

街头惩凶

船到长沙江面，张仲景往西看，是秀丽的岳麓山。秋风过处，山上一树树红枫，似一片片火焰翻腾，好像要把天上的白云点燃；往东看，是长沙城廓，城里鳞次栉比的房屋，高高低低地排列在湘江岸边。

在三位书生的引导下，张仲景师徒二人登岸入城。渡口边、市场上到处摆满待售的橘子，这些橘子又大又圆，或盛在竹篮里，或放在竹筐中，有的闪着绿油油的光泽，有的泛着红灿灿的色彩，真是惹人垂涎。

王生兴致勃勃地对张仲景说：“我们长沙的橘子很有名，据说屈原《橘颂》写的就是这一带的橘子。”说着他掏钱买了几斤，分给大家品尝。

张仲景和卫汛各自剥开一个，放进嘴里一尝，那橘汁甜酸

适度，吞进肚里，直沁人心脾，便忍不住连连叫好。吃完一只，张仲景说道：“除了这橘肉好吃，橘皮、橘络、橘核都能治病啊！”看着遍地丢弃的橘皮、橘核，他直叹可惜。

张仲景打算就此告辞三位书生，先以平民的身份察看一下市上民情，然后再到太守府上任。但恰在这时，街上发生了一阵骚动，只见一位穿绸着缎的家伙骑着一匹高头大马，旁边跟着几位仆人，趾高气扬吆喝着周围的人闪开。走到一处，他翻身下马，随手抓起一位老汉的橘子掰开就尝。接着丢下几枚小钱，一挥挥手，叫仆人将两筐橘子担走。老汉急得紧紧拉住担子，哀求道：“求求公子，你这点钱只够买5斤橘子，可我这是50斤啊！冬天就要到了，我全家老小就靠卖

橘子添制寒衣，请公子给个公平价钱吧！”

“你这老东西，买你的橘子是抬举你，你敢不给？”那家伙恶狠狠地说着，随即一掌向老汉胸部打去，那可怜的老汉向后倒下时，后脑勺碰在街沿上，流着血起不来了。

周围的百姓一个个怒视着这个飞扬跋扈的家伙，但却没有一个人敢说一句话。

张仲景正要上前干预，3位书生连忙拉住他，陈生息事宁人说：“张先生有所不知，这人的父亲姓何，是本地一大豪绅，他家勾结官府，为非作歹，没有人敢惹他家的人。先生初到此地，就当没看见算了。”

（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）

生命,总是经不起透支……

近日，我抽空赶到医院，探望躺在病床上的一位朋友。走出病房，心里沉甸甸的，久久无法释怀。

朋友今年四十四岁，做教育科技行业，常年在外跑项目。先前脑部就出过状况，还没有好好休养，又马不停蹄奔赴各地。这次击倒他的是病毒性心肌炎。

出事那次，他还外地出差，中途喉咙一阵发痒，他在卫生间咳了一口，吐进了下水道，只觉得味道发咸，当时没当一回事；后来吃饭的时候喉咙又难受，拿餐巾纸一吐，纸上赫然一团血。他心里还自我宽慰，多半是牙龈上火，要不就是肺部有点小问题，应酬场合还少量喝了一点酒，完全没有意识到危险已经逼近。

直到次日凌晨五点，身体彻底扛不住，紧急住进了医院。现在人躺在病床上，身上连着仪器，等着做24小时不间断心电图、心脏核磁共振，还要复查脑部MRA（脑部磁共振血管成像）。曾经风风火火、雷厉风行的一个人，如今只能安安静静躺着，等待一系列检查结果。

“过来看看你，安心养病，别的什么都别多想。”我宽慰他。

他叹了一口气，苦笑一声：“以前总觉得自己才四十多，熬一熬、扛一扛就过去了，谁知道身体直接给我亮了红灯。”顿了顿，他看着我，语气带着恳切，“你认识不少医学界的专家，能不能帮忙想想办法，找专家过来帮我把把关？心里实在没底。”

我能够理解他这份焦虑。事业正是往上走的时候，上有家庭要担，手上还有一堆项目悬着，突然病倒，任谁心里都会慌乱。我点点头：“你的心情我懂，我会帮你咨询专家意见。但眼下最重要的，是听管床医生的方案。千万不要心急，病毒性心肌炎最忌讳焦虑劳累，你现在首要任务，就是沉下心休养。病来如山倒，病去如抽丝，急不得。”

他轻轻闭上眼睛，长长呼出一口气：“道理我都明白，就是手上一堆事放不下。”

