

# 书香氤氲岛城 银龄阅读正浓

青岛深化老年阅读推广,助力老年生活增智添彩

记者 王镜

春风十里,书香氤氲。本周,我们迎来首个“全民阅读活动周”以及“世界读书日”。当全民阅读遇上积极老龄化,一场以书香为伴、悦享晚年为内核的文化实践,正在岛城的街头巷尾、社区楼宇间深情铺展。在青岛,老年阅读超越“读书看报”的简单范畴,成为丰富精神世界、促进代际和谐、助力社会治理、建设老年友好型城市的生动载体。



社区居民在崂山区中韩街道新宏路社区书香阵地读书。

## “一老一小”共读 点亮隔代温情与文化根脉

在崂山区中韩街道新宏路社区,62岁的退休英语教师丁文臣家中随处可见书柜、书架,2000余册图书摆满客厅、卧室,就连孙子房间的角落,也被他定制成简易书架。每周一至周五,每天至少1小时的祖孙共读,他从未间断。为了让孩子坐得住、喜欢读,他还自创“盲盒读书法”:“我们一起抽数字,抽到哪句就背哪句、讲哪句,孩子特别有兴趣,传统文化也不知不觉记在了心里。”

这样的“一老一小牵手读书”,正是现在大力倡导的阅读方向。按照国家《关于推进老年阅读工作的指导意见》要求,积极实施“一老一小牵手读书行动”,以家庭阅读涵育文明家风,促进代际和谐。山东也将这一行动纳入“孝善齐鲁·阅享乐龄”品牌建设,鼓励老年人在陪伴阅读中传承文化、传递温情。

在枯桃社区,52岁的王女士退休后,便一头扎进了老年大学的书法课堂。“以前上班忙,没时间静下心来读书。现在好了,每天练练字、看看书,心里特别踏实。”她偏爱情感类、文化类书籍,“读书能让人平和、充实,退休不是人生的终点,而是精神生活的新起点。”

如今,像丁文臣、王淑杰这样的银发阅读者越来越多。在政策引导与社会支持下,他们走出家门、走进书房,在书香中实现“有作为、有进步、有快乐”,让老年生活绽放新光彩。

## 从“能读”到“爱读”,织密银龄阅读网

“让老年人就近能读书、方便好读书、爱上多读书,是我们社区最重要的事。”崂山区中韩街道新宏路社区党委书记、居委会主任刘宇,向记者介绍起社区的书香阵地时如数家珍。

把阅读保障纳入公共文化服务体系,各级持续加大投入,让承载书香的服务设施越建越全。“我们社区楼上楼下藏书6400册。党群服务站建了城市书房,又引进1500册市民爱看的养生、生活类书籍;还打造了‘灯塔书屋’,居民扫码就能听党建书籍原文,不用戴眼

镜、不用费力翻书。”刘宇说,社区把老年阅读摆在全民阅读的突出位置,专门打造适老化老年阅读角,持续优化老年阅读环境。

山东明确鼓励公共阅读场所设立“银龄书架”、配备大字版读物、提供专属座席与便民设施。新宏路社区一一落地:大字版图书、报刊、老花镜、放大镜一应俱全,让老年人看得清、坐得下、读得舒心。与此同时,新宏路社区还常态化开展红色经典共读、家风家训诵读、好书分享会等活动,既丰富了老年人精神文化生

活,也让阅读成为凝聚人心、弘扬美德的重要载体。

青岛市民政局老龄工作处副处长范宝东介绍,近年来,青岛市以“以声传文、以读促伴、代际共融、晴暖晚年”为核心理念,把老年阅读深度融入全民阅读、老年教育与康养青岛建设大局;通过持续壮大“领读者”“志愿者”专业服务队伍,精准聚焦独居、空巢、失能等重点老年群体,常态化开展陪伴阅读、有声读物推送、智能技术培训、反诈科普宣传等暖心服务,真正把书香送到老年人家门口、送到心坎上。

## 书香润城,让阅读成为银龄幸福底色

阅读是一种生活方式,也是一种精神追求。4月22日,由青岛市民政局、青岛书城等联合主办、青岛市老年生活大学协办的“芳华阅流年 晚晴正当时”世界读书日“晚晴朗读者”线下阅读会在青岛书城温情启幕,以一场有温度、有质感、有传播力的公益阅读活动,把岛城老年阅读推向新高潮。活动现场,有社区老人登台分享阅读故事、银龄志愿者讲述公益初心;朗诵爱好者与主持

人联袂献上《青春万岁》《再别康桥》《五月的青岛》等经典篇目,用声音传递文学力量。现场,银龄代表宣读成立宣言和共读倡议书,正式组建一支扎根社区、服务老年群体的阅读志愿力量,让银龄书香持续传递。

从丁文臣“陪孙子读书,越陪越幸福”的温馨日常,到王女士“读书养心,晚年更有奔头”的真切感受;从社区适老化阅读角的贴心守护,到全市“晚晴朗读者”品牌的全

面铺开;从国家政策顶层引领,到省、市层层落地见效,老年阅读正成为青岛一道温暖而厚重的城市风景线。

当前,青岛正全力建设老年友好型城市、打造书香青岛。未来,全市将持续深化老年阅读推广,完善适老服务体系,丰富活动供给,擦亮特色品牌,让书香浸润老年人的生活,让阅读成为银龄晚年的幸福底色,让老年人在书香陪伴中安享幸福晚年,绽放人生光彩。

血糖高者 能吃水果吗

血糖控制良好的糖尿病患者,可以适量食用水果。水果中的膳食纤维、矿物质和维生素有助于调节肠道菌群,促进糖脂代谢。

健康吃水果,需要关注GI和GL。

**血糖生成指数(GI):** GI值越高,血糖升高越快,人体消化越快,也就饿得越快。

**血糖负荷(GL):** GL值越高,对血糖影响越大,越不利于糖尿病患者控制血糖。

吃水果的时间建议选择两餐之间,每天只吃一种水果即可,摄入量在200克左右,大约1个中等大小的苹果。如果想要吃橘子、梨,可以在第二天、第三天再吃。

**注意:**西瓜、鲜枣、荔枝、山楂、熟透的香蕉、菠萝蜜等水果,糖尿病患者应尽量少吃。罐头、果干、果汁等高糖制品也不建议食用。

央视