

歷史與空間

# 當冬奧遇上中醫藥

北京冬奧會20日圓滿收官，世界各國運動員、官員和媒體對在全球新冠大流行情勢下，本屆冬奧的場館設施、組織能力、防疫舉措、高效服務、安全保障、新聞報道乃至居住環境、中華美食等等各個環節都有口皆碑讚嘆有加，其中還有一個閃光點不能不提——冬奧村的中醫藥文化展示區已成各國運動員的「網紅打卡地」！

中醫藥的神奇功效早已聞名於世！四大名著《三國演義》中「刮骨療傷」故事婦孺皆知；蜀國大將關雲長被毒箭射傷，請來名醫華佗，當時並無麻醉藥，華佗直接「刮骨療傷」，關公忍著劇痛使手術成功。此舉既表現「美髯公」的英雄剛強，也彰顯中華神醫的高明醫術。事實上中醫不啻在治療瘟疫等流行病方面多有建樹，在醫治運動外傷方面也有奇效。奧運會是最重大、競爭最激烈的競技體育，是全球健兒面對頂級強手、挑戰自我極限的賽事，難免出現摔倒、衝撞，導致骨折、扭傷、脫臼等肌肉、筋膜、骨節損傷。速度滑冰、高山滑雪等受傷風險更大。如2月7日在男子短道速滑1,000米1/4決賽中，韓國選手樸憲洙被意大利選手撞倒後身體失控，手撞到另一隊員的冰刀上；在高山滑雪女子大迴轉比賽中，美國選手尼娜奧布萊恩發生意外，造成肋骨和左腿骨折……

中醫稱上述創傷為「跌打損傷」。針對這些傷情和疼痛，中醫治療手段很多，譬如推拿：手掌按入體的經絡、穴位，用推、拿、提、捏、揉等手法進行治療。通過推拿幫助傷員活血化癥、調和氣血，以減輕疼痛、緩解疲勞、調節身體，繼而將傷員的身體調節到最佳狀態。針灸也是中醫治療「跌打損傷」的有效手段，它是通過針刺穴位達到舒筋活絡和鎮痛的效果。據世界衛生組織去年統計，針灸現今已傳播到全球196個國家和地區，當中不少選設置法律法規，將針灸納入了醫療保險之中。

走進北京冬奧會主媒體中心二樓的中醫藥文化展示空間，就可感知古老的中醫藥遇上充滿高科技的北京冬奧，會擦出怎樣驚人的神奇火花！無論「神農嘗百草」的傳奇故事或中醫獨特的「望、聞、問、切」診斷法，都特別引老外專注又好奇。設在延慶冬奧村廣場的中醫藥展示館，也是運動員最愛逛的地方。中醫針灸、藏醫藥浴、太極拳和《黃帝內經》、《本草綱目》、《傷寒雜病論》等中醫典

籍，都吸人眼球。一個真人大小的「針灸銅人」，形象地展現了中醫穴位和人體經絡，銅人身上還標註有24節氣和12經絡，背後的顯示屏則介紹了28星宿和陰陽五行的知識……這些都令老外目瞪口呆，驚嘆中醫的厚重歷史和神奇功力。

中醫藥體驗館裏的針灸、推拿、按摩、拔罐等體驗區，更令各國運動員大呼過癮。在2014年的索契冬奧會上，加拿大單板滑雪運動員馬克·麥克莫里斯在訓練中受傷，接受中醫針灸治療後很快得以康復，最終順利參加比賽並為加拿大隊贏得一塊寶貴的銅牌。美國運動員非常熱衷針灸和拔火罐來緩解傷痛。一位美國滑冰選手體驗了腰部針灸後連聲讚嘆：「中醫藥太神奇了，像魔法一樣！它不只是中國的瑰寶，也對世界人民的健康作出貢獻！」一名塞爾維亞女選手說：「我想更多地了解中醫藥，來這裏打卡太值得了，我每天都來，有空就來！」

