

中华医圣张仲景的故事

## 桐柏山采药获琴

“你能辨识琴音、知人心事，看来不是等闲的行医之人。”老人终于开口了，“你为我这个素不相识的山野老夫诊病熬药，你的善心我也看得明白。像先生你这样的人，在当今世上真是太少了啊！”

仲景听老者称自己为先生，赶忙说道：“我是后生晚辈，您就叫我张机张仲景吧！请问前辈高姓大名？”

“我早已发誓忘却自己的过去，忘却自己原有的姓名，我现在心如古木，形同深山老猿，你就称我‘古猿’好了。”平静的话语掩饰不住那一股难以抑制的不平之气。

药熬好了，仲景端给老人服下。热腾腾的汤药似乎也难融化老人早已凝结成坚冰的心，他就一直坐着，不言也不语。山风一阵阵呜咽着飘过洞门，老人的咳嗽声不时划破洞里的宁静。

仲景也不言语，静坐了一会儿，走近那张琴，俯身弹了一曲。老人明白了仲景的用意，他感动了，但他没说一句感谢的话。他环视了一下洞内的陈设，长叹一声，既像是在向仲景解释什么，又像是在自言自语：“这附近虽然有时会有毒蛇猛兽，但却从来没有狠过毒蛇猛兽的恶人。我在



这里吸松柏之气，饮清泉之水，食山果野菜，看太阳的升降计算时刻，按山花的开谢推断年岁，如此度日，倒也清闲自在。而且我还有张琴为伴，我心中有什么话，它全明白，只是不曾料到，近年来得了这咳嗽症，折磨得我日夜难安。”

老人说了这些话后，又不开口了。

天黑了，在松油灯下，仲景拿出干粮和老人一起吃了晚饭，又让老人服了一次药，并为他做了针灸。当夜，二人抵足而眠，老人咳嗽的次数减少了，呼吸也顺畅多了。

当曙光斜照进洞里的时候，鸟儿的欢唱唤醒了二人。仲景留

下治咳嗽的药材，要动身下山了。老人叫住仲景，从石洞深处的一个角落里抱出一段木头，递向仲景：“这是制琴的绝好梧桐木，留在我这里是埋没了它。好琴应奏给知音听，良材应赠予贤才用。请你带走它，将它制成琴瑟，那就是对我古猿的安慰了。”

仲景听了，没有拒绝，而是大大方方地接过梧桐木，将药筐系在上面，扛着它告别了老人。

回到家里，仲景立刻请来有名的工匠，将这段梧桐木制成了两张精美的琴：一张取名叫“古猿”，一张取名为“万年”，意思是祝那位自名为“古猿”的隐士万寿无疆。

3个月后，带着“万年”琴，带着治病的丸药和食物，张仲景径直向桐柏山走去。当他挥汗如雨地赶到那山洞时，发现洞里的物品俱在，但不见了古猿和那张古琴。他在洞里苦苦地等待，他走出洞口声声呼唤，只望见周围静默的树影，只听到对面山谷的回音。仲景在洞中孤独地守了一夜，第二天仍不见古猿的踪迹，他只好拖着沉重的脚步下山了。

（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）

## 那抹流动红色……

老伴意外摔伤，我成了泰康之家湘园康复医院病房的“常驻家属”。除了与医生、护士、康复治疗师打交道外，也常常与护理员接触。护理员红色工作服上醒目的“善”字格外醒目，下方以“天、地、善”三字相衬，“善念、善心、善行”的准则不仅印在衣上，更刻在日复一日的护理时光里。

她们大多是五十岁上下的干练女子，脚步轻，动作稳，心里有人，眼里有活。

康复治疗室里，有一位护理员特别引起我的注意。她推着轮椅进来，把患者抱上诊疗床后，并不立即退开，而是从轮椅后背的布包里拿出一只腕式血压计、一枚指尖血氧夹。测量、读数、摘下、记录，动作一气呵成。康复治疗师来了，她立刻退让，坐到角落，把数据写进一本磨了边的笔记本中。

我诧异地问：“这应该是护士的工作呀！”

“我记录是为了便于护理。除了有手腕测压仪和血氧饱和仪外，你看，我还备有电子输液报警器。这些全是我自己购买的。”她同时告诉我，她每天都做了详细的护理记录。

听口音，我知道她是岳阳老乡。于是在表示希望看看她的陪护记录的同时，把话题稍稍扯开，得知她姓付名大林，网名“富姐”，十分好学，肯钻研，曾经开过营养品商店，最近通过考试，获得了营养师资格证书。

