

编者按

“退休了,终于有大把的时间读书了!”生活中,我们常常听到一些老人发出这样的慨叹。在职时,他们忙于工作应

酬和照顾家庭,无暇读书;退休了,孩子也大了,终于可以圆年轻时“读书梦”。

在当下“机不离手,手不离机”的手机阅读时代,“读书”意味着什么?对老年人而言,怎样的阅读才是有益的?

4月17日,记者采访了岛城75岁的诗人纪宇、82岁的作家金翠华,听二位大咖侃闲聊——读书与写作。



读书,把一生的遗憾都补平

——诗人纪宇谈“读书”

75岁的纪宇几乎每天都在读书、写诗、画画当中度日。对他而言,退休和不退休没啥两样,“越到晚年,时间越宝贵,越想多读书,即使这样也读不完。”谁能想到,风靡诗坛几十年的纪宇出生于一个“文盲家庭”,曾经“无书可读”。

1 从无书可读,到读不完的书

“不是他们不愿意读书,是他们只能为生而奔波。”当纪宇到了上学的年龄,家里一本书也没有。记得他向妈妈要钱想买书时,妈妈不解,“你开学时不是买过书了吗?”在母亲的潜意识里,除了课本就没有要买的书了。

在那个缺书的年代,纪宇却对书痴迷。当年他的一位同学在青岛造纸厂负责运输各种纸浆书,被纪宇发现后如获至宝。那些原本要用作造纸的原料,却被纪宇截留,如饥似渴地阅读。他还曾到新华书店“站读”,意即站着就能看花钱的书,且一看就看很长时间。

年轻时的纪宇,看到什么就读什么,能找到什么就读什么。“我读的书很多都没有封面也没有封底,

等读完了才知道是什么书。”他记忆深刻的一次读书体验是一本手抄书。一翻开就爱不释手,他担心读完了就没有了,于是边读边抄。若干年后,才得知那本书是印度诗人泰戈尔的《飞鸟集》。

用纪宇的话说,那时候只要看到中国字,就喜欢读一读看一看。一次在朋友家看到顶棚是用报纸糊起来的,为了看那张报,他便和对方商量能否剪下来,对方说“可以,只要再找张纸补上去就行。”于是,纪宇高高兴兴地剪下来读。

年轻时,他曾做过一个书架,因为书不多,很多教材也被摆了上去。而如今,纪宇有几万册的藏书多得没地儿放,家里的书橱装得满满当当,有些只能装在箱子里。

2 读书写作,只问耕耘不问收获

由于时代的原因,很多老年人并没有在年轻时养成读书的习惯。那么到老了再要求他们“读书”,似乎显得“勉为其难”。对此,纪宇建议——持之以恒,不求收获,只问耕耘。

“艺术只承认金字塔的顶尖儿。要知道,那些把事业做到极致的人,大多数是要下毕生的功夫。老年人退休了再去做,就是满足自己的内心需求,弥补过去的遗憾。所以不要想着非得要拿什么奖,或取得什么成就。有条件学习读书,我们就随心所欲、随心而行、随心而思。这样,生活就过得充实圆满。到最后有一天,哪怕不能再看书了,你也不会有遗憾。”纪宇提醒老年人,不考虑名利,才能真正地“享受读书、享受写作”。

3 传承家族文化从“我”开始

对老年人写书,纪宇十分支持。现在老年大学培养了很多写作人才、绘画人才,在他看来,这是极好的事,“中国文化讲究传承,以前还有家谱的,现在很少了。老年人如果能写好,有些是具有文学价值的。”纪宇回忆起父亲年老时虽然也扫盲了,但只能是

看看报纸,并没能真正地去读书。

“我的家族文化传承是从我开始的”。纪宇提醒老年人,不要幻想像专业人才一样作品可以流传于世,能流传更好,不能流传,“起码在你的家族中流传了,你的家族文化传承就从你开始了”。

4 广场舞要跳,书更要读!

