

洛水岸边访异人

按照杨励公老医师的指点，张仲景出京城南门，沿洛水西行40余里，绕过一个小村庄，穿过一处长满灌木野草的老河滩，再穿过一片柳树林，见高岸上有几间草庐，一位白发飘飘、腰板硬朗的老人正在草庐边整理瓜菜地，老人身边有一个男孩抱着一只小花猫玩耍。几只芦花鸡趾高气扬地走来走去，旁若无人地寻觅着食物。

“爷爷，您看，有个不认识的人来了。”小孩眼尖，嫩声稚气地叫了起来。

仲景赶忙上前向老人致礼，双手递上杨老医师的信函，老人展开信纸，默默读了几句，就摇摇头，中气十足地说：“这杨老头，真是多事。”

仲景听了这话，心头一紧，以为老人要下逐客令了。老人却继续读信，而且越往下读神情越加专注，后来竟双眼溢着泪光，双手也颤抖起来。

“这信上说你知道何颙先生的消息，他在哪里？他安全吗？他身体还好吗？”老人猛地转向仲景，连连发问。

仲景趁机将拜见何颙的大概情形述说了一遍，老人听了，高兴起来，他遥望着南阳方向，自言自语地说：“何颙兄，这下老夫放心了！”

夕阳西下，归巢的雀鸟在柳林里喧闹起来。老人看看天色，对仲景说：“让你捱到黄昏时分来见我，这是杨老头出的好主意吧？我不得不留你在这里过夜了！也好，晚饭后你就再给我仔细说说何颙先生的事。”

半轮明月挂在柳梢，洛水静静地向东北方流去，满河波光闪烁，像飘动着无数的碎银和玉屑。老人和仲景并肩坐在河边，等一只透出灯火的渔舟划过去



后，老人再次问起何颙的情况。仲景这次更详细地叙述了一遍，末了说：“分别时，何先生勉励我成为一名良医，我很怕辜负他的心意啊！”

老人听到这里，深深叹了口气说：“医国尚无人，治病有何用啊？纵有良医，又怎能救助那些被害死的忠臣义士？纵有灵药，又怎能医治那些饿死沟壑的无数难民？”

讲到这里，老人停顿下来，顺手拾起一块卵石，在月光下凝视着。仲景没有插嘴，他默默地等着老人说出心中久藏着的话。

“不要以为我是个古怪的人，我的心不是枯木冷石啊！这许多年深居简出，不给人治病，我怎不难受？但宦官们仍然得势，他们不会放过我，我也是无可奈何啊！何颙先生勉励你成为良医，我相信何先生，相信他没有看错你；杨老头的信中，把你到京城后的情形一一告诉了我。在这样一个乱世，你学医如此勤奋专一，实在是难得啊！”

说着，老人陡然起身，扔下卵石，牵住仲景的手，提高了声音：“走，回屋去！”仲景扶住老人走向草庐，他猜不透老人为什么要突然回屋。

进屋后，老人点燃了一盏油灯，然后端起油灯，领着仲景到了隔壁一间小屋。屋内陈设简单，只有做工粗糙的一桌一椅一张木床，但床头上放有一口漆得透亮、异常精致的箱子。老人小心翼翼地打开箱子，从里面取出两卷帛书，严肃地说：“这就是我祖父传下的两卷医书，上面记载了涪翁用针、切脉的法度，你就留在这屋子里读上几天吧！”

仲景被猝然而来的幸运惊呆了，他双手接过两卷医书，跪了下来。老人扶起下跪礼拜的仲景，继续说：“我既已老迈，又不能出头露面为人治病，望你切记何先生的话，做一名良医，尽力去济世救人吧！”老人说完，到另一间屋子歇息去了。

一连两天，仲景足不出户地苦读，他多想把这两卷书上的字字句句都刻进心里。第三天晚上。他挑灯夜读时，老人走了进来，展开医书，指着针灸的条目，讲起了自己行医的经验……

东风暗换物华，仲景到洛阳快一年了。在这一年里，他的医理医术大有长进。他和杨老医师一起琢磨、研制了良药“八味肾气丸”（就是一直用到现在的“金匮肾气丸”）；他和“范老夫子”一起探讨，发现了一个个针灸新穴位……

春天再一次来临，仲景见到洛阳东城一排排含苞欲放的桃花杏花，见到洛水边的依依杨柳，倍加升起了思乡思亲之情。他还有一桩未了的心愿：继续北上，去拜谒扁鹊墓。因此，他向洛阳的两位老师告别后，在一个斜风细雨的早晨离开了洛阳。

（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）

湘超赛场补水玄机：科学饮水方为制胜利刃

三湘四水逐浪高，绿茵场上战火燃。湘超联赛中，当裁判哨响示意补水暂停时，一拥而上的球员们举瓶痛饮的场景已成一道风景。然而，这看似寻常的补水间隙，却蕴藏关乎场上胜负的运动科学玄机。一番“牛饮冷水”能否真的为鏖战中的球员注入生机？科学饮水之道，才是维系竞技状态的无形钥匙。

