

品读内丘

扁鹊治未病



(扁鹊)

我们都知道中医理论中讲求“治未病”，这一说法就与扁鹊有关。

《史记》中就记载了“良医治未病”的故事。

有人曾问扁鹊：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底谁是医术最好的呢？”扁鹊回答：“长兄最好，二哥差些，我最差。”此人不解地问：“怎么讲？那又为什么你

是最出名的呢？”

扁鹊说：“我长兄治未病，是在发病前，他就下药铲除病根，他的医术难以被人认可，名气无法传出去。”

“我二哥治病，在病初起时，症状不明显，二哥能药到病除，乡里人都认为二哥只是治小病很灵。”“我治病，是在病重之时，我在经脉上穿刺，放血，或在患处敷以毒药以毒攻毒，或动手术直指病灶，使病重患者病情得到缓解或治愈，所以我最出名。”

扁鹊三兄弟看病各有所长，刚好互补，互相学习。

扁鹊给蔡桓公治病的故事，就说明扁鹊非常重视治未病。有一天他经过齐国，见到蔡桓公就说，君王有病在皮肤，应该及早医治啊。

蔡桓公根本不相信。五天后，扁鹊又见蔡桓公，非常担忧地说，大王有病，已潜入血脉中，如果不治会更加严重。蔡桓公心里不悦，仍然说，我可没啥病。

过了五天，扁鹊又去见蔡桓公。一见面，心情就沉重了！非常担忧的对蔡桓公说，您的病情很严重了，要尽快治疗啊。蔡桓公觉得扁鹊在胡说。没事找事儿！

又过了五天之后，扁鹊一见到蔡桓公，赶紧逃走了。蔡桓公赶紧派人去问他为什么逃走。

扁鹊说：“看到桓公小病初期，调点汤药就能治好。病症到了血液里，我针灸也可以治好。病症到了肠胃，我拿药酒也能调理好。现在他病入膏肓，我就没办法了，人间医术已无能为力了！”

过了五天，蔡桓公感觉到身体疼痛，赶紧派人去找扁鹊，但扁鹊早就逃之夭夭了。蔡桓公无药可医，很快就死了。蔡桓公拒绝治病做法，让他付出了惨重的代价。这也是成语“讳疾忌医”的由来。

治未病，一直沿用至今，成为中医理论体系中非常重要的思想。

中丘诗行

古诗词两首

马永红

江城子·八一建军颂（一）

骑怀八一猎旗扬，铁肩扛，卫家邦。热血儿郎，誓守国边疆。铁马金戈荣耀铸，军号响，气轩昂。战歌嘹亮震天扬，志如钢，步铿锵。岁月峥嵘，历史证华章。保国安民担道义，功德在，永留芳。

水调歌头·鹤山水世界（二）

云水鹤山傍，梦幻起惊澜。碧波飘漾无尽，欢乐满人间。滑道如龙穿越，浪起如星璀璨，笑语漫云天。此境已沉醉，忘却俗尘烦。

风拂面，光闪耀，意绵绵。时光暂驻，沉醉于此乐无边。尽享清凉夏日，拥抱浪漫时刻，情韵永相牵。水世界中趣，长忆此华年。

八一颂

李运发

——谨以此诗献给最可爱的人

一声枪响震惊了环宇，宣告了人民武装的诞生。一面军旗在硝烟里飘扬，激励着赴汤蹈火的勇士。一首慷慨激昂的红歌响彻云霄，凝聚着三军崇高的信仰。一支举世无双的队伍所向披靡，雄赳赳气昂昂地走在强军路上。

向祖国报安。

碧波万顷的海洋拥抱着彰显国威的航母，旋转的雷达赛过猎人锐利的目光。中国领海不容侵犯！他们厉兵秣马请人民放心。

八一、八一，那是继承革命优良传统的节日。八一、八一，那是人民子弟兵朗诵红色史诗的舞台。

铮铮誓言从哨所里传出，漫过膝盖的积雪挡不住巡逻的步伐。边防战士冻裂的双手紧握着钢枪，他们用坚定的意志向节日致敬。

战机在蔚蓝色的天空里翱翔，穿云破雾犹如凌厉的雄鹰。导弹瞄准了目标只待令下，他们以骁勇善战的英雄气概

在忠诚的军营里，使命和担当刻入了铁血男儿的心胸。训练的汗水似一条河水流淌在脸颊上，他们以苦练杀敌本领的方式向党汇报。

八一、南昌起义的壮举开天辟地，八一、新时代的钢铁长城屹立在东方。八一的光辉穿越了层云，八一精神在振兴中华的奋斗中永恒。

退而不休走万步

赵永生

2024年是我连续参加万步有约的第八年。这一年，我将面临着退休。

四月初，接到内丘县万步有约组委会《关于参加第九届全国万步有约大赛报名的通知》后，当时我有些犹豫，是报名，还是不报名呢？回想万步有约七年参赛的经历，自己体型匀称，体重标准，血压正常，步履轻盈，这都不得益于参加了万步有约大赛？于是，第二天，我毫不犹豫地在工作群里转发了通知，并带头报名，再次组建了2024内丘县中医院中医先锋健走队。

