

黄河初渡

张仲景出洛阳北门，顺道登上了邙山。站在一道山脊上，他忍不住回首眺望，但见嵩岳诸峰层峦叠嶂，伊洛二水历历在目，洛阳的城阙宫室伏卧山下。看到这一切，他暗想：朝廷败象日趋明显，这大好河山恐怕要遭浩劫啊！一阵隐忧涌上心头，他怅怅地转身继续攀登。

当张仲景挥汗爬上峰顶向北望去时，他一下振奋起来：他看到向往已久的黄河了！那河水像一条细长的黄龙，自西急驰而来。过孟津，它陡然减弱了湍急奔腾之势，身躯变得扁平了，宽大了，竟化成了一匹起伏晃荡的黄绢，远远地向东方飘去。张仲景快步下山，急于就近领略黄河的风采。

他来到了孟津，登上高高的堤岸，这个时候，他才真真切切地感受到了黄河的声威：它夹着泥沙，裹着寒气，带着怒吼直扑孟津。这威风凛凛的雄姿让张仲景为之震惊，但当他以医家的眼光审视黄河之后，情不自禁发出一声沉重的长叹：“黄河，你病了！”

原来，黄河在孟津以东进入平原后，流速骤减，泥沙沉积，河床日渐增高，两岸堤防也越筑越高，于是黄河水面就高于两岸

平地了。一旦洪水猛涨，冲开缺口或漫过堤防，就会淹没平原广大地区，造成巨大灾难。俯看黄河滔滔浊流，张仲景心中叹息道：“这黄河泥沙淤积，就像人的气血堵塞了一样。对这样的病症，只有加以疏通，除去病根，才能真正治好。像这样修筑堤坝治理黄河，只是治标未治本啊！治国治病，对人对事，都可以从这里得到启发啊！”

感慨间，从堤岸下又上来几个人，向东头的渡口走去，张仲景也尾随着上了渡船。

船上大概有十几位乘客，有的带着口袋、筐子，看样子是做生意；有的携儿带女，可能是走亲戚的。这些相识的或者不相识的人都在抱怨战乱不断，油盐米价格高涨，诉说着日子的艰难。张仲景注意到，在船边，有位50岁上下的男子独自坐着，没有说一句话，双眼平静地望着翻滚的河水。此人身材魁梧，面色红润，长长的胡须飘在胸前，显得很威武。张仲景暗暗喝彩：“好一位身强体壮的美髯公！”

船上有个6岁左右的小男孩在乘客间钻来钻去，并从肚兜里掏出炒豆子，一边蹦蹦跳跳，一边一粒粒地向河中抛撒。孩子的

父亲是个大大咧咧的粗心人，见儿子这样玩耍，竟不在意，只顾和旁边的一位熟人高声说话。张仲景看着这小孩天真调皮的样儿，想到自己的孩提时光，不禁悄悄笑了。

过了一会儿，小孩看到河面好像有鲤鱼跳跃，他突然探身船外，向有水花溅起的地方奋力投掷炒豆。正在此刻，一道波浪涌来，船身一倾，小孩站立不稳，一下向河心栽去，小孩的父亲和其他几位乘客吓得惊叫起来，就在小孩快要栽倒下去的一瞬间，张仲景眼疾手快，猛一起身，伸出右手，抓住了小孩后背的衣服；而另一侧有人更快地揪住了小孩的衣带，捉小鸡似地将小孩提到了船中央。那位做父亲的这才惊醒过来，一把搂过儿子，又是打又是骂地教训孩子，竟忘记了向救孩子的两个恩人道一声谢。

张仲景一看救孩子的另一个人，正是那位美髯公。美髯公认真打量了一下张仲景，什么话也没有说，船一靠岸，他就飞身跨过船头，几步超过众人，急急地朝前走去，不一会儿就看不见了。

（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）

这世上最深的妆原来是健康

她是一名美容师，向来替人整治皮相，专司清除岁月与风霜的痕迹。她那双手施于她人面颊，如同拂拭时光，揭开一层浊重的帘幕——客人们高兴地昂然踏出门去，脸庞重焕光彩。

一日黄昏，看着镜中自己松弛的嘴角、眼睑下挥之不去的倦怠，她心头猛地一震。那一眼犹如一根小针，刺破了长久糊住心灵的那层透明薄纸——她日日替人擦亮窗子，精心修复外在的瑕疵，却任由自己内在的健康之灯日渐黯淡。这疲惫，岂是脂粉可以永久掩盖？

