



## 执着阅读 品质养老 老年人“占领”图书馆

3月22日一早,离正式开馆还有一段  
时间,王纪民便来到延吉路上的青岛市图  
书馆。每周来这里打卡,度过一段属于自  
己的“阅读时间”,是王纪民生活中不  
可缺少的一部分。

随着老龄化进程的加快和品  
质养老需求的增加,越来越多的老  
人像王纪民一样走进图书馆,用不  
知疲倦的阅读来丰富自己的养老  
生活,成为公共阅读的主力军。



高建国

王纪民

### 1 “文字操作工” 手机做笔记

王纪民出生于1955  
年,如今68岁的他,依然对  
读书看报充满着热爱与执  
着。“上学时就喜欢读书看  
报,看不懂也要看。”王纪  
民告诉记者,退休后,有了  
更多的业余时间,那些书  
籍报刊就像有生命力的花  
草树木一样吸引着他,让  
他一头扎了进去。

过去,碰到有用的信  
息他都会做笔记,但记录  
的内容有限。现在,一部  
手机就成了他的可移动  
“电脑”,为他节约下了更  
多的时间。“碰到好的内  
容我直接就会拍下来,有  
时当场就能编辑,有时回  
家把素材整理出来,形成  
文字。”王纪民告诉记  
者,每天他都会发一些原  
创内容在自己的朋友圈  
里,他给自己起的网名叫  
“文字操作工”。

不断的阅读和写作,  
让他水平不断提升。这  
些年,王纪民已经在全  
国500

余家报刊发表文章1000  
余篇,共200余万字。“读  
书读报是我生活中不可  
分开的一部分,我的生  
活必须要读书。不管多  
大年纪,我都要学习知  
识,要跟上这个时代的  
节奏。”

### 2 享受纸质书 家风传后人

这两天,高建国将借  
阅的书籍还回了图书  
馆,又重新挑选了一批  
新的书籍拿回了家。  
这些年,从两本到五  
本,再到现如今的十  
本,能一次性借阅的  
书籍数量是越来越多,  
这让高建国特别高兴。  
“看着书让我有种亲  
切的感觉,一时不看就  
像缺了点什么。”

“读书的影响是潜  
移默化的,通过读书,  
让我有一个正确的价  
值观,自己能正确地  
辨别是非,和朋友交  
流起来也可以带给他  
人正能量。”高建国  
说,自己读书的种  
类比较杂,科技、  
医学、历史、小  
说、名人传记都喜  
欢,“很喜欢莫言  
的书,他的一些代  
表作读

完 让人很受启发。”

受高建国的影响,儿  
子和孙子从小都与书  
为伴,也养成了阅读  
的习惯。“孙子从会  
坐时,我们就会扔给  
他一本书,直到现  
在,他家里的书籍带  
有上千本,他最喜欢  
关于历史的书,和我  
交流起来俨然已  
是一个小大人。”说  
起孙子,高建国满  
是骄傲。

高建国告诉记者,  
虽然现在有很多读  
书app,报刊也有电  
子刊,但他更喜欢  
纸质书,“从小养  
成的习惯吧,纸质  
书带来的快乐和满  
足是其他所不能  
比的。”

### 3 让知识的光 照亮前行路

“老年读者占了报  
刊读者比例的绝大  
部分,一般一早来  
的都是老年读者。”  
青岛市图书馆流通  
部副主任丁汝青说。  
据了解,市图书馆  
在报刊阅览室一  
侧开辟了老年阅  
览专区,陈列的是  
老年人关注度最  
高的80种期刊。“这  
些

年我们有了一大批忠  
实读者,最大的已有  
90岁高龄,他们读  
书跟上班一样准  
时。”丁汝青说。

“腹有诗书气自  
华。”本报特约评  
论员、青岛市社  
科院研究员刘同昌  
认为,全民读书,  
终身学习的时代  
已经到来。老年  
人的学习没有了  
功利性,更加自  
觉而主动,老年  
人走进图书馆,  
在宁静中感受  
知识之光,是一  
件十分惬意  
的事情。

