



# 眼睛累了用耳朵 开启听书新体验

孙爱晶

许多老年人被老花眼、白内障等眼部疾病困扰,读书变得困难重重。别发愁,今天我就以亲身经历,教大家轻松上手一款超实用的电子听书软件——喜马拉雅,让阅读不再受眼睛的限制。

## 第一步:安装软件,轻松开启听书之旅

1. 打开手机应用商店。
2. 在顶部搜索框中,输入“喜马拉雅”四个字,精准定位我们的目标软件。
3. 页面上会出现众多图标,一定要认准带有“听”字的红色方块图标,那便是喜马拉雅,点击安装。
4. 安装完成后,点击“打开”,瞬间就能直接进入喜马拉雅的首页,听书世界的大门就此打开。

## 第二步:搜索与目录,探索海量内容宝库

进入首页后,点击顶端的放大镜图标,直接搜索想要收听的书名或者内容即可。这个放大镜的背后,藏着一个宝库,中外名著、历史人文,无论是儿童还是老人,都可以找到自己喜欢的书籍。

放大镜下方那一行,可以看作是内容目录,涵盖了直播、推荐、小说、儿童、相声、历史、音乐、人文国学以及图书等丰富多样的分类。只需轻轻一点,就能快速找到自己感兴趣的内容类别,随心挑选想听的内容。

## 第三步:熟悉播放页功能,定制专属听书体验

找到喜欢的内容开始播放后,播放页里藏着许多实用功能:文稿与封面:有的播放页不仅有精美的封面,还贴心地提供“文稿”,方便大家边听边看,加深理解。

下载功能:点击“下载”,就能把正在播放的内容保存到手机,即使在没有网络的环境下,也能随时畅听。

倍速调节:根据自己的需求调整“倍速”,比如选择0.75倍速,就特别适合细细品味古诗解析,感受诗词的韵味。

评论分享:有什么感悟或想法,都能随时写下“评论”,与其他听众交流心得。点击“更多”,还能看到“分享”“收藏”“跳过”“订阅”等功能。通过“分享”,可以把精彩内容推荐给亲朋好友;“收藏”和“订阅”能方便下次快速找到,不错过任何精彩。

定时关闭:设置睡眠定时器(15分钟/30分钟/1小时等),这样就不用担心入睡后还持续播放,既省电又贴心。

播放列表设置:点击“节目列表”,可以自由选择顺序播放、单曲循环、随机播放等模式,满足不同的听书习惯。

我使用喜马拉雅听书已经多年,还记得刚下载时,搜索《百家讲坛》,聆听了众多名家大咖的精彩讲座。曾仕强讲《易经》,蒙曼讲《大隋风云》,一集接着一集,精彩绝伦,常常听得废寝忘食,一天听五六个小时都觉得不够。喜马拉雅就像一位不知疲倦的知识大师,随时都能为我答疑解惑、传授知识。更棒的是,即使关闭手机屏幕,它也能继续播放,完全不影响。在悦耳的读书声中,我可以悠闲地散步,也能安心地做饭,充分利用起碎片化的时间,汲取知识。

我热爱诗词,常常利用走路锻炼的时间,点击“单曲循环”,跟着喜马拉雅一遍又一遍地诵读,不知不觉就背会了许多篇幅较长的诗词,像《木兰辞》等。最近,我又迷上了古诗词吟诵,正在从头收听学习首都师大教授徐建顺老师的《吟诵入门教程》,并且已经学会了好多首诗词吟诵调,如李白的《将进酒》《古朗月行》、刘禹锡的《陋室铭》、曹操的《短歌行》等。

别觉得咱们年纪大了就玩不转手机,眼睛不好也没关系,咱们的耳朵依旧敏锐!借助喜马拉雅,我们照样能“听”到“彩袖殷勤捧玉钟”的温婉,品味“铁马秋风大散关”的豪迈。这款应用就如同一位随身携带的智能书童,随时待命,为我们诵读中外名著、吟诵古今诗词,甚至还能播放动听的音乐、好看的视频。大家也赶紧下载试试,相信你会爱不释手!



## 享受阅读 重温经典

聚焦第四届全民阅读大会



## 跟着书本烹美食

王瑞庆

我热爱美食,也热衷于精心烹制一顿佳肴,以此慰藉自己与家人。我祖籍河北,生在太原,长在太原,所以起初熟悉的都是本地菜肴。为了让自家餐桌的菜品更加丰富多样,我阅读了大量与烹饪相关的图书和杂志。

1980年,中国商业出版社创办了一本季刊《中国烹饪》。说来也怪,最初的几期是在新华书店售卖,我就是在那儿读到了汪曾祺和王世襄的美食文章。汪曾祺写道:“我是很爱逛菜市场的。到了一个新地方,逛逛菜市场,看看生鸡活鸭,鲜鱼水菜,碧绿的黄瓜,通红的辣椒,热热闹闹,挨挨挤挤,让人感到一种生之乐趣。”这些文字一下就触动了我,让我对生活有了更深的感悟。

1979年,我购入了第一本《菜谱》,由山东科学出版社出版。这本书内容翔实,第一章讲食品营养卫生常识,第二章介绍刀工与刀法,第三章阐述烹调的基本方法,第四章说常用调味品的名称及作用。通过研读它,我学到了许多烹饪的基础知识,也为我之后的美食探索之路打下了坚实的基础。

退休后,我对烹饪的热情丝毫未减,还发掘了新的兴趣爱好——烘焙。最初,是上海译文出版社出版的杂志《世界时装之苑》中“饕餮园”栏目里的《面包物语》,激发了我自己动手做面包的想法。在那个时候,关于烘焙的书籍种类稀少。

我的烘焙启蒙教材是从网上买的两本小册子。一本是陈郁芬著的《面包坊——65°C汤种面包》,另一本是吴美珠著的《烘焙宝典》。就这样,我从汤种面包开启了我的烘焙学习之旅。《烘焙宝典》对材料和器具的介绍极为详细,还讲解了最基础的操作手法。书中给初学者的建议,成为了我烘焙之路上始终遵循的法宝和原则。

随着学习与实践的逐步深入,我又陆续购买并阅读了《法国蓝带面包制作基础》、韦恩·吉斯伦的《专业烘焙》以及彼得·莱因哈特的《学徒面包师》。本世纪初,学习和实践烘焙的人并不多,大家有机会就到博客交流经验。虽然彼此未曾谋面,但看到熟悉的网名,仍觉得格外亲切。如今,有几位志同道合的朋友已在烘焙领域取得了优异成绩。其中一位网友,她的博客点击量已超过800万。2015年,北京科学技术出版社为她出版了《至爱面包》。由于她是从一名业余烘焙爱好者一步步摸索过来的,十分了解业余学习实践过程中的难点和容易陷入的误区,所以这本书的内容与业余烘焙爱好者的需求高度契合。因为她生活在美国西雅图,学习和实践烘焙面包有许多便利条件,她还有幸参加了《学徒面包师》的作者彼得·莱因哈特的烘焙大师课。所以阅读她的这本书,我也收获颇丰。

如今,学习资源愈发丰富,除了纸质的书籍,还有大量视频资料可供参考。看视频能提供比文字更直观的视觉体验,让学习变得更加轻松有趣。

尽管我已年过古稀,但阅读的兴趣依然浓厚。我还是会不时购买一些新书,不断充实自己的生活,在阅读与美食的世界里,继续享受生活的美好。



本版图片来源:百度网