

中华医圣张仲景的故事

## 巫山云雾



一只半新的木船在巫峡中艰难地逆流而上。湍急的江水卷起雪白的浪花，像一群狂奔的银鬃烈马迎面扑来，撞得木船剧烈地起伏摇晃。船上的乘客身不由己地前仰后合，左颠右倒。

张仲景曾乘舟横渡黄河、上下香溪，但还没有见过这样野性十足的急流，没坐过这样颠簸的船只。不一会儿，他就感到头昏眼花，十分难受。他紧紧护住身边的药囊，并尽量使自己镇定下来。

木船吃力地上行着，江面更加狭窄，两岸悬崖壁立，高峰矗天，上望是随山蜿蜒的一线天光，下看到处都是变化莫测的汹涌波涛。纤夫们只穿着破旧的短裤，赤裸上身，弓着腰，吼着号子，拖着木船在突兀的岩岸上，在狭窄的栈道上，一步一步地蹒跚着前行。

好不容易到了一段水势稍稍平缓的江面，纤夫们才立起身子，稍作休息。突然，一个纤夫摇晃着倒下了，同伴们赶上前扶他平躺地面，无言地守在旁边。张仲景见了这情景，立即说服船家将

木船靠岸。他背起药囊，跨下木船，急步走向那位倒下的纤夫。仲景很快作出诊断：“他是过分劳累和饥饿才昏倒的。”

“我们都苦啊，若不是为了养家糊口，谁会来干这要命的事？”旁边一位纤夫悲叹地说。

张仲景用针刺救醒了那位纤夫，随即掏出干粮让他吃。那纤夫挣扎着想坐起身，嘴噙着，张仲景止住了他，并默默地从怀里取出一串铜钱塞在那纤夫手中，然后才向木船走去。船上一位做布帛生意的商人也下船留给了纤夫一块粗布。

木船继续上行，第二天神女峰到了。在船家的指点下，大家抬头仰观，见一座高插云天的悬崖上，伫立着一根纤丽奇峭的石柱，那形态酷似一位亭亭玉立、翘首远望的女子。时而晨雾缠绕，时而朝辉映照，她更像披着轻纱、裹着霓裳的神女。那位做布帛生意的商人好奇地问船家：“这石头是哪位神女？”

“我们上上下下，不知看过她多少回，但就是不晓得她为啥叫神女，又是哪一位神女？”船家摇着头回答。

张仲景客气地说：“书上说这神女名叫瑶姬，是西王母的一个女儿，她曾经帮助大禹斩石开山、疏通江河。当她来到这里时，见江水汹涌异常，就长久地站在山头，镇压江涛，保护上下船只的平安，所以古人写了不少文章赞美她。”

听了张仲景这番解释，想到他对纤夫的善行，船家和乘客们对他倍加敬重了。

（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）

## 苦楮豆腐

每年秋冬时节，母亲总会做苦楮豆腐，其中最重要的原材料就是苦楮子。那是高大的苦楮树结出来的果实，形似毛栗，是山野赐予的天然药果。

小时候，我们几个小伙伴常到山林捡拾掉落地上的苦楮子。成熟的苦楮子壳硬，用牙齿“咔”地一咬，外壳应声而裂，再用手一掰，便露出乳白色的果肉。咬上一口，脆生生的，甜里带着点中药般的清苦味。捡回来的苦楮子，埋在火灰里煨熟，或是在锅中炒熟，苦味褪去，吃起来又甜又粉，别有滋味。

而更多的时候，我们捡回来的苦楮子用来做苦楮豆腐。母亲先把苦楮子摊在太阳底下暴晒，直至果壳“啪啪”炸开。取出果肉，用清水浸泡至软。再放到石磨上细细地磨成浆。浆液经过纱布过滤，留下细腻的苦楮汁，接着就是最关键的一步：煮浆。

把滤好的浆水倒入铁锅，烧火煮沸，慢慢熬成黏稠的糊状，然后盛进脸盆里抹平，等它自然冷却，凝固成团。第二天用刀切成方块，苦楮豆腐就做成了。它貌不惊人，通体赭红色或黄褐色，质地粗糙，远不如普通豆腐那样白嫩细滑，也没有凉粉那般光亮剔透。却自带一股淡淡的清香。

红烧苦楮豆腐最是可口。做这菜得用大火，起锅烧油，油温升至七八成热，将切好的豆腐片下锅，煎至微黄，再撒上食盐、蒜末调味，大火翻炒。这道菜要出彩，辣椒是绝不能少的。出锅的红烧苦楮豆腐，味道香而醇，嫩而爽，辣而美，吃起来让人酣畅淋漓。那时候家里条件不好，一日三餐常常缺荤少肉，偶尔能吃上这么一盘，便是难得的心理慰藉。

而水煮苦楮豆腐就更简单了。先把猪油、食盐、味精、蒜末倒进水里，煮成汤底，再把切好的豆腐块丢进去，大火猛攻至沸腾，即可装碗。苦楮豆腐细嫩中不乏清香，浓稠的汤汁泡在米饭中，我们三下五除二就扒完了一大碗米饭。这种舌尖上美的享受，与清代著名植物学家吴其濬在《植物名实图考》中记载吃苦楮豆腐的感受大致一样——“津津焉有味回于齿颊。”

