

东汉桓帝时代，朝廷中内乱不断，公元166年，终于酿成了一场激烈的斗争：李膺、陈蕃、范滂、何颙等著名官员联合一批太学生，掀起了一场反对宦官专权的运动。宦官集团却诬告李膺等人结党诽谤朝廷，糊涂昏庸的汉桓帝立即下令逮捕了李膺等200多人。一时间，京城大乱，全国震动。何颙预先得知了大逮捕的消息，在朋友的帮助下，连夜逃走，几天后，潜回家乡南阳，住在一个隐秘的村子里。

小时候，张仲景就时常听到大人们讲述何颙行侠仗义的事迹，早就渴望见识一下这位了不起的义士，现在机会来了，他哪能放过。

张仲景把自己的心思告诉了恩师张伯祖，张伯祖高兴地鼓励他：“学医要紧、做人更重要。能结识何颙这样正直而又有大学问的人，对你必有益处。我和何先生有过交往，彼此很投合，你就带上我的问候信函，代我去拜望他吧！”

一个秋高气爽的日子，张仲景带着干粮，沿着乡间小道，兴冲冲

拜访何颙

地出发了。

何颙暂住的村庄坐落在一溜小山岗后，山岗上布满茂密的松树柏树，一道喷珠吐玉、浅唱低吟的清泉从松柏林中涌出，流经小村庄。泉水边是一片北方少见的竹林，清风吹过，竹枝摇曳，竹叶飘飘，好像在合着泉水的吟唱婆娑起舞。

这一天，何颙正独自一人徜徉在泉边的竹林中。侍候他的仆人轻轻走来报告，说有一位叫张仲景的人，手持张伯祖的信函，要求接见。

一听是张伯祖引荐的人，何颙立即说：“快请他来，这里正是说话的好地方。”

不一会儿，仆人将张仲景引来了。何颙回南阳隐居后，前来拜访的多是当地有名望的老年人。此时，见站在眼前的竟是一位衣着朴素，正当“总角”之年（16岁）的

后生，不禁有些惊讶。见张仲景上前施礼，呈递书信，一举一动，落落大方，他心中顿生好感。读过张伯祖的信后，何颙知道仲景正在学医，便直率地问：“人世间有百般技艺，你为何要学医？”

仲景面对这位豪爽坦荡的人，也直抒胸怀：“我读扁鹊传后，很敬佩他的医术，就立意学医了。学医成功后，既可医治君王、父母、亲友的病痛，又可拯救贫穷百姓的疾患，还可保全自身的健康。在百家技艺中，这医家是绝然缺不得的。”

“可惜当今的读书人，大都追逐荣华，攀附权贵，贪求名利，有几个肯下苦功夫学医啊！”何颙感触很深地说道。

“追名逐利的人是在舍本逐末，他们进不能救世，退不能保身，即使外表打扮得很华美高贵，但内体却很虚弱，一遇非常之病，就会丧

身亡命，这岂不是很可悲吗？”

何颙宦海沉浮几年，看够人间冷暖，饱尝世上艰辛，听了仲景的话，大表叹赏。他想了想，又直言说道：“凭你这一番话，便知你为人朴实，心性耿直，今后不宜做官，也不宜做文人骚客。你用思精细，又这样执著于医道，将来定是一位良医。”

成为良医是仲景的志向，便诚恳地问道：“如何才能成为良医，请前辈赐教。”

何颙年岁虽大，但思维敏捷，他指着身旁的景物，意味深长地说：“这松柏不畏风刀霜剑，才得以终年苍翠；这竹子虚心到底，才得以四季长绿；这山泉不染人世污秽，才得以保持清明。”

仲景咀嚼着、领悟着何颙的这席话，感激地直点头。二人越谈越投机。忘了年龄的差异，忘了时间的流逝……

（摘自《中外著名科学家的故事 张仲景》，四川少年儿童出版社1995年4月出版，有删节）

传承中医药文化 共创健康新风尚

近日，邵阳市中医医院在双清区余湖社区举行第2个“全民健康素养宣传月”活动，活动以“传承中医药文化 共创健康新风尚”为主题。同时，“2025年全国老年健康宣传周”活动同步开展，为社区居民送上健康关怀。图为活动现场，该院体重门诊的注册营养师苏志新正在向居民提供减重指导。

通讯员 谢维星 摄影报道



养老：一场关于生命与爱的修行

我从事养老服务行业纯属巧合。

最初，我以为养老只是照料老年朋友的饮食起居，后来才明白，这是一场与时间、病痛、孤独的漫长角力。我曾见过失智老人对着镜子里的自己敬礼，也曾听过卧床多年的长者喃喃念叨着早已逝去的亲人姓名。

