



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

老年生活报

莫言的个人年终总结火了 在行走与阅读中“年轻地活着”

12月23日,作家莫言通过短视频平台发布了一篇诚挚而生动的“个人年终总结”。时年70岁的他,以“不觉得自己是个老人”的年轻心态,分享了这一年拥抱数字生活、坚持行走世界、深化阅读思考的丰富历程。

莫言说,“现在这个时代,70岁还不算年迈,我也不觉得自己是个老人。今年我依然迈开双腿,走向世界各地,也在网络上跟年轻人有了广泛的、密切的接触。”

今年四月,在作家“触网”热潮下,莫言在短视频平台发布了个人Vlog,意外收获了超过200万点赞和15万条评论。他将Vlog比作“电子版的日记”,认为

手机以其强大的影像记录与分类功能,已成为当代人生活的数字记忆库,“它不仅能用文字来记,而且可以用图像、用视频。现在我们要找一件事情、看准确的日期,就会翻开手机上的图像库,它给你分门别类,按日按月地排列好了,你就知道这件事情是哪天,在什么地方发生的。”

除了数字生活的拓展,莫言亦分享了关乎健康与行走的日常。他坦言自己喜爱甜食但需克制,“尝试过减肥”但成果“不太令人满意”,“起码没有肥,还是有一点点微弱的效果”。

在行走之外,莫言今年的另一大收获是重走了契诃夫笔下

的俄罗斯土地。他坦言对“大河大湖”抱有特殊情感,认为其与文学、地理密不可分。

莫言还介绍了自己持续参与的“与莫言同行”公益项目,该项目主要关注孤独症儿童及其家庭,目前通过网上众筹已吸引40多万人捐款,帮助了数千个家庭,并引起了世界卫生组织的关注。

展望2026年,莫言表示自己会继续保持“积极的心态”和“对世界的好奇心”,尽力多做好事,也努力创作。视频结尾,他向观众致谢,并期待更多交流。

这并非莫言首次公开个人年终总结。早在2024年底,他就在个人公众号发布过一篇总结,

提及三件“重要的事”。一是立志成为剧作家,并把自己的作品《红高粱家族》改编成多种舞台形式,“一直写到第六稿,才算基本达到了要求。”二是收获许多称呼他“爷爷”的年轻网友,“我也感觉到一个渐渐上了年纪的人,不能让自己消沉,应该主动拆掉自己心中的篱笆。跟年轻人在一起首先忘掉自己的年龄。”三是推出新书《不被大风吹倒》,与老友余华的《山谷风》形成有趣呼应。

从去年到今年,莫言的个人年终总结不仅是一位文学大家的年度盘点,更传递出一种不畏年齡、勇于探索的生活态度。**刘宗智**



寒冬送暖阳 陪伴慰夕阳

“爱心陪伴·温暖到家”探访关爱行动走进市南老年公寓

12月24日,“爱心陪伴·温暖到家”青岛市特殊困难老年人探访关爱行动来到市南区乐万家老年公寓。该行动覆盖市南区、市北区、西海岸新区、胶州市、平度市等多个区市的养老服务点,旨在为不少于2000户特殊困难老年人提供为期10个月的常态化探访关爱服务。

扫码听报
纸

“老人味”切断了两代人的沟通桥梁?

5版

以学养老 成为一种养老方式

《中国老龄发展报告(2025)》发布

本报北京讯 12月23日,《中国老龄发展报告(2025)》在京发布。报告对我国老年人需求现状和变化趋势进行了分析。

报告发现,在经济需求方面,老年人经济独立性增强但仍有提升空间,以生存性消费为主,金融消费需求有限;在健康需求方面,老年慢病人群普遍存在健康管理与诊疗需求,老年人健康保障主要依靠基本医疗保险;在照料需求方面,失能老年人医养结合服务需求突出;在社会参与需求方面,农村、低龄老年人工作意愿和参与率均更高,老年人在公益活动中参与踊跃,老年人参与互助养老意愿总体较强;在精神文化需求方面,以学养老成为一种养老方式,老年人休闲活动参与度和质量均较高。

总的来看,老年人的需求呈现人群、时期、地域的差异性,我国在满足老年人各项需求方面取得了显著的成绩,但一些问题不容忽视。**(程思)**