七年的万步有约参赛，我从心里由衷的感谢这项有益于全民健康

的活动！是它让我养成了良好的生活习惯。

没有参赛之前，因为工作关系，我常常熬夜写作，早晨会起得很晚，快到上班时，才匆匆的扒几口饭，急急忙忙向单位赶去。参加万步有约大赛后，情况发生了变化，“朝三暮四”要求在早晨完成3000步和四个处方，就必须在早上五点起床，洗漱完毕后开始健走。七年来，内丘的大小公园，各条街道，包括部分巷道，都有我健走过的足迹，即便是下雨，我也会撑一把彩伞，“风雨无阻向前行”。同时，我在健步走中，也结交了不少健步走的朋友，领略了不少风景，激发了几多创作灵感。每天完成健走后，我还

会在早餐摊点上，为一家人买回早点，以减轻家务负担。

老人多走走，健康又长寿。展望自己今后的退休生活，我愈加感到健走的重要。以自己的体会，我认为健步走是一项适合老年人锻炼且强度适中的有氧运动。它可以提高心肺耐力，还可以降低血液黏度和动脉粥样硬化等心血管疾病的发生，对“三高”症、肥胖症等慢性疾病有预防和辅助治疗的作用。

还有一句名言叫：行千里路，读万卷书。因此，我绝不会因为退休，而放弃万步走，放弃阅读，我要在这条健康的路上，坚持走下去，寻找自己的兴趣和爱好，以换取健康的身体和快乐的晚年！

遇见三山，遇见你

白永芹

为热烈的夏日加持了一天能量的太阳倦了，身子一点点下沉，慢慢向山后隐去。晚霞逸兴随飞，泼染了半边天色。三山溪谷周遭环列的群山看上去愈发凝重，轮廓被缓缓而降的暮色又镀深了一个色号，在四下绿意的簇拥下，显得威武又庄严。空气中的暑气渐退，一川溪水也轻松欢快了许多，淙淙的流水声更加悦耳，一路唱着涤荡心尘的歌，尚向远方。暮色渐合，山谷里的风含了水汽，柔柔地拂了过来，使人顿感清凉了许多。

弯月悬于三山一侧，四散的星闪着眸，它们有默契似的俯瞰着这人间一隅。这背依三山，两川交汇的山水之间，似有某种魔力，吸引着星月来一探其中的究竟。一排排红灯笼高悬于木架横梁之上，挑染了一方暗夜的颜色。一溜儿石狮，据说有160只之多，蹲踞于道路一侧的护栏上，迤邐向后延展，明明暗暗中彰显着威严。数量如此之多的石狮汇聚于此，想来应属一个十分难得的盛景。

华夏本无狮，张骞通西域后，狮子作为“殊方异物”传入中国。之后，狮子被归入中国的“瑞兽”队伍，附

着了人们的美好情愫，如辟邪驱灾、吉祥纳福等，在中国发展成丰富的狮文化。狮文化逐渐下潜，融入了百姓的日常生活，能工巧匠们用刀刻斧凿雕刻狮子形象于石上，制成门墩石安置于宅院大门的底部两侧。眼前这众多的石狮里，有一部分就是取自过去的门墩石。我和游伴细品着一个个憨态可掬的石狮，一会儿摸摸这个的头，一会儿倚在那个旁边来拍照。狮子号称百兽之王，十分的骁勇，可在我们这个“尚和”的民族里，狮文化更多保留和衍生出来的，是狮子可亲可爱的守护者形象。

穿过古朴宏大的园区大门，道路东侧是一个绿草茵茵、宽阔平整的大草坪，中央安置了拼接在一起的一长列简易小桌，两侧摆满了可折叠靠椅。不远处的后方，有三五个古意浓浓的草亭，两侧搭配造型简约的白色帆布遮阳棚，古典与现代混搭，看起来并无违和，还起到了相互映衬的作用。月朗星稀，凉风习习，携一颗无尘的素心，择一志同道合的友人，在此谈天说地，野餐放松最适合不过。

