

中华医圣张仲景的故事

桐柏山采药获琴

这年秋季，天气乍晴乍雨，忽冷忽热，变化无常，病人陡增，药价猛涨，集市上假药劣药也大肆流行。

张仲景眼见这种情形，心里非常着急，他想起古书《吕氏春秋》里的两句话：“用药者得良药则活人，得恶药则杀人。”是啊，巧妇无米难为炊，良医无药也难治病哪！为了让病人吃到廉价有效的良药，他不得不抽出时间，亲自出外采集药材，有时北上伏牛山，有时南赴桐柏山……

这天，张仲景再一次来到桐柏山。他想找到更多更难得的中草药，于是就沿着一条山间小河向上寻觅。在荆棘里、草丛中搜索，在悬崖边、流水畔找寻，这次他比前几次都走得远爬得高，采到的药也比前几次更多更稀奇。

再往前走，一块突兀的岩石隐去了潺潺奔流的河水源头。仲景刚绕过岩石，猛地停住了脚步，奇怪，在这人迹罕至的深谷里，他竟然听到了弹琴的声音：那琴声有如江河怒吼、林涛呼啸；一会儿，琴声渐渐低沉，又似潜流呻吟，悲泉呜咽……

一时间，仲景完全忘了疲

劳。他循声找去，见一向南的山崖下有一小块坡地，地上长着好几种野菜，还种着山芋；旁边的灌木丛结满野果，有的红如丹砂，有的黑如墨漆。在几棵巨松的遮蔽下，有一岩洞，洞口用荆条茅草编织的柴门挡住了，琴声就是从洞口飘飞出来的。

仲景静悄悄地伫立在洞前，入神地倾听着。不一会儿，琴声戛然而止，接着传出一阵剧烈的咳嗽声。趁洞中人咳嗽平息下来的机会，仲景用恭敬的口吻喊道：“请问是哪位高士住在洞中？我是一位行医采药之人，不知能不能进洞见上一面？”

隔了片刻，柴门半开，传出一个低沉的声音：“进来吧！”

仲景侧身入门进洞，从洞门上半部和一条石缝中透入几道光线，因此洞中并不黑暗，他看清洞室还较宽敞，凹进洞壁的地方成为一道平台，上面铺着干枯的松针和一张粗糙的草席、一条破旧的棉被。平台边石壁上摆着一张琴，一位瘦高的男子盘膝坐在琴边，不时发出一阵咳嗽声。他长发垂肩，

两眼深陷，目光冷冷的，面颊上长满黄黄的胡须，露出的脸面也是黄黄的。仲景心头明白：这是一位饱经沧桑、备受磨难、备受磨难的隐士。仲景肃立着，诚恳地说：“先生，我们深山相遇，也算是有缘，如不嫌弃，就请让我为先生看看病。”

那人静默了片刻，无言地伸出手让仲景切脉。仲景见他手臂上也满是长长的汗毛，知道这是久居山野留下的苦难的记号，不禁为他感到一阵痛楚。切脉时，仲景文发现老人皮肉奇硬，手腕有力，看来是一位曾习武多年、功夫不凡的人。再测目一看，洞门边有块堵门的大石头，那是一般人的力量奈何不了的。切过脉后，仲景将采集的药材选了几样出来，配好后，用火石点燃枯枝干草，在老人盛水的瓦罐里熬起药来。在火光的映照中，他见老人的眼光变得柔和了，便趁机说：“先生，是您的琴声将我引来的。从您的琴声里，我听出了您心中的愤怒和悲伤。不知我说得对不对？”

（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）

缕缕米香漾碧泉

时光如潺潺流水，不经意间，就带走了许多痕迹，却也把一些闪光的碎片，悄悄沉淀在心底。比如，关于一位老友，一袋米，和一段回甘的岁月。

电话便是在这样一个寻常的午后响起的。听筒里传来那熟悉又爽朗的笑声，是侠哥。“老兄，忙什么呢？我回了趟碧泉村，特意给你带了几斤家里的米，有空过来拿啰！”

碧泉村的米，是有说头的。老辈人讲，早年是进过贡的。好米，归根是水好。村里的稻田，都由碧泉潭的水喂养着。那潭藏在龙潭山脚下，是个亿万年不歇气的自喷泉，水深近丈，宽三丈余，日日夜夜涌出6万吨活水，温温润润的，总在20度上下，带着天然的弱碱性，钙、镁、锌些个矿物质也足。好水浇好田，才孕育出这般独有的米香。