苦楮豆腐富含铁、钙、磷、镁等微量元素，既营养又美味。它在调节肠胃方面还有着神奇功效。记得有一次，我因贪嘴吃多了油腻食物，肚子胀得难受，整个人无精打采。这时，母亲煮了一碗苦楮豆腐汤。嘿，你还别说，喝下去没多久，我就感觉肚子里那股闷劲儿渐渐消散，肠胃仿佛被一双温柔的手轻轻安抚，恢复了往日的活力。除此之外，苦楮豆腐还有降“火气”、降血压、降血脂、助睡眠、缓解关节疼痛、增强免疫力等药用价值。

苦楮豆腐就是大自然赠予我们的一味温和良药，从小到大，那独特的清香和黏腻的味道，总在唇齿间缭绕，滋养着我们的身体，呵护着我们的健康。

## 老屋烟火里的长寿密码

今年，小镇老曹的女儿终于如愿入党了。这事儿盼了好几年，如今得偿所愿，老曹脸上的笑意就没断过。原来，老曹本就是一位老党员，更令人称奇的是，他和相差没几岁的弟弟，如今都已成了爷爷辈的人了，兄弟俩却几十年未曾分家，始终和父母亲在一个锅里吃饭。在农村，这样的光景实属少见。

前几天，在好奇心驱使下，我踏进了老曹家的院门。恰逢正午时分，小村曹家那座透着岁月气息的老屋里，忽然响起一声清亮的女声：“曹阿姨，吃饭了。”话音刚落，旁边的小屋内便传来回应，那是一位瘦瘦小小、白发苍苍的老人的声音：“好的，我就来了。”只见老人借助助步器，一步一步，缓缓挪向饭厅的那张老木桌。这声呼唤，在老屋里悠悠回响了几十年，只不过有时是男声，有时是女声，不变的，是藏在话语里的温情。

“曹阿姨，这是您喝的酒吗？”我放轻声音问道。老人耳聪目明，立刻朗声应道：“是啊，我这人，饭可以少吃，这酒可少不了。”老人告诉我，她喝了一辈子酒，没酒就吃不下饭，如今已是86岁高龄，依旧保持着一天两餐酒的习惯。

我挨着曹阿姨坐下，饶有兴趣地问：“阿姨，您有几个儿子呀？”

老人抿了一口酒，笑着答道：

“两个崽，大的都六十好几了，小的也快六十了，天天陪着我吃饭、喝酒呢。”

她还说，这么多年来，两个儿子从没分过家，一大家子十几口人，一日三餐大多由大媳妇和小儿子操持，厨房里的活儿，大家伙儿总是抢着干。几年前，两个儿子还在老屋后面的空地上，各自盖起了一栋气派的小别墅，可厨房和餐厅，依旧设在老屋，一家人还是聚在一块儿吃饭。

“您家这么和睦，到底有啥秘诀呀？您老身子这么硬朗，长寿的窍门又是什么？”我忍不住追问。

老人咧开嘴笑了，脸上的皱纹像漾开的波纹：“哪有什么秘诀哟，我就常跟他们念叨，要听党的话，不做违法乱纪的事，在家里要尊老爱幼，和和气气的才好。”

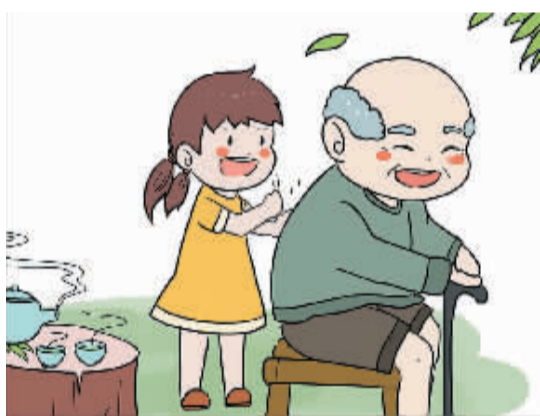
“那您家里现在有几个党员呀？”我又问。

老人歪着头想了想：“是3个还是4个来着？”

“4个呢！”一旁的老曹连忙笑着补充道。

曹阿姨的长寿密码，就藏在老屋烟火缭绕的饭香里，藏在四世同堂的和睦日常里。

心态豁达，随性度日。86岁



的她从不会刻意苛责自己的身体，顺着心意自在生活。这份不慌不忙的松弛感，正是她耳聪目明的底气。

家庭和睦，儿孙绕膝。两个儿子年过花甲，仍守着老屋的一方厨房；十几口人的大家庭，日日围坐在一张饭桌上，厨房里的活儿抢着干，饭桌上的闲话暖人心。哪怕各自盖了新别墅，也不改同吃一锅饭的老传统。这份烟火气里的陪伴，是世间最好的养生良方。

家风端正，心存正气。她常把“听党话、守规矩、尊长辈”挂在嘴边，家里的4位党员更是以身作则，让淳朴的家风如春雨般浸润着家里的每一个人。心有正气，家有温情，日子过得踏实又舒心，长寿自然水到渠成。

这份长寿的智慧，无关名贵的补品，只关乎烟火人间的温暖与心安。

刘志宇（湖南湘潭）

赵光（湖南岳阳）