

中华医圣张仲景的故事

## 言传身教



他肌肤冰凉，指甲青黑，六脉如丝，都诊断为阴寒之症，并开附子理中汤之类的辛温药治疗。谁知越吃这类药，病情越加恶化。他忍受不住痛苦，才不得已叫家人请张仲景看病，但他心里诚惶诚恐，害怕张仲景借故推脱。哪知张仲景毫不计较地带着两个弟子来了。经过仔细诊断，张仲景对病人和弟子说：“这病从表面看，是‘阴寒’之症，但实际是内热极重的‘阳热’之症，必须急投清热泻火之药。”

张仲景让杜度、卫汛也上前切脉，要他俩仔细诊断，记住这类特殊病例。然后，他开好处方，反复嘱咐病人要赶快按方服药，切不要再服附子汤了。张仲景师徒离开后，古云竟然生起疑心来：别人都诊断为“阴寒”，他独说是“阳热”，下的药也完全不同。莫非我们两家有怨，他要借机整我？还是不服他的药吧。

过了三天，张仲景不放心，主动派卫汛到古云家探视。卫汛发现病人病情更趋恶化，心中好生奇怪，在他的一再追问下，古云才吞吞吐吐地承认没有服用张仲景的药方。卫汛一听，当即生气地离开了。

（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）

一个烈日炎炎的下午，卫汛背着一袋药材，大汗淋漓地奔张仲景拜师来了。

为了让卫汛学医时有个互相切磋、互相鼓励的同伴，张仲景又选择了一位名叫杜度的少年为弟子。杜度聪明好学，性格沉稳，年龄比卫汛稍大，所以张仲景让卫汛呼杜度为师兄。

正式授徒那天，张仲景郑重地将“勤求古训、博采众方”八个字转赠给杜度和卫汛。从此以后，他耐心地指导两位徒弟读医书医方，细致地教他们诊病治病，亲自带领他们采药制药，既传授医艺，又传授医德。

杜度和卫汛跟随张仲景勤奋学医，转眼到了冬天。有天早晨，天还未亮，杜度、卫汛听到院子外似乎有人呼唤。他俩赶快穿衣起床，开门一看，见空中飘着鹅毛般的雪花，一股寒气直扑进来，冷得他俩直发颤。打开院门时，一位汉子焦急地说，他父亲突然病重，这样的大雪天又不敢抬来看病，所以特意请张仲景先生前去诊治。杜度、卫汛见外面风雪交加，地冻天寒，时间又太早，不知该不该叫醒老师。正迟疑不决，两人听到有响动，回身一看，张仲景老师已提着药囊出来了。

“你们俩记着：治病贵速，

一发千钧。人家大雪天来请，必是病势危急。这样的病，一点耽误不得。”张仲景边说边走出了院门。杜度、卫汛也紧随着追了出去。他俩望着顶风冒雪、大步走在前面的老师，心中升腾起一股股热潮……

第二年一开春，又发生了一件事，使杜度和卫汛对老师有了更深的了解，更懂得了什么是高尚的医德。

有一个叫古云的人，曾与张仲景的兄长结怨，进而对张仲景全家都大为不满。此人身躯肥胖，到四十岁时，患了大病：口燥舌干，苔刺如锋，咽喉肿痛，心腹胀满，成天只想喝凉水，但小便短少，并且是令人恐怖的红黄色。他找了好多医家诊治，因

## 清甜“白玉根”

一年四季中，贴近泥土的蔬菜，常见的多是白菜、萝卜。

萝卜是人间一道受人喜欢的蔬菜。小时候，在湘西南乡村过日子，每当进入种萝卜季节，以地刨食的农人便会忙活这份农事。他们在一块块田地里耕地筑垄，撒播种子。经过一些时日，地里长出绿叶，长出一道乡村风景线。

都说“少吃有滋味，多吃无趣味。”但对于萝卜，年年吃、日日吃，我却吃不腻、吃不烦。细细想来，是我恋上它的清脆、甘爽、清甜，还有那夹带的淡淡泥土清香。

“碧玉雕成白玉根，清甜脆爽胜琼珍。”萝卜，寓意“白玉根”。由此可见，那清脆的口感和鲜美的味道，那对人的身体健康多有益处的维生素C、膳食纤维等，使它在世人眼里的份量比较重。据说古时，萝卜最初是人们眼里的药用植物，后来才成为餐桌上的食材。关于它营养价值，明代医学家李时珍曾称它是“蔬中圣品”，属于蔬菜家族中有益的品类。

生活中，人们常把萝卜洗得干干净净，清炒、水煮，添加葱

末、姜丝等配料，吃起来倍感清新爽口、脆嫩多汁，非常开胃。若是根据烹饪方式和营养需求，把它与其他食材搭配制作膳食，形成膳食互补，更有佳味。比如，萝卜拌牛肉、羊肉，祛腥味，吸油脂，既开胃解腻，又营养美味；萝卜炖排骨，吸收排骨的浓郁鲜味，使汤汁清鲜，肉质酥烂，既口味鲜甜，又满齿嚼香。

