

让书香浸润“夕阳”

——“书香达州 悦读四季”元稹读书荟第十三场举行



达川区三里坪街道梧桐梁社区老年大学乐团朗诵《达州赋》。



郑景瑞分享阅读故事。



付国介绍书法作品《达州赋》。



兰桥中学学生朗诵。

阅读是老年人乐享晚年的重要途径之一。近日,民政部、全国老龄办、中国老龄协会等14部门联合印发《关于推进老年阅读工作的指导意见》(以下简称《意见》)。《意见》列出扩大老年读物供给、加强数字资源建设、优化老年阅读环境等8条工作举措,以阅读丰富老年人的精神文化生活、提升生活品质。

为充分保障老年人平等、充分、便捷享受阅读的权利,让全民阅读活动惠及每一位老年人,11月28日下午2时30分,由中共达州市委宣传部主办,达州市融媒体中心、达州开放大学承办,达川区三里坪街道梧桐梁社区、新华文轩出版传媒股份有限公司达州中心店、达州兰桥中学协办的“书香达州 悦读四季”元稹读书荟第十三场——《快乐阅读 健康生活》分享会在达州开放大学启幕。

夕阳拾贝

在阅读中享受生活乐趣

都说音乐是生活的灵魂,文字是情感的表达,当二者碰撞在一起,会擦出什么样的火花?活动开始,来自达川区三里坪街道梧桐梁社区老年大学乐团的老人为现场读者带来了《达州赋》朗诵。

记者注意到,30余名老人身着盛装,端坐在板凳上,专心演奏提琴、二胡、扬琴等乐器。一阵急促的鼓声后,扬琴悠悠,乐队前方,四位老人以饱满的热情、真挚的情感,朗诵《达州赋》:“川东重镇,天下达州。千年积淀,世代风流……”虽然寒风吹乱了他们的头发,但是精彩的配乐、流畅的演出还是博得现场读者阵阵掌声。鼓掌的人群中,有超过一半是乐团的同龄人,他们因为元稹读书荟相聚在一起,共同享受这温馨的阅读时光。

人生走到暮年,便该暮气沉沉?年过七旬的阅读分享人郑景瑞用实际行动告诉我们,老年是人生的第二黄金期,岁月不败志士,岁月反添经验,而有了书籍滋养的老年生活,会更加灿烂。

“湖边钓鱼是快乐,含饴弄孙是快乐,回忆青春是快乐,‘爱读书,读好书,善读书’,穿越时空,享受历史,丈量现实,更是快乐。”郑景瑞说,他从小就爱阅读,退休后没有杂事打扰,他更是手不释卷。因为爱读书善读书,退休后,他更是笔耕不辍,出版了专著《达州老城记忆》《达州老城往事》《走进达州传统村落》,编纂多部志书、年鉴,公开发表作品200余万字。

《三字经》说,“玉不琢,不成器,人不学,不知义”,不学习难以立足社会,不学习难以顺应社会发展。时代变换,老年人要适应变化,与时俱进,树立终身学习的观念。因此,郑景瑞建议在场的老人可以通过多种形式阅读,“读书有多种形式,听书是一种不错的方式,以往达州的中老年人喜欢拿着收音机一边逛街一边收听节目,现在可以通过手机APP听书。”

学海摘英

在阅读中开阔人生视野

从郑景瑞的读书分享中受益的不仅有老年人,更有来自达州兰桥中学的学生。郑景瑞的人生经历仿佛为他们打开了人生的另一扇门——原来读书竟这么有意义。

从懵懂无知到睿智深邃,从平凡无奇

到卓越非凡,郑景瑞成长的每一步都离不开书籍的陪伴与启迪。

郑景瑞幼时因为家境贫寒,没有条件看书,他就到处借书看,四大名著被他翻来覆去看了数遍。特别是《三国志》这本书,全是古文,没有标点符号,且是竖排版,连老师都看得费劲,可嗜书如命的郑景瑞硬是逐篇逐条仔细看完,不懂的还到处查阅资料,直到自己完全看懂。

“充沛的阅读量也让我在后来的教育工作中受益匪浅,每当遇到难题时,我都会从书中寻找答案,它们总能给我启发和力量。”面对眼前一张张年轻的面孔,郑景瑞建议年轻人要珍惜时光,多读书、读好书,让阅读成为生活的一部分。

“大家有没有触动心灵的书籍推荐呢?”在阅读分享环节,主持人的提问瞬间点燃了现场气氛,现场读者热情地参与讨论。“我最喜欢的书是《平凡的世界》,里面的人物虽然生于平凡却不甘平凡,他们深陷生活的泥泞,却始终心怀向上的力量,面对生活的挫折与刁难,不曾抱怨,不曾放弃。”“我最喜欢的作家是刘慈欣,他的作品不仅有扎实的科学知识,更有天马行空的畅想和大胆的假设,让人对未来充满期待。”读书分享环节,现场读者踊跃分享自己与书籍的邂逅故事、阅读中的深刻感悟以及那些触动心灵的书籍,在读书荟这方空间里,温情与智慧缓缓流动。

尊老敬老

在阅读中赓续传统文化

家有一老,如有一宝。兰桥中学学生的一组敬老感恩诗,连接过去与未来,让文化血脉相承,纯孝之光不灭。

对于青年人来说,老年人的健康是最让人挂怀的事。而众多书籍中,养生类书籍占据了老年人书单的一半江山。在这个寒冷的季节里,主办方特意邀请了达州中医药职业学院教师张银素分享冬季养生妙招,让老人们在寒冷的冬季里,以温和而有效的方法调养身心,增强体质。

“免疫力对老年人非常重要,而胃气则是人体的‘金钟罩’,帮助我们远离病痛困扰。”活动中,张银素为读者分享了增强胃气的方法,“脾胃是后天之本,适当运动有助于强健肌肉,提高免疫力;黄芪是胃气的‘运输队’,帮助胃气从体内传递到体表,防风则是体表的‘巡逻兵’,帮助驱赶体表的风邪……”张银素幽默风趣的语言,多次逗得现场听众哈哈大笑,其生动的比喻也帮助听众迅速理解晦涩难懂的中医药专业知识。

随即,来自达州中医药职业学院的教师现场教授读者我国的传统健身功法八段锦。舒缓的音乐、行云流水的动作,让心宁静的同时,筋骨也得到了舒展。

中国硬笔书法协会会员、四川省书法家协会会员、达州开放大学教师付国现场展示了其为此次读书荟专门创作的书法作品《达州赋》。在长约5米、宽约30厘米的宣纸上,付国挥毫泼墨、笔走龙蛇,尽显风华。“书法和阅读都是对中国传统文化的传承和弘扬,通过书法和阅读,我们可以更好地理解中国传统文化的博大精深。”

活动最后,新华文轩出版传媒股份有限公司达州中心店的珍珍老师为读者推荐了一系列适合冬季阅读的暖心书籍。

□记者 文莉萍



乐团演奏。



新华文轩出版传媒股份有限公司达州中心店工作人员推荐书籍。



达州中医药职业学院教师张银素讲授冬季养生妙招。



八段锦展示。



活动现场。