

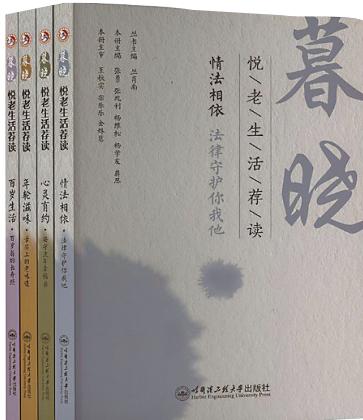
## 读书

副刊

『贴心伴侣』  
银龄生活的

## 读《暮晓》

□ 刘振清

程  
大  
学  
出  
版  
社  
2024  
年1月

人口老龄化是我国今后较长一段时期的基本国情。随着老年人口数量的逐渐增多，老年人的精神文化生活也越来越受到关注。满足老年人不断增长的阅读需求，是倡导积极老龄观、健康老龄化理念的重要体现。推进老年阅读工作，既是推进全民阅读、建设书香中国的应有之义，也是贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略、构建老年友好型社会的必要举措。

为满足老年人日常生活的实际需求，哈尔滨工程大学出版社出版了“悦老生活荐读”系列丛书《暮晓》，其中包括《情法相依·法律守护你我他》《心灵有约·安守流年幸福长》《年轮滋味·舌尖上的老味道》《百岁生活·百岁翁的长寿经》四个分册。这是一部恰逢其时之作，犹如一阵春风，为老年阅读事业带来新的生机与活力。

《暮晓》系列丛书涵盖法律、心理健康、美食和养生等多个维度，犹如一幅丰富多彩的老年生活画卷，全方位地触及老年人生活的方方

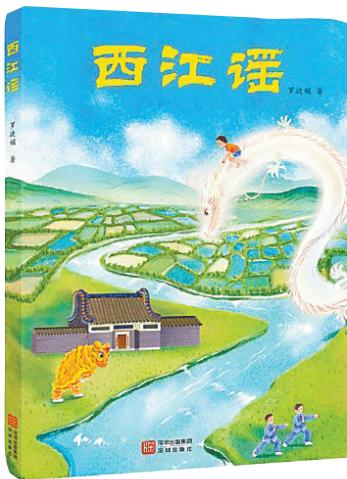
面面。比如，用通俗易懂的语言和生动的案例，将复杂的法律条文深入浅出呈现出来，让老年人在法律知识的海洋中扬帆起航；通过讲解专业的心理知识、分享温暖的心灵故事和介绍实用的心理调适方法，引导老年人正确认识、积极面对衰老过程中的各种心理变化，帮助他们排解孤独、焦虑、抑郁等不良情绪，树立积极乐观的生活态度。本书还收录了具有代表性的传统美食食谱，讲述了这些美食背后的故事和文化传承，唤醒老年人对美食的记忆与热爱。同时，汇聚多位百岁老人的长寿经验也是本书的亮点之一，涵盖饮食、运动、作息、心态等多个方面，探索长寿奥秘，满足老年人对健康长寿的追求。这套丛书堪称老年人生活的“贴心伴侣”。

《暮晓》丛书充分体现了适老化设计的理念。首先，在语言风格上，摒弃了晦涩难懂的专业术语和复杂的句式结构，语言亲切质朴、通俗易懂，仿佛是一位老友在与读者倾心交谈，提高了老年人对书籍内容的接受程度。其次，在内容编排上，注重简洁明了、逻辑清晰。每一个章节、每一个知识点都以短小精悍的篇幅呈现，避免长篇大论，使老年人能够轻松跟上作者思路，快速获取所需信息。再次，从字体排版看，充分考虑了老年读者的视力需求，采用较大号字体，清晰醒目。同时，合理设置行间距、段间距，使页面布局疏密得当，避免了文字过于拥挤给读者造成的视觉疲劳。纸张选择也十分考究，质地柔软、色泽柔和，便于老年人轻松愉悦地沉浸于阅读，尽情享受书籍带来的知识滋养。

