



中华医圣张仲景的故事

伏牛山收徒

伏牛山从西向东，莽莽苍苍，横亘在南阳郡北面。

张仲景又一次上山采药来了。为了探明山间药材的分布情况，他每次都选择了不同的路径。这次，他沿着一条碧草萋萋、绿树遮掩的小路，进入一道曲曲弯弯的山谷。

走了不多久，那条依稀可辨的小路将他引上一座向阳的山坡。穿过一片柞树林，张仲景双眼陡然一亮，只见万绿丛中蓦地闪现出一片红白相间的鲜花，旁边树荫下坐着一名十五六岁的少年，正手持书卷，入神地读着。几丈外是两间茅屋，屋边有一泓倒映着天光树影的潭水。

张仲景不由自主地走向前去，近了，他看清了，这是一片盛开的牡丹花，那碗口般大的花朵，被翡翠似的绿叶衬托着，在初夏的阳光下争奇斗妍，十分娇美。张仲景早就知道，这伏牛山上的牡丹很有名，但他以前进山采药时，还没看到过像眼前这般硕大、这般艳丽的牡丹花。

那少年发现有人观赏牡丹，并不声张，只站了起来，默默地打量着来人。张仲景一边赞叹，一边用手轻轻抚着那牡丹的叶片与花朵。这时，少年才



轻声说道：“先生喜欢这花，就摘两朵吧！这里的水土非常适合牡丹生长，我就种了这一片牡丹作药材。”

张仲景抬起头来，又吃了一惊：这少年乖巧的模样、聪慧的眼神，酷似昔日逝去的小伙伴。顿时生出一种关切之情，正想询问少年的姓名、身世，那少年却机灵地先发问了：“看先生所携带的器具，定是位采药行医的人了。不知先生尊姓？”

“我姓张名机字仲景，确实是一位行医之人。”张仲景诚恳地回答。

少年听了这话，定神地看了张仲景一眼，便俯身下拜。张仲景趋前一步扶住少年。少年恭敬地自我介绍道：“小子姓卫名汛，原来住在山外，不幸父母早亡，只好跟随兄嫂度日。”少年

面露悲戚，继续说道，“这几年生活越来越艰难，兄嫂带我住进这山中，靠采药、种药贩卖为生。我没法再进学堂读书，就借了两册医药书自学，一边按书辨认药材，一边学点医艺。我和兄嫂早就听说先生的大名，做梦都想向您学医啊！”

正在这时，卫汛的兄嫂从山外赶集回来，得知眼前的陌生人就是张仲景时，当兄长的便请求说：“我家小弟一心一意想学医，有时看起医书来，连饭都忘了吃。他时常念叨您张先生的大名，就求张先生收他为弟子吧！”说着就邀请张仲景进茅屋喝茶休息。

张仲景品着清茶，想起了孔子说过的话：“知之者，不如好之者；好之者，不如乐之者。”意思是说，懂得一点知识的人，不如爱好学习的人；而爱好学习的人，又比不上以学习为乐趣的人。今日见到的卫汛就是一位以学医为乐的少年啊！这位卫汛模样像自己小时的好友，学医的志向又多么像少年时代的自己啊！想到这些，张仲景拿定了主意，口里却说：“等我采药回来后，再答复你们。”

（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）

在湖畔，围炉煮茶

围炉煮茶，其实是古人的风雅，充满了传统文化的韵味，也颇有养生功效，近来在洞庭湖畔也颇为流行，仿佛成为了冬天的仪式感。周末，我与友人来到了湖畔一家古雅的书吧，来体验围炉煮茶。

店主颇有玲珑巧思，围炉煮茶不仅可以在室内进行，也可以在室外。湖畔还有透明帐篷支起的雅座，坐在里面，不仅遮风避雨，还可以欣赏湖畔旖旎的风光。这天晴好，我们就随意坐了一个露天的雅座，开始围炉煮茶。

围炉煮茶所煮的茶选择颇多。红茶可暖胃散寒，黑茶能消食化痰，白茶则润肺滋阴，还有花茶、果茶等。我们选择的是玫瑰荔枝红茶。粗陶炭炉里红色火苗跳跃，有噼里啪啦的轻响，带来厚实而质朴的温暖感觉。玻璃壶中的茶水咕嘟咕嘟地冒泡，浑厚的茶香中又糅杂了花香与果香，在空气里沉浮着。喝一口温热的茶，醇

厚香浓，唇齿间有清甜的回甘。

围炉煮茶所煮的物件，也不止是茶，还有作为茶点的其他小吃食。我们备了橘子、花生、红薯、桂圆、枣子、糍粑等物。待到茶水饮尽，就先取出几个橘子，放在炭火之上。过一会儿，剥开烤得表皮微焦的橘子，热乎乎地吃下，胸腹间顿时暖意融融。然后把红薯、糍粑、桂圆放上。等红薯的内瓢烤成了金红之色，糍粑被烤得焦黄喷香，桂圆烤得微微裂开，便可大快朵颐。红枣和花生则是烤热便吃，并不需要烤熟。花生还很容易烤焦，一下子就黑乎乎的了。我们后来还烤了一些小块的豆腐，烤得热热的，微蘸一点辣椒酱，吃起来只觉外焦里嫩，鲜辣爽口。

