

京城学艺

面对杨励公这位善良的老医师，仲景和盘托出了自己来京的原委和愿望。他特别提到了老师张伯祖和何颙先生的勉励。末了，他不好意思地说：“先生，我在配药时，已经从您的处方上学到了许多用药的法儿，请您不要怪罪我，不要撵我走。”

老医师为这位年轻人勤苦学医的精神感动了。他不仅慨然答应供仲景吃住，还神秘地告诉仲景说：“因为你知道何颙先生的下落，我要介绍你去见一位异人，你若能得到他的指教，就不再枉来京都一趟了。”

当天吃午饭时，杨老医师一边小口地喝自己浸泡的药酒，一边小声地讲起了一段惊心动魄的故事：

许多年前，蜀郡广汉（今四川广汉）有一位隐士，他常常在涪水边钓鱼，所以人称涪翁。他精通医学，写有《针经》、《诊脉法》两册医书，传弟子程高，程高再传弟子郭玉。

汉和帝时，郭玉被朝廷任命为太医丞，但他仍然喜欢为贫贱的人治病，往往只针灸一次即见奇效；而为贵人治病却常常不见好。汉和帝责问郭玉，郭玉回答道：“贵人好自作主张，不听医者法度，骨节柔弱脾气大，用针时难免胀痛，甚至要出点血，他们动辄大发雷霆，我哪里还能好好为他们治病呢？”后来郭玉自动隐退了，他将医术和医书都传给了他儿子，又由他儿子传给了孙儿郭安。

二十多年前，郭安和太学生一起反对宦官，失败后被捕入狱。因他医术高明，特别是他精于针灸，有些贵人想要他治病，便把他保释出来。他出狱后，得知太学生首领郭泰（他的同族兄弟）、朝廷官员陈蕃、范滂等一大批人被宦官杀害，还有六七百人被流放、囚禁，他最要好的朋友何颙不知去向、生死不明。他悲愤不已，决定此生此世不再住在京城内，不再为一位宦官治

病。于是，他带着家人悄悄搬到城外，隐姓埋名，住到伊水、洛水之间一个偏僻的地方。他不远离洛阳城的原因，是因为他想亲自看看那些宦官们的下场。而今，他几乎足不出户，也不为外人看病了，更不愿带徒弟了。

杨老医师讲到这里，更低声地对仲景说：“这就是我要介绍你去认识的人，如今他已改姓范了，我们几人都喊他范夫子。他的去处，只有我和另一位老医师知道，因为我们三人原是极好的朋友。”老医师呷了一口酒，又说：“何颙先生是他敬重的义士，是他的知心好友，你带着我的信函去告诉他何颙先生的下落，想必他会接待你的，你见机行事吧。”

仲景听了这一席话，心潮澎湃，急迫地想见到这位“范夫子”。

（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）

关注孕期营养 孕育健康未来

日前，益阳市桃江县计生协联合县妇幼保健院开展“关注孕期营养，孕育健康未来”预防出生缺陷主题宣教活动。活动团队采取专家授课、个案剖析、面对面咨询等方式为80余名孕产妇及家属，讲解孕早、中、晚期膳食宝塔、营养素关键补充时机、体重管理等知识要领。图为活动现场。

通讯员 文有定 刘芳 摄影报道



午后的中医馆

工作的日头晃到中天，城市的喧嚣似乎也倦了，有片刻的凝滞。午休，这两个钟头夹在匆忙晨昏之间的缝隙，常被囫囵对付过去。直到听友人说，长沙市一家医院的中医馆，那间雅致的“中医特色护理门诊”，竟悄然在午间开着门——从十二点半到两点半，向疲惫的人们敞开怀抱。

躺下，一颗悬着的心仿佛也找到了落处。技艺纯熟的护士指尖微温，取过一只拨筋罐。罐贴着肌肤游走，起初是试探的微凉，旋即被内里蕴含的暖意取代。那奇妙感觉，像是被一股温煦的气流轻柔地揉捏、梳理、熨烫着紧绷的筋结。力道恰到好处，深一分则痛，浅一分则浮。酸、胀、麻的细微感受沿着经络蔓延，竟莫名地让人生出一种痛