中醫藥展示區還有一面「心願球牆」，參觀者都可從牆上取下一個心願球，寫下對中醫藥的觀感。我見幾百隻心願球上寫滿英文、俄文、法文、日文，從不同角度讚美中醫藥和北京冬奧。最讓運動員着迷的還有搬上屏幕的中國傳統養生功法「五禽戲」，運動員可通過模仿屏幕的動作獲得積分，親身體驗中醫功法的養生魅力。不少老外在志願者帶領下，跟著電子屏上的視頻學練起來，國際奧委會主席巴赫先生也與致勁勃前來學習「五禽戲」，白鶴亮翅、金雞獨立，一招一式還真像模像樣。他還高興地在心願球上寫下祝福：「Thank you very much for your best hospitality and warm smile！」（謝謝你們的盛情關照，你們做得非常棒！）

中國工程院院士、天津中醫藥大學校長、「人民英雄」國家榮譽稱號得主張伯禮，是這次北京冬奧火炬手之一。他力挺中醫藥服務北京冬奧會。他認為，冬奧期間北京、張家口將雲集全球數千名運動員，為疫情防控帶來新的挑戰。這方面中醫藥將發揮積極作用。他說：「為什麼我們行？為什麼我們能勝利？靠的就是科學抗疫，這方面中醫藥功不可沒！」

張伯禮介紹，中醫藥的「三藥三方」——金花清感顆粒、連花清瘟膠囊、血必淨注射液和化濕



◆北京冬奧會主媒體中心的「中醫藥文化展示空間」。

敗毒方、宣肺敗毒方、清肺排毒湯在新冠肺炎疫情防治、救治重症患者方面都有奇效。他還稱讚北京同仁堂的安宮牛黃丸、揚子江藥業的華鈴胃痛顆粒、珍寶島藥業的血栓通膠囊等一批中成藥入圍冬奧會，以冬奧這一重大體育賽事為載體、以優質中成藥為抓手，有利於推動中醫藥文化走向世界，彰顯中醫藥的文化自信。

緊張的訓練和密集的賽事，對冰雪運動可能出現的傷病和康復帶來重大挑戰。一旦有運動員在比賽和訓練中受傷，推拿科、骨科、疼痛科、針灸科的中醫師們將對其優先診斷、治療和康復。面臨大賽，運動員難免產生心理壓力，引發精神緊張、失眠等問題，中醫心理醫師可採用「疏導」方式，輔以針灸、拔火罐等幫助運動員紓解壓力、調整睡眠，將選手身心調整到「張弛有度」的良好狀態。一名美國運動員說：「中國的中醫藥太棒了，穴位按摩、拔罐，我們在訓練中經常做，效果非常好！」一位加拿大隊醫參觀後說：「非常有幸在這裏分享到許多中醫知識，它們太神奇啦！」

在2月8日舉行的自由式滑雪女子大跳台比賽中，中國小將谷愛凌上演超級大逆轉，一舉奪得中國這個項目冬奧會上首枚金牌。這位天才少女成功的背後就有中醫藥的保駕護航。四川省骨科醫院中醫師宋江偉是冬奧會中國隊一名隊醫，從2021年10月起他就隨隊轉戰瑞士、美國等地為隊員提供醫療保障。谷愛凌在訓練和比賽間多次接受宋江偉使用中醫骨科手法給予的物理治療和功能鍛煉，為谷愛凌以最佳狀態參加冬奧奠定扎實基礎。河南省中醫院資深中醫師董良傑也對谷愛凌的腰傷做過中醫正骨調理，並教授她學習傳統的八段錦功法，加強其四肢功能。得知谷愛凌奪冠，董良傑第一時間向其母發去賀詞：「棒棒哇！」有感於此，雁翔詩云——

冬奧幸遇中醫藥，  
錦上添花讚聲高。  
體驗館裏聚人氣，  
引得老外樂陶陶！

## 豆棚閒話

◆青絲

# 借書留真

偶然從抽屜裏翻出一張借書證，看上面的日期，已經很多年沒去過圖書館了。過去，網絡信息不像今天這麼發達，很多資料必須到圖書館才能查找到，以前帶上一瓶水、兩個麵包在圖書館裏待一整天，是常有的事。當然我也知道，這樣的經歷遲早會成為人生中的一段過去，但就像普魯斯特說的，當人們有一天把現時感覺作為回憶的支撐物，那些曾經熟悉的記憶就會再次復生。