一日不读书,言语乏味;三日不读书,面目可憎。“阅读不是为了什么,读书本身就是生活的必需。就像吃饭一样,人不能不吃,人也不能不读书。”为此,纪宇常常推掉很多在他看来无意义的饭局,实在推不开的也会早退。

“人生百年常在醉,算来三万六千场”,这句古诗让纪宇颇有共鸣。“实在是耽误不起时间。人到晚年,时间是按天算的。‘三万六千’是指一百岁,可有几人能活到百岁呢?”在纪宇看来,年纪越老,时间越紧迫,就越应该抓紧时间读书,“把我们这一生曾经有过的遗憾都补平”。



在一次诗歌朗诵会上,纪宇与现场观众交流诗歌写作。

在“手机阅读”越来越流行的今天,纪宇坦陈自己也喜欢看各种短视频,但他同时强调,“手机上的内容只是一个‘点’,要想深入地‘面’,还是要转向纸质阅读。”至于该读什



纪宇,75岁,山东作家协会副主席,青岛著名诗人,被看作是继郭小川和贺敬之之后,中国最有影响的政治抒情诗人。

么书,纪宇直言——“喜欢什么读什么,不喜欢的就不必读。老年人读书已经不再为了什么目的而读,就是‘愉悦自己、充实自己、提高自己’。只有喜欢才能‘读出兴趣’。”

有的老人说,“我这么大年纪了,读书还有什么意义?”纪宇的回答是:“不必讲什么意义,既然读书是一种生活方式,那么活一天就要读一天。你的愉悦、你的幸福就已经存在于读书的过程中了。”

采访结束后,纪宇向老年朋友发出倡议:“读书吧,要想挤时间总是有的。如果现在不读书,光跳广场舞,你跳到什么时候?广场舞要跳,书更要读!”

记者 王丽洁



纪宇和“粉丝们”在一起。

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知
本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶原价1288元团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求: 为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。

威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝罘路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

◎纪宇最新诗选

我看见满街都是“年轻人”(节选)

我眼睛没花,近视已改正
白内障手术后能清晰看人
统计说中国已进入老龄化
老龄引发了一些生活舆论

可我看见满街都是“年轻人”
有男女有祖父母也有母亲
他们因退休卸下身负重担
麻将和广场舞喊他们光临

可他们还在各岗位上工作
干修理物业或者值班看门
退休金高的也在操持家务
接送儿孙上学担重要责任

退休者轻松吗,各情各论
内心旗帜仍是“珍惜光阴”
不信教科书,不信传教士
只相信实践,再写新理论

或许我想错了,判断不准
不该把局部当作整体确认
他们还在努力,还在焦灼
半生承担使命还重压在身

众劳动者已经贡献出青春
对他们来说,要自愿确认
想干能干爱干就多年
工资和待遇,可多些跟进

各级官员还是遵规守矩吧
概率上讲临界点出事频频
在不敢腐不能腐不想腐时
平安落地,才能无愧子孙

说他们“年轻”或许过分
精神年龄正蓬勃毫无疑问
压抑多年的爱好苏醒了
工作和原任职务已经离分

再奋斗再学习去绘画摄影
或许写写家史和一生感奋
只要有需求,就重新开始
夕阳红并不只意味着黄昏

唱一曲:滚滚长江东逝水
赞赏三国演义的开篇议论
樵夫叹:一壶浊酒喜相逢
老树著花绽新蕊老亦动人

看嵩阳汉柏树枝叶还遒劲
堪称为唐代使者汉时将军
眼见草茂一春,果熟三秋
难比莒县古银杏拜称树神

活着多好啊,活得要滋润
立着威风啊,立着挺直身
踏过马革裹尸的战争年代
大变革时琴弦松弛不成音

分析现今社会各个人群
何时算老,人们自有标准
60,65还是70开始
因人而异看身体也看精魂

“退休”两个字有点奢侈
“再就业”是应有之雄心
大多数国家公民都是如此
工作中有乐趣也可得自尊

我看到满街都是“年轻人”
芸芸众生自有内在精神
战汉玉壁上就有这三个字
为挚爱为传承为“宜子孙”

