

今天是世界读书日,记者采访了3位热爱读书看报的老人,他们开朗健谈、身体很棒

阅读,是他们最好的养生方法

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽 文/图

4月23日是世界读书日,读书是伴随很多人一生的爱好,阅读不仅能增长知识,提高个人修养,还有益于身心健康。

昨日,记者采访了3位热爱读书看报的老人,他们当中年龄最大的已经90岁了,仍保持着每天读书看报的习惯,至今耳不聋、眼不花,思维敏捷。



刘秋荣正在看书

60岁的她说—— 少时看书更自信 现在看书更健康

刚到花甲之年的刘秋荣,是地道洛阳人,她说自己爱上看书,是受父亲的影响。

“我父亲是搞技术的,他有个老书柜,有一次我翻到一本掉了封皮的旧书,里面全是嫦娥奔月、后羿射日之类的神话故事,我一口气读完,从此便迷上了看书。”刘秋荣说,她印象最深的,是上初中时,学校后面有个放满书的小阁楼,在那儿一周能借一次书,“那时候,我每周最惦记的事,就是去那儿借书、还书,上高中后我迷上了唐诗宋词,看了很多这方面的书”。

40岁前,刘秋荣沉迷于唐诗宋词;40岁后,她迷上了医书。《本草纲目》《千金翼方》等,她一遍遍翻看,书皮都被翻烂了。这几年,她更加注重养生,春天喝枸杞茶养肝,秋天喝麦冬茶润燥。“身体健康了,干什么都心情愉快,也不给孩子添负担。”她说。

刘秋荣说:“看书这个习惯,肯定会伴随我一生,年少时,看书让我更自信,因为知识能开启智慧;现在,看书让我更敢想,人活一百不是梦!”

82岁的他说—— 每天读报心情舒畅 养生就是养心

今年82岁的李秉松,毕业于北京大学国防专业,用现在年轻人的话说,他是妥妥的学霸!学霸的养成,自然少不了书香的滋养。年少时,李秉松就爱看书,中国四大名著和国外名著,他抱着“啃”了一本又一本。

学霸李秉松,可是咱《洛阳晚报》的忠实读者。“从晚报创刊到现在,我年年订,晚报上讲的是老百姓身边的事,内容丰富,文字朴实,我当然爱看了,尤其喜欢看《健康周刊》和《百姓写手》,我不仅自己看,还经常把报纸送给有需要的亲朋好友看。”李秉松说。

已是耄耋之年的李秉松,身子骨很硬朗,平时很少生病,像老人常见的冠心病、糖尿病等,他都没有。他说,多看看报纸上的正能量新闻,不仅能增长知识,丰富老年生活,还能让心情舒畅,对老人来说,养生就是养心,所以人老了,更应该多读书看报。



李秉松是咱晚报的忠实读者



90岁的他说—— 现在的好身体 离不开读书这个好习惯

汪开泰是浙江开化人,出身书香门第,曾祖父是清末举人,“在我的印象中,曾祖父成天看书,他有个专门的小阁楼,里面堆满了线装书”。在耳濡目染下,汪开泰不仅从小爱看书,大学毕业后还成了一名老师,用他自己的话说就是:“我这一辈子,离不开书!”

汪开泰不仅看中文书,还读过很多英语书和俄语书。“我教的是硅酸盐专业,当时国内这类专业书籍少,为了备好课,我不得不看俄语版和英语版的教材,后来我又自学了日语,现在我家还有很多外文书籍和杂志。”汪开泰说。

“别看我这么大年纪了,思维还是挺敏捷的,耳不聋、眼不花,看报纸都不用戴老花镜。”汪开泰说,他现在的好身体,离不开读书这个好习惯,因为平时精力都放



汪开泰很爱看《洛阳晚报·健康周刊》

在书上,抽烟、喝酒这些不良习惯他都没有。

退休后,汪开泰的生活中有两件大事,一是看书,二是养生,白天骑车出门拍花拍草,晚上看摄影类和保健类书籍。他说:“看书不仅能增长知识,还能陶冶情操,人老了之后心情很重要,多读书看报能让人心态好,情绪稳定,遇事不钻牛角尖。”

怎么读书看报更健康? 专家强调8个字

读书看报对老人的健康到底有哪些好处呢?为了探寻更多答案,记者来到了洛阳市中心医院老年医学科。

“我们临床观察发现,经常主动阅读的老人,思维往往更敏捷,记忆力也更好一些。”该科主任亓(qí)民说,对老人来说,读书是一种很好的养生方法,对大脑来说是一种积极主动的活动。

在读书看报的过程中,大脑不停地进行“阅读—理

解—阅读—理解”的循环,这个大脑主动摄取信息的过程,能起到锻炼大脑的作用,还有助于预防老年痴呆。

怎么读书看报更有利于健康呢?亓民强调了8个字:边看边读边听边写。也就是说,读书看报时最好读出声,同时可以做笔记和摘抄,这样做的目的,是尽可能多地调动语言中枢参与到阅读的过程中,更有利于锻炼大脑。

感受书籍装帧艺术之美



在世界读书日到来之际,市少年儿童图书馆精选百余种设计装帧精美的书籍护封进行展示,让读者感受书籍装帧艺术之美。此次展览将持续至5月10日。

洛报融媒记者 张光辉 通讯员 宁莉 王宇 摄影报道

“书”菜行动,助力世界读书日



今天是第27个世界读书日。昨日,中国共产主义青年团洛龙区委员会、洛龙区青年创业之家联合融创洛阳发起“书”菜行动,将100本图书全部包装成“蔬菜”盲盒,在关林农贸市场送给买菜的人。活动旨在呼吁大家关注精神食粮,关注读书的意义,倡导大家从阅读中汲取勇往直前的精神动力,凝聚起建设青年友好型城市的阅读力量。

王倩 许玉龙 摄影报道