

中华医圣张仲景的故事

伏牛山收徒

自见了张仲景后，卫汛就感到离不开这位朝思暮想的名医了。他一定要陪同张仲景进深山采药，张仲景笑着答应了。

在采药中，张仲景见卫汛攀悬崖、下深谷，身手敏捷，不辞辛劳，而且能辨认多种药物，心里更生出了好感，他认准卫汛是一块学医的良材。

暮色苍茫时，二人满载药材而归。当夜，张仲景就被留住在了卫汛家。卫汛兄嫂尽其家中所有殷勤地招待了张仲景。临睡前，张仲景望着油灯下卫汛那期待的目光，便对卫汛的兄嫂说道：“卫汛是很适合学医的，一月后，你们就让他到南阳城寻我！”然后转向卫汛，把详细地址告诉了他。

第二天早晨，张仲景带着昨



日采集的部分药材下山，经过那片牡丹地时，卫汛连根挖起两株牡丹，执意送给了张仲景。卫汛将张仲景送到了山下，才在张仲景的劝止下，依依不舍地离开了。当张仲景独自走在路上时，他携带的两枝牡丹花引起了过往

行人的惊羨。他不安地想：这伏牛山的牡丹根皮，本是治病的良药，但它的花太艳美了，今后传到都市中，不知要迷倒多少人啊！那时候人们就只把它视为观赏之物，而不把它当作治病之药了。

果然，后来伏牛山的牡丹逐渐被移栽到山外了，到隋代，洛阳开始种植牡丹。唐代时，牡丹已在洛阳成了观赏的名花了。到宋代，洛阳牡丹更是名噪全国，其中的“魏紫”、“姚黄”等品种，一朵便价值千金。一些大臣把它作为讨好皇帝、谋取高位的贡品。美丽的牡丹遭到了玷污，张仲景的担心竟成了事实。

(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)

新春首游话康复

“新年好！”踏进游泳馆大堂，我脱口而出。

大堂经理笑着递来33号衣柜钥匙，金属的微凉，立即让我意识到：这个春节，我过得很特别。

淋浴间空空荡荡，竟只有我独享这份静谧。指尖下意识摩挲着肌肤，思绪却如脱缰野马，肆意驰骋：明天便是元宵佳节，满城灯火正待游人观赏，而我，却成了避开喧嚣的另类。我是最爱热闹、喜逐风头的人，今日独赴泳池，不过是想给春节里受屈的右腿，做一场温柔的测试。

这个年，过得委实特殊。

连绵的阴雨缠绵绵，除夕前日，为了一桌团圆年夜饭，清晨特意奔赴市场买鳊鱼，却不小心踩到矿泉水瓶，重重跌倒在垃圾堆上。幸运的是，松软的垃圾形成缓冲，只是髌关节扭伤，并无大碍。

回家后，遭老婆一顿奚落，孝顺的女儿当即买来自动麻将机，将我稳稳“困”在家中。三餐烟火暖，四方牌桌欢，余下时光，我便在手机里遨游。然而，久居家中，右腿的隐痛时时提醒我，该动一动了，得知游泳馆已开业，便决意以游泳开启康复之约。

温水洗去了满身尘嚣，步入

泳池，只见寥寥数人，更显清幽。池水微凉，我毅然纵身入池，双臂划开，抬头蛙泳的姿势熟练依旧，右腿舒展自如，没有半分疼痛，反倒比行走更觉轻盈舒畅。游过一圈，救生员关切询问“冷吗？”我笑着连声应答“不冷，不冷！”那份自在与欢喜，是久未活动的身心，终于寻到了舒展的出口。

新春首游，游的是水，疗的是身，安的是心。从泳池出来，随即走进北京烤鸭店，薄饼裹上酥脆鸭肉、葱丝与黄瓜，一口咬下，尽享人间烟火香甜。窗外的风，已裹着元宵的暖意。

邹昆山 (湖南 长沙)

健康才是真正的福

女人大都有一个通病，到了有一定的年龄，就会有焦虑症。

容颜焦虑、身材焦虑、年龄焦虑……这些焦虑也让商人看到了商机，滋生了很多的产品。

美容的产品仿佛就是万能，既能保湿、又能美白，还能祛皱。我就在想，有这么神奇的产品，我们为什么还要焦虑呢？焦虑的背后，不知道多少人交了智商税。看着直播间的库存数据逐渐减少，在线美女们的焦虑症更加严重，慌乱中，又点击了下单。