运动场上，水分流失绝非单纯口渴小事。每一次冲刺、每一次触球，汗液都在悄然带走身体珍贵的“战略储备”——水分与钠、钾等电解质。汗水蒸发同时带走的电解质，是神经传导与肌肉收缩的精密信使。因此，运动饮料或专门补液盐中科学配比的

电解质，在汗水淋漓的赛场上，实是维系生理战场平衡的必需弹药。至于冷水，虽能带来沁凉快感，但过低的温度（低于5℃）将刺激肠胃血管过度收缩，反致水分吸收延缓；运动营养研究表明，5℃~16℃的水温方为“黄金区间”，既舒缓灼热，又确保吸收效率。

真正的科学补给，如同一曲精密编排的交响乐，贯穿比赛始终。赛前两小时饮水500毫升，如同悄然布局；赛中每15~20分钟小口补充150~200毫升电解质饮品，是稳定火力的持续输送；赛后持续补水至尿液恢复清亮，则是对战场的有序清理。切莫将补水暂停视作“灌水竞赛”，暴

饮不仅加重胃肠重负，更可能稀释血液电解质，引发健康危机——如同过量弹药堵塞炮膛，反成负累。

湘超赛场之上，我们常为凌厉攻势喝彩，为精妙配合击节。然而，那些在短暂暂停中明智饮水的身影，其间的科学审慎与对身体的尊重，同样是竞技精神的璀璨一角。每一口明智的饮水，都是为胜利引擎注入一滴理性润滑。

当科学饮水理念如同精湛球技般深入球员之心，湖湘健儿们更能在绿茵征途上，步履从容，挥洒无尽潜能——那补给瓶中流动的，是无形却至要的竞技燃料。

邓丹华（郴州）

健康

总是最珍贵的团圆底色

恰逢2025中秋国庆双节，归乡的车轮碾过熟悉的湘南大地。团聚的饭桌是节日的核心，大盘的肉食、鲜美的鱼鲜，诱人食欲大动。然而盛宴深处，我却窥见一团缭绕的隐忧：中年父兄老弟们普遍鼓起的“将军肚”，口袋里常备的香烟，几乎每餐必至的酒盏，烟雾与酒气间夹杂的汗味——这一切是否正在无声侵蚀着本该喜庆祥和的团圆？

那醒目的“将军肚”并非功勋象征，而是健康警报。过量的内脏脂肪如油毡般紧裹重要器官，悄然扰乱代谢秩序——想象身体的“快递系统”频频堵塞，高血压、高血脂、高血糖、高尿酸的“快递”因此滞留甚至堆积。随年龄增长，代谢速率自然放缓，若再纵情饮食又疏于活动，脂肪便如顽固污渍般不断堆积，最终让腰围成为生命风险的标尺。

酒桌上的推杯换盏，常被视为豪情、客气与热情的象征，但酒精实则是身体的负荷。每一次畅饮都在挑战肝脏的解毒阈值，每一次“干杯”都可能在血管壁上悄然刻下伤痕。真正的欢聚情谊，莫若以茶代酒，共话家常，既护情谊又不损健康。

烟盒总在饭后悄然出现，然而每一缕烟雾都包裹着数千种化学物质与数十种致癌物，它们顺着呼吸侵入肺腑，更向循环系统伸出毒爪。吸烟者面临的肺癌、心血管疾病风险数倍于常人。那令人皱眉的浓重汗味与烟雾交织，也部分源于身体在烟酒夹击下代谢紊乱与排毒不畅的信号——当呼吸都变得浑浊，血脉又如何清澈鲜活？

酒过三巡后的“吹牛”喧嚣，或许正是内心压力与空虚的另类宣泄。现代人常将“压力山大”挂在嘴边，却疏于真正疏导。长期的精神高压如无形绞索，悄然勒紧内分泌系统与免疫防线。寻找健康出口，培养运动习惯或安静爱好，学会自我舒解，维护内心平静，实是生理健康的无形守护神。

健康四基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡——并非冰冷教条。它是一盏灯，照亮团圆宴上每一张笑脸背后的健康责任。少一杯烈酒，多几句关怀；少一支烟卷，多次散步；少一分喧嚣，多一刻宁静。

当我们在推杯换盏之际留心节制，在吞云吐雾之间清醒自持，当父辈们不再挺着病态的将军肚，当宴席的空气重新清新——那才是真正值得举杯的佳节光景：身体舒畅，心灵轻盈，家人安好。

健康并非抽象概念，而是节日烟火下看得见的安心笑颜。健康，总是漫长岁月里最珍贵的团圆底色。

梁湘茂（湖南长沙）