

有声周刊  
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听  
本版有声新闻

常青树

# 银发“学霸爷爷”的读书笔记写了89本!

## 把图书馆当“家” 探访两位“银发读者”的晚年书香生活



### ■屈衍仁 79岁 每天到图书馆“打卡学习” “耕读”人生与笔墨情怀

“我每天吃完早饭,雷打不动要来图书馆读报,好处真不少。既能增长知识,让退休生活更充实多彩,还能帮助我们保持良好的心态和精神状态。”记者在青岛市图书馆明亮安静的阅览室里,见到了79岁的屈衍仁,他笑盈盈地告诉记者。一杯茶水,一本方格稿纸本,一支笔,是他来这里“学习打卡”的标配。

屈衍仁退休前是一位教师,退休后跟随儿女来到青岛生活。“自从老伴去世后,我一直独自生活。尽管孩子们时常来探望,但难免有时会感到孤单。”屈衍仁说,一开始是为了“打发时间”,他自然而然地走进了青岛市图书馆,没想到,这一“走”,便走出了一片崭新的天地,“我在这里读报、看书、阅读杂志,还经常写一写论文、传记之类的文章,分别发表在《中国戏剧》《人文天下》《大舞台》《文化月刊》等多家报刊杂志上。”

屈衍仁最喜欢的是两类书籍杂志,一类是有关戏曲方面,他经常边看边写读书笔记,以备写论文时准备素材。另一类是有关医疗养生方面,他认为,“我们可以从中获得教益,而读报本身就是很好的养生之道。”“现代生活条件好了,也不用像古人那样囊萤夜读、凿壁借光,我们大多都有阅读的能力和条件,只要静下心来,就能从文章中汲取营养,健健康康地生活下去。”他说道。

记者注意到,屈衍仁带的稿纸本上封面写着“第八十九本”。原来,他读书有一个做读书笔记的习惯,已经足足记了八十九本,家里堆放着一大

摞。在他看来,读书要有系统的计划,首先要决定研究哪一行的学问,或哪一个中心议题,然后根据这个研究议题,就现在可能得到的书(或专业杂志),由浅入深,分成几个研究的阶段,按着规定的时间,要有计划地读下去。其次,他鼓励人们读书要做摘要笔记,“读到重要的地方,那就一点也不放过,把它记下来。”他说。当然最重要的是,读书要有锲而不舍的精神,要长期坚持下去。“一本书就是一个世界,我们只要能认真读书,读一本书就会得到一本书的益处。读书不难,认真读书也不难,最难的是要长期坚持下去,只要我们能长期坚持下去,我们的研究工作就会出成绩、出成果。”屈衍仁斩钉截铁地说道。

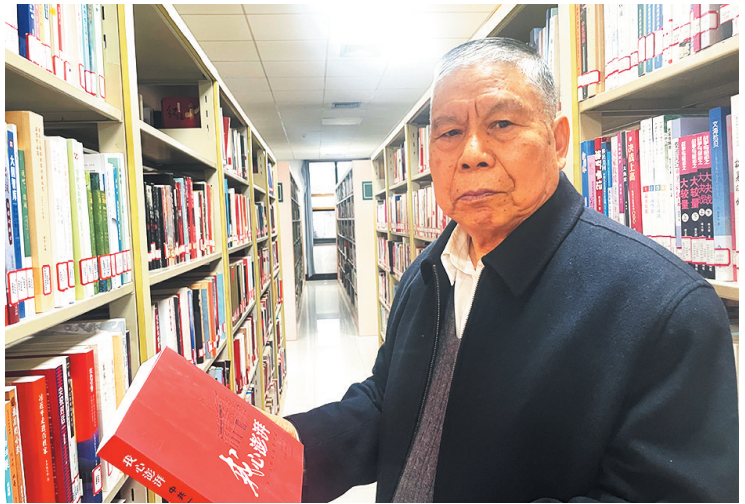
从读者到作者,屈衍仁又将深厚的阅读积累,转化为保护地方文化遗产的具体行动。自幼生活在鲁西南平原大地,那里是山东梆子流行的核心地区,是有名的“戏窝子”,因此屈衍仁对“山东梆子”这门传统艺术怀有深厚感情,他将其作为研究方向,阅读大量资料,并背上行囊,亲自奔赴泰安、济宁等地,采访了众多山东梆子表演艺术家,撰写了《泰山脚下的巾帼英雄》《梅花发新枝》等一系列演员传记和学术论文,陆续发表在国家级和省级刊物上。这些文章,不仅为山东梆子保留了珍贵的艺术史料,也为其保护、传承与创新提供了学术参考。“我虽年事已高,但仍然想要坚持写作,为非遗保护尽自己的微薄之力。”屈衍仁的话语中,充满了责任感与自豪感。阅读于他,也仿佛超越了个人爱好,成为连接过去与未来、守护精神家园的自觉担当。

