



书香传承:为孙女打造专属成长纪念册

12月17日,青岛冬意渐浓,但对于青岛市海洋地质研究所原所长刘守全而言,心里却暖意融融。这一天,经过数月精心筹备,一本名为《小荷才露尖尖角》的图书,由老年生活报工作人员送到了他的手中。翻阅着还散发着墨香的册子,看着孙女稚嫩的文字与生动的照片跃然纸上,刘守全难掩激动:“这本书,在老年生活报的帮助下,今天正式装订成册,算是完成了我的一个心愿。”这本承载着隔代深情的册子,收录了孙女刘雅诺小学时期的作文、日记及童年照片,是老人精心准备的18岁成人礼物,更是一份跨越时光的文化传承。

空军军医大学唐都医院潘蕾:
睡眠呼吸暂停,每8人中就有1个

“提到睡眠呼吸暂停,很多人会误认为这是中老年人的‘专属疾病’,但事实并非如此,不同年龄段都可能受其困扰。”在镜乾呼吸病专题会上,空军军医大学唐都医院呼吸与危重症医学科科室主任潘蕾受邀接受《老年生活报》采访。潘蕾长期深耕呼吸疾病与睡眠障碍领域,此次针对睡眠呼吸暂停的发病年龄误区、高危人群特征等问题,带来了兼具专业性与通俗性的科普解读。

认知纠偏:睡眠呼吸暂停,不分年龄界

“并不是年轻人不会得睡眠呼吸暂停,也不是只有老年人才需要警惕。”潘蕾首先打破了大众的固有认知。她表示,不同年龄

老师同学,让更多人见证孩子的成长。从传统文化角度而言,“书香门第”的内涵正在于书籍的传承,“老祖宗留下‘书香’二字,是让我们将文化基因代代相传,把这些文字作为文化遗产保留下来,意义远比电子存储更为深远。”

如今,刘守全已规划好后续的“出书计划”:“每个人都无法自行积累童年资料,但长辈可以代劳。这次是童年册,之后我还想为她编纂青年时代的专辑,等她长大后能自己整理时,就让她接过接力棒,形成完整的人生记录。”

三审三校:本报助力匠心打磨精致答卷

今年8月末,刘守全带着整理好的文稿和照片,向老年生活报寻求帮助,希望能将这份特殊的礼物正式装订成书。接到委托后,工作人员立即投入紧张的筹备工作,一场跨越数月的“匠心打磨”就此展开。

“每一个字、每一句话都不能马虎,这是老人送给孙女的成人礼,更是一份沉甸甸的情感。”负责校对的工作人员介绍,团队对文稿进行了严格的初审、复审、终审,逐字逐句核对,确保内容准确无误。针对收集到的照片,工作人员逐一进行色彩调整、尺寸优化,力求在书中呈现最佳效果。编辑团队则根据文字内容与照片风格,精心设计排版,让图文搭配既美观又富有逻辑。

“封面我想用荷花的形象,与书名《小荷才露尖尖角》相呼应。”刘守全提出的设计想法,得到了设计人员的全力支持。经过多次修改,一款清新淡雅的含苞待放荷花图案封面最终定稿。“这个封面挺漂亮,完全是我想要的样式!”看到设计稿时,刘守全赞不绝口。

如今,刘守全已规划好后续的“出书计划”:“每个人都无法自行积累童年资料,但长辈可以代劳。这次是童年册,之后我还想为她编纂青年时代的专辑,等她长大后能自己整理时,就让她接过接力棒,形成完整的人生记录。”

以笔为媒:鼓励更多人留下文字史料

在为孙女编纂书籍的同时,刘守全也在书写自己的人生故事。“我的回忆录《飞鸿踏雪——留在时间长河的记忆》文字初稿已经完成,现在正在二审阶段,全书共50万字。”他介绍,回忆录的书名源自苏东坡的诗句,“人生如飞鸿踏雪,虽雪化痕消,但历史应有记忆,而文字就是留住记忆的最好载体。”

从4年前动笔至今,刘守全始终坚持写作。他认为,“一个不记得来路的民族,是没有出路的民族”。这句话,不仅适用于国家和民族,同样适用于单位和个人。“中国的事业是一代又一代人奋斗的结果,每个单位的发展离不开职工的共同努力,而个人在奋斗