饭菜端了上来，音乐声响起，有

人率先奉上了歌舞助兴。“白云飘在那蓝天里，我在草原上遇见了你……”悠扬的旋律，旋转的裙裾，优美的身姿，瞬间把观者带入了歌舞所营造的那种氛围当中去，看得人如醉如痴，也想化身为赛马会上的一员，在草原上邂逅一群纯真的男女……一曲终了，大家的热情被激发出来，纷纷上前展示自己的才艺。去除了日常包裹起来的铠甲，大家在这里卸下负累，回归了本真。我的内心充盈着欢愉，笑意盈盈地享受着这种松弛又美好的观感。

聚餐结束，和游伴踱到了院子东侧的太行老街。夜幕里，在现代光影技术的辅助下，老街上像是涌动翻滚着蓝色的海水，看起来梦幻迷离。沿街摆满的是过去农耕时代各式各样的生产、生活用具，犁、耩、锄、铲、石磨、石碾、扇车、织布机、花轿、杠箱、水筒、轱辘、米斗、马槽等等。“趟”着幽蓝的“海水”前行，在熟悉的老物件前停留、摩挲，思绪回到了过去。

童年就这样悄无声息地潜了上来，又重新回到了一家人齐齐整整都在的日子里。种完小麦，接下来

该把土块耙碎，保墒防旱了。我坐在耙上，父母哥哥在前面一字排开，身子前倾，用力拉着耙吃力前行。一出到头，回望耙过的土地，变得松软平整了；当我从一夜酣睡中醒来，爹娘已经割完麦子，手拿镰刀，拖着疲惫的身躯从地里回来了，他们的裤腿被露水打湿，沾满了泥土；快过年了，爹娘借来石磨摆在堂屋，过年吃的豆腐是要亲自磨豆、过滤、点卤、压制的；站在纺花车、织布机前，我的眼前浮现出昏暗的灯光下，娘“咣当咣当”织布的身影。大清早趁着清凉，娘盘腿坐在纺花车前，“吱吱吱吱”纺线的身影……记忆没有走远，爹和二哥的身影也还在，一切恍若昨日。那安稳的家，如水的往事，统统泛了上来，莫名的快要打湿我的眼眶……太行老街的器物，总有一件，能勾起我们似水流年里的某一个定格记忆。

出太行老街，月色如水，前方传来流水潺潺的声音。原来是一条别具一格的雨道，两侧修竹摇曳，树影婆娑。路中间薄薄的一层水，植荷花、睡莲，内铺一块块略高出水面的圆形石盘，供游人行走观赏。水面浮叶平铺，荷叶亭亭，白天开放的莲、荷都已闭合，在暗夜里睡意朦胧。苏轼夜观海棠，是“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”，而我面对这睡去的莲、荷，只想屏住自己的呼吸，或者，化做一只悄无声息的猫咪，生恐发出一

丁点儿声响就惊扰了它们的美梦。当下，就静享这幽静的小院吧，可以蹲下身来近距离观赏“荷塘月色”，也可以坐在一块石头上，什么也不做，什么也不想，就只发会儿呆儿，纳纳凉也是好的。

等到凉透衣衫，该回到我们的石屋休息了。那是一座带小院的，用产自太行山的石头垒成的小屋。院外有石桌、石凳。推开院落落的木栅栏，一股幽幽的花香丝丝缕缕袭来，沁人心脾。只见围墙根儿植着月季、蔷薇，香味儿正是几朵盛开的月季散发出来的。墙体上爬着凌霄，依稀可辨几簇橘色喇叭状的小花盛开在高处。这不正是生活在高楼里的你我梦寐以求的小院吗？有一庭的花草，可以围桌品茗；可以赏花写字；可以在此放空自己的思绪，给劳碌的心灵放个假。推开屋门，里面竹篾做成的吊顶、竹编的吊灯、木制的雕花大床、木制的简约沙发，满屋的古色古香，简单古朴中透着一点若有若无的禅意。身处这大山深处的石屋，周遭静谧无声，空气舒爽清凉，心中也已放下了挂碍。就在此刻，不妨就开始一场沉浸式的睡眠体验吧……

三山溪谷，是一处看得见山，望得见水，记得住乡愁的地方。三山溪谷农耕民俗文化园，是集民俗、民宿、康养于一体的休闲好去处。在三山溪谷的夜，遇见三山，遇见你……