

巫山云雾



又穿过重重高山峡谷，木船才到了巫县。在这个依山傍水的小小县镇里，张仲景寻了一家小小的客店住下。在和店家的交谈中，他得知巫山十二峰里良药多而良医少，加上山民贫苦，许多人病倒了都无钱医治。

第二天，他边走边问，向巫山深处走去。走过一道山坳时，云遮雾障的小道上闯出两位山民，他们抬着一副用木棒扎成的担架，两床旧蓑衣盖着担架上的人。张仲景站在路中间问：“两位大哥停一停，你们是不是抬病人到县城去治病？”

“让开让开！你又不会治病，拦路干啥？”

走在前头的那位山民气恼地喊道。

“我正是行医之人。”张仲景指了指自己背着药囊说，“如若信得过，就让我看看病人，免得你们跑远路。”

两人这才将担架停在路边。张仲景揭开蓑衣，看到是一个12岁上下的女孩儿，她骨瘦如柴，正发着烧，灰黑的破衣上染满黄色的汗斑。见了这情形，又摸了小女孩儿的脉，张仲景毫不迟疑地说：“这小妹受了寒湿，平时吃酸东西又太多。她一定常喊手脚疼痛，不能够随便屈

伸四肢。她的两脚已经肿大，再不医治，全身都会发肿的。”

两位山民一听，连连点头。一位叹着气，指着山上不远处的小村子说：“那里就是我们的家。家里人多粮少，小妹吃不饱，就常常去摘野果吃，那些东西酸得掉牙啊！她睡的地铺阴冷潮湿，这两年常喊手脚疼痛，近来连走路都不行了。我们两兄弟打柴卖，凑了点钱，这才抬她去看病。现在就请先生治治吧！”

“治这小妹的病只需要五味药，”张仲景说，“你们这山上就可能找得出几种，我药袋里又有一些。把病人抬回去吧，我们一起想法把药配齐。”

两位山民很快抬着病人回到家里，安置停当后，张仲景便和

他们一道去山间挖药去了。半天后，采集到了急需的药材，又找到了一些野蜂蜜。张仲景指点这家人熬好药，等那小妹吃过药后，张仲景又嘱咐他们以后到县镇买点白矾来，好化水给病人浸洗双脚。

张仲景在这山村住了三天。他白天进深山挖药，采到了不少品质优良的当归、黄连等药材。晚上一回山村，山民们纷纷来找他看病。张仲景见一些十几岁的大姑娘穿着难以蔽体的破烂衣裳，忍不住暗暗叹息：“这样秀美的山川里，竟然有这样多的悲苦！”他为这些山民看病，不愿收取一文诊费。

张仲景怅怅地离开了这穷苦的小山村，不久又告别了巫县。开船后，他站在江心船上望着巍峨秀丽的巫山，禁不住感伤地低声地吟诵起《汉乐府》中那首《巫山高》的民歌：

巫山高，
高以大。
临水远望，
泣下沾衣！

（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）

野胡葱

不喜欢逛街，挺喜欢逛乡。

一个下午，逛乡时，我猛然看到前面石头小缝里，生着一滩野胡葱，绿油油的，青翠翠的，一堆堆一蓬蓬的。这又是一个暖冬吧，深冬的野胡葱生机勃勃，是本来如此，还是暖气乱了季节？这滩野胡葱长得一点也不“冬天”，长得蛮“春天”，一大滩里，没有一根枯黄，根根葱绿，绿得可喜可爱。

葱有菜中甘草之称，还有称号叫“和事佬”。李时珍说葱：“葱从囟，外直中空，有囟通之像也……葱初生曰葱针，叶曰葱青，衣曰葱袍，茎曰葱白，叶中涕曰葱茸。诸物宜，故云菜伯，和事。”中药里啥子药，都可以放甘草，菜谱里啥子菜，都可以放葱；葱不是主菜，葱是香料，每样菜里，放一把小葱，腥的给解了腥，喷香了；臊味的除了臊，喷香了；无味的提了味，喷香了。煮鱼，煮肉，蒸鸡，蒸鹅，都要放一些葱，某《食单》云，葱之菜用大矣哉，“可炒，可拌，可做羹，可做馅，辛香浓郁，去腥提鲜。”

葱是南北通用，北方有名食叫葱饼，我们湖南有名菜是葱炒蛋。童年葱炒蛋不易得，鸡蛋是农家鸡屁股银行，父老乡亲都不会炒了银行，倒是葱炒豆腐渣，常常有，有段时间，我家几乎是餐餐吃；家里来了亲戚，才上一盘葱炒鸡蛋。这是最简单最家常的一道美食，简单得三五两下，一道佳肴就端上桌了：切碎葱，倒入菜碗，打一个两个鸡蛋，放一抓辣椒粉，最好是剁辣椒，斟酌放盐，搅他几搅，拌他几拌，倒入油锅里，刺啦刺啦，再转转菜锅，均匀摊锅，反转过来，再煎一下，两面都煎，也就两三分钟，一碗色香味形兼具的美食，大功告成。水煮蛋有营养，却不好拌饭，葱炒蛋出味道，是家常中的第一道美食。不知他地如何，湖南人应都吃过这道菜。

