# “读书就是最好的养生之道”

## 90岁老太太王蟾闺的书香生活

这是一张被勾画、批注过的略微发皱的报纸。

报纸发布的是《中央关于十四五规划和二〇三五年远景目标的建议的说明》，文章的关键处都用波浪线标注出来，空白处有红笔摘录：我国具有独特的政治优势、制度优势、发展优势和机遇优势……

批注者是90岁高龄的象山离休干部王蟾闺。老太太告诉记者，离休25年来，她每天都要花一两个小时读书看报，摘抄做笔记；每天都坚持看新闻节目，看着国家和家乡日新月异的变化，她心情愉悦，浑身通泰。

她说，读书是最好的养生之道。

### A 进步书籍助人成长

王蟾闺老人是宁海城关镇人，1930年4月出生。1948年，在师范学校学习的王蟾闺参加了地下革命工作，组织同学排练讽刺当时国民党黑暗官场的剧本《升官图》，在学校引起震动。其间，她和同学一起组织了“卓娅学习小组”，学习《共产党宣言》《大众哲学》《辩证唯物论和历史唯物主义》《新民主主义论》《论联合政府》等马列主义著作，让她的思想境界得到了大幅度的提升。次年，她加入了中国共产党。

王蟾闺老人告诉记者，她曾经被国民党的部队抓进监狱，持续数日的电刑威逼和被枪指着头的死亡威胁，都没有让她动摇，没有透露出同志们的行踪，保全了地下党支部成员的安全。她说，这里面有信仰的力量，更是阅读进步书籍武装精神世界，让自己意志坚定的结果。

参加工作后，她认识了丈夫孙苗。1961年，她和丈夫一同在象山农林水利局工作，后又到象山县第一食品厂工作。工作期间，王蟾闺又系统学习了《实践论》《矛盾论》等政治理论书籍，帮助她和家人坚定地走过了那段风雨飘摇的岁月。

1985年，王蟾闺从象山县商务局离休。离休后的第二天，她就一头扎进了《象山妇女志》《象山名人传奇》以及象山县档案馆、县水利局的档案资料编写工作，每日与书为伴。

### B 晚年因阅读而多姿多彩

谁能想到，这位精力充沛、精神矍铄的老人，竟是切除了脾脏、做过4次手术、在生死线上得胜归来的战士。

王蟾闺老人至今还记忆犹新，她曾因为患肝硬化住院，肝腹水严重不得不切除了脾脏，那段时间整日与药罐子为伴。

当时，一位老同学送了她一本书，叫《钱塘随笔》。书中写道：读有益的书是保持身体健康、延年益寿的“养生之道”。根据医理，读书能使大脑产生一种叫神经肽的高级化学物质，这种化学物质可以增强细胞免疫力，其效果就像做保健操。从中医的角度而言，聚精会神读书可以平衡阴阳气血，顺气平和，消除疾病，保持大脑智慧功能，延缓大脑老化，从而延缓人的衰老。

王蟾闺细细琢磨，深以为然。她说：“如果没有阅读，就会缺乏精神空虚无意义，如失去灵魂支柱一样，而读书则是对精神的那一半生命能量的补充。”

于是，除了服药治疗外，她还加强了阅读。她一面继续阅读自己喜欢的书籍，一面又开始阅读养生书籍，学习太极拳、太极剑和太极扇，同时还参加了老年大学的电脑、音乐等多门课程学习，并加入了合唱团、门球队。她的晚年生活也跟她的阅读一样，多姿多彩。

王蟾闺老人给记者介绍她的藏书。

### C 书香生活传递正能量

在丈夫离世后，考虑到孩子忙，自己独自在家会给孩子增添太多麻烦，2014年11月，84岁的王蟾闺老人住进了象山老年公寓。

“老年公寓是我人生的最后一站。在这最后一站，我还能做些什么呢？”

