

■中华医圣张仲景的故事

赴任长沙

秋风萧萧，吹白了江边的芦苇，染红了山上的枫林，一行行北雁日夜兼程地向南方飞去。

张仲景收拾好他的几种医书、几大册医案、一个药囊、一张琴，准备到长沙赴任。他的妻子因为离别在即，心境不佳，看到张仲景收拾这些东西，不由哀婉地说：“你是去做太守，又不是行医，还带这些东西？”

张仲景走近妻子，恳切地说：“做官是暂时的事，行医是一辈子的事，我可以失去官职，但我不能丢掉医术。你知道我的秉性，这个太守我是不会当多久的，所以我不带你和儿女们去长沙。你在家好好照顾两位老人和孩子们，估计一两年内我就会回来的。”

张仲景又和两位徒弟商量：他先带卫汛到长沙，杜度暂留在家中继续行医，如果两年后他还没回来，杜度就赶到长沙和卫汛轮换。

为了不惊动邻里和当地官员，

张仲景趁天还未亮，就告别家人，悄悄和卫汛离开了南阳。

二人晓行夜宿，先骑马走陆路，后乘船顺长江而下。船到洞庭湖时，张仲景一下忘了旅途的劳顿，卫汛更是兴奋不已。他俩并立船头，极目眺望，但见八百里洞庭碧水万顷，如玉镜，似琼田，倒映着蓝天，飘流着白云，船行湖面，倒像翱翔在晴空中。往近岸看去，树木成行，秋风一起，落叶纷飞，那黄叶、红叶飘落湖中，随波荡漾，恰似晃动的金箔、玛瑙。看着这景象，张仲景情不自禁地吟诵起了屈原的诗句：“嫋嫋兮秋风，洞庭波兮木叶下！”

木船顺风南行，直到玉璧似的明月映入湖中，岸边闪现出星星点点的灯光，船才靠岸歇息。

晚饭时，张仲景瞥见邻船有三位男子盘膝而坐，对着明月，一边联句赋诗、一边举杯豪饮。

月西沉，夜渐深。张仲景刚

睡着不久，却被邻船传来的痛苦呻吟声惊醒了，另有两人在不安地说着什么。他侧耳倾听了一会，便披衣起身，从小箱子里取出两颗药丸，叫醒卫汛，让他送与邻船病人及时服下。卫汛去后，便听一人说道：“这药丸到底治什么病？能随便吃得么？”

“朋友，这药但吃无妨。”听见对方疑惑的话，张仲景高着嗓门说，“病人患的是长期饮酒过度引起的酒疸病。吃这药后，不久就要呕吐，吐后症状就会大为减轻。如果有什么差错，可随时找我。”

邻船的人听了，不再犹豫，急急找来凉开水，让病人服下药丸。卫汛回到老师这边，睡下不久，就听到对面船上发出了呕吐声。张仲景对卫汛说：“没事了，好好歇息吧！”

（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）

田野里的麻子草

田野里，野菜如繁星般点缀在每一个角落。房前屋后，村头村尾，田间地头都有花草的踪影。漫步在田野上，看见几墩肥硕的麻子草，记忆的大门瞬间被推开。

儿时的我，经常挎着小篮子在田野里穿梭，每天都在田埂上、小溪边、山坡旁扯猪草，自然认识很多植物。什么鱼腥草、羊蹄草、车前草、蒲公英、马齿苋……当然也认识叶子长圆形的荔枝草。

这些猪草中，有一种长相丑陋，叶子皱巴巴的草，开着淡淡的小小的紫花，阳光在它的筋脉里跳动，它一副素雅的模样在风中静立。那就是荔枝草，又叫癞蛤蟆草，农村老人亲切地称它为“止咳草”。把荔枝草喊做麻子草是家乡当地的喊法，可能因为长大后的荔枝草，叶片上有麻麻点点，也可能因为它的种子像麻子，所以我们给它取了个亲切的名字——麻子草。

幼年的我，身体弱，以致读初一了才23.5千克。那年头很少见到荤腥，偶尔吃一次肉，就会拉肚子。可能是由于平时肠胃太素，一下子灌进太多油水，胃接受不了，所谓狗肚子里藏不住二两油荤，就是这个道理。每次拉肚子就像黄河决堤一样。土霉素吃了，酿酒发酵的土饼药吃了，中药西药轮番上阵，也没啥效果。眼看着身子骨越来越弱，脸上用刀子也剔不出一丝肉。

