

激发老年作者创作热情

《银龄专刊》与省图共送“文化礼”

本报讯(记者 周利芳)自与山西省图书馆联合推出“岁月如歌·我的银龄故事”主题征文活动后,1个月时间,收到全省老年朋友投稿200余篇。为激发老年作者的创作热情,山西省图书馆决定,凡投稿被《银龄专刊》采纳刊登,作者即可获得由山西省图书馆颁发的纪念证书及定制文创礼物。

为吸引了众多老年读者参与,

从2025年12月4日起,《银龄专刊》工作室与山西省图书馆联合推出“岁月如歌·我的银龄故事”主题征文活动,投稿内容涵盖老年人退休生活、家庭故事、志愿服务等,展现老年人积极乐观的退休生活。2025年12月17日《慢火“熬”文章》一文刊发后,有读者说,“好文字得像熬粥,慢慢稠、慢慢香,把日子里的温乎气熬进笔底,才不空泛。”老年作

者苗文彬感慨:“能把自己的故事变成铅字,与广大读者分享经验与心得,感觉特别有意义!”

山西省图书馆相关负责人表示,此次合作旨在通过征文形式展示老年人丰富的精神文化生活,同时推广图书馆的公共文化服务。纪念证书由省图设计制作,文创礼物为创意帆布包,兼具实用性与文化内涵。领取方式均为通过邮寄

方式送达。据悉,征集到的优秀作品在《银龄专刊》上刊登后,还计划举办线下分享会,让更多人聆听银龄故事。

此次活动不仅为老年群体提供了展示平台,更架起了公共文化机构与媒体合作的桥梁。未来,双方将继续探索“文化+养老”新模式,为老年人打造更多暖心文化活动。



退休自有好光阴

说起退休这件事儿来,像极了一场“温柔政变”——前一天,你还对着电脑屏幕运指如飞,后一天,那曾经催命似的闹钟竟成了“哑巴”。起初那几天,瞅着老伴熟练地操持家务,心里竟泛起些许酸楚,莫非这方天地,也要“竞聘上岗”?

人啊,终究要学会与岁月握手言和。为了不让大好光阴蹉跎,我郑重宣布“再就业”,自封“家庭首席体验官”。首项重大工程,便是

重拾笔墨。遥想当年,我的字曾被书法家老父亲赞有“颜筋柳骨”的风韵。但如今重新执笔,却早已不是那么回事。临摹《兰亭序》,那些“之”字个个歪歪扭扭,活像醉虾在纸上撒欢儿。老伴凑近一看扑哧就乐了,我强绷着脸:“此乃意到笔不到,讲究个神韵天成。”话音未落,自己先破功,与她笑作一团。

若说书法是“静功”,那我的水族王国便是“动功”了。阳台那片天地,被我封为“东海龙宫”——威风凛凛的金龙鱼、俏皮活泼的鹦鹉鱼,还有雍容华贵的锦鲤……对待这些宝贝,我可谓下了大功夫,每日增氧换水、投食保洁,不敢怠慢。在我的精心打理下,那尾金龙

鱼竟通体泛起光泽,那份欣喜,比当年捧回先进工作者奖状还要炽烈,当即拍照上传家族群,配文:“精诚所至,金石为开,‘神龙’终现真身了。”

当然,退休生活也并非总是“悠然见南山”的诗意。家里那位“执政官”,如今审视我的目光日渐犀利。从前早出晚归是“勤政爱岗”,如今常驻客厅便成了“碍手碍脚”。终于,一纸“调令”颁下:“老年大学书画班招生,赶快报名入学。”

好吧,我怀揣着那些“醉虾体”真迹,惴惴不安地踏入课堂。谁知这一去,竟似倦鸟归林。班上的老张、老李,笔墨水平与我难分伯仲,

大家相视一笑,尽在不言中。我们在此不谈过往荣辱,不论世事沉浮,只争辩谁的“线条”更具风骨,谁的“结体”更得神髓。课后相约碑林公园,美其名曰现场临学,实则是寻个由头品茶论道。坐在紫藤架下相互品评,那份惬意,是年轻时在推杯换盏间永远无法领略到的。

