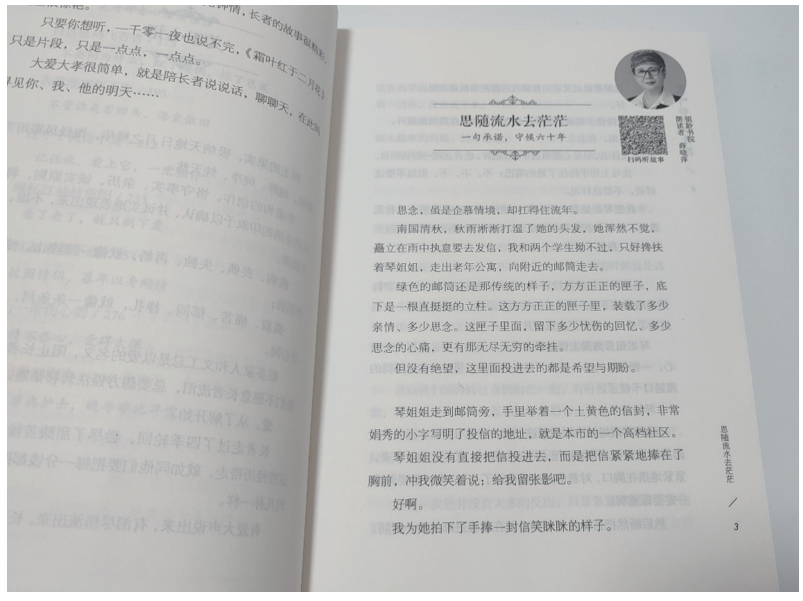
2024年11月27日 星期三
责编 杨一 E—mail:aqwbss@126.com
安庆晚報

老年阅读也能做“适老化改造”？

听听他们怎么说——

近日，民政部等14部门发布文件，要求推进老年阅读工作，其中包括扩大老年读物供给、丰富读书活动、制定《大字本图书通用技术要求》等举措。记者了解到，早在文件推出之前，就有民间团体和出版社做出过相应的尝试。无论是书本自身还是阅读活动，都能做出一些“适老化改造”，更加符合老人的需求。



图片来自网络

老人易孤独 能排遣情绪就是好书

下午三点，前门大街旁边的一家书店里，70岁的罗文章老人正和几位老朋友在店里闲逛。原本大家是相约来前门大街游玩，看到这里有书店，正巧读书又是老人们共同的爱好，就进来看看。

说起阅读的好处，几位老人打开了话匣。“那可太多了，首先是成本低，如果是去图书馆借书，一年下来也不用花什么钱。”除此之外，读书也显得“很有文化范，很时尚”。

这次民政部等部门发布的《关于推进老年阅读工作的指导意见》，罗老也十分关注。政策中提到，要扩大老年读物的供给，加大对老年读物的支持力度等等。对于什么样的读物才算是“老年读物”，老人们怎么看？

“像我就喜欢看一些古今中外的经典名著。”“当年的一些老电影，他们改编的是哪本原著，我也想再读读。”“平时帮着子女带小孩，跟着一起看儿童的绘本，觉得挺有意思，希望能有一些专门给老人设计的绘本。”还有老人提到，现在社会发展得那么快，出现了很多的新事物。如果有一本书，能用浅显易懂的方式把这些新事物讲清楚就好了。

大家你一言我一语，达成最多共识的，还是老年读物要贴近老人的需求。老人上了年纪，如果家人不在身边，难免会产生一些孤独和烦闷之情，慢慢地就会把自己封闭起来，不愿意与人交流。而读书，就像是能解开这种闭锁情绪的一把钥匙。如果一本书能够帮助老人排遣情绪，找回乐观积极的心态，那就是一本好书。

“其实说是老年读物，也不应该只限于给老人看。”罗老认为，即使是同一本书，不同年龄层的人因为视角不同，读起来也会有不同的感触。“最近我看的一本书，是薛晓萍老师写的《霜叶红于二月花》，就很符合我心目中老年读物的标准。里面记录了很多老人的故事和回忆。”这样的书，老人读起来会很有感触，子女读起来也能更理解老人的想法，书就能成为连接老人和孩子的桥梁。读了书之后，两辈人沟通起来就会更顺畅，家庭也会更和睦。

大字有声书 书籍也能适老化改造

罗老推荐的书是中国书籍出版社专门面向老年读者出版的，相比于它的内容，封面左上角的“大字本有声书”字样，更让人眼前一亮。翻开书本，能明显看到正文的字体比一般的书上的要大一些，每篇故事的开头还附了一个二维码，扫码之后就能直接听这篇故事的有声版。

为什么会采用这样的设计？这本书的策划编辑庞元告诉记者，早年她在参加一次读书会活动时，结识了本书作者薛晓萍，并了解到后者有长期在养老院做义工的经历，还记录下了很多老人讲述的感人故事。“这些故事都是老人的心声，也很适合老人阅读。如果出版成书，主要的受众就是老年读者，那我们能否在设计上做一些适老的改动？”

