

基于阅读疗法的医学图书馆健康养老服务研究^{*}

夏莹

(成都医学院图书馆 成都 610500)

〔摘要〕 分析老年阅读疗法的研究现状,总结阅读疗法在健康养老服务中的作用,阐述医学图书馆实施阅读疗法的服务措施,包括提升硬件设施、增强软实力、实施阅读推广活动等方面,构建基于阅读疗法的医学图书馆健康养老服务模式。

〔关键词〕 阅读疗法;阅读服务;健康养老;养老服务;老年阅读

〔中图分类号〕 R-056 〔文献标识码〕 A 〔DOI〕 10.3969/j.issn.1673-6036.2018.01.017

Study on Healthy Pension Service of Medical Library Based on Reading Therapy XIA Ying, Library of Chengdu Medical College, Chengdu 610500, China

〔Abstract〕 The paper analyzes the study status of reading therapy for senior people, summarizes the role of reading therapy in healthy pension service and elaborates on service measures taken by medical library when carrying out reading therapy, including improving software and hardware facilities, increasing soft power and promoting reading activities to build the healthy pension service mode of medical library based on reading therapy.

〔Keywords〕 Reading therapy; Reading service; Healthy pension; Pension service; Elderly reading

1 引言

世界卫生组织于 1990 年提出实现“健康老龄化的目标”;2015 年 10 月 1 日世界卫生组织首次发

布《关于老龄化与健康的全球报告》,提出维持老年人健康功能的健康老龄化新范式^[1];2017 年国家制定的《“十三五”健康老龄化规划》中明确提出提高老年人健康水平,实现健康老龄化,建设健康中国的目标^[2]。我国老年人口快速增长、老龄化压力日益凸显,健康养老、老年人的健康服务需求成为当前关注的重点。人类在步入老年以后,除身体衰老以外,消极的心理也是引发老年性疾病的主要因素,精神心理因素致病已成为威胁老年人健康的首要问题。所以学习心理保健知识、掌握心理保健手段、学会愉快生活、树立心理健康新观念是老年人安度晚年、健康养老的重要条件^[3]。阅读对老年人具有生理、心理和社会等多方面的价值,吸引多个学科研究者^[4],所以用阅读疗法来辅助完善老年

〔修回日期〕 2017-05-15

〔作者简介〕 夏莹,硕士,助理馆员。

〔基金项目〕 四川省文化厅图书情报学与文献学规划项目“基于共享经济理念构建高校阅读社区服务模式”(项目编号:WHTTSXM[2016]28);四川信息管理与服务研究中心项目“移动阅读视角下的大学生生态阅读环境构建研究”(项目编号:SCXX2017YB10)。

读者的健康养老体系十分重要。

2 老年阅读疗法

2.1 定义

阅读疗法目前在医学、图书馆学、心理学、教育学等领域得到广泛的认可,但对于阅读疗法的定义尚未统一,本文认为王波在《阅读疗法》一书中对阅读疗法的定义最具有中国本土特色:阅读疗法就是以文献为媒介,将阅读作为保健、养生以及辅助治疗疾病的手段,使自己或指导他人通过对文献内容的学习、讨论和领悟,养护或恢复身心健康的一种方法^[5]。王波的定义突出阅读疗法保健、养生的作用,是发展老年阅读疗法的重要理论基础。

2.2 研究现状

利用 CNKI、CBM、万方等数据库,选取“老人”、“老龄”、“老年”、“阅读”、“阅读治疗”、“阅读疗法”等作为关键词进行多轮匹配,根据引用和被引用文献进行扩展检索,提取相关文献。从提取的文献发现,目前对于老年阅读疗法的研究成果相对较少,研究的学科领域以图书馆学为主,医学、心理学领域鲜少涉及。图书馆学领域的研究大多以阅读为切入点,围绕着老年阅读服务模式的创新和老年人阅读需求、心理、意愿的调查分析展开;随着阅读推广的火热开展,对老年阅读推广服务的研究也有一定的成果;而数字阅读也是被关注的热点之一;对于老年阅读理论与策略研究也有涉及。目前阅读疗法的研究对象以大学生群体居多,针对患有精神类疾病及身体疾病的群体有所涉及,对特殊职业群体也有相关研究发表。而以老年人为研究对象的阅读疗法研究相对来说仍比较少,这与健康养老的大环境是不相符的。

3 阅读疗法在健康养老服务中的作用

3.1 概述

阅读疗法是运用医学、心理学和生理学的原理,通过选择合适的读物,用作品的移情作用来辅

助解决心理问题、调节情绪的一种辅助疗法^[6]。中医素有“书能化愚”、“诗书悦心”之谈。诗书文字风趣,故事感人,写景优美或嘲讽尖刻,令人读之“以乐忘忧”或“以恐镇痛”^[7]。阅读疗法通过内容对老年人进行心理治疗,通过理念的传输和文字的力量,从中获取精神的慰藉和情感的寄托,从而取得一定的疗效,最终实现身心的双重健康。