那日放学后，我顺着潭花线缓步前行，几百米长的小街清静雅致，不多时便瞧见了侠哥家的农家小院。两扇木门虚掩着，透着几分质朴的烟火气，我轻轻推开，吱呀一声，惊动了院里的雀鸟。

“刘校长来啦！快请坐，饭



菜马上就好！”侠哥闻声迎了出来，手里端着一杯热茶，眉眼间的笑意一如当年那般热忱。我抬眼打量，屋里收拾得干干净净，桌椅摆放得整整齐齐，窗台上摆着几盆绿植，阳光透过窗棂洒进来，映得满屋亮堂，透着寻常农家的朴素与温馨。“嗨，这屋子真清爽！”我由衷赞叹。侠哥在一旁笑着摆手：“都是我母亲的功劳，她总爱把家里收拾得妥妥帖帖的。”

里屋的柴火灶正烧得旺，噼啪的柴火声伴着饭菜的香气飘出来，与淡淡的米香缠在一起，勾得人食欲大动。那会儿侠哥的父亲也从学校忙活归来，父

母亲在灶台边忙碌，屋里没有多余的声响，唯有柴火燃烧的噼啪声与锅碗瓢盆的轻响，那份宁静的暖意，满满地充盈着整个小屋。

晚饭时，一碗莹白的米饭端上桌，颗颗分明，透着自然的光泽。夹一筷子入口，软糯弹牙，不粘不腻，细细咀嚼，竟有一丝淡淡的甘甜在舌尖化开，顺着喉咙暖到心底。那是柴火慢煮的烟火气，是健康本质的况味，是碧泉潭水的清润，更是农家生活最真的滋味。那晚的饭，我吃得格外香，连带着桌上的家常菜，都染上了别样的鲜香。

刘志宇（湖南湘潭）

规律里的晚岁暖光

我今年83岁，近来常对着窗台上的太阳花发笑——日子像被精心梳理过的棉线，平顺又扎实，连带着身体也愈发硬朗。支撑这份安稳的，是谷爹工作室的那些事，更是藏在柴米油盐里的规律日常。

我和老伴都带着高血压、糖尿病这两个“老伙计”，不敢有半点马虎。每十天，血压计和血糖仪就会准时被摆上桌，数值记在专用的小本子上，一笔一划都是对健康的叮嘱。每月10号前后，我总会按时找家庭医生复诊，听着医嘱，接过下个月的药盒，心里便多了份踏实。这些琐碎的坚持，就像给日子钉上了铆钉，稳稳托住了我们做事的底气。

我的一天，是被时光刻好的节拍。清晨5点多，天刚泛鱼肚白，我便起身洗漱。6点整，《朝闻天下》的声音准时漫满客厅，半小时的新闻听下来，心里便装了天下事。关掉电视，打开电脑，QQ签到的提示音轻响，随后便是四五十分钟的“日有所思”创作，敲键盘的声音在安静的晨光里格外清脆。

忙完这些，就去叫醒老伴。帮她穿好衣服，递上温水和药片，看着她小口咽下，再一起慢慢吃早餐。餐后的20分钟是惬意的，电话里老同事的调侃、老朋友的问候，像热茶一样暖着心，偶尔起身伸伸胳膊弯弯腰，浑身都舒展。

接下来便是处理“谷爹工作室”的事，直到10点多，放下手头的活，慢悠悠打一套八段锦，动作虽慢，却一招一式都不含糊，气血也跟着顺畅起来。

中餐后小憩一个多钟头，梦常常是年轻时的光景。醒来后继续忙活，4点钟一到，便是我和老伴的专属时光。我们手牵着手在小区里散步，两千来步的路，走得不快。路过的小青年们总笑着打趣我们感情好，我听着也笑——感情好是真的，但更重要的是这牵手是彼此的依靠。她脚步不稳，我牵着她，她便走得踏实，这是岁月留下的默契，年轻人或许要等许久才能明白。

晚餐后我再独自散会儿步，晚风拂过脸颊，带走一天的疲惫。回家后再做一个钟头的工作，便陪着老伴看电视。屏幕上的故事起起伏伏，我们偶尔聊两句，更多时候是安静地坐着，直到11点，便熄灯睡觉。值得欣慰的是，我们的睡眠都很好，老伴能一觉到天亮，我顶多凌晨4点多起身一次，回来便能接着睡。

我守着这份规律，不是刻板，而是想把每一天都过得有滋有味、有声有色。毕竟我的心愿很简单，便是带着这份安稳与暖意，不知不觉、无怨无悔地走过余生，始终怀揣着对信仰的赤诚，不负岁月，不负相伴的人。

刘谷君（湖南浏阳）