近日,国务院公布《全民阅读促进条例》,将于明年2月起正式施行。“全民阅读”从持续多年的政策倡导,正式步入了有章可循、有制可依的国家制度保障新阶段。阅读,这一滋养个体心灵、铸就民族精神基石的文化行为,被赋予了更深远的时代意义。在快节奏的现代社会,当许多人感叹时间被切割时,却有这样一个群体,他们以岁月沉淀的从容,将阅读融入生命的日常,在字里行间构建着辽阔而丰盈的精神家园。他们,就是孜孜不倦的老年阅读者。近日,记者采访了两位高龄读者——79岁的屈衍仁和79岁的蓝信长,倾听他们与书为伴的故事,探寻阅读如何点亮他们的银龄生活,又如何与时代的脉搏同频共振。



扫码入群  
早报银龄  
俱乐部

本版撰稿摄影  
青岛早报/  
观海新闻记者  
杨健



### ■蓝信长 79岁 “学霸爷爷”倡导全民阅读 通过学习考证帮助他人

在青岛市图书馆5楼电子阅览室,79岁的“学霸爷爷”蓝信长正在电脑前,认真地更新修改自己的全民阅读宣讲PPT,“我在里面添加了刚颁布的《全民阅读促进条例》内容,这一标志性举措,让自2014年起连续12年写入国务院政府工作报告的‘全民阅读’,从政策倡导、地方探索迈向国家层面的制度保障,让阅读从个人修养的‘选择题’变为民族复兴的‘必答题’。所以我更要发挥自己的力量,给社区居民讲,给学校的孩子们讲,号召大家都加入到全民阅读的行列中来。”蓝信长告诉记者。

写读书笔记50多本约300万字,撰写论文共30多万字发表,撰写编辑各类讲稿(PPT讲稿)126篇共200多万字……曾获得山东省“事迹特别感人的百姓学习之星”的蓝信长是名副其实的“学霸爷爷”,其重视阅读和终身学习的事迹还登上过江西省的中考试卷,让考生们谈学习伴成长,享受学习的相关知识和启示。“就像那道考题的答案分析说的,梦想的实现需要发扬艰苦奋斗精神,需要脚踏实地,坚持不懈。学习没有终点,我们终身都在学习,都需要学习。只有善于抓住和利用各种机会去学习,才能适应不断发展的社会。”蓝信长说。

他的学习过程分为四个时间段。第一是受家庭和父母的影响,为他的学习奠定了基础,“‘耕读传家,诗书继世’,这是我传承的家训,我一直把这一家训家风作为自己的行动指南,教育子女认真践行,做一个有益于国家,有益于人民的公民。”蓝信长家庭曾获得市南区最美家庭、青岛市文明家庭、山东省最美家庭。第二是四年的军队生活使他学会了学

习,使他的政治素养发生了变化,养成了自觉学习的习惯,那是素质提升阶段。第三是从部队退役后他来到工厂,把学习同企业文化建设、企业人才培养、企业管理结合起来推进企业不断发展,算是学习成果的应用阶段。

最后就是退休后再学习再提升阶段。蓝信长2008年、2009年参加了国家心理咨询师职业资格的学习和考试,考取了国家心理咨询师三级、二级职业资格证书,那时他已经六十多岁,“到济南进行论文答辩时考官问我,为何这么大年纪还要考心理咨询师,”蓝信长仍印象深刻,“我说我没有任何功利性的想法,就是想帮其他人解决一些心理上的问题。”2017年和2018年的时候,蓝信长又考取了国家社会工作师职业资格证书。蓝信长坦言,“退休后跟社区工作接触得多了,就越来越感觉社区工作是一个专业性、技术性的工作。涉及到国家法律法规和政策,涉及到千家万户的老年人、儿童、婚姻生活等,仅靠热情是不够的,所以我就想系统地掌握这门技术,希望能在社区工作中帮上点忙。”那时为了考证,蓝信长每天花费五六个小时到市图书馆看书学习,“当读书、学习慢慢成为一种习惯,它就慢慢融入你的性格之中,这种性格让你受益一生,也让人生的道路越走越宽广。”他说道。现在每周除了在社区志愿服务、帮助他人心理咨询等,他早已养成了习惯坚持到图书馆阅读,“读书就像我们吃的一日三餐,吃好三餐就是读好书,读有营养的书。”他积极倡导全民阅读,倡导社区居民“一旦有时间,一定需要读整本书。阅读是所有学习的开始,所以要学会阅读,勤于阅读、勤于学习,那就会学有所得”。