

言传身教

卫汛气哼哼地将实情告诉了老师，旁边的杜度沉不住气了，气愤地说：“这人不识好歹，真不可救药了！”

张仲景也急了，对卫汛说：“你那样离开，他更会生出疑心。现在且慢生气，救人要紧，你们随我再走一趟。”

杜度、卫汛很不情愿地跟着老师，再次来到了古云家。对着病势严重，但神智还清醒的古云，张仲景开导说：“以前的恩怨，你要抛开才是。现在你病得很重，但还来得及救治，再拖下去就危险了。我再次来你家，就是让你放心服药。”

古云见张仲景亲自前来探望，已受感动，再听张仲景这几句恳切的话，就由心动而惭愧了。于是，立即唤家人拿着张仲景开的处方去捡药。张仲景又安慰了古

云一番，才带着弟子走了。

路上，张仲景见杜度、卫汛沉默不语，就主动开导说：“我们行医之人，对待病人应不问身份贵贱，不分关系亲疏，不看容貌美丑，不计较私怨私恨，都要精诚救治。像古云这样的重病之人、气息已经微弱了，如果还和他斗气，还和他计较私怨，岂不是让他丢命？”

一月后，古云在张仲景的治疗下病愈了，他亲自登门向张仲景致谢，两家的恩怨也自然消除了。

为了让杜度、卫汛学好针灸，张仲景仔细画出了人体经络穴位图，指导两位弟子认真揣摩，互相试验。有时还伸出手脚，叫弟子在自己身上扎针。一次，他发觉卫汛没有找准穴位，便严肃教训道：“决定病人生与死的穴位，

往往只差一分一毫，以后绝不能大意！”

又一次，他检查杜度为一名病人开的处方，发现药物多达16味，便立即启发两位弟子说：“你们记住，用药如用兵，应以少胜多。这就要配伍得当，用得精、用得准。多开药物，既多耗费病家的钱财，又不能发挥药物的效力！”

说完，他提笔将处方改了过来。杜度、卫汛以后注意到，老师的处方确实少而精，每每只用三四味药组方，甚至只用一二味药，极少有超过十味药的处方。

一年又一年，张仲景就这样言传身教，使杜度和卫汛在医术上步步高升。若干年后，张仲景的这两位高徒也成了有名的医家。

（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）

艾者，爱也

“艾”与“爱”同音，似乎没有哪种草本植物，像艾蒿一样神奇，且将所有的爱，奉献给人类。

春寒料峭时，艾草就被东风吹醒，破土后，噌噌地长，羽状深裂的叶片，正面灰绿色，柔毛和腺点吸收日月精华；背面灰白色，细微的绒毛，质地柔软，汲取水土之灵气。大家把鲜嫩的艾叶采回来，洗净捣碎，与杂粮面做成粑粑，不仅是青黄不接时充饥的美食，还具有驱寒祛湿、消食通便等作用——此艾之爱者一。

“日暖桑麻光似泼，风来蒿艾气如薰。”端午期间，阳气正旺，蚊子苍蝇等害虫活跃，艾蒿长到一米多高，香味正浓，药性正强。人们把艾蒿割回来，煎水洗澡蒸浴，清祛体内毒气，一年不生疮，不得病。晚上，点起用菖蒲缠绕的艾蒿烟棍，白烟袅袅绕绕，清香缥缈缈缈，蚊子逃之夭夭。每个房门后放上一把艾蒿，驱虫正气，有益健康，艾渐渐干枯，还施放淡淡香气——此其二者也。

柚子上市之时，门后的艾蒿呈灰白色。用剪刀将它剪成一截一截的，两寸来长，置于收纳箱。吃柚子时，从三分之一处切开，上面即是一个完整的盖子，用刀子和钢勺仔细掏出柚肉食用，皮囊就是一个别致的香炉。

在柚皮香炉里铺垫一层干艾叶，再将剪短的艾杆和艾叶，横一层纵一层地码实，压紧，点燃，覆上开了烟窗口的柚皮盖。一缕乳白色的烟雾，从小烟囱里冒出，开始是笔直的，就像是一种无形的力拉出的一络蚕丝，四五厘米高后，开始摇动，飘摆，然后弥散，消失。

房间里并无明显的烟雾，却充满艾蒿的陈香和柚子的清香。这两种香味儿混合在一起，很奇妙，醒脑、清心，让人感到神清气爽，思维活跃，精力充沛，它能有效地杀灭病毒和细菌，预防感冒——此其三者也。