王蟾闺老人告诉记者，“老骥伏枥，志在千里”，她要继续传递正能量。

住进老年公寓后，孩子们请了个阿姨专门照顾她。每天早上，她起床吃完早餐后，第一件事就是出门散步，打打太极。回来后看一小时的报纸，然后再去公寓里的老年大学和老伙计们一起上上课，参加活动。

午休后，她会继续读书看报，做笔记，晚上看完《新闻联播》《宁波新闻》等电视节目后才休息。

在王蟾闺老人的房间里，记者看到书桌上摆放着当天的报纸和笔记本，老人都非常认真地阅读并做了笔记。书桌旁边、阳台上，整齐地堆放着老人看过的报纸和书籍。

老人打开衣柜旁边的一个柜子，记者看到里面全是书。有习近平总书记谈治国理政的著作，有象山党史、象山当代诗词选等书籍。还有新华字典和成语词典，老人告诉记者，碰到忘记或者不会的字词，她会经常翻查字典……

房间简朴、不大，却满是书香。老人的抽屉里还珍藏着她的十几本笔记本，里面有读书看报的摘抄，还有她即兴创作的诗词。

在她的影响下，儿孙们都爱上了阅读，做起了推广阅读的公益活动，在象山传媒中心工作的小儿子孙平华一家还被评为全国书香家庭。而王蟾闺老人结合自己的养生体会编写的《健康长寿座右铭》《老年保健三字经》等，更成了老年公寓老年朋友们的养生秘诀。

每一个和她接触的人，都能感受到她的自律与坚持，平和与乐观。她的正能量仍在传递，生生不息。

记者 张晓曦 文/摄


分类广告 56118880
职场招聘 家教培训
房屋租售 搬家搬厂
旧货回收 征婚启事
商务信息 法律服务

宁波中正不动产有限公司
代办房产过户、抵押、贷款手续，急速房产全额贷款，当天放款。
13777048826 周经理

旧货回收
大量收旧货 13884469298
●收家具床一切旧货 18358415826
友情提醒：使用本栏目征婚信息请注意查验对方相关个人资料。涉及金钱财物往来，请谨慎处理，因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容，敬请应征者注意自我保护。

个人征婚
丧偶女75岁，端庄大气有爱心，肤白显年轻，劳保高，经济条件优，独居市区低层大套住宅，独自生活实在太寂寞，生病时连倒杯热水的人都没有，现鼓起勇气希望找个老伴相互照顾，共度余生，要求男士重感情脾气好，能包容能理解，无不良嗜好，有孩视亲生。
联系电话：18858256491

职场招聘
●诚聘：30岁—65岁工作人员！咨询电话：冯女士 15867457357

【求租】/【求售】
求租或求售3000-8000平米厂房，有办公区域，有停车场地，独门独院尤佳，房源在联丰、段塘、望春、石碶、下应、首南、潘火、钟公庙等街道皆可。
联系：0574-56167373

房产租售
●①慈城镇木制品生产车间2千㎡能立马生产成套家具木装修。②慈城工业城2楼2千㎡1楼180㎡有货梯低价转 13805844605 陈

厂房、旺铺出租
海曙云林东路957号厂房一至七层第七层1200m²、第三层1453m²、一至四层第三层1130m² 13081901628 丽园南路2号地铁口商铺十四间。15888196137

商铺公开招租公告
现有鄞州区下应街道中海国际社区物业经营用房（商铺）公开招租。
一、招租铺位的情况
1.位置：鄞州区下应街道中海国际社区万卷路278号（二楼商铺+65幢二楼住宅），本店铺拥中海国际社区庞大的消费群体。
2.房屋面积：二楼商铺B1面积为196㎡，标底为108000元/年；65幢二楼住宅B2面积为291.11㎡，标底为32400元/年；投标保证金8万元。
3.出租的期限：原则为三年，最长不超过五年，从签订出租协议之日起计算，出租房屋转租或代租必须经甲方书面同意。
二、联系方式及截止日期：
1.承租报名资料领取：钱湖南路1058号中海雍城世家57幢191单元二楼，更多详情请咨询联系人谭小姐，电话17740968376。
2.截止时间：2020年12月21日12:00截止；

