



老人们在通福家园社区听书。

从听书解闷到以声传情 适老更悦老 银发族乐享数字书香

记者 徐碧颖 文/图

不用翻书费眼，不必久坐伤神——在银川，老年人只需走进场馆社区，就能沉浸式听经典、学养生、享书香。如今，适老化阅读服务已从“单向听书”升级为“听、读、录、传”一体化新模式：既能静心听书、文化悦己，也能登台朗诵、录制音频，将文化经典与人生感悟传递给下一代。近年来，依托社区阵地、老年大学、图书馆及智慧终端，银川相关部门正合力构建起覆盖全域、形式多元、代际互动的老年阅读生态。

社区书房升级：从“听书解闷”到“社交暖心”

在金凤区黄河东路街道通福家园社区“悦书房”，74岁的居民王敬已把这里当成“每日打卡点”。“我这眼神不好，纸质书上的字小，看书时间长了眼睛酸。现在戴上耳机，闭着眼睛就能‘听’书，还能听出感情来，比自己看还有意思！”王敬笑着说。

社区将原有有声书区升级为沉浸式“声音剧场”，配备专业耳机与舒适座椅，精选红色经典、历史典故、养生知识等内容，老人们围坐聆听并和周围人分享心得，原本陌生的邻居成了有共同爱好的书友，在书香中拉近了距离。“每天都来社区活动活动筋骨，出出汗，锻炼完上楼歇会儿，听听书，和老伙计聊聊

天，日子过得充实又舒心！”70岁的万伟民说。

“老人们在分享感悟的过程中，不仅把故事里的温暖与力量内化于心，更在交流中找到了情感联结与归属感，让一个人的安静时光变成一群人的欢乐相聚。”通福家园社区党委书记王深介绍，为延伸服务半径，社区还将智能手机听书教学纳入常态化便民服务内容，志愿者手把手教老人下载听书APP、收藏栏目、调节语速，让老人不仅能在社区听，回家也能随时听。“目前，社区‘悦书房’已累计服务老年读者300余人次，听读时长超1000小时。”王深说。

部门协同推进：从“文化供给”到“精神赋能”

事实上，单靠社区难以支撑听书阅读的长效服务。随着社会老龄化程度加深，如何满足老年人的精神文化需求成为重要课题，“书香养老”理念逐渐走进公众视野。近年来，银川市民政局、市委老干部局将“书香养老”纳入积极应对人口老龄化整体部署，推动老年阅读从“福利供给”向“精神赋能”跃升。“书香养老”作为一种新型养老方式，不仅参与门槛低，普惠性强，能显著提升老年人的幸福感，还能促进代际交流，推动全民阅读向纵深发展。

“我们希望老年人不仅能‘听’，更能‘说’，帮助老年人在阅读中提升生活品质，实现精神充盈。”银川市民政局老龄工作与养老服务科相关负责人表示。依托全民阅读日、敬老月、重阳节等节点，开展“以声传情”

“经典诵读”“晚年阅幸福”系列活动，邀请退休干部、老党员登台朗诵红色家书、家风故事。全市老年大学同步开设朗诵课程，并录制专题音频，为热爱表达的老年人搭建舞台。

“以前我很内向，不敢在人前说话。在老年大学参加朗诵班后，整个人开朗自信了不少。”一位学员坦言，“坚持诵读对老年人益处颇多，不仅提振了精气神，还能活跃思维、锻炼记忆力。”

更具意义的是代际传承。银川老年大学组织学员将优秀作品录制成音频、短视频，上线“塞上乐龄”平台，长辈们用声音向晚辈传递文化根脉与人生阅历，实现“银发传文脉、书香润童心”。

而支撑这一切的，是坚实的数字底座。据了解，银川市图书馆联合宁

西夏区朔方路街道同心苑社区则通过“阅读会客厅”探索“一老一小”融合模式。记者看到，“会客厅”有声读书墙可一键播放戏曲、评书、经典读物，操作极简、音质清晰。老人安心听书时，随行儿童可在旁使用点读一体机进行自主阅读。“祖孙各得其乐，互不干扰。智能设备降低了老人的使用门槛，也给带娃出行的老人解决了后顾之忧，不少老人因此更愿意走出家门来‘会客厅’参与活动。”同心苑社区工作人员介绍。未来，社区还计划引入非接触式智能监护系统，实时监测心率、体态等健康指标，让老人们在享受阅读的同时多一份健康保障。

夏图书馆已建成总量达442.721TB的数字资源库，免费开放1001.8万余种电子书、有声读物及5.8万余期刊，年阅读下载量达22.51万次，实现“随时随地阅读”。同时，银川市图书馆数字阅读平台已完成基础适老化改造，上线了字体放大、高对比度、语音播报、语速可调等功能，界面简洁、流程简化，公众号和移动图书馆也保留了老年简易模式，让老年人轻松上手、一键畅听。

从一间社区书房到全域数字资源，从静心倾听书声到登台文化传声，银川正构建起“阵地+课程+平台+传播”四位一体的适老化阅读生态。未来，银川市相关部门将持续优化内容供给，拓展“阅读+健康”“阅读+志愿”等融合场景，让更多老年人在书香中乐享幸福晚年。



老人登台朗诵，以声传情。

声音

为银发族 找寻精神引擎

孙瑞亭

当阅读不再是捧卷默诵，而是戴上耳机后的沉浸“声”游，银川的老年阅读服务正在悄然经历一场向“精神赋能”的深刻跃迁。这不仅是一次简单的技术升级，更是一场关于如何为银发族找寻精神引擎的社会实验。

传统的适老化阅读，往往止步于“听书解闷”，将老年人视为被动的文化接受者。然而，银川的实践打破了这一刻板印象。通过构建“听、读、录、传”的一体化闭环，这座城市敏锐地捕捉到了老年人更深层的价值渴望：他们不仅需要被关怀，更渴望被看见、被听见，渴望在代际长河中留下自己的回响。

从社区“声音剧场”里的情感共鸣，到老年大学舞台上的自信朗诵，再到录制音频向下一代传递人生智慧，阅读已成为连接个体记忆与集体文脉的桥梁。这种转变，将单纯的“书香养老”升华为一种“价值再创造”。

技术的真正善意，在于消弭障碍而非制造鸿沟。银川并未止步于提供海量数字资源，而是通过极简操作、适老化改造和无感监护，将科技隐于幕后，让体验走向前台。当老人不再因视力衰退而被文字拒之门外，反而能通过声音重拾表达的勇气，科技便真正完成了其人文使命。

这样的探索启示我们，面对老龄化社会，最高级的养老不仅是物质无忧，更是精神的丰盈与价值的延续。当阅读从“单向输入”变为“双向奔赴”，老年人便不再是时代的旁观者，而是成为了文化的传递者与生活的朗读者。让银发族在书香中不仅安顿身心，更找到“发光”的舞台，这或许才是“积极老龄化”最生动的注脚。