隔夜，心中那份对健康的朦胧渴望，终于化为脚踏实地的决心——她要在夜晚的小区里跑起来。开始的日子，步履沉重，暗色里深一脚浅一脚，没有星光指引。起先不过五圈之数，于她这具疏于锻炼的身体，却如攀爬万仞高墙。

然而，她并不退却，仿佛与这静谧的暗夜签下了一份关乎身心复苏的无言契约。她每晚准时赴约，如同恪守对顾客的承诺。无论细雨打湿街灯，或是寒风卷着落叶扑面，她总在呼哧带喘地奔跑着，与自己的心跳为伴；直至汗珠渗入额际，带走积郁的浊气。

玉兰树开了花，又凋零，连树下溜达的邻居们也从起初的惊奇眼神渐渐换成了点头致意：“老板娘又来了？”这寻常的招呼里，藏着对她这份健康坚持的认可。

日复一日，一种久违的轻松感和饱满的精力，如同荒芜的河床重新注入了活水，在四肢百骸间悄然复苏。那些沉睡的肌肉纤维被唤醒，骨骼仿佛也获得了更坚实的支撑，腰背挺得更直了。原来身子骨里尽是这样缓慢苏醒的声响，那是一种生命活力被重新激发的歌谣。

夜色再度温柔降临，老板娘重新站回熟悉的起点。她将身体更深地投入夜色之中——那旧时的生涩与沉重，在经年不辍的跋涉里，已被坚韧的脚步步步踏碎于身后。夜风由耳畔掠过，带着清凉与城市的气息；脚下的小区道路温柔地向前延伸，仿佛一位忠实的老友，终于认出了这个忠诚的健康契约践行者，要将她引向更远、更开阔的地带……

这，并非一条奔向固定终点的路：每夜动身，每步前行，便是在那一刻抵达一个更健康、更鲜活的自己。她终于彻悟：原来这世上最深的妆，不是敷在面上，而是健康！

邓梅（湖南 永州）

服务百姓健康行动

近日，在2025年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动中，汝城县卫生健康局组织县中医医院、泉水镇卫生院将优质医疗服务送到群众家门口。义诊台前，内科、针灸推拿康复科、眼耳鼻喉头颈外科、骨伤科、中医科等专家耐心接诊群众。图为活动现场。

通讯员 朱忠达 朱孝勇
摄影报道



夜半惊坐话健康

曾记得年少时酣眠，就像坠入无忧无虑之境。雷声擦着屋檐滚过，暴雨敲打着窗棂，酣睡中的人却全然听不见这些，心头沉沉的黑甜乡总是长如永夜，直睡到天色大白，多次催喊，方肯醒来。

人过四十，那闭目即睡逐渐消逝，身体这最忠实的伙伴，开始悄然传递关于健康的密语。如今，睡至凌晨三四点，竟无缘无故醒转。起初还徒劳地紧闭上眼，企盼重入杳渺的梦乡，然而辗转片刻后，只得叹口气。

夜半坐起，不单为这无端惊醒，膀胱也如得了号令的士兵般催人下床如厕。四十余载，这具

身体本是朝夕相伴的亲密老友，如今它以不容忽视的方式，提醒主人关注那曾被忽略的根基——健康。

年轻之沉酣，是一往无前地品尝生命之醇醪；人到中年，这夜半独醒的时刻，却像在时光沉静的河流中，终于识得了自己的倒影。原来身体已然渐渐为那人描绘了生命另一面的轮廓：它不再如过往般可以肆意挥霍，却以最直接的方式，将维护健康的责任庄严托付。它在簌簌作响之际，如一本翻到中途的书，开始展露沉静悠长的章节——这章节的主题，是对健康的珍视、对身体的敬畏，是学会在岁月的磨损中，

以耐心和智慧去修缮与保养。

不必再苛责这具渐趋沉重的躯壳，它是通往未来的唯一舟楫，健康便是那压舱的基石。暗夜之中坐定，反将世界看得更为清晰，更将健康的要义看得无比分明：它不再是抽象的概念，而是每一次平顺的呼吸、每一刻安稳的休憩、每一份均衡的滋养。

原来灵魂清醒着的醒觉，有时竟比沉醉的迷梦更值得珍重——而这一切的底色，是那副被悉心照看、承载着希望与体验的、日趋懂得健康的身体。健康，是生命得以饱满吟唱的最深沉韵律。

梁湘茂（湖南 长沙）