郭女士舒缓情绪,寻得内心宁静的一种途径。

郭女士最喜欢的一首诗是王维的《九月九日忆山东兄弟》,“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。”诗中的字句,如同一条纽带,将她带回潍坊老家,让她回忆起与母亲和兄弟姐妹共同度过的美好时光。

让郭女士欣慰的是,她的阅读习惯,潜移默化中影响了小外甥。每到周末,他们便会一同前往书城,小外甥翻阅着科学类书籍,而郭女士则会选择一本小说或是文史类的书籍。祖孙二人,虽然兴趣各异,但在阅读中都找到了共鸣。

以藏养藏 传承书香

在青岛市明霞路社区的一处街角,每当夜幕降临,有一个不起眼的书报游摊静静守候。游摊前的灯光影影绰绰,来来往往的行人被这里的书香所吸引,驻足翻阅,寻找心灵的慰藉。这是青岛公交公司调度员“菊道人”(笔名)的藏书小天地。买书、卖书,再买书,再卖书……让从小酷爱读书的他实现了“以藏养藏”的梦想。

书摊上,书籍种类繁多,从名著经典到传记历史,从养生之道到网络小说。他并不拘泥于旧书的收集,新书同样占据了一席之地,《狂飙》《流浪地球》等近些年新出版的书籍也赫然在列。“如果你能读进去,心灵会非常充实”。

除了卖书,“菊道人”还常常与书友分享读书心得。他认为,读书不仅可以丰富内心世界,还可以让人更加知足常乐。这个夜幕下的书摊不仅传递了书香,还传递了一种生活态度。他用自己的行动让更多的人感受到阅读的魅力。



乳腺肿瘤 可防可治

乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤,其防治至关重要。如何尽早发现乳腺癌?又如何预防乳腺癌呢?同济大学附属同济医院乳腺外科中心副主任蔡丰丰带来相关介绍。

乳腺筛查是提高早期乳腺癌检出率的关键。乳腺X线筛查在发达国家的应用使得乳腺癌死亡率持续下降。中国女性乳腺癌筛查建议50-69岁每1-2年进行一次乳腺X线检查,70岁以上每2年一次。高危女性如有家族史、长期胸部放射史、乳腺不典型增生病史或BRCA1/2基因突变者,建议提前筛查,并增加筛查频率和检查项目。

早期发现乳腺癌的蛛丝马迹包括乳腺疼痛、乳房肿块、乳房外形变化、乳头溢液和腋窝肿胀或肿块。其中,无痛性肿块是乳腺癌的首发症状之一,形状不规则、边界不清、质地坚硬。乳房外形变化如橘皮样改变和乳头凹陷也引起警惕。

预防乳腺癌需要培养良好的生活习惯。控脂减肥是关键。避免饮酒也很重要。多吃蔬果和粗粮有助于防癌。此外,保证充足的睡眠对降低癌症风险也至关重要,每晚7-8小时的睡眠有助于维持正常身体规律。

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027

会员专栏 99元会员专享免费福利之一

春季会员踏青赏花线路

百福香园一日游 (5月9日发团)

老会员报名此线路,享受会员专享价格**69元/人**

358元会员【仰天之旅】二日游

春游赏花、游山健身——仰天山 灵泽洞 青州不夜城 荷花窑洞 青州博物馆 古街 二日游 (5月16日发团)

老会员报名此线路,立享**50元优惠**

如因(如天气、自然灾害等)不可抗力原因或不足30人不成团,我社可更改发团日期。

推荐线路 庆南首尔双船7日游

大峰山天空乐园、葡萄酒谷、上林公园、东医宝鉴村、三圣宫、崔参判宅、统营弥勒山闲丽水道、统营中央传统市场

豪华游轮超值享受,直达韩国仁川码头

5月6/13/20/27日 **4680元/人**

《跟我一起去旅行》

旅游分享会邀请您5月8日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。

地址:青州市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询

三峡游船 三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、地心谷、嫫祖风景区、西陵峡、三游洞、孚泰游船精品纯玩六日游

★宜昌进重庆出,水陆联运,不走回头路
★孚泰豪华游轮,全船双人标间,船观大三峡风光!

5月13日(独立班,全程导游服务)

高铁往返**2799元/人** 大巴往返**799元/人**

- 山西-沙雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院纯玩双卧7日...5月14/21/28日2080元
- 粤港澳-广州、澳门、香港、深圳、惠州、汕尾、汕头、南湾岛、潮州双卧10日...5月14/21/28日3280元起
- 河南-少林寺、塔林、龙门石窟、老君山、云台山、红石峡、潭瀑峡、万仙山、郭亮村、红旗渠、太行大峡谷、清明上河园、小宋城纯玩双高7日...5月15/17/22/24/29/31日1780元起
- 新疆-S21沙漠公路、喀纳斯景区、禾木、五彩滩、世界魔鬼城、新疆大剧院、天山天池、吐鲁番、火焰山火云谷、坎儿井、葡萄庄园尊享双飞8日游...5月9/16/21/25日2599元
- 青甘大环线-张掖丹霞地质公园、回道张掖、篝火晚会、嘉峪关关城、鸣沙山·月牙泉、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖·天空壹号、青海湖·二郎剑、文迦牧场、塔尔寺双飞8日...5月9/11/16/23/25/30日1999元
- 日本-大阪、奈良、京都、中部、富士山、浅草寺、忍野八海、秋叶原动漫街、伏见稻荷大社、镰仓、东京、三古都双飞6日游...5月18/26日5999元
- 越南-下龙湾、斗鸡石、巴亭广场、胡志明故居、独柱寺、三十六古街、还剑湖、圣约瑟夫大教堂纯玩双飞6日游...5月13/17/24/31日2580元