



银龄

专刊

共话阅读乐趣

畅谈美好生活

老年读书分享会在省图举行



图为孟紫强教授分享阅读经历

本报讯（记者 周利芳 见习记者 范婉璐 文/摄）书香致远，墨卷至恒。由太原日报社《银龄专刊》工作室与山西省图书馆共同举办的“书香润银龄·笔尖写故事”读书分享活动，4月21日下午在省图举行。活动通过好书分享、写作交流、非遗展示等环节，为银发读者打造了一场沉浸式文化体验，助力全民阅读活动周深入开展。来自我市社会各界人士和众多银发读者欢聚一堂，共话阅读乐趣，畅谈晚年美好生活。

下午3时，活动在悠扬的乐曲中开始，山西大学教授、博士生导师孟紫强，山西开放大学教授、山

西省写作学会副会长苏炜等5位嘉宾依次登台，他们结合各自阅读与写作经历，分享了如何选好书、读透书、勤动笔的实用经验。嘉宾们娓娓道来，现场听众凝神聆听，不时报以热烈掌声。现场一位年过七旬的读者感慨：“听了老师们的分享，我对晚年阅读和写作更有信心了！”

活动内容丰富多彩，既有深度分享，也有轻松互动。快板表演《书香传千年》以传统曲艺形式传递阅读魅力；美文朗诵《我的银龄

故事》让文字焕发出情感的温度。在互动交流环节，老年读者围坐畅谈，分享读书心得与人生感悟，现场氛围温馨而活跃。

为鼓励银发创作者，活动主办方还为王国峰等十多位优秀老年作者颁发了纪念证书和文创礼品。这些作者的作品曾在《银龄专刊》“我的银龄故事”栏目刊发，作品以真挚笔触记录时代变迁与晚年幸福生活。主办方表示，希望通过此类活动激发更多老年朋友的创作热情，让阅

读与写作为晚年生活增添亮色。

自今年起，每年4月的第四周设为太原市“全民阅读活动周”，举办此次读书分享活动就是要在全社会掀起爱读书、读好书、善读书的热潮，这是《银龄专刊》深耕老年文化服务的一次生动实践。未来，双方将继续合作拓展形式多样的阅读推广项目，助力银龄群体在书香中陶冶情操、丰富精神世界，为营造“老有所学、老有所乐”的社会氛围注入文化动能。



图为快板表演《书香传千年》

“健康养生好比盖楼，锻炼筋骨，才能打牢基础。”在太原市迎泽区天泰公寓，93岁的退休高级工程师王寿华接受了本刊记者的专访，向记者讲述了自己独特的养生之道。

绘制“健康图纸”

4月20日清晨，记者来到王寿华老人家，老人虽年过九旬，但身板挺直，精神矍铄。除了有些老花眼，听力很好，思维敏捷，交流毫无障碍。

书桌上那本厚厚的“健康日志”引起记者的注意，翻开内页，密密麻麻记录着十几年的血糖数值，旁边还有一张他绘制的血糖变化曲线图。线条工整，起伏清晰，宛如一张严谨的工程图纸。

“十几年了，每天都测，都记。”老人一边熟练地演示着消毒、采血、读数，一边解释，“就像建楼要打好地基、勘测准线一样，身体的基础数据和变化趋势，得心里有数。”老人笑着说，去年家人将这份图表带到医院，医生都忍不住拍照，“老爷子这记录太专业了，图表比我们医院的还规范！”这份图纸已成为他“健康大厦”最精密的监测系统。

谱写“长寿四部曲”

“活动筋骨，保持结构稳固，楼才立得久，人也一样！”王寿华老人形象地将养生比作建造大厦，并分解为“工程”四部曲：打好“地基”、构筑“框架”、精细“维护”、预留“空间”。

打好“地基”，生活规律有节制。他长年坚持严格的生活规律，早6时准时起床，晚9时30分睡觉。饮食如同“精选建材”，力求清淡、定时、定量。早餐通常是面包、牛奶、鸡蛋，再加点燕麦片、红薯或玉米；午餐则定量三两米饭，配以少油少盐的炒青菜和适量肉食。老人说，“这是最基础的‘养生混凝土’，地基得打牢。”

构筑“框架”，保持活力与韧性。王寿华思维清晰，腿脚灵便。2024年秋游忻州禹王洞，面对山路台阶，他谢绝家人搀扶，坚持自己一步步稳步登顶。

精细“维护”，科学管理慢性

病。14年前确诊糖尿病后，他将其视为“终身维保项目”，像研究工程建筑规范一样学习控糖知识，每天雷打不动地检测空腹血糖。从2025年5月起至今，他的空腹血糖值稳定在理想的5~6mmol/L区间。“发现问题，就得及时调整‘施工方案’”他比喻道，“这样才能保证‘建筑’安全耐久。”

预留“空间”，注入温情与乐趣。严谨的“工程”也有温情时刻。每周末，儿子儿媳会带他去附近小吃店，吃包子、喝红豆粥或胡辣汤。“这是生活的‘弹性缝’，不能绷太紧。”老人笑着说。这份“弹性”，让他的长寿工程既坚固又不失温度。

实施“长寿工程”

1933年王寿华生于香港，1954年来到山西，在原山西省建筑工程总公司工作了近40年。他参与编撰的《建筑施工手册》填补了国内行业空白，

是几代建筑人的“技术基石”。从1962年到2012年期间，他独著、合著编撰出版50本建筑科技图书，发表82篇科普文章和75篇学术论文。

从绘制城市建筑蓝图，到精心构筑自身健康大厦，王寿华老人用工程师的智慧与严谨态度，完整诠释了独特的养生真谛。93载光阴，他以自律为钢，以科学为梁，在平凡岁月中筑起一座坚实而充满韧性的“长寿工程”。



王寿华老人在制作血糖数值表

93岁退休高工王寿华

建造自己的“健康大厦”