我自幼就對圖書館懷有一份特殊好感。童年時，閱讀被限定在一個很小的圈子內，小夥伴們只能互換手頭上的書讀，沒有挑選餘地，時間也很緊迫，必須盡快看完歸還。我為此有過一個天真夢想，認為天底下最舒服、最愜意的工作，就是在圖書館上班，每天面對汗牛充棟的書籍，想看哪一本就看哪一本，讀之不盡，取之不竭，且不受時間限制。這樣的生活，光是想，就覺得無比快意。

後來我偶然聽到一個圖書館工作人員抱怨，管理工作枯燥乏味，並不愜意快活。我才知道，不是每個人都能與文化知識形成自然長久且自得其樂的關係。很多在文化、學術方面有所建樹的人，都與圖書館有著密切聯繫。像《道德經》洋洋五千餘言，凝聚了老子一生的智慧，被後世之人奉為圭臬。老子就「為周守藏室之史」，即周室的圖書館館長。

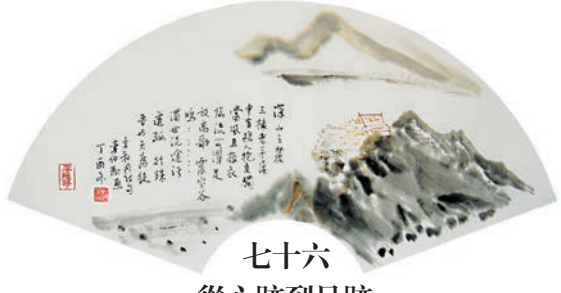
司馬遷能夠著成《史記》這樣的鴻篇巨製，亦因繼承父職擔任太史令，得以通讀國家藏書，累積了豐富的知識所致。北宋司馬光著《資治通鑒》，也是他曾在分掌圖書經籍的館閣任職，歷經19年寫成。現代著名作家博爾赫斯、沈從文、莫言，都有過在圖書館工作的經歷。究其原因，並不奇怪——有過在圖書館閱讀經歷的人，會有兩項訓練受益終身。一是能快速消除雜念；二是人處在精神飽滿狀態下，易於進入一種沉浸閱讀模式，由此徜徉在自我意義的宇宙中，把書讀得更有深度、更具創意。

此外，圖書館也是一個提供文化快餐的地方。閱覽室裏，每天都有許多人從琳琅滿目的報紙雜誌，了解新聞時事動態的訊息。尤其一些老年人，每天到圖書館讀報紙，是生活中一項必不可少內容。閱讀習慣也許無法拔高這些人的知識上限，畢竟不是每個人都有學術天賦，但卻提高了公眾的文明上限。因為到圖書館的人越多，次數越頻繁，即意味著城市居民的文化素養越高，社會運行成本亦相應越低。

人與城市，城市與文化，文化與人，是互為依託的關係。雖然隨著年齡增長，我於年輕歲月中到圖書館瘋狂求知的那種氛圍，到今天已經消散不存了，但這一段美好的經歷，就像一枚用鹽漬過的青橄欖，偶爾咬上一口，仍能感受到其中濃濃的回甘。

## 詩情畫意

### 趙素仲作品 菩提路上 弘一大師的足跡



七十六 從心跡到足跡

詩歌中李叔同似在「吶喊」，強調自己如幽人抱緊理想而常感孤獨，而幽人「濁世泥塗污」，自己「出於污泥而不染」，令自己的理想及行為變得不被別人理解，甚至作出歧視的目光。

在第一篇的兩句斷句中，我們看到當年15歲的李叔同對人生已有獨特看法。據胡宅梵《記弘一大師的童年》說：「至十餘歲，嘗見乃兄待人接物，其禮貌輒隨人之貴賤而異，心殊不平，遂反其兄之道而行之；遇貧賤者敬之，富貴者輕之。」

