

中华医圣张仲景的故事

秭归香溪行

张仲景在孩提时候，就听到过一个动人的传说：远古时代，炎帝神农氏曾在神农架山中尝百草，试药性。神农氏看到悬崖峭壁上长着些奇花异草，便搭起木架，冒险攀登上去采集，所以后世就把这山取名为神农架。神农架中的药材品种成百上千，是行医采药者向往的地方，但由于山高林密，路途遥远，少有人敢去攀登。张仲景决定顺道前往迷人的神农架采集药材。

几天后，张仲景抵达长江边上的秭归县。那天刚好是五月初五，只见百姓家家门前悬挂艾草，到处飘散着艾草特有的清香气。艾草有驱除毒气的作用，因此张仲景很赞赏荆楚一带的这种风俗习惯。他还看见秭归的男女老少带着五色线缠绕的粽子，急急地向江边走去，便也随着人流到了一个渡口。他目睹了人们向江心投掷粽子的场面，还看到了龙舟竞赛的盛况……

博学多识的张仲景知道：在战国时代，秭归这地方出了一位了不起的人物——屈原。他任楚国的大夫后，为了抗拒虎视眈眈的秦国，提出了一系列富国强兵的改革建议，昏庸的楚王不但不采纳，反而听信谗言，将屈原流放到了偏僻之地。眼看楚国即将被秦国灭掉，屈原痛不欲生，便怀着一腔悲愤，在五月初五自投汨罗江而死。荆楚人民怀念他们的爱国英雄屈原，在他沉江的这一天，世代都要举行这样的纪念活动。



张仲景望着热忱的群众和这隆重的场面，不由得沉思起来：古人说“上医医国，其次医人”，屈原算是一位医国的上医啊！我现在虽然无法医国，但已学到了医人之术，就应当尽心尽力为人治病才是。

中午时分，大地像被太阳点着了火一般，烤得人浑身发烫，江边一丝风也没有，热得人喘不过气来。那些耐不住酷暑的人，便纷纷跳进江中消热。岸边，在一棵枝繁叶茂的皂角树下，坐着一位老汉，他的身边放着几只盛水的大瓦壶，路过的人总要停下来倒一大碗水喝。张仲景觉得口渴难忍，便也上前去喝了一碗。这是一种浅黄色的汤水，刚喝罢，似乎有一丝凉气直浸心脾，人也清爽了许多。张仲景连忙问：“请问这瓦壶里的水是用什么熬成的？”

“用瓜蒂熬成的。”老汉热情

地答道，“它能去暑热，中了暑的人，我们这里就用这种水医治，病得轻的人吃了它一般都有效。这大热天，我们常常准备有这种汤药。”

张仲景见这药方简便，又有一定疗效，就把它记了下来，并取了个“一物瓜蒂汤”的名字。

张仲景在秭归住了一宿后，便循着秀美的香溪，乘小舟逆流而行。传说王昭君出塞前回故乡探亲，梳洗时，将颈上的珠宝掉入溪中，脸上的胭脂洗进溪中，从此，这溪水常年芳香扑鼻，人们便把这条溪水称为香溪。张仲景仔细观看，只见两岸绿树成荫，芳草滴翠；溪中碧水悠悠，鱼翔翩翩，一派醉人的景色。

暮色苍茫时，张仲景到了有名的昭君村。在几位秀雅的浣衣姑娘的指引下，张仲景到了一家小店投宿。第二天，他问清了路线，租了一匹马向西北方向奔去，终于到了一个叫木鱼坪的地方。这里有一个小小的山村，与外世隔绝，村民们生活简朴清苦，生病的人不少。张仲景一到，便忙着为村民免费治病，很快便赢得了村民的敬仰和信任。当他提出要到神农架采药时，大家都争着要为他引路。后来，他选定了一位体魄矫健的猎人为伴。天黎明，张仲景怀着少有的激动，带着强烈的企盼，同猎人一起出发了。

（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）

孕检,心安的不只是家庭

常听到朋友们说：“怀孕就是一个升级打怪的过程，孕检就像是过关，过关难过关过。”

我是很能体会这种感觉的，因为每一个孕妈在孕育宝宝甚至进入产房时，心中只关心一件事——我的孩子能否健康出生。没有哪个孕妈会在孕育宝宝时想的是这个孩子将来会多有出息、能回馈自己多少。

当一名女子月经延期，到医院抽血、做阴超确定了宫内活胚胎后，就开始进入了一个孕期状态，无论是医院里的医生、还是有经验的长辈，都会关心你每一次的孕检情况。

对于 33 岁怀二胎的我看来，孕检是一个必须的过程，它不仅能让一个家庭心安，更能让社会、国家心安。毕竟孕检是优生优育的基础项。

上周末，我特意回了一趟长沙，到自己户籍所在地南托街道

社区卫生服务中心核销了湖南省健康民生项目的体检券，然后马不停蹄地去了市中心医院做孕 20 周的免费无创检查。全套流程下来，我只花了 25 块钱的挂号费与材料费，就为自己排除了一个大大的隐患。