“工作的事可以托付旁人，项目可以延后。心脏的损伤，容不得半点勉强。”我劝他。

走出病房，心里感慨万千。人到中年，太多人就像我的这位朋友，把拼搏当成常态，把身体的预警当成小毛病。人到中年，拼事业，更要拼身体。我们追逐业绩，追逐理想，可没有健康，一切都是镜花水月。保养从来不是老年人才需要考虑的事。出差劳碌过后务必及时休整；感冒咽痛期间，坚决不要饮酒，拒绝硬扛高强度工作；一旦出现心慌胸闷、莫名乏力、痰中带血，切莫自我诊断，及时就医。心脑血管相关的定期筛查，中年人万万不可省略。

病房内外，是两种人生。外面的世界热热闹闹，追逐名利，病房里面才看得清生命的底色。人生下半场，最大的本钱，从来不是手里多少项目，而是一副安康的体魄。善待身体，才是对自己，也是对家人最好的负责。

刘阳（湖南 衡阳）

梁湘茂（湖南 永州）

健康科普进校园 急救实操强本领

近日，浏阳市人民医院护理部、医务部组织18名急救专业人员走进浏阳市第一中学体艺馆，开展“健康科普行——万场健康”急救实操培训。培训中，14名具备专业救护经验的医护人员分成7个小组，现场对学生开展心肺复苏实操教学。老师们细致讲解动作要领，手把手指导同学们上手练习心肺复苏操作。同学们围拢认真观摩，积极动手实操，参与模拟练习。

通讯员 周逢丽 摄影报道



话说初秋养生

时序慢慢走入秋天。初秋尚不见深秋萧瑟凄清，只是暑气缓缓退去，秋意悄然漫开。

从前，我总以为，养生是年长者才需要操心的事，与我的生活相距甚远。直到步入初秋，身体冒出种种细碎不适，看着家中长辈顺应时节调理身心，我才慢慢懂得，真正的养生从不是刻意大补，而是顺着天时生活，将善待自己融进三餐、作息与心境，藏在烟火日常之中，朴素又实在。

入秋之后，不少人都逃不开秋困。见我整日萎靡不振，母亲没有劝我服食补品，也不讲空洞大道理，只借家中寻常三餐，教我顺应秋日调养自身。

初秋饮食贵在清润，少寒凉，忌燥热，这是母亲恪守多年的准则。入秋之后脾胃本就虚弱，重油重辣、生冷瓜果都要尽量规避。每日清晨，母亲会炖一碗百合银耳羹，少放糖，清水慢煨。银耳软糯，百合自带

清甜，温润润燥，消解秋日的干涩。午后时常切上鲜莲藕，清炒或是凉拌，清爽解腻，助力脾胃消化。

她总叮嘱我，初秋切忌急于大补。大鱼大肉这类厚重滋补的食物，只会加重脾胃负担，助长湿气。多吃山药、萝卜、秋梨这类应季食材，清淡滋养便已足够。戒掉冰饮凉菜，给脾胃留出休养的时间，周身的疲惫也会慢慢消散。

饮食之外，作息亦要顺应时节。秋主收敛，天地阳气渐渐收束潜藏，人体亦是如此。从前我习惯熬夜追剧、晨起赖床，入秋后愈发精神不济。母亲劝我，秋日宜早睡以敛阳气，早起以舒肺气。

我慢慢调整作息，夜里十点左右入睡，清晨迎着微凉秋风起身，不再熬夜耗损心神。初秋白日尚暖，早晚寒凉，不必急于穿上厚衣，适度感受凉意，增强身

体耐受；夜晚务必护住肩颈腰腹，避免寒气侵入。这般细微的改变，不过数十日，便觉身心舒展清爽，摆脱了秋日的昏沉。

养生不止养身，更要安顿心绪。秋日万物收敛，天色清旷，人容易心生浮躁郁结。闲暇时我不再久居室内，清晨漫步林间，傍晚迎着晚风缓缓慢行。不做剧烈运动，不求大汗淋漓，只轻轻舒展身躯，微微出汗，疏通气血，契合秋日收敛的本性。

世间最好的养生，从没有玄乎的秘方，都藏在平淡日常与烟火温情里。一粥一饭贴合时节，一朝一夕安稳有度，一动一静懂得张弛，一念一心保持澄澈。

初秋的调养，是对身体的敬畏，亦是对生活的热爱。顺应四时，善待身心，在秋风渐起的光景里积蓄元气、滋养本心，卸下一身疲惫，带着康健安稳走过岁岁秋冬。