

京城学艺

杨柳吐绿，芳草萌芽，春水穿过平野，绕过山丘，欢快地向远方流去。

张仲景告别父母、师长，身背行囊，高高兴兴地向京都洛阳进发。他听说汉光武帝迁都时，载竹简、帛书、纸书共2000车进入洛阳，他想：“京都一定流传有前代的珍贵药书，也一定有治病的高人。”因此，越接近洛阳，他心里也越加振奋。

到京都的第一天，仲景就看见了王公贵族的高墙深院，也看见了里巷贫民的破败小屋；他听到了豪门传出的阵阵弦歌，也听到了乞丐讨食的声声哀叫。他在心底愤愤地说：没想到，在京都也是这样的不平。

仲景找了一家小客店住下，第二天就开始在城内四处奔波。但一连几日，他都非常失望：国家藏书的“石室”、“金匮”，门庭森严，他根本进不去；走街串巷，也不见哪里有医书出售；去请教行医的人家，处处都遭到白眼。

一天，仲景闷闷不乐地来到一处叫“西园”的地方。这里，门庭若市，甚是热闹。一打听，才知道这天是“官员交易”的日子。朝廷宦官到西园坐阵，按官职大小招标，让求官的人投标竞争，出钱多的就可以中标当大官。就连太尉



(管理全国军队)这样的职位也可以出高价买到。

“朝廷竟然到了公开卖官的地步，不要贤才，只要钱财，这成了什么天下！”仲景既悲哀又愤慨，再也无心瞧这“热闹”了。

回旅店途中，仲景想到一天天减轻的钱袋，不免着急起来。穿过一条小街时，他见到一户挂牌行医的人家，便试着走进门去，报了姓名籍贯后，说自己刚开始学医，想到京城长长见识，但现在生活无着，所以来请求做一个捡药、打杂的小帮工。

这家主人叫杨励公，是位行医30多年的忠厚长者，经过一番盘问、考查，他便收留了张仲景。

张仲景为人恭谨勤勉，很快得到了主人的喜欢。张仲景捡药时的熟练、利索，更得到了老医师的赞许。一天，杨励

公偶然发现仲景在他的处方上悄悄加了一味药，他捉摸片刻后，不得不承认这味药加得很有道理。从这天起，老医师开始注意起这位干活时总是默不作声的年轻后生了。又有一天，老医师有事外出，突然来了一位病人，一进门就烦躁地喊口渴、头晕、胸闷、浑身无力，说着说着就倒在地上昏迷不醒了。仲景此时也顾不得多想，立刻上前搀扶起病人，他发现病人手足发凉，脉搏细微紊乱，便取过银针为病人针灸。不一会儿，病人苏醒过来，杨老医师也回到家中，他检查过仲景针刺部位后，暗暗点头。

杨老医师不但没有责怪仲景多事，还让仲景为这个病人开处方。仲景不好推托，就提笔开了一个加味乌梅汤的方子呈递给老医师。老医师认真审视后，赞许地说：“这个方子又攻又补，寒热可以并用，很好！很好！”

病人取药后刚刚离开，杨老医师就急急地对张仲景说：“张机，看你决不是刚刚学医之人，你如实说来，到京城到底为了何事？也许老夫还可以帮你出出主意。”

(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)

运动伴我度高龄

“站住！不准下水！别的伢子可以，你不行！”每当前往游泳馆时，耳边总会响起一位好心人的严厉呵斥警告。

上中学时，到水塘游泳，刚脱下上衣，便被突如其来的一声吼叫喝止。“你一把光骨头！下去就没命了！”

确实，那时我骨瘦如柴，双手悬吊单杠时，同学们都笑我“晾排骨”，“展示枯骨标本”，我也很自卑，暗想，如果能活到五十岁就了不起了。

转机始于大一体育课，体育老师教授游泳要领，我按方法尝试竟成功浮起。此后一个暑假，我坚持游泳，从几米到千米，终于与水结缘，逐渐爱上这项运动。

闯过五十岁大关时，我成了舞迷，笑话自己原来的寿命期望值太低；过了六十六岁，欣然命笔，写下《六六大顺》，歌颂日子越过越顺畅；七十古稀，又以“泰格三星”之名，在网络世界任性施展拳脚，十七岁竟然高歌《七七四十一

九》，觉得自己还在四十九岁的年龄段，全然忘记了自己原来的那个悲观可怜的寿命期望值；现在已到耄耋高龄，天天跳舞游泳玩微信，八十八岁，我写了《八八大家发》，现在我已年届九旬，九十九岁，我还要写篇《九九艳阳天》。