3.2 保健大脑,改善记忆力

阅读是通过视觉传向大脑接收书面语言信息的学习实践活动。其特点是面对书面语言,默看或边看边念,理解思想内容,进行判断、评价,作出相应的反应,吸收精神上的营养^[8]。所以老年人阅读是大脑不断对内容进行记忆、判断、评价的过程,在这个过程中大脑得到很好的锻炼,从而起到保健与改善记忆力的效果。

3.3 积累知识,提高认知力

中国银联发布的《2016 移动支付安全调查报告》显示电信网络诈骗老年人群体成为重灾区^[9]。老年人一直是诈骗团伙的重要目标,就是因为这个群体认知能力低下,容易上当受骗。汉代刘向说:书犹药也,善读之可以医愚^[10],通过阅读可以改变一个人的认知能力。因此老年人应该通过阅读获取知识,提高自己的认知力。

3.4 促进联系,强化沟通力

老人在离开工作岗位后常会感到孤独寂寞,他们希望同社会联系,加强交流,具有参与社会生活,同他人结成新的群体的社会心理^[11]。阅读给老年人提供这样的契机,通过阅读老年人除能持续不断接收新的知识外,还能在阅读过程中找到志同道合的朋友,通过读书、评书、品书,有效交流,进一步强化老年人的沟通力。

3.5 健康养老“阅读处方”

阅读疗法的药物是文献,文献中的主药是图书。正如医药疗法的核心是选药,阅读疗法的核心是选书^[5]。一般来说能够具有较好精神慰藉作用的

文学作品类型以小说、传记等方式为主,辅助以诗歌、报刊和散文等其他类型的读物对老年人进行阅读治疗。小说的情绪调节作用可以让老年人维持良好的情感状态,有利于治疗老年焦虑、抑郁等精神问题;名人传记的激励作用能让老年人豁达地面对不断衰老的自己,克服身体功能不断下滑带来的负面影响;诗歌治疗重点在于高声的朗读,朗读让老年人更容易集中注意力,语速、语音和语调的自我调整,既可以调节情绪和心理,又可以锻炼心肺功能;报刊治疗是重要的交互式阅读疗法形式,对时事新闻的评论交流是老年人的乐趣所在,在评论中获取知识、在交流中开拓眼界。

4 医学图书馆开展老年阅读疗法的服务措施

4.1 概述

与阅读疗法理论研究相比,阅读疗法实践相对来说严重滞后。绝大多数能够开展老年阅读治疗的机构都没能系统性地将这项工作下去,最多是借助“读书日”等活动进行宣传,缺乏系统性、连续性,影响力小。医学图书馆在老年阅读疗法服务的开展上具有很明显的优势。一是医学图书馆在文献数量和种类上有着很大的优势;二是医学图书馆有着人才优势,不仅有图书馆学相关知识,更重要的是具有医学、心理学等方面知识;三是医学图书馆有着优越的地理优势,一般都在医院内,就地开展阅读疗法可以及时与医生联系,充分了解治疗过程,为患者能提供更快捷全方位的服务^[12]。所以医学图书馆应该实施3管齐下的阅读治疗服务,从硬件设施的提升、软实力的增强以及阅读推广活动的开展3方面来构建老年阅读治疗模式。

4.2 硬件设施提升

4.2.1 完善馆藏资源 开展老年阅读治疗要以丰富的文献资源为基础,以老年读者的阅读需求为标准,医学图书馆应该从充实馆藏内容和丰富文献载体形式两方面来完善馆藏资源。阅读内容上多数老年读者选择以养生、保健、家庭生活类为主,其次是历史传记类、文艺类书籍,很少有选择社科、哲

学以及专业性强的书籍^[13]。所以医学图书馆馆藏应该从时政新闻类、养生保健类、政策法规类、文学艺术类、教育生活类等老年人需求量大的文献进行补充。文献载体多样化可以更好地为由于身体功能下降而产生一些身体疾病的老年读者服务,医学图书馆除提供传统的纸质文献外,还需增加有声资源、视频资料等数字阅读资源,以及提供互联网接入等服务,丰富老年读者的阅读方式;同时字体大、重量轻的图书也要适量增加。

4.2.2 改善阅读环境 医学图书馆的设计要充分考虑到老年读者的阅读感受及阅读体验。图书馆从照明采光到室内布置,都要给老年人以温馨、柔和以及浓郁的书香气息。除设立指示标牌和温馨提示外。阅览室内还应提供相应的辅助阅读设备,如老花镜、放大镜、助视器等,同时还需配备一些常用急救药品,以保证老年读者的安全。图书馆还需设立专门的诵读区域,以方便老年读者进行诗歌、散文等阅读处方的治疗。

4.3 软实力增强

4.3.1 提升馆员修养 虽然医学图书馆专业馆员已经具备一定的图书馆学、医学及心理学相关知识,但由于老年读者群体的特殊性,他们需要更多的关怀及照顾,所以专业馆员还要具备一定的沟通技巧以及良好的个人修养,热情、和蔼、认真负责。专业馆员在阅读治疗中要充分发挥阅读引导者作用,有意识地根据不同病症引导老年读者阅读,让老年读者充分发挥自我意识,自觉地阅读所需书籍,完成自我精神调节,实现自我管理。

