

## 尚长荣做客天一讲堂 分享京剧魅力

本报讯(记者 陈爱红) 昨天,京剧大师尚长荣做客天一讲堂,与市民分享京剧艺术的魅力。在讲座结束之后,他接受本报记者采访,并题词问候本报读者。

讲座中,尚老不仅向观众普及了京剧知识,还现场演唱了《曹操与杨修》《廉吏于成龙》等经典选段。年过七旬的尚老嗓音洪亮,有观众向尚老请教保护嗓子的秘诀,尚老说,男子的嗓音在一生中有两大关口要过,一个是青春期,嗓音容易“倒仓”,二是40岁左右,嗓子容易出问题,这是中年人的生理状态决定的,他在40岁左右嗓音也出了状况,声带松弛了,当时吃了固本的中药并进行了正确的嗓音训练。为了保护嗓子,尚老不沾烟酒,在饮食上粗茶淡饭即可,但他非常注意预防感冒。

尚老在接受记者采访时说,有人说京剧已经退出了流行的行列、现在京剧属于小众艺术,但其实京剧艺术是永远属于青年的,只要有优秀的剧目并主动深入基层,京剧艺术就有生命力,现在很多青年京剧演员开讲堂做演出,也有很多粉丝,京剧界也在与时俱进。他还透露,他主演的三部经典作品《贞观盛事》《廉吏于成龙》和《曹操与杨修》,经过三年多的“接力”传承已经有了成果,年轻的演员们已经可以演出这些剧目了。京剧电影《曹操与杨修》已经拍摄好了,预计于下个月首映,京剧电影《贞观盛世》也将于明年与观众见面。

在采访结束的时候,尚老还欣然题词,问候本报读者。据悉,尚老此次是受市文促会的邀请来宁波的,前晚,他参加了在天然舞台举行的“2017相约梨园京剧名家名票展演”,现场表演了《廉吏于成龙》中的精彩唱段。



京剧大师尚长荣。记者 陈爱红 摄

## 市乒乓球群众大赛昨开赛

本报讯(记者 戴斌 通讯员 胡君) 昨天,宁波市百万市民健身大联动暨2017宁波市乒乓球群众大赛在宁波市老年体育活动中心综合馆开赛。本次比赛吸引了400多名乒乓球业余高手参加,分为青少年组、成年组和老年组,进行男单、女单、男双、女双、混双等项目的较量。比赛为期两天。

值得一提的是,该项赛事还特别设置了家庭组双打项目,要求参赛搭档必须是父母子女、夫妻、兄弟姐妹等直系亲属关系。该组比赛共有28对选手参加,显示了乒乓球项目的良好群众基础。李振祥、李捷是父子俩,他们是连续第三年参加这项特色乒乓球赛。

“前两年我们都进入了前八名,不过今年参赛选手更多了,竞争更激烈。”父亲李振祥已有50多年球龄,“我从小学开始就是乒乓球校队的,后来也一直在学校工作,所以几十年没有离开乒乓球台。”在他看来,乒乓球不仅可以提高身体素质,在培养拼搏意识、公平意识、团队意识等方面也好处多多,“乒乓球要打得好,需要动脑子。”有鉴于此,他让儿子李捷从小就练习乒乓球。“我记得刚开始跟着爸爸玩乒乓球时,自己刚够得着球台。后来虽没有接受专业训练,但也一直喜欢这个项目。”李捷说,现在女儿3岁半了,以后也会让她练练乒乓球,“不一定要去当专业运动员,关键在于通过体育锻炼自己。”

体彩 | 开奖公告  
大乐透第17120期:08 15 24 26 27 05 06  
6+1第17120期:5 7 4 9 5 5 6  
20选5第17280期:01 13 14 15 20  
排列5第17280期:7 9 7 3 1  
(以公证开奖结果为准)

## 路况多变 风景更好 2017 宁海越野挑战赛昨迎全国上千跑友



选手在比赛中。记者 胡龙召 摄

本报讯(记者 戴斌 通讯员 王静雅) 2017 宁海越野挑战赛昨天清晨在宁海县西门城楼开跑。作为国际超级越野跑巡回赛UTWT 其中一站,国际越野跑协会认可的UTMB(环博朗峰超级越野跑赛)积分赛事之一,该项挑战赛吸引了全国各地众多马拉松和越野跑高手参加:近600人参加100公里组比赛,近1000人参加50公里组比赛。