“野葱之香，胜家葱数倍，贵在自然天成。”野胡葱比家葱要小一些，家葱多是筷子粗长，中间有一根空管，摘一根葱，可以管吹，吹得一两个音节的音乐来；野胡葱小多了，之间也有管道，那管道塞不进三两根头发，野胡葱也就三两根头发粗呢，野胡葱小，绿得比家葱更绿，青得比家葱更青，家葱是一兜一兜地生，野胡葱是一滩一滩地生，看到有野胡葱，往往看到一蓬蓬的绿意铺陈。

也许，我遇到的这葱是冬葱，冬葱又名冻葱，“其人间食葱有二种，一种冻葱，经冬不死；一种汉葱，冬即叶枯，食用入药，冻葱最善，气味亦佳也。”那真是遇到了宝，连连薅了一把，带到老井，活水洗干净，持葱回家。这下逛乡，逛见了这么多野胡葱，诚是老天厚我，在这般不是春天的冬天，也是绿意葱茏，菜蔬葱茏，老天真个好。

是老天厚我，更是老娘厚我，老娘喂了几只鸡几只鸭，老娘喂鸡喂鸭喂得精心，鸡鸭们生蛋也就生得殷勤，老娘给我收了很多鸡鸭蛋，待我回老家，老娘给了我半篮鸡蛋半篮鸭蛋。葱炒蛋，是我最爱，正愁家葱冬日难有，这次逛乡不期而遇，这道乡村美食，真是天人作合。

刘诚龙（湖南邵阳）

从书房到健身房

不久前，妻子邀我去健身，不要老呆在书房；还说教我健身，教我游泳。我一直鼓励妻子健身，自己却很少去健身房，更不去游泳。两次开颅，遵医嘱静养，散步成为常态，午睡成为习惯，直到现在。

第一次邀请，我没多想便婉拒了。我喜欢一个人安安静静呆在书房里，读书写作也算是一种精神上的健身。再次邀我，恳切和期待的眼神和语气，容不得我再拒绝，也唤醒了骨子里潜藏的健身意识。“爱你老己”成热词，健身便是接地气地爱自己。我一口答应下来。

第一次走进了健身房，看到健身器械与健身达人，温暖而又热血，恍惚间年轻了。先是热身，从臂到腿到背的适度拉伸，引体向上，仰卧挺举……一样一样，一环一环，完成一样，稍作休息，然后继续，环环相扣。急性子的妻子挺耐心，俨然健身教练。妻子游泳去了，我不动声色观察健身房里的常客健身，不动声色“依葫芦画瓢”，把握要领，动作到位，像模像样练起来。再上跑步机，坡度调至3档，速度调至6档，小步跑，快步走，就

像平时散步；跑步机上健身，至少30分钟。时间一分一秒流逝，汗从身上一点一点冒出，感觉自己在健康步道与时间赛跑。来健身的不少，男人女人，中老年人年轻人，健身的样子很动人……最后，一身大汗去淋浴室，从头到脚淋个通透，痛快淋漓，全身轻松。

才去了三五次，竟喜欢上了健身，不用妻子提醒，自觉行动。同城的朋友听说了，也陆陆续续加入健身群体。健身热起来，时尚起来。

后来妻子趁热打铁：邀我健身之后游泳。这一次，我犹豫了。曾经泡过一次温泉，也就是那一次之后，再也不泡温泉了，是因为水质。那么多人泡，还泡那么久，温泉虽然在流动，可是没有更新，心里便有了阴影。游泳池里的水比温泉干净，仍不放心，心里仍然有阴影。听我这么一说，妻子也说水可能确实不太干净，也就不再坚持。我仍然只健身，不游泳。



从书房到健身房，生活模式跨出了一大步，健康状态也跨出了一大步。健身又为读书写作注入了新鲜血液，强健体魄，激活思维，大有益焉。人过中年，身体看起来健康，却往往在亚健康状态。同龄人开始进入“觉醒年代”，抽烟的少抽烟甚至戒烟，喝酒的少喝酒尽量不喝，打牌的少打牌争取远离牌场，绝不熬夜。然后，相约小聚，喝茶唱歌；或出门旅游，与大自然亲密接触；走进健身房，是最贴心最实在的爱自己。

贺有德（湖南娄底）