是啊,退休哪里是什么人生后记?分明是生命馈赠的崭新序言。在此间,我们缓缓褪去社会赋予的坚硬甲胄,终于可以笨拙而虔诚地触摸生活最原始的肌理。这场“静水深流”的修行,水底荡漾是那颗永远跳跃的拳拳之心。

王彦平 口述
记者 李晓琳 整理



智能设备“小而美”

老年生活更舒心

“小爱同学,播放晋剧《打金枝》选段!”清晨7时,78岁李大娘对着智能音箱发出指令,悠扬的唱腔随即在客厅响起。这个巴掌大的设备,如今已成为她离不开的“老伙伴”:查天气、问新闻、听戏曲,动动嘴就能搞定。连日来,记者走访太原市家电市场发现,随着适老化技术升级,越来越多“小而美”的智能家电正走进老年人家庭,以“一键操作”破解“数字鸿沟”,让晚年生活更方便、更安心。

穿戴设备受青睐

“叮!您的降压药该服用了。”1月4日上午9时,滨河花苑小区的张阿姨听到智能药盒的提醒,按提示取出药片。这款药盒不仅能定时播报,还能通过子女手机端同步用药记录,避免漏服误服。手腕上的智能手表则成了“健康管家”,能实时监测心率、血压,还能自动生成夜间睡眠质量报告,数据异常时立即推送给子女。

“父亲有高血压,以前总担心他独自在家出意外。”市民韩先生

坦言,自从给父亲配备了智能手环,即使他在外地出差,打开手机就能看到父亲的实时定位和健康数据,紧急情况还能一键呼救,心里踏实多了。

据平阳路某品牌家电直营店工作人员介绍,老年智能健康小家电、穿戴设备销量逐渐增长,其中具备跌倒报警、一键呼叫功能的产品最受欢迎。

生活方便又暖心

“以前炒个菜,油烟机轰隆响得听不见电视声,现在换了新机器,边炒菜边听晋剧,做饭也变得有意思多了!”中午时分,家住长风小区的李大娘指着厨房新添置的智能油烟机说,女儿陪她选购的这款机器,噪声小、吸力大,顶侧双吸技术让油烟“无处可逃”。尤其是智能面板,不用接触,一挥手就能操作各项功能,科技感十足。

这样的智能小家电在老年人家庭里随处可见。在兴华街某家电卖场内,店长郭孝琦向记者展示

一款热销的防干烧燃气灶。与普通的燃气灶不同,这款燃气灶能自动识别锅底温度,干烧10秒即自动切断气源,左右灶还能分别定时。“上周有位顾客说,他的老父亲炖汤时睡着了,多亏这功能才避免了危险。”

从厨房到家门,智能关怀无处不在:掌静脉智能门锁挥手就能开门,解决了老人指纹模糊、忘带钥匙的尴尬;带扶手的智能马桶旁装着紧急呼叫按钮,如厕安全多了份“隐形守护”……这些藏在细节里的“智慧温度”,正让老年人生活越来越舒心。

“智能”更要“适老化”

“以前买过一款智能电饭煲,说明书像天书,最后还是用回老款。”采访中,不少老年人对智能家电既期待又犯愁,既认可科技带来便捷生活,又对“复杂操作”心存抵触。对此,业内专家表示,真正的智能家电适老化不是堆砌功能,而是做减法。例如某品牌智能电视的“长辈模式”,可将字体放大,仅



图为商场内琳琅满目的智能小家电

保留直播、戏曲、健康讲座等核心板块用语音控制取代繁琐的遥控器操作。

“最好的设计是让老人感觉不到‘智能’的存在,只觉得‘方便’。”专家强调,适老化需“科技+人文”双向发力。智能家电不是对传统养老的替代,而是为亲情加一份“科技保障”。生产企业应从真实需求出发,让科技真正读懂老人。

记者 周利芳
见习记者 范婉璐 文/摄