游泳，我觉得这是一种很好的休闲娱乐，能强身健体，同时可以磨炼意志。特别是冬天下水，更能培养勇敢顽强、不畏艰险的品质。

冬天，泳池的水温尽管有29摄氏度，但室温并不高，脱衣走进泳池的瞬间，仍然很冷，首先就要克服畏冷情绪，勇敢下水，游上几个来回，就无所谓了。由于水的浮力作用，身体处于悬浮状态，平卧水面，脊柱充分伸展，肌肉也得以放松，加之四肢划动，关节运动自如，动了几下，刚入水时怕冷的紧张情绪缓解，心情舒畅，非常惬意。

我天天光顾泳池，不和年轻人争强好胜，没有“中流击

水，浪遏飞舟”的气概。我自顾游抬头蛙泳，头不下水，手足慢慢悠悠地划动，就像在水中打太极一般，协调自如，游累了，便独自站在齐肩深的水中休息，双手自然浮在水面。

一次，我突然发现，双脚悄悄在水中移动，两手顺势摆成舞蹈开势，头随手猛地一偏，竟然变成了探戈的造型。

哎呀呀，我这鬼老头，真的疯了！把泳池当成舞池了。这时，一位帅哥过来，恭敬问道：“老人家高寿？”我将右手抬出水面，大拇指和食指张开，打出一个“八”的手势，笑道：“不大，不大，刚过八十八！”

“哎呀，我估摸您大约六十年来岁哩！您真健康！我好像在舞厅里见过您，您跳华尔兹一点也不输年轻人。”

这话我爱听，我得意地说：“生命在于运动嘛，泳池戏水，胜似闲庭信步啊！”

邹昆山 (湖南长沙)

婚育新风的“福城密码”

在古称“福城”的郴州，一场悄然无声却又意蕴深远的婚育变革正在上演。它不再是传统计生口号的回响，而是以古街团扇的温婉、公交婚车的简约、优生优育课堂的贴心，编织成一张新型婚育文化的大网。郴州经验可贵的启示在于：当政策决策以“可感、可及、可享”的方式融入生活日常，婚育新风便不再是悬浮的理念，而能化作浸润人心的活水清风。

“计生协+”多元协同机制，正是郴州破局的第一重密码。卫生健康、文旅、妇联等10余部门，高校与社会团体力量，在“阵地联建、活动联办、宣传联动”的统筹下打破了传统婚育工作条块分割的困局。裕后街古风婚育主题公园的优雅呈现，是计生协与城管部门“微改造”的联袂杰作；集体婚礼上宣读的新版誓言“夫妻共育”，是民政部门与计生协联办的美好结晶。这种“多元主体共奏一首曲”的协同格局，既破除行政壁垒，也实现了资源的优化配置，使“市区有地标、县域有特色、社区有阵地”的新型婚育文化全域覆盖图景化为现实。

更为可贵的是，郴州没有止步于静态宣传，而是将理念通过创造性的文化载体深植人心，转化为市民的切身体验。裕后街上青年情侣手持团扇拍摄古风照的“古人式官宣”，公交婚车驶过街头所传递的简约浪漫，无一不在无声处宣告：婚育仪式感可以摆脱奢华攀比而重拾本真意趣。这些创意活动如春雨点点，悄无声息却深透心田。当“青春健康开学第一课”走进大中专院校，当情景剧《我的爸爸》以方言传递“夫妻共育”理念，当摄影大赛以光影艺术诠释幸福内涵——文化的感染力便如春风化雨，滋养着“适龄婚育”“优生优育”的治理认同。

婚育新风尚的落地生根，不仅需要文化浸润，更需要坚实而充满温度的配套支撑。郴州深谙此理：“生育关怀·好孕相伴”项目为特殊计生家庭雪中送炭，缩短了愿望与现实的距离；妇幼保健院的孕妇学校、父母学校空中课堂，让科学养育的知识触手可及。这些举措展示出政策的温度，在青年联谊活动中的“婚育科普讲座”与“一对一健康指导”，则精准回应了求知心愿，以服务赋能选择。

在各地苦思应对低生育率挑战之际，郴州经验恰如一泓清泉。它启示我们：重建国人婚育信心，不能仅靠经济杠杆的撬动，更需发自内心的价值认同。当“夫妻共育”“优生优育”等理念成为社会共识，当婚育体验因文化赋新意、因服务有温度而变得可感可亲，婚育便不再是沉重的负担，而能回归为生命旅程中自然、美好的选择。

婚育新风过千年福城，嫁接传统与现代，融合个体幸福与社会发展。郴州的做法告诉我们：婚育新风尚的树立，其根本在于让政策走出文件与口号，化为市民可真实拥抱的“生活质感”。当婚育新风吹拂之处，不仅有集体婚礼上的誓言回响，公交婚车上的笑靥如花，更有古街团扇下“以古人之式官宣”的自如与浪漫——这份植根于日常的信心，终将孕育生生不息的社会希望。

梁湘茂 (湖南长沙)