衰老并非缓慢的日落，而是一场无声的雪崩，而我们能做的，就是在崩塌的缝隙中，为他们撑起最后一片晴空。于是，我更愿意相信，这是命运给我的启示——养老不仅是一份职业，更是一场关乎生命与爱的修行。

创业第5年，老人从41人锐减至17人。资金短缺、人手不足、社会偏见……养老行业的艰辛远超想象。但最痛的不是经营的压力，而是来自信任的崩塌。

某天中午，有位老人兴冲冲去开门，不幸摔倒，3个月后离世。家属索赔38万元，声称“养老中心监护不力”。那段时间，我夜不能寐——我们明明在做好事，为何反成“罪人”？后来，律师团队据理力争，证明老人摔倒纯属意外，最终化解了纠纷。但这件事让我看清：在养老这条路上，善意常常被现实的荆棘刺得鲜血淋漓。

中国人常说“寿比南山”，却很少追问：若这“寿”是躺在ICU里浑身插满管子换来的，是否值得？

我的父亲母亲都已年过八旬。我常对他们说：“如果哪天医生问要不要抢救，我的答案是——只要你们痛苦，就别勉强。”这不是冷漠，而是对生命最深的敬畏。真正的孝道，不是用医疗技术绑架父母的躯壳，而是尊重他们作为

“人”的意志与体面——养老的核心，不是延长生命的长度，而是守护生命的质量。

在养老中心，我立下规矩：不鼓励无意义的过度医疗，而是带老人晒太阳、听戏曲、种花草。有位肺癌晚期的奶奶曾说：“小杨啊，我宁愿痛痛快快活半年，也不愿瘫在床上活10年。”她走的那天，窗台上的茉莉花开了，洁白如雪。

有人问我：“做养老这么难，为什么不放弃？”其实，这让人忽然想起孩子学走路时摔过的跟头——真正的爱，从来不是避免跌倒，而是在跌倒时始终伸出的那双手。

如果我们注定要老去，至少让这段路少一些恐惧，多一些从容；如果我们终将告别，至少让最后的时光，保留生而为人的温度和尊严。

杨志勇（湖南长沙）

四十齿殇

我站在牙科诊室清冷的落地窗前，玻璃映出我模糊的轮廓，口腔里弥漫着消毒水那挥之不去的冰凉气息。当医生平静吐出“6颗”这个数字时，仿佛一记钝器无声砸落——6颗牙齿，或隐裂如危岩，或龋坏如朽木，每一颗都需根管治疗，再戴上“冠冕”。6万元的总价，我下意识摸了摸腮帮，指尖下的皮肤绷得发紧。

上世纪八十年代末，湘北小镇的早晨，母亲将猪鬃毛材质的硬质牙刷塞进我手里，铝管牙膏挤出冰凉膏体。她总叮咛：“刷牙得用力，不然刷不净！”于是年幼的我蘸着清水，在齿列上横着来回狠命刮擦。多年后方才惊觉，正是这蛮横之力，让珍贵的牙釉质以每年微米级的厚度悄然流逝——如同石碑在岁月无声中风蚀剥落，终至根基动摇。

成年后，我习惯性地偏宠右侧牙齿咀嚼食物，日复一日。直到某次咬到一块硬骨，右下方传来“咔”一声细微却惊心的轻响。牙医用探针叩击那颗臼齿时，剧痛令我攥紧了扶手。“楔状缺损，牙龈萎缩，”他指着X光片上那片触目的黑色缝隙，“你看，像不像被斧头劈过的老树？”

我们这代人，牙齿注定成为时代断层中沉默的祭品——童年匮乏含氟牙膏的守护，青年时又拿可乐当水豪饮解渴，步入中年，账单上那6万元，不过是为早衰的牙齿奉上迟来的赎金。

如今幼儿园墙壁挂着牙齿模型，孩童们熟稔“巴氏刷牙法”，而我们那代人的口腔知识，贫瘠荒凉如盐碱之地，如何结得出健康的果实？

治疗结束时窗外已染上暮色。我舔舐临时牙冠粗糙的边缘，想起故乡石磨的纹理。当年母亲磨豆浆总说“慢工出细活”，可我们对待自己的牙齿，却曾粗暴如对待冰冷的磨盘。地铁车窗映出我僵硬的脸，旁边校服少年正对着窗影练习单簧管，他牙套上的金属托槽在流动灯光里细碎闪烁——多么坚固的铠甲，护卫着正被精心矫正的青春。

晚风掠过道旁浓密的树冠，沙沙声恍若千万颗牙齿在低语：“生命里某些不可逆的磨损，早在几十年前那个懵懂清晨，便已随蛮力刻入年轮深处；而此刻每一缕温柔清洁，皆为未来之齿默默加冕的微光仪式。”

邓觉（湖南长沙）