网络的发达，让明星们的私生活曝光得更多。动不动就有人被曝光说衣服不行或者是脸上的皱纹纵横，跟大妈似的。

仔细算来，有些明星们也是跟我们年纪差不多，或者更大。我们甚至是看着人家的电影听着

别人的歌长大的，为什么要苛求别人永远明媚动人呢？倘若有人在镜头面前亮丽了点，又被扒出了用了滤镜美颜。这些被舆论和流量牵着走的时代明星们也真不容易。

坊间，还时不时传来不好的消息，有些明星年纪轻轻就有重疾或是有人熬不过岁月香消玉殒。岁月还真是无情，可不会理会这些美女们曾经是多么地美丽，更不会在意他们曾经赚了多少钱。我们总喜欢羡慕那些风光光的大人物，觉得别人总有一堆人围着转。

殊不知，再牛的人，终归也是普通人。他们脆弱时也没有人陪，难过时，甚至也找不到可以说话的人。偶尔吐槽一下，可能就被铺天盖地的曝光，不道歉，网民似乎也不会罢休。

那些受过的委屈，不会有人替他真正的感同身受，有多少个深夜，他也想有人对他说“我懂你”“你也挺不容易的”。表面上众人簇拥，内心可能比常人孤单得多。

生活给他们的压力比常人要大很多，再厉害的身家，再辉煌的事业，在骤停的心跳面前都一文不值。健康才是人生最大的财富，核心在于它是所有价值的“1”，金钱、事业、地位等都是在后面的“0”，没有健康，再多的“0”也无意义。

时光它从不喧哗，只在鬓角添一缕霜色，在掌心刻几道纹路。我们都是时间的过客，时间一到，该老的老，该走的走。学会与自己握手言欢，健康的活着，比什么都重要。

邓亚兰 (湖南 怀化)

家风润心 健康常伴

正月初二，阳光如金纱轻覆大地，我们兄妹依例回乡拜年。昔日小山村旧貌换新颜，一幢幢楼房鳞次栉比，乡邻们住进了宽敞明亮的新居。在父亲的叮嘱下，我们专程前往小毛叔家，探访这户以健康生活、和睦家风闻名的乡邻。

小毛叔是退休教师，也是老党员，与表姨妈自由恋爱、相伴白头，是村里人人称道的模范夫妻。

一进门，热情的招呼声便扑面而来，“快请进，不用换鞋！”小毛叔满脸笑意，热忱相迎。屋内窗明几净，陈设简洁雅致，处处透着清爽舒心。良好的居家环境，正是他们健康生活的第一道底色。

小毛叔的健康之道，藏在数十年如一日的勤劳与自律里。

十年前，他住在小山村雅致的二层小院，屋前水泥路平坦通畅，院内挖有水塘，闲时垂钓怡情；屋后开辟菜园，四季时蔬不断。日出而作、日落而息，适度劳作让他筋骨强健、身心舒畅。即便留恋闲适田园，身为党员的他，仍带头支持征收搬迁，顾全大局、心态豁达，这份平和与担当，便是最好的养生。

搬迁新居后，小毛叔一家依旧保持着勤劳整洁的好习惯。家中一尘不染，每逢客人离去，他总会默默弯腰，仔细擦去地板上的细微污渍。表姨妈勤劳温顺、手脚麻利，把家务打理得井井有条。整洁的环境、规律的作息，让老两口精神矍铄，气色红润，全然不见岁月的疲态。

健康生活，更离不开烟火气里的科学饮食。表姨妈当年是小山村的“村花”，厨艺更是一绝。她做的饭菜清淡可口、营养均衡，少盐少油，选用新鲜食材，保留本真滋味，吃得健康又养生。小毛叔饮酒有度，浅尝辄止，与亲友小酌只为助兴，从不贪杯。家常饭菜、节制有度，吃出好肠胃，养出好身体。

和睦的家庭氛围，是他们健康长寿的精神滋养。夫妇俩相敬如宾、心意相通，小毛叔言语温和，表姨妈温顺体贴，几十年相守从未红过脸。家中常年宾客盈门，老两口热情待客、邻里和睦，人缘好、心情畅，精神富足愉悦。良好心态、和谐亲情，是再多保健品也换不来的健康良方。

如今，小毛叔站在新居窗前，便能望见乡邻们的安置小区，邻里相望，温情依旧。他始终保持着积极乐观的生活态度，坚持活动筋骨，注重饮食起居，热心邻里事务，用言传身教诠释着健康生活的真谛。

乡村在变迁，生活在改善，小毛叔一家的健康家风从未褪色。勤劳自律、整洁宜居、饮食有度、心态平和、家庭和睦、邻里相亲，这朴素而珍贵的生活智慧，让他们在岁月里安然从容，在新时代的家园中，把日子过得健康、温暖、有滋味，成为身边人学习的榜样。

刘志宇 (湖南 湘潭)