我看“年轻人”鼓足精神
不想不愿也不能萎靡不振
老龄社会倡导“老有所为”
中国有支威武的银发大军

走过的路一定要“写下来”

——散文家金翠华谈“写作”



金翠华,82岁,青岛大学教授,中国作家协会会员,散文家,曾获老舍散文奖。

退休后的金翠华,没有了教学任务,也没有了交稿压力,她更多时间是与同为作家的丈夫琴瑟和鸣地研读作品、共同写作。

读书,是一种必选的养老方式

如果说养老有很多种方式,那么“阅读”就是一种“必选式”。人老腿先老,老年人不可能一天到晚去跳舞、去旅行,大部分人是吃不消的。“身体当然要锻炼,但大脑更要锻炼。大脑越用越灵活,越不用越会衰老退化。”为了让自己保持思维敏捷,金翠华每天都坚持读书、写作。

看手机时间长了,对眼睛不好,所以金翠华更偏爱纸质书。她喜欢靠在沙发上或倚靠着床头,捧着书,拿着笔,边读边画边作笔记。“老年人记性不好,看了容易忘,但如果有画线或笔记,回头再看时就能想起、记住。”

她建议老年人要读就首选纸质书、经典书,而不在于是新书还是旧书。“我们不

必追求‘新潮’,弄潮儿的事让年轻人去弄,我们就是要坚持住,她更多时间是与同为作家的丈夫琴瑟和鸣地研读作品、共同写作。

走过的路一定要“写下来”

“写得不好不要紧,只要慢慢写,就会越来越好。有些老人从一开始不会写,到后来写得非常好。有的还出书了,有的还加入了作协。”曾在青岛图书馆“老年写作讲习班”上教写作课的金翠华,鼓励老年人不必担心写得好与不好,只要“开始写”就有意义。

老年人喜欢唠叨,其实就是喜欢“诉说”,有很多话想与人说,但找到“倾听”的人却并非易事。“孩子们上班去了,孙子辈的很可能在语言上与老年人的代沟更大。但老年人想说的话,走过的路正是我们的历史,一定要写下来。”

她提及2023年由中国青年出版社最新出版的《绿梳子——我的青少年时代》一书

时,感叹地说,“作者李长慧已经103岁了,她将自己与整个家族的命运记录下来,是对历史的解读,异常珍贵。”

老年人写作,从记日记开始

针对老年人记忆力减退的现实情况,金翠华建议老年人——写作就从记日记开始。不得老年痴呆,写日记是很好的办法。

“不一定写很多,哪怕是流水账。”在金翠华看来,那些记录下来所有的事都值得回悟。“哪怕是风雨雷电,当年看起来难以接受,其实在未来的某一天回看,也是很珍贵的。因为它磨练了我们。我们老了,是经得起磨练的。”当金翠华翻看自己过去的日记时,所有她经历过的一切,在她眼中全都是开阔胸襟的风景。

《丰富的光泽 永恒的印记》是金翠华近期写的一篇纪念已故散文诗作家耿林莽的评论。“亏了我写了,这是耿老生前看到的唯一的一篇评论他的文章。”

因着热爱,因着紧迫感,金翠华仿佛在与时间赛跑。“人到老年,无论愿不愿意,生命已进入了倒计时,想读的书就捧起来读,想写的文章就拿起笔,不仅是‘时不我待’,更重要的是没有名利的辖制,完全是内心情感的坦诚流露!”金翠华感慨地说。 记者 王丽洁

