

挂牌行医

离家一年多的张仲景，从汤阴县起程南下。他归心似箭，盼望早日见到分别已久的亲人。

几天后，当落霞满天、雀鸟回巢时，他远远望见家门前那棵直插云天的大树，那亭亭如盖的树冠摇曳着，似乎在迎候他，儿时和父兄绕树嬉戏，同母亲树下纳凉的种种情景，如图画般浮现在眼前，他脚下生风似地往前赶。

猛见张仲景回来，母亲高兴得直流泪，不断为儿子拍打身上的尘埃。父亲快步从书房出来，跨门槛时差点绊了一跤。仲景赶忙上前扶住，父子俩含笑相望了好一会儿。哥哥心里乐滋滋的，口里却埋怨弟弟回来太晚。过门不久的新嫂子羞答答地为仲景端来一盆洗脸水。仲景拿出礼品，一一分送给父母兄嫂，接着便详详细细地讲述起了这次出门远行的经历，屋子里充满了欢声笑语。

第二天吃了早饭，仲景急赶去拜望张伯祖。师徒离别了这么久，见面后倍觉亲热，仲景向老师详尽地述说了这次远游的甘苦得失，然后取出在洛阳记录的医案、在扁鹊墓前获得的医书，和老师一起研究探讨起来。谈话中，张伯祖觉察到仲景的医理、医艺又大大长进了，高兴地说：“仲景，



古人说‘青出于蓝而胜于蓝’，这话不错啊！你现在比我还强哩，你就赶快正式挂牌行医吧。”

两人一直说话到天黑，仲景才告辞回家，临走时，仲景悄悄在老师房里留下一对人参。

张仲景回家没几天，他在途中救活上吊青年、助人孝敬父母的事，就由一些经商的人绘声绘色地在南阳传开了。人们说他有起死回生之术，请他诊病的人越来越多了。沈槐老人也听到这事了，当仲景去拜望他时，他连连说自己没认错人，和伯祖一样，沈槐也劝导仲景早日挂牌行医。

于是，在两位前辈鼓励下，仲景在南阳城租了房子，正式

开业行医了。

春去秋来，3年过去了。在这3年间，仲景娶了位识文断字、贤淑能干的妻子，并有了双聪明乖巧的儿女。在这3年间，沈槐、张伯祖接连去世了。

大悲大痛之后，张仲景更加努力地钻研医术。他冒着生命危险，在自己身上试着针刺，进一步摸清了人体经络的走向，找到了新的治病穴位。他有时不用一药，只针灸一次，便可手到病除。他观人面色，有时就能说出病家的症状、病因。同样的病，他用不同的药方；不同的病，他又用同一药方，但都能使病人得到满意的疗效。他能断定病者以后的吉凶，预测患不治之症病人的死期。

郡县官员、富贵人家请他看病，他不亢不卑，诊费、药费，一律照收；孤苦老人病了，流落南阳的难民病了，他不仅不收诊费，还免费送给药物。

张仲景的名字越传越远，中州大地，京都洛阳，不论是正直的官员，还是朴实的百姓，都交口称赞他的医术，颂扬他的医德。

（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）

最好的解药是自己

说起失眠，似乎不再是老年人的“专利”，年轻人中也不乏少数。它看似不痛不痒，却让人抓心挠肝、万念俱灰。它像个无底深洞，即便意志最坚强的人也会被它折磨得生不如死。

有年轻失眠网友说，在每一个漆黑的深夜里，自己如同一位战士，顽强地对抗失眠，一直纠缠不息。脑海清醒，睡意杳杳，只得强迫自己闭上眼睛，祈求睡神的眷顾。哪怕换再多的睡姿，都找不到正确答案。辗转反侧，直到身体僵硬酸痛，仍旧是没有一丝睡意。

我在不到30岁的年纪里，失眠症像幽灵般悄无声息地潜入身体，如同贴了狗皮膏药，粘在身上怎么用也甩不脱了。显著的特征是一整晚都在做梦，虚无缥缈的梦，夜夜被折磨得苦不堪言。另一个症状则是睡得浅，容易醒。即便轻微的响动也能将我从睡梦中惊醒。人醒了，再也睡不着了，每天晚上都是强行闭着眼睛假寐。

