



东南商报

2015年5月24日 星期日
编辑：王顺富 组版：车时超

几位朋友来电说，“奇迹老人”——楼吉康的通讯《心有明灯正道行》在《东南商报》刊发后，人们又一阵热议：95岁了还能步行上班、骑车，多想听听他的养生之道呀，你能再采访一下吗？最后，还加上一句“这是大家的想法哦”。这不成了众人之托？——只得从命。

近日的一个清晨6时许，我来到中山广场，在舞剑弄棒、跳舞做操、走路跑步的人群中，看到了穿行其间的楼吉康身影。我快步从背后跟上，向楼老谈了“众人之托”。于是，我们边走边谈，走走坐坐，谈兴渐浓。

沈长根



楼吉康 记者 王增芳 摄

“锻炼的目的是强身健体，适合自己就是得法”

清晨的气温不到20℃，锻炼多时的楼老已脱去外套，身着衬衫，额冒微汗。我问楼老锻炼的项目和章法：“舞剑打太极拳吗？还是做操跳广场舞？”他说：“这些项目当然很好，舞剑、打太极拳等是‘艺术化’的锻炼身体，值得提倡，但更重要的是锻炼项目要适合自身体质。俗话说‘做事、学艺、练功要得法’，我们锻炼的目的是舒筋活血，强身健体，如何锻炼——适合自己体质就是得法。”

他舒展一下双臂，继续说：“特别是老年人，身体渐衰，体质各不相同，不要强求自己一定要学什么拳什么操什么功，能找到一两件适合自己身体的活动就好。生命在于运动，只要经常动动，就能健身。”

他一指跳广场舞的人群说：“前段时间，我也眼热，就跟在后面跳了起来，发觉节奏太快，还是自己随意活动，急行缓走来得舒服，又可看周围风景，心情更加愉悦。因此，我仍然坚持走路，体力充沛时就沿姚江骑行，呼吸清新空气。”

“少荤多素，各色时令蔬菜轮流吃”

时过7时，我说：“你要上班，我们一

起去鼓楼吃些早点如何？”楼老说：“今天，我回家吃饭，还要拿些资料。”在他的邀请下也为采访之需，我就和他来到姚江边上一幢老式新房一楼的楼老之家。开门的是他的老伴钱云女士。

钱云很快把饭菜端上了小桌：一小碟油焖笋、腰果、肉松，泡饭、木耳羹、黑米糕和馒头。我们边吃边聊：“你们平时饭菜怎么安排？”当家的钱云说：“我们的饮食简单而随意，但有个原则：少荤多素，营养平衡；少油少盐，各色时令蔬菜轮流吃。按这个原则，想吃什么就买什么。”我赞道：“这个平衡原则好呀。”

“那可是教训买来的呢。”楼老接口说：“十几年前，一次旅游回来，很想吃顿久违的家乡菜，就烧了个冰糖甲鱼，一扫而光，不想第二天发生了脑梗阻，住院抢救，才有了这个饮食原则。”他接着说：“时令菜轮流吃有个好处，营养全面不偏食。另外，为了清理肠胃，除早中餐荤素搭配外，晚餐基本不吃荤。”

“书画为伴，康乐其中”

置身楼老62平方米建筑面积的居室：一为卧室，一为画室，餐厅占过道，房内少有橱柜，刷白的墙壁可谓素面朝天，一张大画桌、一只旧书柜、一个现今难觅的吊扇，凸显其中，引人注目。陋室中也有一多，便是书画作品。但见面面墙上挂满一幅幅楼老和钱

云女士的书画，琳琅满目，更有沙发上的一大叠书画作品，一股高雅之气扑面而来，顿感陋室熠熠生辉，对主人的敬意油然而生！

一谈到书画，二老脸上泛起欣喜之色，话语如涓涓清泉从口中涌出。书画是他俩日常生活的主要内容。只要一有空闲，钱云泼墨作画，楼老挥毫题词。在书案上，画桌前，两人你赞我赏，我议你论，那是心之交流，情之慰抚，艺之探讨，思之互补。看着二老一幅幅珠联璧合的书画作品，令人赞叹又倾慕。

楼老说：“我俩不烟酒无嗜好，书画是唯一爱好。挥毫于书画之中，使人心清神怡，远离烦恼，乐在其中，享受和美。我们准备在适当的时候，把这些‘共有’的精神之作，结集出版。”钱云接口说：“书画之外，楼老喜好运动，动静结合更利于身心健康。”

“身心健康，相得益彰”

“身体健康其实多得益于心理健康”——这是楼老又一身体会。他说：“人生在世谁也免不了有失意、委屈，甚至绝望，我也有过，但我有个解脱之法。”“何以解脱？”我追问。楼老解释道：“那就是凡事要看透、想透。现今人们很难想象戴上‘右派’、‘反革命’等帽子的压力有多大，生活有多艰。我也绝望过，但我转而又想，我心中无愧，处事无错，何由绝望？草木尚能

绝处逢生，蓬勃于岩缝之中，有思想的人怎能自弃自废自绝？我要对人对己对家庭对社会负责，堂堂正正做人，生活得更好！如此一想，便有了你上次报道的‘戴着两顶帽子创造的奇迹’。”

