



## 77岁时和老伴儿从哈尔滨出发自驾旅居 5年间,行程8万多公里,游览祖国大美河山 耄耋老人程宝书的诗和远方

□本报记者 叶勇

五年前从哈市出发,一路全国自驾旅居。如今,已经81岁的黑龙江中医药大学退休教授程宝书正在上海享受旅居生活。说起今年的打算,程老说:“如果情况允许就去新疆和西藏。”对于如何描述自己的老年生活?程老用“诗和远方”,给了同龄人一个答案。



### 一场大病 弃文从医

程老出生在陕西省渭南市,从陕西师范大学中文系毕业后,响应国家号召,来到通河县清河林业局,当了一名语文老师。“这里处处充满生机,还能经常帮助乡亲们识文断字,大家相处得非常融洽。”程老回忆。

当了10年语文教师,程老已经爱上了这片冰天雪地间的白山黑水。然而,那一年的冬天,程老突然吐血不止,广播员通过大喇叭广播后,不少乡亲都排在病房外,争着给程老献血。但经过几天的西医治疗,始终不见好转。此时,一位中医在征得程老同意后,抱着试试看的心里,开了一服中药,程老服后转危为安。

康复后,程老就开始学习中医,并考入黑龙江中医药大学,后来成为黑龙江中医药大学教授,从教从医。期间,程老先后出版了40多部中医著作。去年,程老创作、由中国中医药出版社出版《抗疫三字经》,在抗疫期间广为流传,成为抗疫一宝。

程老是2002年退休的,考虑到偏远山区就医难,便决定每周回一趟清河林业局坐诊,去为那里的乡亲开方看病,并克服种种困难,持续出诊到2017年。

自打退休后,除了开方看病,程老还潜心学习书法和诗词创作,成为哈尔滨市书法协会会员,书法作品尤以篆书见长。他的作品多次参加国家和省、市级的书法展览,多幅书法作品被我国著名的书法艺术博物馆——尚志碑林刻碑收藏。

### 自驾旅居 携妻出发

2018年6月,经过详细准备后,程老和爱人驾驶着一台SUV,一路向南,开始了自己的旅居生活。“别人是60岁退休的,自己则是从77岁才开始的。”程老谈笑着说。从那一天开始,程老的生活就是诗和远方。

与别人不同,程老旅居是以一个地方为中心,然后到四周游玩。第一站,程

老选择以上海为中心,玩遍了江浙两省及周边城市和景点。然后,他又来到了处于浙江、安徽、江西、福建四省交界,有“四省通衢、五路总头”之称的衢州。从这里开车两三个小时,就能到达黄山、千岛湖、三清山等名山大川。没有紧张的行程安排,也没有太多的目的地,每天日出而作、日落而息,这就是程老想要的生活。

这期间,程老还用他的医术造福于民,每遇到病患,都及时救治。后来被衢州市衢江区中医院得知,在几番邀请下,程老同意每周去坐诊一天。

### 八万公里 诗与远方

“五年来,除了新疆、西藏、内蒙古等地没去过外,总行程8万多公里,基本走过了祖国的大部分省市。”程老如数家珍,大大小小的山爬了近二十座,有的险、有的俏,有的美在山水、有的美在天地间,各领风骚,让人叹为观止。在此期间,程老创作了三百多首诗作,赞美祖国山河。

在武夷山山麓下,程老写下:名扬四海巨石罕,壁立千仞刺破天。攀登了数千个台阶,程老终于见到了庐山三叠泉,兴奋之余当即赋诗:翻越崎岖五千阶,才见胜景三叠泉。

在诸多诗词中,也有程老抒发豪情之作。2021年初春疫情退去,程老感怀写下《重启自驾游》:五月冰城绽百花,自驾宝驹再出发;心猿跳跃奔海角,意马驰骋向天涯。

### 一路旅居 一路行医

在外旅居的日子,程老和爱人都会融入当地人的生活圈。程老是个热心人,经常免费给邻居等当地人开些调理、保健的中药方。他更善于用丸散膏丹多种剂型治疗疑难杂症。每到一处时间一长,前来问诊的人就会越来越多。五年来,程老已经记不清给多少人看过病开过方了。

黑龙江兴隆林业局一位肺病患者,在服用程老自拟的药丸后,病情竟大幅好转,如今又重操旧业开起了大货车。在衢州居住时,邻居占先生患有慢性肾炎,在服用程老开的“慢肾宝散”后,如今体质也大有改善。

一路旅居,一路行医。程老不仅把药方带到了全国各地,而且开到了国外。今年初,从事中医的女儿有一位瑞士学生求助,称其父母患病多日未愈。程老根据《伤寒论》里的古方,经过调整后开出药方,结果病人在服药后的第二天就有所好转,并很快康复。后来,那位学生的父母发视频致谢时,连竖大拇指称:“中国中医真棒”。

如今81岁的程老依然精神饱满,他说,自己去过欧洲的许多国家,也去过日本、韩国等国家,见过那里的风景,但在看过祖国的大好河山后,尤感自豪,爱国之情更加激昂。“今年如果情况允许,正在规划西藏和新疆之行。”程老意气风发,这更是一代老者该有的生活态度。

“旅游是件好事情,尤其是老年人要多出来走一走,锻炼身体、陶冶情操,但一定要量力而为。”为此,他为老年人自驾游提出了几点注意事项:

- 1.根据自己的身体状况设计旅游线路,每到一景点前应先做好旅游攻略。
  - 2.最好有两个司机,两个小时轮换一次,避免疲劳驾驶。每天行驶里程最好不要超过500公里。
  - 3.备好常用药物,如莲花清瘟胶囊、健胃消食片、丹参滴丸、硝酸甘油、霍香正气水等等。
  - 4.车上要备好食物,方便面、面包、水果、红肠等。
  - 5.要多准备些衣服,以适应各地的天气变化。
  - 6.尽量选择五星级旅游景点,可以节省时间和精力,收到好的旅游效果。
- (本文图片由程宝书提供)



### 手机变“大屏幕” 只需四步

照着做  
妥妥地“划拉着”看电视  
掌上通▶▶04

### 老年人生活状况说变就变 老伴儿患病葛大爷后悔了 如果当年 不送女儿出国……

家春秋▶▶06

### 千年前的风车、鼓风机 这些古代神器长啥样 爱追老玩意儿的 大爷把它们复原了

潮生活▶▶07

### 唐代名将郭子仪子婿皆重臣 如此显赫家族有何法宝

### 好家风 保后代长盛不衰

稗史记▶▶08