快。僵硬的脖颈、板结的肩膀、劳损的腰脊，在这温通拨筋的力道下，渐次松解，如同冻土被初春的阳光缓缓化开。

最是难忘那葫芦灸。一只饱满的天然葫芦，底部蕴藏着艾火的精华，稳稳置于肩胛或腰腹。葫芦的独特收束，似乎能将那艾草的热力与药性聚拢、深透，一丝丝、一缕缕地渗入肌骨深处。寒气仿佛被逼出，四肢百骸都暖和起来。尤其对于那些常年手脚冰凉、畏寒怕冷之人，仿佛在身体里点燃了一盏小小的暖炉，那份由内而外的温热，绝非寻常取暖可比。

中医常说，“午时一阴生”，正午阳气最盛，亦是养生的好时节。在这午休的时辰里，避开外界的纷扰，偷闲躲进这一方僻静温暖的中医馆。卸下盔甲般的职

业装，将自己全然交付于那些古朴的疗法和护士温润的手。听凭艾草的暖香弥漫，感受经络在温热中舒展，劳损在被轻柔地抚慰。汗，微微地出；气，慢慢地顺；神，也一点点地凝定下来。

待到起身，筋骨松快了许多，身体里仿佛积蓄了新的能量，精神也澄澈明净起来。再推开门，融入下午的人潮与事务，步履已悄然轻捷。这午间的片刻停驻，竟像给身心悄然充了电，加满了油。它不是在激烈地对抗疲惫，而是用一种古老的、温和的、贴近生命韵律的方式，给予我们这些在忙碌都市中奔波的灵魂，一份珍贵的滋养与修复。在这浮生半日里，光阴仿佛慢了下来，又仿佛被赋予了更深远的意义。

刘跃兵（湖南永州）

湘超激战，健康护航

江畔秋风起，绿茵战意浓。湖南省超级足球联赛（简称“湘超”）赛事激战正酣，三湘健儿驰骋赛场。看那英姿勃发，汗水挥洒，热血在拼搏中沸腾，令人心潮澎湃。然赛场风云瞬息万变，冲刺身影间，亦见因伤倒地停顿：或因剧痛而蜷曲，或因震荡而踉跄——战局未定，健儿折戟，最是令人扼腕叹息！

赛事风云激荡，欲求长久屹立，心中当有明灯指引。三湘子弟骨子里传承着“霸得蛮”的硬朗，这份血性诚然可贵。然若不顾一切地“拼到伤”、“冲到底”，那刚猛之气恐将化作切肤之痛。球场之上，多少天赋曾因蛮力透支，令膝踝发出哀鸣，最终化作一声无奈长叹？足球之道，勇猛之外更需智慧：懂得审时度势，明白何时需收力，何处应规避。真正的勇者，深谙“留得青山”之理，如此方能在漫长的征途中，持续享受竞技的荣光与快意。

球场上辗转腾挪，身体如精密运转的战舰，每一处关节皆是关键机枢。急停变向之间，膝踝承载重压，如同舰体最易磨损的接合部。若无巧妙御力之技，关节终将留下难以逆转的暗痕。重心转换之际，仿佛置身激流漩涡，唯赖核心力量如定海神针般稳住船身。最令人揪心者，莫过于头颅遭遇撞击。

赛场之上，莫论昏厥倒地，即便刹那眩晕，亦如平静水面下的湍急暗流，潜藏着莫测凶险。若遭碰撞，务必即刻离场，非经专业医者审慎评估，断不可轻返战场。此刻强撑非为英雄，伤及根本，悔之晚矣。

秋意渐浓，赛场拼搏愈烈，汗水浸透征袍。体内盐分随汗水悄然流失，若不及补充，肌肉痉挛抽痛便如失水的土地般不可避免。中场小憩与补水，恰似久旱逢甘霖，为疲惫之躯注入生机。

赛场之外，日常补水更需如品饮擂茶般细致周全，徐徐补充流失的水盐。饮食之道，如同为战舰规划清晰的航路与补给，均衡营养方能为持续的奔跑提供源源不断的澎湃动力。

至于赛后倦意，恰似舰船归港后的必要修整，充足深沉的睡眠正是根本的维护与滋养，是迎接下一轮战斗的基石。

湘超战火愈炽，三湘四水激荡，我辈健儿当更知珍重此血肉之躯。热忱与理性，勇毅与审慎，如同湘资沅澧奔流交汇，缺一不可。懂得敬畏身体，科学应对，方为赛场上的大智慧、真英雄。

愿诸君皆能如四水长流，稳健前行。待至双鬓染霜之时，依然能笑傲绿茵场——那时秋风拂过，你步履沉稳，目光如炬，脚下风采，不减当年豪情。

梁湘茂（湖南长沙）