跑友奚赵虎和丁红健来自上海,前者去年也来到宁海参加过越野挑战赛。“我们都是‘中国老兵俱乐部’的成员,各个省市都有队友,总共大概几千人吧。大家除了互相提供当地的赛事报名信息,参加比赛时东道主选手也会帮助外地队员做好后勤服务。”奚赵虎说,如今马拉松跑友圈是一个庞大的群体,大家乐于通过比赛平台进行交流。

另一名来自上海卢湾跑团的选手翁成标算不上“老马”,他的马拉松经历才一年半时间,这次是第一次挑战百公里距离。“我身边很多跑友都从马

拉松转到了越野赛,所以我去年9月完成北京马拉松比赛后,从11月也开始尝试越野跑,目前完成的一次最长距离是66公里。”翁成标认为,大家逐渐喜欢上越野跑,重要的一个原因就是越野赛路况多变、风景更好,“上半年我也来宁海参加过春季赛,感觉山地赛道比城市马拉松确实要美丽很多。”

而来自南京的跑友王磊直言:“圈子里的越野跑‘老司机’向我推荐了这项赛事,他们都说尝试越野赛的话,宁海可做首选——风景好,难度有挑战性但不算太高。所以今天我来这里尝试自己的第一次百公里越野跑。”不过他也表示,自己对成绩没有任何要求。“体验为主,安全第一,力争完赛。现在外出比赛,通常都是带着旅游的目的。”他说。

42公里的城市马拉松赛,一般选手三四个小时可完成,但是越野挑战赛强度要高得多。昨天50公里组男子冠军是宁波本土选手钱程熙,用时5小时24分,100公里组男子冠军为祁敏,用时11小时49分。

## 高价收购茅台酒 老阿胶

收购如下:新老茅台、五粮液、郎酒、剑南春、董酒、汾酒、同仁堂老药酒等名酒和老家具。

为扩展业务,另征收虫草、阿胶、安宫牛黄丸等所有同仁堂老药,第一、二、三、四套人民币,银币等所有钱币。如有不便可上门。

工作时间:10月10日至10月16日早8:00至19:00

地址:海曙区柳汀街623号金地小区对面奕凡老酒馆

公交路线:7、28、201、357、503、504、506、507、560、622、302(柳汀立交桥西下)。

联系电话:13738919502 安老师 (微信同步)  
13777960852 李老师 (上门电话)

## 白内障延误治疗或成致盲主因



只有老年人才会患白内障?白内障要到看不见了才做手术?人工晶体有寿命?……诸多认识上的误区正成为白内障患者的致盲主因。

在10月15日国际盲人节到来之际,宁波鄞州眼科医院院长周宏健透露,白内障只要影响到患者正常生活、工作,就应考虑手术,如果不及及时治疗,将可能诱发青光眼、葡萄膜炎等并发症,导致患者视力不可逆转的伤害,甚至失明。

今年63岁的张大伯左眼患白内障多年,因害怕手术,一直用药物治疗。近期感觉左眼疼痛难忍,到鄞州眼科医院检查后发现左眼已因白内障过熟溶解,引起继发性青光眼、葡萄膜炎、角膜内皮失代偿,最后不得不摘除左眼球。

“像张大伯这样的白内障患者致盲

病例很多,病人大多因害怕动刀,使用药物治疗而耽误病情。”周宏健院长说,白内障发生的确切病因尚无定论,老化、遗传、外伤、全身代谢和内分泌失调、眼内某些炎症性疾病等均会造成晶状体囊膜损伤或晶状体代谢紊乱,使晶状体蛋白发生变性,形成混浊。

针对当下很多老年人不愿意做手术,周宏健说,“迄今为止还没有任何一种药物能治愈白内障,手术仍是目前唯一有效的方法。”

周宏健院长说:“有白内障患者担心在眼睛上‘动刀子’是件很危险的事,从而耽误手术治疗的黄金时间。其实白内障手术方法有很多种,采用无刀飞秒白内障术只要几分钟,而且安全精准、术后恢复也特别快。植入多焦点人工晶体还可矫正近视、远视、老视和散光。”

要想预防白内障,周宏健建议广大市民,平时应注意避免强烈日光照射、保持营养平衡的饮食、积极治疗其他相关眼病,以及防止机械性因素、放射线等对眼睛的损伤。

□记者 包佳

宁波白内障专家周宏健主任医师出诊信息

出诊地点:宁波鄞州眼科医院;  
出诊时间:每周三、周五上午;周日全天;  
预约挂号:宁波市公众健康服务平台可预约;