市中心医院的李医生很认真地听了每一位孕妈的疑惑与不安，也在检查的过程中分享了自己的专业知识。她建议：“每一个孕妇最好都在自己的整个孕期体重增长不超过 15 斤，要控制好主食、肉蛋鱼的摄入比例。如果有任何不适与不安，要及时来医院跟医生交流。”

听到孕检医生如此温和的语录，我内心的焦灼平复了很多。

要知道，孕妈妈在孕期会面临很多的挑战，其中之一就是孕激素导致的情绪波动，如果孕检期间，医生还用各种话来刺激、恐吓，那孕妇的情绪肯定会特别

差，就别提“好孕”“顺产”了。

所以，每一次在新媒体平台、下村走访时听到有孕妇说：“为什么现在的孕检那么多项目，是不是医院在赚钱”之类的言论，我总忍不住要分辨两句：“孕检，是对自己负责、对孩子负责，对家庭负责，也是对国家负责。”

“孕检一路绿灯，好孕到了，好运也会来。”

“更何况，国家还有那么多的健康民生项目，从一开始的要不少产检费用，到如今的育儿补贴、国家试行的 2026 年生孩子免费等政策，哪一项不是在惠及民生啊！”

我想，孕育生命孕检的过程，不只是过关卡，更是择心安，心安之处，才会有更多故事发生。祝福每一位孕妈！

一言（湖南 长沙）

点亮那束健康之光

世界卫生组织（WHO）发布的健康公式指出，影响健康的因素中个人生活方式占到 60%，遗传占到 15%，环境因素占到 17%，而医疗服务因素仅占 8%。

人们常将健康寄望于高明的医术、先进的设备，仿佛医院是生命的最后一道保险柜。然而，世界卫生组织与众多学者反复揭示的一个数字，却如一声清醒的棒喝：在健康的宏伟大厦中，医疗服务的作用仅占不到百分之十，而个人的生活方式，竟独占六成。这 60% 的比例，如同一面明镜，映照出我们日常行为的重量——原来，我们自己，才是健康最根本的建筑师。

这六成的光亮，首先照亮的是我们每日的餐桌。它不是要求我们成为营养学的专家，而是呼唤一种回归本真的智慧。当“减盐减油”从口号变为碗中的自觉，当新鲜蔬果取代了过度加工的零食，当规律的饮食驱散了饥一顿饱一顿的随意，我们便是在用最朴素的食材，一砖一瓦地砌筑着身体的防御墙。这 60% 里，藏着对欲望的节制，对自然的敬畏，它告诉我们，真正的美味，是身体轻盈后的舒畅，是远离病痛后的安心。

这六成的光亮，也投射在我们身体活动的每一刻。它不苛求人人成为运动健将，却拒绝长久的静止与沉寂。无论是晨光熹微中的漫步，还是工作间隙的舒展，抑或是放下电梯选择楼梯的片刻坚持，都是对生命活力的唤醒。久坐不动是现代生活的“温柔杀手”，而运动，则是我们手中最锋利的盾牌。它对抗的不只是肥胖，更是代谢的迟缓与意志的消沉。在这 60% 的范畴里，每一次心跳的加速，每一次汗水的流淌，都是对生命质量的加码，是对衰老的有力回击。

这六成的光亮，更深层次地，映照着我们的内心与精神世界。压力、焦虑、长期的睡眠剥夺，如同无形的毒素，悄然侵蚀着健康的堤坝。而良好的睡眠，是身体最深沉的自我修复；平和的心态，是免疫系统最坚实的盟友；积极的社交与兴趣，则是心灵的阳光。这 60% 中，包含了我们如何与自己相处，如何与压力共舞，如何在纷繁世界中寻得内心的安宁。它提醒我们，健康的维度，远不止于皮囊，更在于灵魂的舒展与精神的富足。

当我们看清这 60% 的权重，便不再将健康的筹码孤注一掷地压在医院的诊断书上。医疗，那不到 10% 的因素，或许能救急，能修补，却无法替代日复一日的自律与滋养。遗传与环境，虽有其定数，但那六成可掌控的生活方式，却是我们手中最大的变量。

这 60% 的光亮，照见的不仅是健康，更是生活的态度与智慧。它赋予我们力量，也赋予我们责任。让我们珍视这份掌控权，在每一个呼吸、每一个动作中，点亮属于自己的那束健康之光。因为，生命的长度与质量，终究掌握在我们自己手中，藏于这六成的日常点滴之中。

梁湘茂（湖南 永州）