在这一心态——解脱之法的指导下，上世纪80年代初，楼吉康创办了宁波天云轩书画社，征集作品，举办展览，得到了全市各界特别是书画界的欢迎，媒体作连续报道，成为一件盛事。原本并非擅长书画的他与钱云从此结缘书画，终生为伴，造诣渐深；1997年7月1日，为喜庆香港回归，楼吉康又筹划举办了《庆香港回归墨宝集萃展览》，宁波党政主要领导、书画名家和爱好者欣然挥毫参与。

《墨宝集萃》由“日月映辉、一代骄子、风雨同舟、中华瑰宝、四海同歌、春归一处”等16册长卷组成，我国著名七月派诗人作序称：“跌宕昭彰恢宏壮阔浩瀚万千，乃煌煌传世创举也。”

有个好心态，生活有奔头，楼吉康充满了活力。如今，95岁的他，晚上11时睡，清晨5时半起，精力充沛。他说：“别忘了，我还要午睡一个零点钟呢，加起来不就8小时了。关于睡眠，各人情况不同，既要因人而异又要足够保证。”

对我不断提出的养生问题，楼老说：“健身之道人人知道，重在根据身体状况，把握好自己的衣食住行，让健身之道成为生活的好习惯。”

通知

每个家庭限领2副多功能磁疗老花镜 爱眼、护眼光明行大型公益活动进宁波 免费申领:55861408 55861458

市民朋友：您好！

即日起拨打电话，就可以免费领取一副价值300元的多功能磁疗老花镜，这种镶有磁石的老花镜，结合磁疗与穴位经络的医学原理，通过磁石作用于头部太阳穴，对老花眼、飞蚊症等眼部疾病有很好的帮助。

进入21世纪，中国已步入老龄化社会，老年人视力下降，老花眼，飞蚊症，视网膜病变等已导致老年人的生活质量严重下降。为了让更多老年人享受生活，弘扬社会敬老、爱老，社会公益精神，由中国爱心助老工作委员会及碧润公司发起的“全民爱眼、护眼光明行”健康生活方式惠民行动在全国正式启动。行动第一步是向全国的老年朋友免费发放价值300元的多功能磁疗眼镜一副。行

动第二步全国的老年朋友免费申请半年杂粮。爱眼、护眼光明行惠民行动已在宁波正式启动：首先向宁波60岁以上的老年朋友免费配戴多功能磁疗眼镜一副（夫妻二副），再次向宁波60岁以上的老年朋友免费申请半年杂粮。

磁疗老花镜免费申领条件：（1）本市常住居民；（2）申领人年龄必须大于60岁（3）持本人身份证。多功能磁疗老花眼镜宁波免费申领1000副，目前还剩800副，望符合条件的老年朋友尽快申领，领完即止！！



申领电话：
0574-
55861408
55861458

本周向宁波市民免费发放 富硒水杯+水质处理器

由于发放的礼品数量有限，将在5天后结束申领！
宁波申领电话：0574-27916068 0574-27916067 400-799-5977

医学专家们走访了巴马等长寿老人聚居地后发现，即使迈入高龄，他们仍拥有年轻的免疫系统和动脉血管，癌症发病率比西方都低。研究发现，重要的一个原因就是长期饮用弱碱性、微量元素尤其是硒元素丰富的水。

目前，在相关单位的关注下，全民健康饮用水普及行动在全国起发。向市民免费发放“富硒养生水杯”以及水质处理器。富硒养生水杯采用巴马当地潘阳河的富



硒岩石烧制而成，天天用这个杯子喝水，可以有效补充水中的矿物质、微量元素硒；同时，将水质提升为弱碱性水质，有助于提高免疫力。

在家中装上水质处理器后，通过滤芯颜色的变化则能判断家中水质的好坏。免费申领条件：1）常住居民；2）因富硒杯价值比较高，优先照顾55周岁以上的老人。我市仅剩最后500个名额，本周发完！（报名时间：早8点到晚5点）

宁波市农家乐宣传 主题口号 山海岛湖田园情，美丽宁波农家乐 四明八百里，阿拉农家乐

宁波市省、市级农家乐经营户

奉化三河养殖生态园
(龙虾养殖、垂钓、餐饮)

电话：88571577

奉化都市钓鱼山庄(垂钓、水上娱乐)

电话：88986799

奉化西河元丰山庄(特色餐饮)

电话：88529779

奉化爱歌顿农场(果蔬采摘、亲子游戏)

电话：88881128

奉化“天下第一桃园”
(水蜜桃采摘、拓展基地)

电话：88836909

奉化爱歌顿农场(果蔬采摘、亲子游戏)

电话：88881128

宁海三麓潭山庄(水上娱乐、爬山健身)

电话：83539797

宁海海景海鲜舫(船头海鲜、自助捕捞)

电话：65199988

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为腰部和颈椎间盘突出两部分，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体进行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛、肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、脑血管系统损害等，是许多老年疾病的罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量，给生活和

工作造成极大不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪，高位截瘫，甚至危及病人生命。

最新微创CRT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在CRT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在CT或C臂的当机监控下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使其变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核纤维环，从而实现椎间盘突出治疗。其特点是创伤小、不出血、时间短、恢复快、费用低。 文小姐

宁波海曙友好医院
健康热线：87255555

诊疗科目：外科
地址：宁波市环城西路南段480号（农工商超市北
网址：http://www.nbqk120.com 南新街村对面）

东南商报 政府类公告、会展节庆、招聘招租、钟表眼镜、珠宝、文娛休闲、电动车、婚纱、建材等
广告部热线：87682149 13056909922 谢先生
87682182 13656881849 张小姐