妈妈急得直抹泪，后来当地一个有名的老中医告诉妈妈一个偏方。到田野里采几墩麻子草，洗干净后剁碎，再买一个猪粉肠——大肠最粗的根部，把它洗干净去油后不要切断，整个一段肠子里塞满剁碎的麻子草一起隔水蒸，蒸烂以后趁热吃。平时很油腻的肠子这样蒸过后，吃起来并不觉得腻，还带着一股草药香。吃完肠子后，立竿见影，当天就只拉一次，第二天就恢复正常了。这种随处可见的草竟然有这样神奇的效果，真是令人惊讶！

从那以后，我对花草有了极大的兴趣，家里时刻都备有麻子草，晒干的麻子草用袋子装好吊在横梁上。

长大后，我对麻子草的认识更加全面。仔细观察了它的外形，它的根、茎、叶、花、果，也查看了几本医书。知道它生长在江南地带阴湿的土壤上，是一种清热解毒的中药，味道苦、辛、凉。新鲜的晒干的都可以用，嫩叶效果最好，全草都可以入药。可以用麻子草炒鸡蛋，可以用它治跌打伤、去瘀、洗痔疮，还可以用它凉血、止崩漏、散痈毒。

麻子草虽外形普通，作用却大。它正像无数劳动人民，默默无闻，却在努力以勤劳的双手和坚忍的姿势，撑起一个个家庭……

如今，我又邂逅了麻子草，仿佛见到久别的亲人。

李云娥（湖南邵阳）

村体检 暖民心

6月16日，衡阳市祁东县马杜桥乡卫生院家庭医生签约服务团队，来到山区石桥村为群众义诊，开展慢性病随访，发放药品，建立个人健康档案，开展夏季常见疾病防控和防汛防蚊宣教。

通讯员 何晓晓 摄影报道



降压记

退休那天的早晨起床后，突然感到轻松了，因为不要再去单位了。于是，我不紧不慢地拿出血压计，量了一下血压：101/176毫米汞柱。

我虽然估计我的血压会高一些，但没想到会高这么多。

我曾经无意地听到有人议论过：吃燕麦，什么“三高”都没有了！于是，吃完早饭后，我就买了燕麦片。晚餐就煲燕麦粥吃。还别说，煲熟了，还挺香。燕麦很粗，估计可以吸收体内的盐油。早上呢，吃燕麦粥、牛奶，还蒸几个从向东街买来的糝子粩，也避免了吃油盐。中餐呢，当然是要吃一点肉的。但有人说，不要吃红肉，要吃白肉。于是，买了一条草鱼切成坨，中午就只吃两坨草鱼肉。这样吃了三天，早上起来一量，血压到了

160毫米汞柱，低压到了98毫米汞柱。

妻从网上学会了艾灸，这种艾灸是随身灸，不需要躺到床上，说是灸哪个穴位可以降压。我也随她去搞，灸一下总没有坏处。每次吃完饭后，我必到小区内散步20~30分钟。做到饭后百步走。过了几天又量，高压到了154毫米汞柱，低压到了95毫米汞柱。

有朋友说，散步没用，一定要跑，小跑，哪怕一天跑两三百米也好。我深以为然。于是小跑。早上起床后，到资江风光带向狮子山公园方向跑。跑是很吃力的。我一个六十多岁的老头，能跑个什么样？我坚持，不管多少人从身边超过去，我也不追。甚至，我只做个跑步的样子，比我自己散步快一点就可以了。有的个子高的，走路比我小跑还快，我也不管。

这样，小跑一点也不吃力。小跑800米左右后，慢慢停下来，走路回去。这样跑了两天后，效果更加明显：高压降到140毫米汞柱，低压到了91毫米汞柱。

我高兴地对妻说：降压初见成效！妻也很高兴。看来，坚持下去，降压还有很大的空间。

我总结出一些经验：生活要稳定、有规律，不管外面有什么好吃的都不要去，别破坏了这种生活规律。心情要好，情绪要稳定。饭后一定要散步。每天早晨要小跑几百米。当然，还有一点很重要：那就是要有一点事做，心神才能安稳。我是喜欢看书写作的。把降压的事做完后，我就是看书、写作，一点也不空虚。我相信再过一段时间，我的血压会完全正常。

袁杰伟（湖南娄底）