市面上的书，一般用的是五号字体，对于视力下降的老人，读起来会有一些困难。考虑到这一点，庞元把这本书的字体增大到了小四号，行距也扩大了一些，版式上显得舒朗了许多。“一开始我们也不确定小四号字体是否适合，于是在排版后先打印了大字版的稿纸，带去养老院让老人试读，老人说字体大小合适，我们就定下了这版。”

而在有声书方面，是考虑到即便字体放大了，但有些老人看久了文字还是会感到视力疲劳，因此想加入一个有声朗读功能。但在设计方面，初定的方案是全书附一个统一的二维码，扫码之后会跳转到平台呈现目录，再由老人选择想要听哪一篇。但后来觉得这样的查找方式太麻烦，如果老人只想听其中的一篇，找来找去还容易找不到。于是，最终成书的版本把每篇故事单独生成了一个二维码放在开头，想听哪篇，一扫码就能听。

对于书籍的适老化设计，能做的还不止这些。目前出版行业单色正文印刷常用的纸张有很多种。这本书采用的是印刷清晰度和质感最好的纯质纸。“但书毕竟是有重量的，有的老人手部力量不足，会不会拿起来比较累？对于这个问题，后续我们也会尝试使用更轻一些纸张，看看效果如何。”

现在新书装订之后普遍会塑封，以起到保护的作用。但这种塑封的新书想要拆封，别说老年人，就连年轻人有时都会遇到困难。“为了解决这个问题，我们四处寻找，发现一家印厂有独特的设计，在塑封膜上可以留一个小洞，这样即使是老人也能很轻易地打开了。我们会把这项技术用在新书上，尤其是面向老人的书，会全部做这样的方便设计。”

不光出好书 老年阅读活动也得办

罗文章老人和庞元编辑口中的薛晓萍，今年68岁，曾经在养老院做过很多公益活动。有一次老人和她说，你们在的时候我们玩得挺好，活动一结束，我们显得更孤独了。为此，薛晓萍思来想去，最终决定给老人留下几本书，带着他们一起阅读，这样即使她不在，老人们也能从书里得到安慰。因为这件事，薛晓萍认识到了老年阅读的意义和价值。2006年，她成立了“银龄书院”，专注于推广老年阅读，一干就是将近20年。

在薛晓萍看来，想要推广老年阅读，出版好书只是一方面，为老人组织阅读活动更加重要。这些年，她组织了不知多少次的精品诵读会、好书分享会，还编排了很多部图书情景剧。这次推进老年阅读新政策里提到的多种措施，和她一直以来所做的工作不谋而合。

现在，银龄书院的活动已经形成了常态化，每周一到周五都有，形式涵盖了线上线下。相比于线上的活动，薛晓萍认为线下的活动更容易受老人欢迎。“就拿我们编排的图书情景剧来说，老人们演起来可投入可开心了。主要还是因为老人们有社交的需求，也希望有表达和展示自己的机会，这种线下的活动就能给他们这样的机会。”

但在组织活动的过程中，薛晓萍也遇到过不少困难，其中最大的问题在于“找场地”。银龄书院没有固定的活动场所，每次举办活动都需要租用其他场地。而在联系过程中，对方一听是租来让老人活动的，好多次都不愿意租。“后来我们了解到，是人家怕老人参加活动时磕了碰了担责任。甚至我们成功租下来的一些场地，办活动之前，人家还得让我们签免责协议，按手印。”薛晓萍也希望，现在社会上的公共空间，能对想要办活动的老人更加包容一些，体谅一下老人们的社交需求。

“目前我们能想到的解决办法，还是以街道或社区为主体，让他们在自己的辖区里举办阅读活动。”这样一来，活动场地也解决了，安全问题也有人监督了。但既然是阅读活动，究竟是谁来办？薛晓萍认为，与其去请什么外来的专家，不如在社区内部培养自己的领读人，这也是新政策提到的措施之一。“领读人最好是我们老年人，因为能更懂老年人自己的需求。像我们书院的赵香琴老师，今年70岁，她退休后曾经患上过焦虑症，但通过阅读，现在恢复得也很好，也做起了领读人和故事传承人。还有罗文章老师和他的老伴陆庆宏老师，也都在推广阅读这方面发光发热。”

罗文章老人也是银龄书院的一名成员，家住马连洼街道的他，每天都会把薛晓萍制作的诗词早安卡转发到自己街道的微信群中，还会附上朗读和名词注释，目前已经坚持了将近300天。有时候街道要举办亲子阅读活动，罗老还会现场给小朋友们分享读书体会。在罗老看来，他就像是扎根在社区的一名领读人。因为在银龄书院演过图书情景剧，罗老还把这一套活动模式用“二传手”的方式传到了自己的街道社区，和老伴一同当上了编剧导演，在街道里组织邻居一起排练、演出。

在罗老看来，由普通居民来当领读人，能和其他人走得更近。“有个词叫打通最后一公里，有了社区领读人，相当于把阅读的最后几百米给打通了。”

来源：北京日报客户端