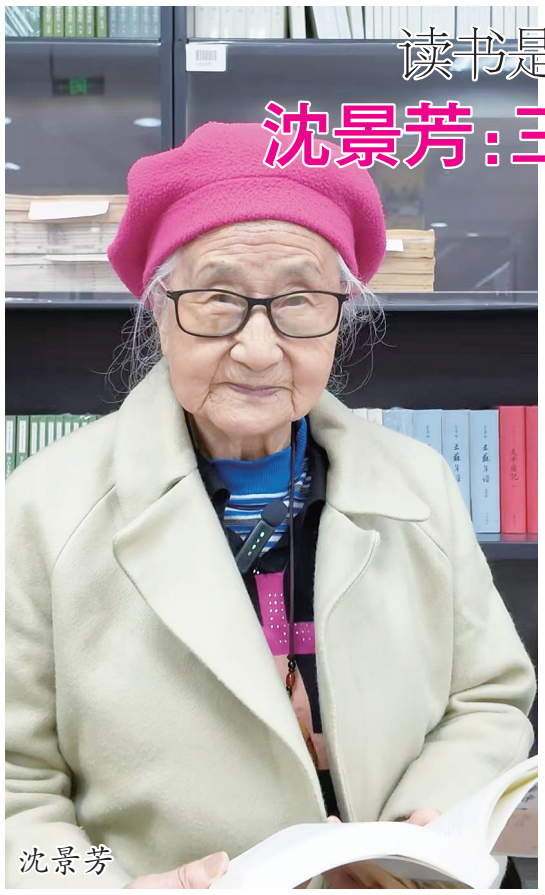
读书是一辈子的必需品

沈景芳:三十载赴书香之约


沈景芳

家住青岛市市北区的85岁老人沈景芳,是青岛书城的老读者。一头花白短发,衣着干净朴素,走到哪里都挎着一个黑色运动包。这是她的“书香百宝囊”,里面常年装着保温杯、钢笔、厚厚的笔记本。三十多年来,每周她都会准时坐上公交,从家出发来到书城,在一排排书架间寻书、读书,常常一坐就是大半天,沉浸在文字里。

家里晚辈都笑着喊她“书虫”,她欣然悦纳。在沈景芳心里,读书从来不是打发时间的消遣,而是不可或缺的必需品,书本给她源源不断的智慧,陪着她走过退休后的漫长岁月。

1 风雨无阻 赴一场书香之约

沈景芳早年是一名军医,军营、病房、诊室,是她最熟悉的地方。做医生,容不得半点含糊,救治病人依靠的不仅是实操技术,还有持续更新的专业知识。那时候条件有限,专业书籍并不容易买到,她格外珍惜每一本医书。下班之后别人休息,她常常捧着厚厚的医学典籍,一点点研读、摘抄。

如今,八十多岁的年纪,腿脚不比年轻人。但只要身体尚可,她依旧按时出发去书城读书。

书城敞亮的空间里,书架林立,安静的阅读区,是她独有的一方小天地。和很多读者不同,沈景芳的阅读范围十分清晰,她偏爱医药类和政治类书籍。医药方面的新书、健康科普、医学前沿内容,她一直持续关注。做过一辈子医生的她,至今仍关心医学发展,看书时还会对照过去的经验对比思考。

时政、社科类读物,也是她常翻阅的品类。她看书有个习惯:读到触动内心、有价值的段落,一定随手记下。黑色挎包里的笔记本换了一本又一本,密密麻麻地写满了她的思考与感悟。

2 心有所得 读书让日子不空洞



有人问沈景芳,这么大岁数,还坚持跑书城读书、一笔一划记笔记,图什么?她的回答简单实在:读书能给人智慧。在她眼里,读书、记笔记,从来不是为了向谁炫耀自己懂得多。读医药的书,能够看懂健康知识,好好照料自己,也能给身边亲友靠谱的健康参考;读时政类书籍,了解国家发展、时代变化,心里敞亮、看得远,不容易陷入狭隘。一笔笔记下来的文字,是她读过之后的沉淀,看过、想过、写下,知识才真正属于自己。

人上了年纪,很容易觉得日子单调,如果没有精神寄托,很容易空虚、迷茫,书本刚好填补了这份空白。

读书和记录,也在悄悄滋养她的心境。85岁的沈景芳谈吐平和,看待事情通透豁达,遇到烦心事,她不会纠结内耗,翻开书本,拿起笔写下几句感悟,心绪很快就能平复下来。对她来说,三餐温饱是生活必需,读书、思考,同样是生活必需。记者 **姜文琪**

扫码看视频

人生下半场 他们在竖屏里走红

“双十一”期间,62岁的黄润五依旧出现在“五哥健身操”直播间。他上半场带健身操,动作干脆利落。夜幕落下,镜头切到带货场景,助播把运动服贴身展示:“它含有锦纶、氨纶。之前买过梦服的,按之前的尺寸买就可以。”公屏很快滚过一排问题:“面料摸起来舒服吗?”“有加绒套装吗?”……助播一一解答问题,并站起来从各个角度展示上身效果。

在另一片竖屏生态里,全网粉丝达到千万量级的“孩儿他姥姥”更新了家常菜视频。一方老豆腐、几枚鸡蛋,在姥姥手里变成下饭菜,晒成品、求教程的留言接连涌现。她的视频号商品栏上架了超300件好物,主要为食材、生活用品等,该平台的咸蛋黄单视频产出GMV(商品交易总额)81.19万元。

黄润五是活力老人的典型样本。他有军旅经历,退伍后帮在黑龙江佳木斯组织健身操队的兄长拍摄视频。在发现民间健身操“动作软绵绵,起不到锻炼效果”后,他把军人的训练逻辑融入团体操和广播体操中,打磨出第一套原创健身操。这套健身操在西安车辆厂附近的体育场首发并出圈,由此他逐渐组建起遍布多个城市的“梦之队”。

线下“梦之队”最红火时,他运营着十几个千人QQ群,靠视频连线、截图标注来远程纠错。真正让他走进竖屏世界的是2019年,那年特殊情况来袭,集体跳操按下暂停键,黄润五将教学阵地转移到快手,依靠短视频和直播带操完成了从线下教练到银发达人的转身。

“孩儿他姥姥”触网则是在特殊时期结束的2022年,一条肉夹馍制作视频,为她推开了短视频世界的大门。据了解,创建账号的初衷是家人希望姥姥走出失去老伴的悲痛,重拾生活重心。而现在的镜头里,她精神饱满、口齿清晰,做菜方法简洁易懂,配合温馨的祖孙日常,“孩儿他姥姥”很快在社交平台“出圈”,截至目前抖音平台粉丝量已经达到504.1万。



超模奶奶吴迪

喜欢称呼自己为“超模奶奶”的吴迪则有着近四十年的中老年模特经历,这让她积累了中老年审美表达的内容资产。图文时代,吴迪借助图文创作应用美篇传递时尚理念,短视频浪潮到来后,她自学剪辑、抠图,在视频号、抖音、小红书搭建起账号矩阵。

对这些银发博主而言,短视频不是消磨时间的背景音,而是重组生活、实现自我的载体,他们把几十年的积累、尚未消耗的热情主动平移进了竖屏里,让人生再一次“走红”。

吴典 林心林