

品读内丘

扁鹊医书·天回医简



(扁鹊)

2012年，成都地铁3号线修至天回镇时，意外发现一处西汉墓葬。考古人员随即抢救性发掘，出土了900余枚包含医学内容的简牍，这就是著名的“天回医简”。这批珍贵的医简和当年一同出土的织机模型、髹漆经脉人像等一起，获评当年的全国十大考古新发现，一时间，天回医简，成为历史学界、医学界和社会各界广泛关注的学术热点。

经过专家整理研究，认为成都老官山“天回汉墓”出土医简中的“五色脉诊”，是扁鹊医学最突出的标志，而“敝（同“扁”）昔（同

“鹊”）医简”的出土也确定了此书，即是中国中医脉学诊疗法创始人扁鹊（秦越人）所著医书。

甚至有的媒体惊叹，难道发掘了扁鹊的墓葬吗？其实不是，扁鹊是春秋时期的医学家，而这座墓的墓主人是西汉早期安葬的医者。那么，这与中华医祖扁鹊有什么关系呢？

出土的医简与张家山、马王堆汉墓出土的类似简书进行对照，再与司马迁著《史记·扁鹊仓公列传》的记载互相印证，两处汉墓出土的医简部分内容基本一致；与扁鹊著《难经·十四难》《脉经》“诊损至脉”及《素问·平人氣象论》篇首内容互参。专家们最终确认：司马迁《史记·扁鹊仓公列传》中记载的西汉仓公淳于意就是扁鹊医学的传承人。天回医简的出土，也印证了司马迁《史记》所记载史实的可信性。进而证明，西汉时期长江流域四川和湖南等地的医学，正是在内丘扁鹊医学基础是传承、发展起来的。可见扁鹊医学对汉代中医药学的传播和普及，产生了深远的影响。

热在三伏

赵永生

上铁锅后，添上凉水，她一边拉风箱，一边捞出砧牙的“铁”绿豆。待锅里的水烧滚，她才把捡好的绿豆倒入锅中，然后用小火儿慢熬，等绿豆熬的开花了，一锅清香解暑的绿豆汤就熬好了。

喝着母亲熬的绿豆汤，再热的伏天也是清凉的，因为绿豆汤里，饱含着母亲对家人、对子女深厚的爱。

三伏是一年中最热的季节。那炙热的考验，淬炼着人们的意志。每天清晨，我都会在县城的街道、大、小公园，看到夏练三伏的不同人群。他们或慢跑，或健步，或跳广场舞，或打太极，或练八段锦……每个人几乎都汗流浹背，在加速着排汗和排毒，以达到促进身体的适应能力和自我调节的目的。在三伏天中锻炼，既体现了一个人的自律，又表明了他对生命的热爱和对健康的追求。

说起健康和中医养生，不能不提我们的祖先，为我们留下的“冬病夏治，内病外治”的瑰宝——三

伏贴。前几年，我有一位朋友，哮喘20多年，还伴有咳嗽，尤其是换季时更为严重，常常靠吃西药控制症状。那时候，我们医院刚刚开始三伏贴，我鼓励他去试一试。中医师根据他所述症状，在他的背部不同穴位进行贴敷。不曾想，在那年冬季，他的哮喘症状改善了不少，现在，他已经成为三伏贴的“铁粉”每年都来医院贴敷。

三伏虽热，但有中医护航，热又何惧？早在先秦时，《黄帝内经·素问·四气调神大论》中就有记载：“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”

这里的“使志勿怒”，告诫我们，在“三伏天”一定要保持愉悦的心情，切不可动辄生气发怒。用现在的话来说，就是“心静自然凉”。只要我们“顺四时，适寒暑”，那么，还有什么样的苦夏不能渡过呢？

寻梦汉代古寨黄岔村

刘振新

我去了趟内丘县黄岔村，它是河北省最美村落，又是全国著名的传统古村落，黄是黄巾起义的黄字，岔原意是卡，也就是说黄巾军曾在此设卡，本应为黄卡村，后演变成黄岔村。进村有座简易的牌坊，横联写“人间仙境”，两旁对联写“寻梦汉代古寨，做客黄岔人家”。