《暮晓》丛书不仅仅是一套知识读物，更

是文化传承与创新的载体，在传承优秀传统文化的同时，积极融入现代元素，展现出独特的文化魅力和创新精神，为老年阅读赋予了全新的内涵与价值。从文化传承角度看，丛书承载了丰富的传统文化基因，成为传承中华优秀传统文化的重要纽带。比如，《年轮滋味·舌尖上的老味道》所展现的传统美食文化，所蕴含的尊老敬老、家庭和睦等传统价值观，都在潜移默化中得以传承。在文化创新方面，《暮晓》丛书紧跟时代步伐，紧密结合现代社会需求和老年人生活实际，将现代的法律观念、心理健康理念、科学养生知识等融入传统的老年生活，为传统的老年生活注入新的元素和活力。比如，《情法相依·法律守护你我他》将现代法律知识系统呈现给老年读者，使他们能够了解和适应现代法治与社会规则，增强法律意识和维权能力。《心灵有约·安守流年幸福长》引入现代心理学研究成果和方法，帮助老年人应对现代生活中遇到的各种心理压力和挑战，提升心理健康水平。《百岁生活·百岁翁的长寿经》则结合现代医学、营养学、运动学等多学科知识，为老年人提供科学合理的养生指南。这种创新并非对传统文化的摒弃，而是在继承中发展和升华，将传统文化与现代元素有机结合，使老年阅读既具有深厚的文化底蕴，又能满足老年人在现代社会的生活需求，丰富了老年精神文化生活新内涵。

阅读是积极的养老，对老年人乐享晚年有着重要意义。《暮晓》丛书将引导广大老年人爱读书、读好书、善读书，丰富精神文化生活，为我国老龄事业发展增添一抹亮丽色彩。



出版社 2026年1月

## 书香心语

□ 李坤

寒冷的冬日与文字对话，别有一番暖意在心头。

孩童时，冬天是与父亲的那盏煤油灯联系在一起的。苏北的冬天，湿冷让人无处可逃，尤其是晚上只能窝在家里。只上过三年学的父亲，在煤油灯下给我读故事。父亲的故事基本来源于爷爷攒的书，讲的过程中有时还需要停下来想一会儿，或者再翻一下书。说是“读”，其实用“讲”更合适。

我蜷在矮凳上，手插在袖子里，双脚冻得发麻，思绪却跟着父亲的声音钻进薛仁贵征战的漫天风雪里，钻进穆桂英挂帅的旗旗猎猎中，钻进孙悟空上天入地的奇幻故事里……屋外雪落无声，北风呼啸着捶打屋木质的窗棂。屋内，煤油灯火、父亲沙哑的声音、故事里的千军万马，在我幼小的心灵点亮一道温暖的光。

后来，在村头学校读小学、中学，与文字有了另一种际遇。那时的教室是平房，孤零零地矗立在村子外面。教室窗户的玻璃永远有几块是破的，用旧报纸糊着，被风一吹便“哗啦哗啦”作响，成为课堂上永不停歇的伴奏曲。

教室里，我们呵着白气，扯着嗓子大声地读着“北国风光，千里冰

封，万里雪飘”“燕山雪花大如席，片片吹落轩辕台”。同学们的声音开始是零散的，还带着哆嗦，渐渐地连成一片，生发出一种腾腾的热气来。我们搓着手，跺着脚，大声地朗读着，越读声音越大。我们用身体里的热，去温暖那些来自远方的、带着北方寒气的文字。说来也怪，读的虽然是描写寒冷的句子，但胸口却越读越热，不大一会儿一股暖流涌上来，瞬间化为一股抵御寒冷的力量。

