

■中华医圣张仲景的故事

举为孝廉

汉桓帝、灵帝时，民间流传一首歌谣：

举秀才，不知书；
察孝廉，父别居。

歌谣的意思是：选出的秀才啊，连书都没读几本；举荐的孝廉啊，竟将父母丢在一边不闻不问。

这是老百姓对假推举的讽刺。推举孝廉，是汉代选拔官员的一种重要办法。朝廷大官和地方高级官员经过考察，将他们认为能尽孝道、行为廉洁，又有学问的人举荐给朝廷，经批准后就是“孝廉”、“秀才”。成了孝廉、秀才的人就能在朝廷和地方上担任重要官职。就因为推举孝廉是当时做官的一大途径，那些有钱有势的人家就百般钻营、大肆行贿；承担选拔任务的大官们也每每趁机受贿，徇私舞弊。如此一来，这种举荐就变成了假举荐，举荐出来的孝廉、秀才也就名不副实。

正因为这样，各地老百姓对当时举荐孝廉、秀才之事总是冷眼观看、漠不关心。但在南阳郡里，却出现了完全不同的情景：这一年，自从举孝廉的消息传开后，人们纷纷上书，推举张仲景为孝廉，上书人中有读书的学子，有郡县官员，更有平民百姓。

南阳郡守读着一封封举荐



信，不由思谋开了：官民都争着推举张仲景，张仲景也曾到郡府为自己治好了多年的疾病。如果将张仲景举为孝廉，一可顺应人心，二可表示知恩报恩，三可显出自己的德政。郡守主意已定，便提笔上了一道奏章，向朝廷举荐张仲景为孝廉。

3个月后的某一天，张仲景匆匆用过早餐，就开始为求医的人们看病。这天病人很多，挤挤挨挨地等着诊治。

日上三竿时，一阵清脆急促的马蹄声传来，随着就见一位公差翻身下马，大步流星地跨进院子来，径直朝张仲景看病的厅堂走去，口里高声叫道：“张机先生可在？恭喜！贺喜！”

一见到张仲景，公差立即拱

手作礼，并从怀中取出一道公文，传达朝廷批准张仲景为孝廉的消息。病人们一听，顿时兴奋起来，争着上前向张仲景道喜。一位老人激动地说：“若干年来，假举荐、伪孝廉叫我们实在寒心。这一次我们南阳可有了你这位真孝廉了！今日是你的喜庆日子，该庆贺一番，我们就改日再来看病吧。”

老人说完，就要带头离去，其他病人也跟着起身欲走。张仲景赶紧拉住老人，诚恳地说：“我被选为孝廉，已深觉有愧。如果让父老乡亲们没看成病就离开，那我就真正是不孝不廉了！”

张仲景送走了公差，又尽心尽意为大家治病。

又过了几个月，从京都洛阳传下一道诏令：任命张仲景为长沙太守。

这可让张仲景犯难了。“你不宜做官！”何颀的话此时清晰地在他耳边回响；“你以后能济世活人就好了，为官、行医都可济世活人！”外祖父似乎又在另一边劝导他。想来想去，他终于做出决定：做一位良医可以救民疾苦，当一名清官也可救民疾苦，那就不妨试着当一当太守吧。

（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）

生活那么苦，总有糖果甜

淡淡的消毒水气息在空气里萦绕，透析机发出平稳而规律的低鸣，长长的血路管里，温热的血液静静循环流转。这里，便是我们日复一日坚守与陪伴的血液透析室，是一群肾病患者延续生命的港湾。

长期透析的患者，大多合并高血糖、高血脂，肾脏的代谢排毒功能早已不堪重负。低糖、低盐、低脂饮食，是我们反复强调的饮食准则。每一次上机铺床、核对医嘱、固定内瘘穿刺针、调节参数、监测生命体征时，我们都会轻声叮嘱：“叔叔阿姨，面对高糖高脂高盐的食物和饮料一定要管住嘴，严格忌好口，透析才能更顺利，身体也能少遭些罪。”香甜软糯的糖果，对他们而言，一度是不敢触碰的禁忌。

可在我们护士站的抽屉里，却常年备着各式各样的糖果。一次完整的透析时间长达4小时，血液持续体外循环，身体能量快速消耗，低血糖常常毫无征兆地突袭。患者往往上一刻状态尚可，转瞬便面色苍白、头晕心慌、冷汗淋漓，严重时四肢发软、意识恍惚。每当看到这一幕，我们的心便会瞬间揪紧。平日里严格禁止的糖分，此刻却成了缓解症状、守护安全的“良药”。由于静脉推注高渗葡萄糖易损伤血管内皮，我们总会提前嘱咐患者，透析前务必吃饱，备好面包，或是提前含一颗糖果，做好低血糖预防。