东汉末年，皇帝公开买官卖官，没有钱的也能够买官做，等他们上位后再加倍付款。买官做的人图个什么呢？到了任上去搜刮民脂民膏。

当时河北一带连年灾荒，粮食欠收，瘟疫横行，买到官的人逼着农民交税交粮。农民被逼的没法活了，成为一支数量相当大的流民潮。流民来到邢台市巨鹿县碰见一个叫张角的能人，有文化、懂医术，为穷苦流民治病还不要钱，赢得民心后，他成立了一个“太平道”，自称“大贤良师”。他收了八个弟子到全国各地宣传“太平道”，还在邢台县凌霄山建立太平道（后称黄巾军）大本营。

张角提出的口号“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”。意思是说，东汉王朝即将灭亡，取代汉朝的将是我们黄巾军（即太平道信

徒）。甲子年（公元184年），天下就太平了。张角的口号得到了广大贫苦百姓的认同。于是十几年间，信仰太平道的黄巾军人数达几十万人。张角把这些人按军事编制组织起来，分成36方，大方1万人，小方六七千人，头领叫渠帅。黄巾军攻城破邑，杀死贪官开库放粮，但由于种种原因，九个月后黄巾军被残酷镇压，最后一个月时张角大病。

资料显示张角退守河北广宗后，感到大势不妙，把儿子张靖儿叫到病床前说：“我大病在身，命不保夕，咱黄巾军战斗力不足，气数已尽，你要早做准备。带着亲随，躲到隐蔽的地方，保存一命，为张家留存一脉吧！”说罢断了气。

不出所料，一个月后，在广宗之战中，黄巾军被杀三万多人，河中淹死5万多人，黄巾军中张角、张宝、张梁三兄弟也全部被杀，张角的尸身被挖出来戮尸枭首，就是砍下头挂在城门口，后来还被送到京城请功。

张靖儿幸免于难，左选右选，选中了内丘县黄岔村安顿下来。传说张靖儿到村后，第一件事就是在

黄岔村最高处修建了一个名叫“汉阙”的建筑物。下面石砌而成，上面是个木制小屋，小屋四面墙上有向外瞭望的缺口，缺口像人的眼睛和嘴巴，俗称“笑脸”，钻进“笑脸”向四周看，高山林立，把村庄包围的铁桶一般，村东是太行山的最高峰——太子岩，是天然的屏障，村南是凌霄山，曾是黄巾军的咽喉之地，海拔1089米。村西高山上常有狼群嚎叫，只有村北，有一缺口，供出入用。此口易守难攻，即使过了关卡，歧路条条滋生，极易迷路。因隐蔽性强，抗战期间，内丘抗日县政府就在黄岔村办公。

张靖儿来到黄岔村后第一件事修建了“汉阙”，提高了黄岔村的尊严和高贵；第二件事修建了许多小庙，如土地庙、全神庙、财神庙等，提高村民的信仰，树立自己的威望；第三件事命黄巾军在黄岔村口关卡处，站岗放哨，盘查可疑之人，以防不测。

从此这个无名小村，便被称为黄岔村，建村时间大约在公元184年农历十月十五日，距今已有1800多年的历史了。

又到七夕

赵一

又到七夕，
我想起
孩提时
母亲讲的神话，
牛郎与织女。
仰望天上的银河，
那时候
全是对王母娘娘的怨气。

又到七夕，
我来到了
牛郎织女的故地，
在内丘鹊桥水寻覓
牛郎织女的古迹。
牛郎庙默默无语，
一座玻璃栈道鹊桥，
把几代的情爱延续？
那棵许愿树下，
有多少情侣

倾诉衷肠，
桃花灼灼，
酿造几多甜蜜。

漂流直下
到河旁，
能否找回
织女当年浣洗的霓衣？
却在一旁发现
有棵盛开的并蒂。

又到七夕，
牛郎庙里，
鹊桥水乡
聚集了
几多痴情男女，
他们在把一个久远的情爱故事传承、接力。

再过几天，就是中国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日——七夕。每到这个时候，我总会想起小时候巷子里传来的车铃声。