毕业后工作第一站在村小学，教室还是那种破旧的平房。怒号的北风从窗户的缝隙里钻进来，从门的缝隙里挤进来，三间教室改的办公室冷得像地窖一样。办公室中间放着一张乒乓球桌，课间太冷时，同事们会在乒乓球桌上打会儿球，抵御寒冷。我和一位同事住在学校，晚上经常在办公室备课、批改作业。我们怀里揣着热水袋，双手交替放进去捂一会儿，勉强坚持下来。

这段时间，我最喜欢读杜甫和鲁迅。晚上，办公室静静的，只有翻动书页的“沙沙”声和自己偶尔的一两声叹息。当我读到“布衾多年冷似铁，娇儿恶卧踏里裂”，只觉得那“铁”字的寒气，从纸页直透全身；读到“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山”时，抬眼环顾身处的村小，工作环境的反差，让我心里五味杂陈；读到“横眉冷对千夫指”时，背脊会不自觉地挺一挺。

文字里的忧患和室内的清冷，内外夹击，我

并没有感到多么难熬，而是一种出奇的清醒。

借古人的“火”烤着我潮湿的心事，我还经常记

录一些心理感受，整理出来

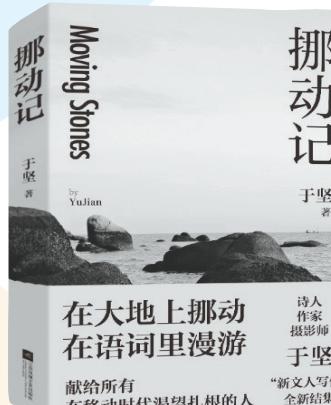
投到报刊变成铅字。那些年，在各类报刊发表了上百篇散文、诗歌。读到夜深，虽然手脚依旧冰凉，但那些因文字燃烧的火苗，却在心中燃起了熊熊烈火。

如今，我终于有了自己独立的、向阳的书房。冬日午后，阳光透过窗玻璃斜斜地铺满大半个书桌。在这里读书是从容的，我可以漫无目的地抽出一册《陶庵梦忆》，去看看西湖的雪，“天与云与山与水，上下一白”；也可以重温《红楼梦》，看那些伶俐的姑娘们，在芦雪庵联诗争胜，将那冰天雪地，织就一片锦绣。

窗外，雪簌簌地落着，世界静得只剩下这一屋。我闭上眼，任由手指在书页上摩挲着，那上面爬满了岁月的痕迹，还有我曾经的梦想。岁月经年，寒冷原来也可以这般静美，这般意味深长。

人这一生，是在不同的寒冷里寻找不同的文字来依偎。年少时，需要扑面的、带着烟火气的热闹；青年时，需要激昂的、能点燃血液的号角；中年时，便渴望那沉静的、能照见彼此孤独的灯火。而今天，所求的只是一缕能与窗外这场大雪安然共处的、无声的墨香。

雪光映着书案，泛着清冷的白。我却觉得，周身都是暖的。



《挪动记》/于坚/江苏凤凰文艺出版社/2025年1月

通过追忆同行，探讨文学的价值；

《秭归祭屈原记》则借屈原的典故，反思现代人的精神困境。这些文

章不深奥，却引人深思，比如在《昙花》中，他写：“昙花一现，不是短暂，而是提醒我们珍惜当下。”这种感悟源于对自然的敬畏，也源于对生态的关怀，让全书成为一部智慧之书。

于坚的文字极美，如《自行车》中：“车铃叮当，像童年的歌谣。”这种美是质朴的、能疗愈人心的。在信息碎片化的时代，他的散文像一剂良药，让我们在忙碌中停下脚步，重新发现生活的诗意。随书附赠的于坚摄影和书法题字，更增添了阅读的乐趣，他的书法苍劲有力，摄影作品屡获国际大奖，这些元素让全书不仅是一本表情达意的书籍，更是一件令人赏心悦目的艺术品。