透析全程，我们不停穿梭巡视，紧盯血流量、超滤量，细心呵护每一条珍贵的血管内瘘。最是担心那些性格腼腆的老人，即便身体不适也不愿开口，默默独自硬扛。忐忑不安的我们总会反复提醒：“一旦感到头晕心慌、浑身乏力，千万别忍着，随时召唤一声，我们给你剥颗糖含着就能缓解些。”

有时看着患者含下糖果后，露出孩童般轻松欢喜的神情，我们心中既有暖意，也有酸涩。普通人随手可得的甘甜，他们却要长久克制忍耐，只有身体发出预警时，才能短暂品尝。漫长的病程本就充满煎熬，这一份简单的甜，都是一种奢侈。

临床中，总有患者因为赶路匆忙忘记备餐，或是家境拮据舍不得买糖，只能咬牙坚持；也有记性衰退的老人，常常忘记准备零食。这些细节我们都看在眼里、记在心里，科室的抽屉里，便常年备着满满一盒糖果。巡房时，一旦发现患者面色发白、精神萎靡，我们会立刻上前安抚，轻轻剥开糖纸递到手中，陪伴监测血压，直到患者状态平稳，悬着的心才终于放下。

也有患者不善表达，习惯独自承受病痛。我们工作人员便时刻相互提醒，工作中要多一份细心观察，多一份主动关怀，多一份温柔包容。我们知道，以目前的医疗水平难以彻底根治这些顽疾，但我们始终坚信，细致的护理可以守护健康，暖心的话语能够驱散焦虑，一颗小小的糖果，足以抚平患者满身的苦涩。

特鲁多医生曾言：医学的真谛，本就是偶尔去治愈，常常去帮助，总是去安慰。仪器时常是冰冷的，病痛依旧是难熬的，但在我们日复一日的温暖坚守里，一颗小小的糖果，定会甜润患者舌尖，让这脉脉温情，洒满漫长的透析时光。

刘小玲（湖南邵阳）

姨妈的姜葱水



去年冬日的周末，寒风裹挟着凛冽的气息。闲来无事，我便去乡下探望姨妈。一想起那座古朴的农家小院，清幽宁静，青山环抱，鸟语声声，我心里荡漾着阵阵暖意。

刚踏进院门，姨妈热情迎了上来，端上温热的茶水，亲切地与我唠起家常。屋内暖意融融，我们围坐闲谈，聊着生活琐事，气氛温馨又惬意。闲谈之际，我忽然喉咙干痒，忍不住咳嗽起来。

姨妈立刻察觉到我身体不适，连忙关切询问。我笑着告诉她，只是感冒引发咳嗽，已吃过药，休养几日便能痊愈。可热心的姨妈执意要熬制土方子，说效果好，还没有副作用。

说罢，她转身来到屋后菜园，扯下几根鲜嫩饱满的大葱，清洗干净，保留葱白；又从灶台旁取出新鲜的老生姜，洗净后细细研磨成姜末。随后她拿出家中老式粗陶瓦罐，放入葱白、生姜粉和红糖，加入适量山泉水，置于柴火灶上慢慢煎熬。

她一边忙碌，一边叮嘱我，

风寒引起的咳嗽，最适合饮用姜葱红糖水，驱寒暖身，止咳效果不错。柴火慢慢燃烧，陶罐渐渐升温，浓郁的姜香混合着淡淡的葱香，弥漫在整间农家小屋，驱散了冬日的寒凉。

不多时，热气腾腾的姜葱水便熬煮完成。姨妈用粗瓷碗盛出一碗，递到我的手中。我双手捧着温热的瓷碗，小口慢饮，辛辣中带着清甜，一股暖意瞬间席卷五脏六腑，干涩发痒的喉咙舒服许多。接连饮用两碗，身体的不适舒缓不少，整个人神清气爽。

望着忙前忙后的姨妈，我心中满是温暖和感动。久居山野乡间的姨妈，深谙草木妙用，屋前

屋后都是天然养生食材，艾叶、薄荷、鱼腥草、蒲公英、车前草等随处可见。这些寻常野草，在乡下都是养生好物，风寒感冒、咽喉肿痛、上火燥热等日常小毛病，大多都能用它们调理。

姨妈为人淳朴善良，慷慨大方。邻里乡亲谁有不适，前来采摘取药材，她从不拒绝，总是热心指引大家辨认，耐心讲解调理之法。久而久之，她家成了小小养生基地，她成了土方子专家。

我始终坚信，生病就医用药固然稳妥，可老祖宗留下的乡间土方食疗，同样值得传承和珍视。一碗简单的姜葱水，不仅是驱散风寒的良方，更是沉淀岁月的生活智慧，蕴藏浓浓的烟火气息，饱含老一辈人淳朴的温情。

这次乡村之行，不仅舒缓了身体不适，更温暖了我心房。一碗温热的姜葱水，盛满了姨妈沉甸甸的疼爱。世间佳肴万千，都比不上这真挚的绵绵情意。每次想起，心里似有暖流涌动，久久萦绕不散。

彭定华（湖南岳阳）