上小学时，父亲承包了村里的果园，且不说管理果园中的除草、施肥、打药、疏花、疏果等有多辛苦，也不说春季修剪中的剪枝、拉条、修型有多麻烦，单是苹果熟了，如何销售就是一个特费神又费力还要费把式的辛苦活儿。那时候信息没有现在灵通在微信群一发、抖音上一直播，顾客就会登门买货，那时候苹果销售全靠父母亲骑着车子、驮着篮子一趟一趟地卖。

记得清清楚楚，果园里有四种苹果：红玉、黄元帅、红元帅、国光。而红玉苹果熟的最早，顾名思义，颜色鲜红，果肉似白玉，味道酸中带甜，落口脆生生的，个头不大，很匀称。农历七月，正是红玉苹果上市的时候，七月初七是内丘城传统的庙会，这个庙会是瓜的末期，果的早熟

期，是卖苹果的大好时机。

七月初六下午，天再热，爹娘也要拽上我们姊妹三个钻到苹果园摘苹果，因为第二天要赶内丘城七月初七的庙会！我和弟弟一人挎一个元宝篮摘低处的，爹娘摘高处的，妹妹守在大竹篓旁边负责往竹篓里放苹果。每次摘苹果，父母总忘不了嘱咐：去果园前让我们三个把指甲剪到短的不能再短；摘苹果一定要轻拿轻放，苹果最怕碰，一碰就不好放了；把苹果柄那头对着空地地方，把有毛病的苹果捡出来！天黑前，我们把四个大竹篓都装满，再帮父母把竹篓抬上车、推回家，把自行车气打足靠着东房墙根下，就等着第二天一大早起庙会。

七月初七一大早，父亲和母亲在我们姊妹仨熟睡中，一人带两大竹篓苹果就赶往离家20里地的县城了！等我们醒来，只看到奶奶为他们俩泼鸡蛋的两个空碗。那时候还没有村村通，有7、8里地的土路，如果那几天下点雨，路难走的很！骑着大车子，再加上两边各有70斤左右的苹果。

现在想一想，赶往县城路上的场景一定是父亲在前面、母亲在后面，俩人一前一后，衣衫湿了干，干了湿，吃力而又满怀希望往前蹬着自行车！每每想起来就会想起语文老师《挑山工》中写挑山工负重登山的身影，父母亲就是输送苹果工！如果位置好了，买卖快了，4

大竹篓苹果一过晌午就会卖完，如果卖不完还得带回来！

七月初七上午，奶奶会给我们姊妹仨一边讲牛郎织女的故事，一边和我们一块捡苹果、筛苹果、洗苹果、分装到小盆里、分头送苹果。把不能上市的苹果让我们挨个给街坊邻居送去！小时候没有吃过好苹果，都是挑有毛病的吃，好苹果，家里人不让吃，说是好卖。小毛病的给街坊邻居吃，自己吃的是烂掉半个的苹果，奶奶还会说“烂苹果最甜，虫子都是挑最甜的钻！”从小到大的，没吃过好苹果（没毛病卖相好的），这个习惯保持到现在！

下午，我就就会猜测：买卖快

不快？卖了多少了？现在走到哪了？父母亲给买啥小礼物？奶奶早早地熬好绿豆汤，盛到大碗里，放到院子里的地桌上晾着。如果下午六点多，还不见父母亲回来，奶奶就会说“今天卖苹果的肯定多，买卖不快。哎，卖不完也该回来了！”我们仨轮着猜测：咱看看谁说的有准，弟弟说我数100下，爹娘就回来了；妹妹说我数10下爹娘就回来了（她只会数到10）；我就会说我不数，我能听出来！巷子里一有车铃声爹娘就回来了！每次猜，我说的最准！

“叮铃铃、叮铃铃……”“回来了！”我们仨撒腿往外跑，我和弟弟一人接一辆车子，爹娘拉着妹妹的手进家门！端水、递毛巾、抹香皂、舀饭、拿馒头、看小礼物……一家人开始了晚饭！

七夕晚上，巷子里传来的车铃声，是老母亲盼望儿子、儿媳平安归来的信号，是孩子们期盼爹娘买回小礼物的念想，它还是全家人生活奔小康的点点希望！

七夕晚上巷子里传来车铃声

李宏英