有人说，喝热牛奶、泡热水脚、穴位按摩这些方法能治疗失眠，但使用者大都说效果一般。又有人提议，用香草枕头，点燃助眠香薰，贴上失眠贴，有一定的疗效。但最终发现，这些花招全都徒劳无功，精明的失眠始终如一，不依不饶。

听说适当运动能促进睡眠，我跟很多失眠者一样，开启了晨慢跑、晚散步的锻炼模式，汗水流了，身体也倦累了，却仍找不回那酣畅、痛快的睡眠。

那就吃药吧。好多人反馈：古汉养生精、安神补脑液、静心口服液这类的补药吃了一个又一个疗程，睡眠状况并未得到有效缓解。我又尝试过食补。据说吃什么就补什么，我吃过猪脑，吃过羊脑，遗憾的是，这都无济于事。由此看来，物理招式和药食疗补，既不治标，也不治本啊。

在与失眠反复较劲的同时，我开始反思其根源。压力可能是导火索，情绪也许是引爆点，心态可能是加速器。既然病因在己，那治好病就取决于自我，自己才是关键因素。通俗一点地说，就是千靠万靠，不如靠自己。解铃还须系铃人，自己就是自己的解铃人，自己就是自己最好的“解药”——努力让自己保持平和心态，乐观豁达，学会自我调节，少操心，少熬夜，多休息，多锻炼。晚上睡觉前，还可以播放一些舒缓、柔和的轻音乐，让身体慢慢放松，也让心儿安静下来。这种方法可取名心理暗示睡眠法，或者叫做自我睡眠调理法。这样的积极疗养法得持之以恒，习惯成自然。找对了方法，自然效果事半功倍。我大约坚持了半年，还是见到了一些效果，睡眠质量日趋见好。

卸下工作负担，甩掉思想包袱，减轻心理压力，让自己不再纠结，不再执拗，不再勉强，不再焦虑，乐观生活，心态平和，自然而然，身上的负累变轻了，睡眠也就慢慢有质量了。

赵光（湖南岳阳）

萝卜

有益者。”

萝卜，亲民，并以鲜嫩、多汁、爽脆成为食典中的一道好菜。水煮，它看相好，味道美，汤汁鲜香。用它炖猪脚或炖羊肉，那个香极为纯粹、地道，留给你无穷的回味。用它炒酸菜，炒油渣，看上去极普通，却油而不腻，淡而清香。在每一个春夏秋冬中，不管你吃多吃少，都会感到萝卜这道菜不比芳醪鲜肉差，不比米饭鱼羹次，更不用担心吃了它会增肥长膘。

在乡亲们眼里，萝卜亦是一种药食同源的食材，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”这句俗语，绝对不是献媚于民，骇人听闻。因为食用五谷杂粮的人，身体总会在每天的吃喝拉撒中生出一些毛病来，如果身体一旦出现水肿、体寒、便秘、体热、湿气等疾病，只要用萝卜相应地加上红糖、生姜、米酒、苦瓜、芹菜熬水喝，会有理想的疗效。

我母亲曾经对我说，萝卜不仅是一单脆嫩的下饭菜，还是一方治疗冻疮的好药。小时候的我，每到冬天，手指手背和脚趾脚后跟总是长满冻疮，奇痒肿痛。一腔温爱的母亲，每天晚上忙完喂猪打狗的家务事后，会从杂屋里的地楼板上取来一个没有空心、水分充足的萝卜放进灶火下的热灰里煨着，十几分钟后，待萝卜在灶灰里爆裂窜出一丝热气时，把它挖出，拍净灰尘，用刀一分两段，趁热往冻疮上反复轻擦，个把礼拜后，冻疮自然痊愈。

那天，弟弟送给我的萝卜，不仅仅是对我一种爱好的馈赠，更是一份浓浓的化不开的亲情，这份温暖的牵挂，让我深感幸福。

宁光标（湖南邵阳）