《挪动记》以平实清新的笔触，记录运动中的点滴人生。从登临泰山的豁然开朗，到游逛市场的琐碎日常；从写诗时的光影乍现，到摄影中的光影捕捉，每一篇文章都是对古典诗意生活的温柔叩问，让素雅文字带你漫游碎片化的现代生活，找回那份久违的质朴和感动。正如于坚在书中所表达的期冀：“快快挪动起来，去看看世界的风景。”

## 探幽诗意图盎然的大千世界

## 读《挪动记》

□ 刘昌宇

《挪动记》是诗人、作家、摄影师于坚的散文集，它像一封温柔的请柬，邀请我们在慢悠悠的行走中，探幽一个诗意盎然的大千世界。

全书分为“天地间”“人”“挪动”及“在全世界挪动”四部分，其中第四部分“于坚摄影”用图像补充了文字的留白，让阅读成为一种沉浸式的体验。这本书收录了22篇文章，从《登泰山记》的壮阔到《木瓜海棠》的细腻，每一篇都是于坚在身体挪动与精神漫游中留下的痕迹，主题聚焦“在大地上挪动，在语词里漫游”，在碎片化时代，为我们找回一种古典的诗意栖居。

翻开书页，于坚的文字如清风拂面，没有华丽的词藻堆砌，却处处透着生活的烟火气。他在《登泰山记》中描述日出，不写“光芒万丈”，而说“天色渐亮，像有人轻轻掀开了幕布”，这种平实的比喻让场景瞬间鲜活，仿佛能触到微凉的晨风。逛黑河市场时，他捕捉到小贩的吆喝声“像野蜂在花丛中穿梭”，将市井的喧闹转化为诗意的画面，让人忍俊不禁。这些细节让人想起日常中那些被忽略的瞬间，于坚用敏锐的观察力将它们定格，提醒我们：诗意不在远方，而在脚下，只需慢下脚步，便能发现平凡中的璀璨。

于坚的散文继承了“记”的传统，如手术刀般冷静精准，却又不失温度。比如在《大地深处》中，他写矿井下的工人：“他们的脸被煤灰染黑，眼睛却亮得像星星。”这种对比既真实又动人，展现了底层劳动者的坚韧。他的语言融合了诗歌意象，如《兰

花》中“花瓣如薄纱，风一吹就颤，像少女的裙摆”，赋予普通事物灵性。而摄影图像的加入，则让文字有了视觉的延伸，比如“在全世界挪动”部分，他用黑白照片捕捉了街头巷尾的平凡瞬间，与文字相互映衬，让读者在阅读中同时“看见”与“感受”。

书中对“挪动”的诠释，既是身体的旅行，也是精神的探索。于坚在《挪动》一文中写道：“挪动是脚的意愿，也是心的召唤。”他登泰山、逛黑河、尝宜良烤鸭，这些行动看似随意，实则暗含对现代生活的反思。在信息爆炸的时代，县城逐渐千篇一律，人们被屏幕禁锢，而于坚的挪动则成了一种反抗。他在《在信息爆炸的年代》中感慨：“我们被数据淹没，却忘了土地的温度。”这种反思不尖锐，却如涓涓细流，渗透进读者的心田。

作为中国第三代诗歌的代表人物，于坚的写作生涯始于二十世纪七十年代，他的口语诗《尚义街6号》曾重开新诗口语化的写作风气。在《挪动记》中，这种口语风格依然鲜明，比如写海边作诗：“海浪扑来，把诗稿打湿，字迹晕开，像眼泪。”这种直白的表达，让诗歌与散文的界限变得模糊，反而更贴近生活的本真。他的作品曾被译为二十多种语言，国际影响力可见一斑，而这本书延续了这一传统，用全球化的视野探讨本土话题，如《在全世界挪动》中，他记录了不同文化的碰撞，既保留自己的立场，又展现开放的心态。

书中还融入了哲学、文化与历史的思考。在《怀念希尼》和《怀念也斯》中，于坚

请关注龙头新闻APP  
文旅频道·妙赏专栏