聊着聊着，理疗结束，她立即起身，将患者扶上轮椅，推着轮椅从我身边经过，我向她竖起大拇指，表示敬意。

之后，我翻看她的“陪护记录”，她总是详尽地记录生命体征的测量数据，记录着从早到晚的护理流程：包括洗漱，擦拭身体，餐饮营养配搭，服药种类、分量、时间等等，几乎是按小时记录的。特别感人的是如何擦拭患者的裆部，保持其肌肤干爽，甚至连患者大小便的颜色和形态都有记录，一目了然。

在湘园康复医院，这样的护理员还有许多。她们没有惊天动地的壮举，却在翻身擦拭的细微处彰显责任，在嘘寒问暖的关怀中传递温情；她们带着对生活的热爱与对他人的善意，把平凡的护理工作做得有声有色，用自己的行动诠释着“善”的万千可能。那抹流动的红色，是病房里最温暖的光，照亮了患者的康复之路，也让“善念、善心、善行”的种子在每个人心中生根发芽。

邹昆山（湖南 长沙）

## 烟火人间：一炉暖意，半生安康

立冬后连降几场雨，朝晨与夜间便浸了萧瑟寒凉。

雨夜里常与友人围炉，炭火星星映得炉膛通红，煮水沏茶时，水汽裹着茶香漫开——选的是陈年普洱，温性暖胃，最宜秋冬，茶汤入喉时，暖意从胃脘漫向四肢，悄悄驱散了湿寒。再把板栗、柿子埋进炭火，焦香混着茶汤绵醇，在暖融融的空气里消解一日疲惫。这般“竹炉汤沸火初红”的闲逸，不只是感官的慰藉，更是老祖宗传下的“暖养”智慧：以温热之物熨帖身心，恰是人间冬日安放身心最妥帖的栖憩。

儿时的围炉记忆，总与年末寒冬绑在一起。母亲会把炭火移进大火盆，支起汤锅烫自家种的白菜、磨的豆腐——白菜清热润燥，豆腐补养脾胃，都是应季的家常食养。红薯和糍粑在火边烤得冒甜香，暖手又暖心。家人围坐时，橙黄火光映得人人脸颊通红，连简单的白菜炖粉条都吃出满室欢喜。那时不懂“寒夜围炉”是田家之乐，只知手顺应时节，用热食暖身，用陪伴暖心。这或许是最朴素的健康哲学——身心同暖，方为真健康。

只是这份暖意，藏着父母的辛劳。乡下冬日费柴火，父亲开

豆腐坊的灶间更是离不得干柴——灶火暖，豆腐鲜，一家人的热饭热菜、冬日驱寒的热汤，都靠这一把把柴火撑着。如今住进城里，燃气灶取代了柴火灶，却还是无比怀念土墙青瓦下的炊烟，寒冬时全家老老小小围炉的温暖。

父母迁居桂林后，特意在新房砌

了土灶。过年时我们携家带口回来，围在灶台边忙碌：有人烧火，有人择菜，蒸酒、熬糖、打糍粑的香气裹着笑语漫开。土灶的妙处，不只是做出来的饭菜是“妈妈的味道”，更在于柴火自带的草木清香——松枝、玉米秸、红薯藤在灶膛里燃烧，慢火细炖间，把大自然的气息和养分揉进饭菜里。这样简单的食物，不依赖复杂调料，只凭食材本味和慢火滋养，吃的是健康，更是心安。

每次回家，我总爱坐在灶膛口烧火。扔一把松枝进灶膛，火苗“噼啪”跳起，映得脸发烫，浑身的寒气瞬间消散。母亲在灶



台边忙碌，油锅“滋滋”响着，炖肉的香气漫出来时，她会走到门口唤：“雨仔，回来吃饭了”“悦悦，婆婆做了你最爱的糖醋排骨”。这样的一幕，总让我眼眶一热，总希望这样的时光长长久久，永永远远。最暖心的幸福，从不是山珍海味或高朋满座，而是有娘在的家，有围炉的暖，有烟火里的踏实——就像陶渊明笔下“暖暖远人村，依依墟里烟”，最朴素的人间烟火，恰是最长久的安康滋味：身暖，心暖，家人安，便是人生最好的健康状态。

陈雪梅（湖南 衡阳）