

俊采星驰

人生丰盈在阅读

崔世俊

儿时冬日暖阳下我和父亲偎在墙根下读小人书的一幕，就像一幅画定格在我的心灵深处。年轻的父亲蹲在墙根下，暖暖的阳光轻轻地洒在他身上，像镀了一层金。每读到高兴处，父亲手舞足蹈，快乐得像个孩子；而读到伤心处，父亲的语调又变得低沉哀婉。这一切都让幼小的我感到好奇，对书本产生了浓厚的兴趣。在一本本小人书的影响下，我幼小的心灵装载了丰富的情感。

18岁那年，我考上了大学。在选专业时，我毫不犹豫地选了中国汉语言文学系。我一头扎进大学图书馆，如饥似渴地读着一本本朝思暮想的书，内心快乐得像游泳的鱼。后来，我越来越倾心于中国古代典籍，倾心于孔孟“修身齐家治国平天下”的文人理想，沉迷于老庄“大鹏展翅九万里”的“逍遥游”境界；因了“大唐气象”的诗人们建功立业的豪情壮志而热血沸腾，也因了“魏晋风度”的“竹林七贤”因时世不济旷达不羁而潸然泪下。

唐诗让我品味隽永，宋词

让我体验缠绵，话本让我感叹人性多元，“红楼”让我醒悟人生如梦。多少个暮霭沉沉的夜晚，我独坐梧桐树下，和李清照一起经历人生的起起落落、悲欢离合；多少个新雨之后的秋天，我独自登上空明的小山，和王摩诘一同体味“明月松间照，清泉石上流”的心灵自然。在我“为赋新词强说愁”的惆怅时刻，是李太白“君不见黄河之水天上来”的大气磅礴振奋了我；在我“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的悲愤时刻，是陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的恬淡释然抚慰了我；在我“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的形骸放浪之时，是杜子美“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的忧国忧民惊醒了我。

如今，我怀揣着继续读书的梦想当了一名普通的高中老师。我把应试的语文课堂变成了一节节文学课，让学生在知识的同时，享受着精神的熏陶。我相信，有了书籍的陪伴，同学们的人生一定充实而厚重。

(作者系青岛市散文学会会员)

芬芳絮语

病友情深

马承芬

因年事渐高，我整日忧心忡忡，怕生大病，近来因心脏不适，住进了心内科病房。

踏入病房，三个床位已住着两位病友，我被安排在靠窗的49号床，视野开阔、通风良好。病房序号从进门起依次是47、48、49号。

住院没几天，我们三位年龄相仿的老妇人便熟络得像老闺蜜，正如老话所说“三个女人一台戏”，我们无话不谈，开心地度过了一周时光。

47号郭姓病友家离我家仅两站路，青岛真是太小了！她比我小一岁，眼睛大、脸色红润，每天拿着手机看微信，悠然自得，看不出有病的样子。48号王姓大姐大我两岁，满口青岛郊区话，真诚善良。她花白头发，面色暗紫无光，话很多，我们总是听她讲。她说自己是浮山后村坐地户，多年前拆迁分了六套房，出租四套，儿子上班，一家人吃穿不愁。可年前老伴突然离世，她悲痛万分。虽说日子不错，可没了老伴，她心里空落落的，总觉着闷得慌。

住院期间，48床大姐治疗最多。我和47床除了每日吊瓶葡萄糖、吃保心丸和安眠药，就是做各种检查，如加强CT、磁共振、24小时动态心电图等，一周下来却没查出什么问题。47号住院几天还胖了几斤，她老伴和孩子天天送美食。

住院第八天上午，医生查房。主任对47床说：“你心脏正常，气色好，可以出院了。”接着转向48床：“大姐，血糖降不下来，心血管还有问题，早搏频繁，血压也高，不行再做个造影吧？”大姐一脸愁容：“大夫，上次做过太遭罪，先开点好药吃吃看，不行再来。”主任思索片刻：“好吧，先出院回家静养，一月后复查。”最后主任看着我：“49床，住院一周，做了不少检查，没几个异常，心血管好得不可思议，明天出院。”他的“判决”引来一阵笑声，我心中的石头也落了地。

七天病友“同居”，我们仨有了依依不舍之情。47、48床的病友们，你们还好吗？不管怎样，明天又是新的一天！

(作者系青岛作协会员)

看视频开倍速可能伤害大脑

最近热搜称看视频开倍速可能伤害大脑，让不少网友破防。

长期依赖倍速模式，大脑易习惯碎片化信息处理，削弱深度思考与持续注意力。研究表明，持续高速接收信息会使大脑前额叶皮层活跃度降低，形成“浅层认知模式”，引发记忆力减退、理解力下降等问题。实验发现，倍速观看对不同年龄群体影响不同，0.75倍速时老年人表现最佳，2.5倍速时年轻人与老年人记忆理解能力均下降。

好在这种影响并非永久，减少倍速使用频率，结合冥想或专注力训练，大脑可逐步恢复。可明确内容属性区别对待，为大脑设置“减速带”与“休息区”，定期进行“专注力补偿训练”。倍速是高效工具，但大脑不是无限超频的CPU，不妨给大脑留片“慢呼吸”空间。