装饰装潢
●承接各类水电安装 15058263701
搬家搬厂
●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

宁波市育王三墓园
本墓园是民政部门批准的正规公墓，位于阿育王寺大门正南面（过铁路桥洞往左40米），价格亲民，最低价一万元（约2-3平方米壹穴），本墓园对孤寡老人、残疾人对折优惠，来必接送。公交：155路、162路到育王寺站下车或轻轨一号线宝幢站下车。
预约电话：88339061 13567920891

●千喜搬家搬厂特优 87778900
法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民商事免费法律咨询 56281878

余姚大隐 福寿墓园
民政部门批准的正规墓园，位于大隐镇交通便捷环境优美，南面靠近玉佛寺边上入口、东面通途路到底桥下入口。公交：156路姜岱站下、33路与301路玉佛寺站下、宁波市区及地铁1号线高桥西站可以免费接送（需提前预约）
电话 0574-62915168 13957891168 18968376365

声明公告 刊登热线 56118880
公告通知类：注销公告、减（增）资公告、合并（分立）公告、招标公告、活动通知等
遗失声明类：营业执照、开户许可证、保单、证件、证书、公章、发票、收据、提单等

●宁波市烟草专卖局申领的浙江省罚没财务专用票据号码1500417376—1500417400,1701618351—1701618375的50份票据遗失，声明作废
●宁波汉德企业服务有限公司遗失财务章（3302061001 2506）声明作废
●史明君、陈诗露遗失宁波万墩置业有限公司开具的宁波增值税普通发票，代码033021900105号码02016142（755740元）声明作废
●邹亦锋遗失中华人民共和国价格评估专业人员执业登记证书证书编号110117专业类别：森林资源资产价格评估，声明作废
●上海优元实业有限公司（源丁农场）遗失宁波奉化万达广场商业管理有限公司的租赁保证金、物管保证金、质量保证金、pos押金收据共壹份，收据编号0001412（51808元）声明作废
●李海亚（身份证号码330225197****1583）遗失宁波博洋纺织有限公司于2005年核发的宁波博洋纺织有限公司（股权证书）一本，股权号968，合计四万股，声明作废
●宁波全景评估有限公司遗失价格评估机构资质登记证书，证书编号：中J110019，机构类别：综合涉诉讼类，声明作废
●周铮遗失购买宁波合能房地产开发有限公司的住宅预付款收据1张（宁明府），编号10030 78 （2104880元）声明作废
●中国人民财产保险股份有限公司宁波市分公司遗失进出口货物运输保险空白保单五份，一式六联，单证识别码AEYII A2012Z00，流水号330220 00041721-41725，声明作废。
●浙江欧焙佳厨具有限公司遗失合同专用章一枚，编号33028 20457246 声明作废

注销公告
经董事会决议，本幼儿园决定注销，同时成立清算小组，并按有关规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波市北仑区威家山街道兴港幼儿园

●遗失英大保险保单，流水号0003179277，流水号000009 2278，声明作废

个体工商户转型升级为企业公告
个体工商户余姚市旺煜塑料包装厂，统一社会信用代码：92330281MA28Y88N4C），现拟转型升级变更为宁波旺煜塑料科技有限公司。企业类型为有限公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务，仍由该个体工商户经营者承担。
经营者：陈飞

通告
上海宝德建设集团有限公司：
本委办受理你单位职工张开荣因工劳动能力鉴定申请，鉴定结论已由市劳动能力鉴定委员会于2020年11月20日作出，现依法向你单位通告送达张开荣劳动能力鉴定结论。请你单位自本通告刊登之日起三十日内前来领取（地址：宁波市海曙区解放南路257号2楼26号窗口），逾期视为送达。
宁波市劳动能力鉴定委员会办公室