艾草有祛湿、散寒、平喘、止咳、消炎、温经、止血、安胎、抗过敏等作用，用途太广泛，药效神奇，我不是医生，不敢班门弄斧，只能谈一点切身的感受。去年腰疼难受，去医院做CT检查，发现是腰椎间盘突出。吃药、打针、推拿、按摩、针灸、拔火罐。病急乱投医，但效果都不理想。病友推荐艾灸。一语惊醒梦中人。我进了艾灸室，还没灸呢，那袅袅的艾香，就从鼻孔，从口腔，从耳道，从浑身的每一个毛孔，进入到五脏六腑，进而渗透全身的血脉和筋骨。

艾灸的整个治疗过程，自然是在袅袅艾香中进行的。开始总的感觉是热，温热、燥热、燥热、炙热，说不清楚的热。灸了几次后，就有细蚂蚁爬的感觉，又有汗珠流动的感觉，痒麻酸胀，不好言传。后来的灸感是寒凉，似阵阵冷风吹拂。你说玄不玄，腰不痛了。医生说，再做做康复治疗，即可痊愈。

秦和元（湖北 武汉）

垃圾分类宣传进楼栋

近日，长沙市芙蓉区东湖街道韶光社区组织开展“垃圾分类宣传进楼栋”主题宣传活动，社区工作人员和湖南农大志愿者纷纷进入楼栋、医院、超市等，发放垃圾分类宣传海报，提升居民环保意识和分类投放准确率，营造人人知晓、人人参与、爱护卫生的良好氛围。

通讯员 王昊轩 文金玉
摄影报道



旅途上的思考

今年5月2日那天，我从南昌滕王阁下来，背心已近湿透。不是热的，是闷的，是挤的。从一楼到六楼，又从六楼到一楼，人流像拧死的绳结，一寸一寸往前挪。楼梯窄得只容一人通过，空气里弥漫着一股说不清的味儿——汗味、体味，还有些许焦躁与无奈混杂在一起。我忽然想起王勃当年写“层峦耸翠，上出重霄”，那该是何等开阔的胸襟与视野。而此刻的滕王阁，密不透风，人挨着人，像一只塞得过满的柜子。

站在阁上凭栏远眺，赣江依旧东流，可我的心却怎么也飞不起来。不是因为楼不够高，而是身后的喘息太近，近得让人不自在。古人登高，为的是望远，为的是一抒胸中块垒。而今人登高，图的又是什么呢？一张照片？一次打卡？还是仅仅因为“来都来了”？我想起苏东坡那句“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无

禁，用之不竭。”可当清风吹不进拥挤的人群，旅途中的那份闲适与从容，又该往何处安放呢？

傍晚时分，我踱到附近美食街。摊贩林立，烟火缭绕，食物的香气与油烟混在一起，倒也热闹。可低头看去，地面上油渍斑斑，纸巾、竹签散落一地。那一刻，我突然觉得，旅途中的“吃”，不应该是这个样子的。它应该是温暖的、干净的、让人放心的。

夜里回到酒店，躺在床上，思绪难以平静。我在想，旅行的意义究竟是什么？是去看不一样的风景，去尝不一样的味道，去暂时离开琐碎的日常？可如果每一处风景都挤得让人无法呼吸，每一种味道都让人心惊胆战，那样的旅行，到底是在滋养我们，还是在消耗我们？

健康，不只是身体的。健康更关乎心境。一个过度拥挤的景点，让人焦虑、烦躁，甚至恐惧——那种随时可能发生踩踏的

不安，会一直悬在心头。或许，我们需要重新审视“热闹”这件事。热闹不是坏事，但过度的热闹，便成了拥挤。每一个出门旅行的人，都值得拥有一段体面的、舒适的、安全的记忆。而这份体面，需要管理者的用心——限流、疏导、保洁，多安排几个引导员，都能让旅途变得不一样。这份舒适，也需要我们每一个人的自觉——少一分急躁，多一分礼让；少一分随手丢弃，多一分珍惜环境。

夜深了，窗外的南昌城渐渐安静下来。我想起白日在滕王阁上，有那么一瞬间，我透过人缝，瞥见江面上的一抹余晖。那光，很淡，很暖，像是在告诉我：诗与远方一直都在，只是我们走得太急，挤得太紧，忘了给它让出一条路来。

但愿下一程旅途，我们都能从容地登上高楼，安静地吹一吹风，然后心满意足地说一句：这趟，来得值。

梁格（湖南 永州）