

# 内容贴心点 设计实用点 活动多一点 “适老阅读”不只是加大字号

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。

## 老人易孤独 好书是排遣情绪的良方

下午三点,前门大街旁边的一家书店里,70岁的罗文章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子。“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》,罗文章也十分关注。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。”罗文章认为,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。



资料图(光明日报)

## 不光出好书 还得办老年阅读活动

罗文章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磕了碰了要担责任。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,罗文章还会现场给小朋友们分享读书体会。在罗文章看来,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,罗文章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。

在罗文章看来,由普通居民来当领读人,能和其他人走得更近。“有个话叫打通‘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。”

(北京晚报)

## 大字有声书 书籍也能适老化改造

罗文章推荐的书是中国书籍出版社专门面向老年读者出版的,封面左上角的“大字本有声书”字样,也让人眼前一亮。翻开书本,能明显看到正文的字号比一般书上的要大一些,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,对于视力下降的老人,读起来会有一些困难。考虑到这一点,庞元把这本书的字号增大到了小四号,行距也扩大了一些,版式上显得疏朗了许多。“一开始我们也不确定小四号字是否适合,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,老人说字号大小合适,我们就定下了这版。”

而增加有声书功能,是考虑到即便字号放大了,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

信群里当领读人的经历  
→ 罗文章介绍他在街道微



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的纸张,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。”