“惠民公益行”活动在青启动

60岁以上老年人可免费领取富硒鸡蛋

为了将更多的名优产品带给岛城百姓,青岛“亿亩田”公司将与中志集团联合举办“惠民公益行活动”。

据悉,中志集团成立于2013年,是国内最早从事功能农业产业化推广的企业之一,从青海的万亩富硒藜麦到山东的富硒苹果;从山西的万亩富硒玉米到广东的富硒薄荷;从安徽的富硒小麦、稻米、石榴,到长三角众多地区的富硒西瓜、蔬菜、水产;从东经109°48'52"、北纬29°55'30"湖北恩施地区的农副产品到东北地区的人参、鹿茸、灵芝……通过不断深入探索功能农业于乡村振兴,在健康中国建设融合发展的同时,进一步促进农业产品及绿色工业的推动。

为满足百姓对名优产品的需求,中志集团特联合青岛“亿亩田”正式进驻我市,凡青岛本地60岁以上的老年人在活动期间,可凭老年证预约报名,预约电话:0532-58690766/58735916。

报名成功可免费领取富硒鸡蛋一份同时有机会获得家用血氧仪一台价值127元(监测心率、血氧)本次活动所有发放均属于公益活动,完全公益发放,所涉及税费、物流、人员等费用均由中志集团及亿亩田提供。

起夜多,该咋办?来电领

随着季节和年龄的变化,常起夜,憋不住,需调养的中老年朋友可使用固泉肾宝。该产品由益智仁、多肽、覆盆子、肉桂、芡实、黄芪等提取浓缩汇聚而成。经配方中的道地食材超浓缩提取,提纯成小分子活性肽,易吸收,不含糖,符合检测标准,是养生佳品,适合起夜多中老年人。老百姓用了都说好。

重要通知:每天前50名起夜多中老年人打进电话,即可领取体验装1份。并可获赠肾宝保健贴一盒,仅限7天,数量有限,订完为止。固泉肾宝祝起夜多中老年人睡个安稳觉!
申领热线:400-189-2991
手机/微信:186-6370-7419
诸凡生物科技有限公司 sc11313018300820

放心好海参 让您——花钱少 吃得住 吃得好 吃得放心满意

一品康海参春参上市

青岛一品康海参: 青岛市市北区台东六路28号(威海路公交站工商银行后)
电话: 151-66666-441 赵经理

特价刺参 市场价:1380元/斤 活动价:1800元2斤	长岛刺参 市场价:1580元/斤 活动价:2300元2斤	新品长岛刺参 市场价:1780元/斤 活动价:3000元2斤	新品大连刺参 市场价:1980元/斤 活动价:3500元2斤	特推优质刺参 市场价:2880元/斤 活动价:4800元2斤
---	---	---	---	---

刺参1000元5斤 野生海参1000元3斤 黑肉刺参2200元3斤
青岛市区送货上门服务 全省全国包邮 货到满意付款 买海参送阿胶糕

限时团购鹿鞭丸每丸不到6元钱

关爱中老年健康每次一丸高品质易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿茸、鹿血及人参、黄精、玛咖、蛹虫草、枸杞子等26味好原材,只要7块9,幸福生活天天有!7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人人士研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软,口感细腻。

没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的了。

买30丸送10丸;买50丸送20丸 每天限量1000丸

颐康聚福堂鹿鞭丸由26味动植物原材料萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,买30丸送10丸;买50丸送20丸,每丸不到6元钱非常划算!每天限量1000丸,名额有限,先到先得。

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝罘路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

带状疱疹后遗神经痛特色疗法专家会诊

针对带状疱疹后遗症神经疼痛(针扎刀割、电击、灼痛刺痛、痛觉超敏、瘙痒)举办特色疗法专家会诊,会诊期间免收专家挂号费。
地址:嘉定路17号民正医院皮肤科疹科(1路公交车四方宣化路总站附近)
预约电话:0532-83633357 鲁医广(2022)第0721-174-3702号