细细地品一口茶，热热地吃一块烤物，时光便忽然放缓了脚步。我们泛泛地聊起很多事情，从家长里短到国家大事，无所不谈，只觉有一种“偷得浮生半日闲”的惬意和畅快，

精神上得到全然的放松。不知不觉间，夕阳已西斜，眼前的湖面变成一片浮光跃金的橘子海，令人心旷神怡。

在古代，围炉煮茶亦是与友人进行品茗与清谈的雅集。宋人杜耒诗中有云：“寒夜客来茶当酒，竹炉汤沸火初红。”寒冷冬夜，友人前来，主人便以茶代酒，用竹炉红火，煮一壶滚烫的热茶，捧出的则是一份深情厚谊。

围炉煮茶可助冬藏，对健康很有裨益。《黄帝内经》言：“冬三月，此为闭藏。”中医认为，冬季正宜进补，可多食温润之物，正所谓“三九补一冬，来年无病痛”。围炉煮茶，手捧暖热，能去寒就温，敛藏阳气，正符合冬藏原理。

围炉煮茶也颇具情志养生的功效。与友人在这么一个冬日的午后围炉煮茶，心中觉得愉悦而又放松，对身体也很有好处。围炉煮茶，煮的不仅是茶，还是冬日里的温情时光。

张冕（湖南 岳阳）

咸菜炒饭

我上初中时，在沙河中学住读，每星期回家一次。

周日的下午，当太阳渐渐偏西，光景变得柔和而富有别意时，我就该收拾行囊了。母亲也忙碌起来，她从陶缸里夹出几棵咸菜，切碎，炒好。接着，在锅底放入一小勺花生油，将一个鸡蛋打入锅中，锅铲轻捣，蛋清与蛋黄便成了混合絮状。母亲又用锅铲的一角，将那炒好的咸菜末拨入一点，将一碗米饭扣进去。母亲炒啊炒，让每一粒米饭都染上油光，沾上蛋末与咸菜的滋味，一直炒到干干爽爽，粒粒分明。她说我到了学校晚上没晚饭吃，炒老一点的饭吃了禁饿。

这禁饿的干饭很耐嚼，越嚼越香。那时，鸡蛋是要拿到代销店去换食盐、煤油、针线及学习用品的，平时吃不到。我以为这蛋炒咸菜饭的绝佳风味，是因为鸡蛋。因此我离开家乡后，馋这一口时，特意多加一个鸡蛋，和咸菜米饭一起炒。然而，总不是那个味儿……

入秋以后，母亲将菜地深翻成一畦一畦的。猪粪鸡粪等农家肥早已沤熟了，下足底肥，把纤细的菜苗栽进去。刚入冬，成熟了的高脚白每棵能长到两斤。母亲选了天高气爽的晴好天，拿上砍柴的茅镰来到菜地。她挥动着镰刀，准确地从菜苑底下砍断。整棵整棵的高脚白一排排整整齐齐地躺在菜畦里，初冬暖阳照射着白嫩的菜梗和碧绿的菜叶，蒸发多余的水分。待到刚好到绕指柔的程度，母亲小心地把白菜挑回家。母亲洗白菜时很仔细，既干净，又不把高脚白弄得支离破碎，保持单棵的完整性。洗完一棵，就往菜心里塞两个红辣椒，然后拧成一股，缩成一个麻花把，用留出来的那根又细又长的菜梗，将菜把子缠绕绑扎，一一码在竹筐里。

母亲将这些菜把子纵横交错、严丝合缝地排挤进大陶缸里。每排一层，撒一点盐，最后用石头压紧。

开坛时，浓郁的香味充盈房间。母亲将菜秆菜叶连同菜心里的红辣椒一同切碎，深红与深黄，星星点点地拌在那一片琥珀浅黄之中，尚未下锅，已是色香俱佳。铁锅烧热，新榨的花生油抹锅，将切碎的咸菜倒进去翻炒，香味随着白色的雾气散发，直撩得人口舌生津。菜梗脆生生，菜叶软绵绵，酸酸辣辣，咸咸香香，口感层次丰富，回味无穷。

几十年来，蛋炒咸菜饭魂牵梦萦。我曾多次想复制一碗，却总是不能如愿。后来才懂得，那咸菜是其中的魂——那魂，是母亲用锄头和茅镰收获的生机，是时光与耐心守候出的风味，更是她在周日黄昏的锅灶里，一遍遍翻炒进去的无声的牵挂。那碗饭之所以禁饿，越嚼越香，是它喂饱了少年饥饿的肠胃，更是漫长的岁月里，一直滋养我精神的乡愁。

秦和元（湖北 武汉）