山东省老年国际旅行社 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下旅行社 L-SD-CJ00232

北欧（挪威、瑞典、丹麦、芬兰）

小美人鱼雕像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、双峡湾邮轮纯玩10日

- ◆拒签全退 赠送双人WIFI 转换插头 金牌领队安心游玩
- ◆优选航班—中国国航 双点进出赠送联运
- ◆舒享夜晚—北欧当地四星级酒店 峡湾小镇特色酒店
- ◆独家安排—斯德哥尔摩市政厅旅拍 赠送电子版集体照

出发时间：2026年

1月15/22日 10999元 9999元

广西-百巴马长寿博物馆、长寿村、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、北海银滩、北部湾广场、百年老街、百魔洞双卧10日.....12月18/24/31日2280元

广东-花城广场、广州大剧院、广州塔、巽寮湾、磨子石公园、潮州古城、开元寺、牌坊街、广济桥、潮州古城、南澳岛、南澳跨海大桥、青澳湾、自然之门、潮汕英歌舞、妈屿岛、佛手果文旅生态园、汕头小公园、红海湾、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像双卧8日体验一江两岸灯光秀 中华战舞英歌舞 非遗手打牛肉丸.....12月20/27日 2280元

粤港澳-洋紫荆游船、星光大道、金紫荆广场、黄大仙、西九龙文化区艺术公园、黄大仙、太平山观景、大馆、石板街、兰桂坊、港珠澳大桥口岸、大三巴牌坊、妈祖庙、威尼斯度假村、巴黎人综合度假村、情侣路、日月贝、圆明新园、佛山祖庙、富哥美食、广州塔、永庆坊双飞6日青岛直飞领队全程陪同 品尝地道粤菜 全程入住网评4钻酒店.....12月20/27日 4480元

海南-博鳌永久会址、玉带滩、南湾猴岛生态旅游区、分界洲岛、鹿回头山顶公园、南山佛教文化园、大小洞天、夜游三亚湾、玫瑰谷、天涯海角、石梅湾、万宁凤凰九里书屋双飞6日青岛独立成团 20人精致小团全程甄选特色美食.....12月20/27日 3880元

重庆-天生三桥、仙女山、九黎城、乌江画廊、龚滩古镇、磁器口、白公馆、解放碑、洪崖洞、李子坝轻轨、鹅岭二厂、车览山城夜景纯玩双飞5日赠送龚滩古镇航拍体验 品特色小吃 升级一晚5钻酒店.....12月15/20/25日2699元

丽水-缙云仙都、河阳古村、玉天公祠、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、夜游丽水古城、处州府城、七子楼、古堰画乡纯玩双飞5日青岛独立成团直飞丽水一价全含不带钱包高品康养.....12月14/21日 1899元

东欧 巴尔干-柏林墙遗址纪念公园、国会大厦、茨温格宫、布拉格广场、圣维特大教堂、布拉格古城堡、梅尔克小镇、瓦豪河谷、美泉宫、维也纳金色大厅、霍夫堡宫、四角城堡、渔人堡、水塔、武科瓦尔教堂、中国驻前南斯拉夫大使馆遗址、铁托元帅墓、铁门峡谷、巴巴维达城堡、雅典娜神庙、沙俄解放者纪念碑9国18日2026年早鸟优惠惊喜报名立减6000-10000元 游轮连住10晚连住不换房 夜行游船白天靠岸 船上免费WIFI.....2026年5月4/24日38800元

柬埔寨-独立纪念碑、吴哥植物园、大吴哥景区、南城门、巴戎庙、巴本宫、斗象台、古代法院、十二生肖塔、塔普伦寺、吴哥窟、吴哥皇家公园、国王行宫、姐妹庙、吴哥艺术文化学院、金边皇宫、乌那隆寺6日.....12月18/25日 2999元

老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万荣酒吧街区、蓝色泻湖、普西山、皇宫博物馆、香通寺、光西瀑布、古城夜市、琅勃拉邦非遗文化村、西蒙寺、老挝国家神庙博物馆四飞7日山东独立成团 青岛上领队含签证小费.....12月17/19/24日 2280元

埃及 土耳其-吉萨金字塔群、狮身人面像、埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、图兹湖盐湖、精灵烟囱、乌奇萨尔城堡、棉花堡、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺15日全程五星酒店 全程含餐含全国联运.....2026年1月22日 2月26日 15999元

西欧（荷兰 比利时 德国 法国 意大利 瑞士）-罗马广场、库肯霍夫郁金香公园、凡尔赛宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、塞纳河游船、菲斯特观景平台、琉森湖、八角形塔楼、黄金大运河、斗兽场、君士坦丁凯旋门12日 优质专业领队 赠送WIFI赠送机场三宝拒签无损 全程含餐.....2026年3月19/27日 16999元

出境线路超值赠送:双人报名赠拉杆箱 一人报名赠双肩包

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***