不过,在刘同昌  
看来,在老年人  
学习读书的热  
潮中,仍然有  
一些值得改  
善的地方,例  
如可启动流  
动图书馆,加  
强社区阅览室  
建设,举办多  
种讲座,辅导  
班,接通高校  
、新华书店、  
教育机构等  
资源共享,开  
设读书交流  
平台增加老  
人的兴趣。“  
全社会的关  
注与帮助,  
应该是老龄  
化社会文  
化建设的  
重要内容。  
在高质量  
发展中,为  
“活到老  
学到老”  
营造良好  
氛围,让  
知识的光  
融入老年  
人的多  
彩生活。”  
记者 许瑶

## 马英九 开启登陆祭祖之旅

本报上海讯 3月27日  
下午,中国国民党前主席马英  
九率团抵达上海,并赴南京。  
据了解,马英九此次来大陆祭  
祖、参访,并带领台湾青年学  
生前来交流,将到访南京、武  
汉、长沙、重庆、上海等地。



## 門奮平和 華中興振

马英九28日拜谒南京  
中山陵,题写“和平奋斗 振  
兴中华”。 新华社发

这也是1949年以来台湾  
地区卸任领导人首次登陆。  
马英九出发前发表简短谈  
话。他表示,这是他第一次  
到大陆访问,“事实上在我  
37岁时,在政府里就负责处  
理两岸事务,我今年73岁,  
等了36年才有机会到大陆  
访问,的确是久了一点,但  
我很高兴能去”。马英九  
强调,除了祭祖外,此行也  
带了台湾大学生去大陆交  
流,希望通过年轻人的热  
情、互动,改善两岸目前  
氛围,让和平能够更快更  
早地到来,“很高兴能够  
进行这次访问”。

有一种说法认为,马英  
九的先祖可以追溯到东  
汉名将、伏波将军马援。  
马英九本人曾表示,马  
援马姓的源头是战国名  
将赵奢。赵奢因作战勇  
敢,被赵王封为“马服  
君”,当时的族人觉得荣  
幸而改姓马。马英九基  
金会执行长萧旭岑表示,  
基于中华文化慎终追远  
的传统,应该让马英九  
去祭祖尽孝道。(吴薇)

## 99.8%老人立遗嘱选“防儿媳女婿”条款

根据中华遗嘱库的最新数据,全  
国60岁以上人群中,99.8%的老人在  
定遗嘱时会选“防儿媳女婿”条款。

### 女儿婚事近 老人立遗嘱

74岁的马女士今年2月份刚立好了  
遗嘱,在遗嘱里,她把自己名下的一  
套房子给了女儿,并且明确表示  
“不属于夫妻共同财产”。

“这就是我来立遗嘱的主要目  
的,就是让这套房子能作为女儿的婚  
前财产,并且以后也只能她一个人来  
继承。”原来,马女士从新闻里得知,  
即使女儿是自己的独生子女,也有可能  
没办法完全继承自己的房子。

### 99.8%选“防儿媳女婿”条款

日前发布的中华遗嘱库白皮书  
中的数据显示,60岁-70岁老年人成  
为订立遗嘱的“主力军”,而在60岁  
以上老人当中,99.8%的人都会像马  
女士一样,选择遗嘱范本中的“防儿  
媳女婿”条款,只有0.2%的老人没有  
选择“防儿媳女婿”条款。

常年接待立遗嘱老人的黄海波  
介绍,“0.2%这个数字看上去很小,但  
相比以前已提升了不少。”黄海波说,  
这些年接待前来立遗嘱的老人,能明  
显感受到公婆和儿媳关系、岳父岳  
母和女婿关系更好了。

吴琼

### 关爱行动——

## 青岛乐康中医院 “腿部健康公益行活动”启动

生活中很多中老年人都受到腿部疾病的困扰,尤其是“静脉曲张”等  
疾病已经影响了中老年朋友的正常生活。

青岛乐康中医院本着“服务社会、关爱老人”的理念,开展“腿部健  
康公益行”活动,为受到腿部健康影响的中老年朋友进行咨询并义诊。

如果您正受到腿部疾病影响,可以打电话进行咨询。即日起,到青岛  
乐康中医院就诊可免专家挂号费、咨询费、B超费。

◆ 活动地点: 青岛市市南区仙居路10号(宁夏路大润发旁) ◆

◆ 活动时间: 3月29日-4月15日 ◆

◆ 咨询电话: 0532-85778566 ◆