曾经，萝卜是父辈们一道主食，饥荒之年，家里拿它来补充粮食的不足。我的父母忆起那个物质贫乏的年代，总是感慨地说：“萝卜好啊，它能让人填饱肚子。”这一生，我未尝经历过缺衣少食的日子，无法体会父辈们嘴里萝卜饭的滋味。就吃萝卜而言，即使小时生吃，也是当零食解馋果腹。长大后，我对萝卜的吃法越来越讲究，拿一句话来调侃——名堂多得！清炒萝卜丝、素煮萝卜片汤、萝卜炖排骨



汤、萝卜炖羊肉、腌萝卜、酱萝卜……不同的吃法，不同的味道，让我大饱口福。

在人间，萝卜这看似平凡的蔬菜，以其独有的清甜延续千百年，很受人们的喜爱。几年前，父母年事高了，我劝他们别再种菜了。也许人对事物都有感情吧！他们虽然接受了我的劝说，但还是舍不得，留下了一小部分菜地。每当种萝卜季节到了，他们便不辞辛劳地把萝卜籽种到了地里，说是自己种的萝卜水分含量高，吃起来口感格外清甜。后来我明白了，他们种萝卜的情结，是他们此生与萝卜建立的情感联系。

谢立军（湖南邵阳）

## 难忘那一张水泥球台

记忆里的第一个乒乓球台，是永州乡下中学操场边的那张水泥台子。说它是球台，其实有些抬举了——不过是用水泥砌成的一个长方形的台面，台面上布满了细细的裂纹，像是老人脸上的皱纹。台面中央，我们架起一块木板，算是球网；木板不够长，便又找来几块砖头，小心翼翼地置放在木板的两端，让它们稳稳地立着。

那时节，下课铃一响，便手里攥着光板球拍从教室里冲出，争先恐后地往那张水泥台子跑。球拍是光板的，没有胶皮，打起来“啪啪”地响，像放鞭炮。我们哪里懂得什么旋转球、弧圈球，不过是把球推过来挡过去罢了。球若落在台面裂纹上，便不知会弹向何方，引得一阵哄笑。那时的快乐，就是这样简单——一块水泥台，几块砖头，便能撑起整个少年的天空。

后来离开了家乡，参加工作，便再也没有碰过球拍。不知为什么，总觉得那些锃亮的球台、标准的球网，不是属于我的；属于我的，只有那张裂纹纵横的水泥台子。

直到去年，一位朋友硬拉我去体育馆。我推辞不过，只好跟着去了。站在球台前，握着陌生的球拍，竟有些手足无措。看我打球的姿态，朋友笑了：“你呀，还是老样子。来，我教你几个要领。”他走到我身边，压低声音说：“发球时要沉下身子，重心要低，就像……就像要扎根在地上一样。你看，这样下蹲，重心就显出来了。”他一边说，一边做示范，“还有，要学会左右移动，不能站桩似的。”我试着照做，果然，球打得好多了。

更让我惊喜的，是打球时身体的变化。不过打了二十分钟，额头上便沁出了细细的汗珠。那汗珠先是密密地排在发际线上，像清晨草叶上的露水；渐渐地，它们汇合了，顺着眉梢、眼角往下淌。坐在场边休息时，汗水竟能顺着肚皮流下来，把上衣浸湿了一大片。那种畅快的感觉，像是把身体里的浊气都排了出去，整个人轻飘飘的，又沉甸甸的——轻的是心情，沉的是筋骨，收获的是健康。

有一天，朋友对我说：“你知道吗？医学上说，挥拍类运动是最好的长寿运动。”我笑着点点头。其实何需医学证明呢？我自己的身体早已给出了答案。每一次挥拍，每一次移动，每一次出汗，都让我感到生命的活力在体内流动。那种感觉，就像少年时在水泥台前奔跑跳跃一样，自由而畅快。

如今，我常常想起永州乡下的那张水泥球台。它或许早已被拆除了，或许还在某个角落里默默承受着风雨。但我知道，它一直在我心里。从那里开始，我与这小小的白球结下了不解之缘。这缘分穿越了时光，让我在中年之后，重新找到了运动的快乐，找到了身体的觉醒，找到了一群志同道合的朋友。

每一次挥拍，都是与自己的对话；每一次出汗，都是对生命的礼赞。那小小的白球在台面上跳跃，就像人生的起起落落——有高有低，有快有慢，但只要还在跳动，就充满了无限可能。而我，愿意一直这样打下去，让汗水浇灌出健康的花朵，让球拍挥出生命的节拍。

梁湘茂（湖南永州）