4.3.2 成立阅读治疗小组,搭建信息咨询平台 医学图书馆由于其专业性,更能得到老年读者的信任,所以医学图书馆应该成立以专业馆员与医生相结合的老年阅读治疗小组。通过对老年读者心理状况的观察,根据老年人精神状态、心理问题等特征进行分析研究,帮助老年读者选择最适合的阅读图书;同时专业馆员应与老年读者进行良好的沟通互动,为老年读者搭建良好的信息咨询平台,收集阅读疗法中的反馈意见,跟踪老年读者的健康状态。

4.4 阅读推广活动实施

4.4.1 加强宣传, 推广疗法 医学图书馆是全民阅读的重要阵地, 而老年读者则是医学图书馆重要的服务对象。医学图书馆要让老年读者知道图书馆有什么、在做什么、能提供什么帮助, 主动将自己的馆藏拿出来、走出去, 根据不同类型老年读者的心理特征、阅读需求和阅读喜好, 定期推送书目、举办书展, 让老年人意识到阅读不仅可以增长知识、保健大脑而且可以缓解心理上的压力, 甚至可以治疗疾病, 让阅读深入到老年人的日常生活、成为老年人的精神寄托。

4.4.2 拓宽业务, 开展培训 医学图书馆由于其专业性优势, 可以为老年读者提供更专业的服务。医学图书馆可以建立主动化、个性化、开放化的专业培训服务平台, 定期举办一些老年读者感兴趣的、实用的讲座, 开展培训活动, 用以激发老年读者的阅读欲望, 通过延伸阅读获取更多的知识。

4.4.3 丰富活动, 举办展览 由于医学图书馆一般设立在医院内, 往往给人以沉闷的感觉, 而书法、绘画、摄影是适合老年人修心养性、动静结合的一种有益活动。通过组织展览可以展现老年人的风采, 既能让老年人身体得到活动, 又能得到心灵沉淀、在学习中感受生活的乐趣, 体会社会的人文关怀。

4.4.4 搭建平台, 促进交流 医学图书馆应该发挥拥有大量老年患者基本信息的优势, 为志同道合的老年读者打造阅读分享平台, 组织具有相似爱好的老年读者参加不同类型的读书会、读书沙龙。通过阅读分享平台, 老年读者可以继续发挥余热, 创建读书会期刊、原创读书会歌等, 丰富老年人的晚年生活, 发挥医学图书馆第 3 文化空间的作用。

5 结语

好的文学作品可以正确引导老年人去思索自己的生死观, 豁达地面对身体的逐渐衰老。最重要的

是能够从中知晓自己的人生哲学、活出自己的人生态度。医学图书馆肩负着帮助老年读者恢复身体健康、提升生活品质并走出心灵困境的责任, 也是为老年读者开展阅读疗法的重要阵地, 更是为国家完善健康养老服务体系的重要组成部分。

参考文献

- 1 世界卫生组织. 关于老龄化与健康的全球报告 [EB/OL]. [2017-04-12]. <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/zh>.
- 2 中国政府网. 关于印发“十三五”健康老龄化规划的通知 [EB/OL]. [2017-04-12]. <http://www.moh.gov.cn/jtfzs/jslgf/201703/63ce9714ca164840be76b362856a6c5f.shtml>.
- 3 张利泰, 韩乐乐, 杨明惠, 等. 中年在职干部人体成分分析与研究 [J]. 中国疗养医学, 2007, 16 (1): 36-37.
- 4 肖雪. 多学科视野中的国外老年人阅读研究综述 [J]. 中国图书馆学报, 2014, 40 (5): 100-113.
- 5 王波. 阅读疗法 [M]. 北京: 海洋出版社, 2014: 15-16, 208.
- 6 苏永刚, 马娉. 老有所依 老有所养: 语境疗法与健康养老 [M]. 济南: 山东人民出版社, 2015: 1.
- 7 许家和. 读书疗法与读书养生 [J]. 心血管病防治知识 (科普版), 2012, 2 (4): 57-58.
- 8 北京师范大学交叉学科研究会. 中国老年百科全书·文化·教育·修养卷 [M]. 兰州: 宁夏人民出版社, 1994: 2.
- 9 中国电子商务研究中心. 中国银联: 《2016 移动支付安全调查报告》. [EB/OL]. [2017-04-12]. <http://b2b.toocle.com/detail--6381105.html>.
- 10 姚开万. 中外名言辞典 (英汉对照) [M]. 北京: 中国学术期刊 (光盘版) 电子杂志社, 2008: 150.
- 11 冷选英. 老年读者的阅读心理 [J]. 科技情报开发与经济, 2006, 16 (21): 89-90.
- 12 樊浩. 阅读疗法在医学图书馆的应用 [J]. 现代医院, 2016, 16 (5): 769-771.
- 13 金晓英. 全民阅读视野下的老年读者阅读意愿分析 [J]. 图书馆理论与实践, 2015, 204 (10): 20-21.