过程中留下的印记,都是历史的组成部分。”他动情地说,每个人来到这个世界上,都在以不同的方式为社会做贡献,这些经历值得被记录、被传承。

“青春时期用来奋斗,老年时回忆青春奋斗的历史,文字和图片就是最好的记录方式。”刘守全呼吁更多人尤其是老同志,拿起笔记录自己的过往,“不仅要记录个人经历,还要写下共同奋斗的同事、单位和亲友故事,这既是对自己负责,也是对历史负责。”在他看来,每个人的人生都是国家发展的缩影,“国家的发展如大海奔涌,每个个体都是其中的浪花,无数浪花汇聚,才能勾勒出时代的全貌。”

刘守全坚信,这些文字史料能保留珍贵的历史片段,见证国家的发展与社会的进步,为后人留下宝贵的精神财富。“每个人都能写出一部精彩的回忆录,只要我们愿意动笔,就能让自己的人生印记永远流传,让历史在笔下延续,这就是记录的意义所在。”

记者 尚美玉

如果您热爱文学,渴望用文字记录生活的点滴;如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料;或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求,请拨打本报出书热线电话(0532)66988698。让我们携手,用文字书写岁月,用书籍传承文化。

难以割舍的亲情

星期六的傍晚,天阴沉沉的,还不时飘着细雨。几只家燕在马路上无忧无虑地嬉戏着。突然,一辆大货车呼啸而过,我的心一紧,禁不住闭上眼睛,我知道不幸的事情发生了……有一只可怜的家燕瘫软地躺在冰冷的湿地上,另一只白肚皮的家燕箭一般地冲到那只家燕身旁。白肚皮的家燕看着倒地的同伴,高声地呼唤着,上下跳跃着,希望能够唤醒自己的好朋友。虽然雨

水无情地下着,打湿了它的羽毛,但是它仍然不停地扇动着翅膀,撕心裂肺地呼唤着同伴的名字。它想用自己的全部努力把好朋友从死神的手里夺回来。一次次的努力,精疲力尽的小燕子没有办法使自己的朋友死而复生,它只好低垂着翅膀无助地站在好朋友的身旁。冰冷的雨水不停地地下着,周围一片漆黑,望着躺在雨水中的伙伴,小燕子的心碎了。(摘自刘雅诺撰写的看图写话)

您口袋里的 “报卡”,还没 激活吗?

温馨提示:

现在手中还有尚未激活报卡的读者,
请您抓紧时间扫描左侧二维码
了解开卡流程后启报
(也可直接到发行站启报)
以免影响您正常阅读2026年度老年生活报





咨询热线:(0532) 82933711



亲爱的孩子们:

我深知你们爱我至深,这份爱是我幸福自豪的生存至今的强大力量。同样,我也深爱着你们,希望你们不走弯路。生活中我虽为你们做得不多,但时刻提醒你们:无论何时何地,切勿有自私自利的念头和行为。你们都是好样的,没有养成我所不能接受的坏毛病,我为你们自豪!

我牢记陈毅老前辈的嘱托:“莫伸手,伸手必被捉。”这同样是我的座右铭。我常听哥哥说起父亲和一把钥匙的故事。灾荒年代,哥哥在食堂当会计,一次食堂主任将仓库钥匙交给他保管。父亲得知后,立刻让哥哥送回,宁可饿晕也不留下那把可能让人吃上一顿饱饭的钥匙。不久,食堂主任因贪污受到法律制裁。我们庆幸当时守住了原则底线,遵循了“莫伸手”的戒律,将家规刻进骨子里,传承了清正家风。

与疾病抗争中,我写了两本《活着真好》的书,记录了三十年来感受到的大爱。孩子们,你们给予我的爱更是极限的:在医院走廊连续值班陪床,在手术室外扶墙写作业,心梗和三叉神经手术时轮流陪床,第二天直接奔赴工作岗位……你们经受住了考验,背后偷偷流泪,擦干后笑着来到我面前,继续坚韧刚强地走着自己的人生路。我发自肺腑的感谢你们!

二十年前,我决定捐献遗体给青医附院做标本。我希望,即使一百个学生中只有两位能从中受益,我的躯体也许就能培养出两位好医生,挽救成千上万病人的生命,成就上千上万个幸福的家庭。这个信念从未放弃,且越来越坚定。

我没有财产留给你们,所能及的都用在了治病上,请孩子们原谅。这两本书留给你们做个纪念吧。干净做人,奉献大爱!

姜汉英