李叔同在此歌詞中表達了莊子的「獨與天地精神相往來」的感觸。李叔同的足跡已踏向菩提路了。

幽人（節錄）  
深山之麓，三椽老茅屋，  
中有幽人抱貞獨。  
當風且振衣，臨流可濯足。  
放高歌，震空谷：  
嗚，嗚，嗚，嗚，嗚，嗚！  
濁世泥塗污，道孤行殊。

李叔同詩句  
素仲配畫  
丁酉冬

## 浮城誌

# 雨潤，風軟，春將至

◆管淑平

雨水節氣，總給人一種親近的低調之感，低調中又蘊含着一種偉大和無私。

彷彿，只是望見毛毛细雨漸漸瀝瀝地下着；彷彿，只是聽見清脆的雨聲，滴滴答答、鬆鬆散散地淋在樹葉、花草的身上，就連它落在泥土的痕跡也透着一種美感。

在二十四節氣中，有關雨水的文獻記載並不是很多，以至於讓人覺得雨水節氣像是一個輕飄飄的夢一樣，如霧似紗。也許，是因為古人所選取的節令意象實在太過平常，竟讓我差點忽略了它的存在。然而，平常的東西，總是彌足珍貴的，有時就是維繫一種關係的重要條件，就如同我們時時刻刻要呼吸，我們累了要休息、渴了要喝水，而雨潤的偉大正好在此。

其實，雨水節氣中無論是降水的水量還是頻率都不是很大，有時甚至見不到一點兒雨絲。畢竟，沉睡了一冬的冰河大地，解凍和

重返生機並不是一朝一夕能夠實現的。然而，春回人間草木知，此時，下一點兒毛毛细雨總是好的。一場雨露，能夠洗滌掉冬日裏的孤寂和鬱悶；一場雨露，能夠潤澤和淨化原本沉睡的世界和枯澀的心靈。

據《月令七十二候集解》記載：「正月中，天一生水。春始屬木，然生木者必水也，故立春後繼之雨水。且東風既解凍，則散而為雨矣。」可見，「水」與「木」是春天來臨的一種意象和標誌。其實，它們並不僅僅是自然界中一種簡單的物象，還是古人智慧思想的體現。按照「五行」學說所講，「水」與「木」是一種相生關係。沒有水，草木就很難破土發芽生長；沒有草木的返青和豐茂，那麼春天也就大大失色，不能稱之為春天了。冬盡，春來，夏往，秋續，無不顯示着時間和生命的輪迴，而我們從古人幹鍊、深邃的哲學

思想中感受到一種力量和啟迪，足以慰藉我們渺小的生命。

雨水節氣的雨，是帶着一種希望的雨。在我的家鄉四川，由於受特殊緯度、地形因素影響，每到雨水節氣，是可以見到一場綿綿的小雨的。而在北方，從立春到雨水，還需要承受冬日之寒，下雨似乎也成為了一種期待。然而，對於油菜、冬小麥等農作物的生長，適宜的降水就顯得特別重要。倘若，這時有一場及時雨，那麼麥苗青青的春天也就成了一种能感受到的實實在在的幸福。雨水的恩澤，總是無形的，悄悄地灑落，輕輕地潤澤，利萬物而不爭，這種低調是無私的，這種無私又是低調的。

春雨貴如油。當冬天慢慢遠去，春天又一次以欣欣向榮的姿態回到我們身邊的時候，怎能不為之感到欣慰和歡喜呢？

## 來鴻

◆魏以進

# 講台的演繹

我是一介書生，已在三尺講台上耕耘了整整36年，把最美好的人生年華都獻給了基礎教育事業。若時光能夠倒流，我還是會選擇這個能直擊心扉、塑造靈魂的職業。人的工作是最難做的，只有像春雨一樣，悄然潤澤幼發中的童心，才有可能影響和改變一個孩子的人生。

選擇從教，其實是源於我的父親。父親生前也是一名老師，他最大的欣慰和財富就是桃李滿天下。儘管物質上一生清貧，可他無怨無悔，每當談及各行各業的學生，他的臉上總洋溢出幸福和滿足的笑容。耳濡目染，受父親的影響，初中畢業時，原本成績優異的我，報考了師範學校，畢業後成了一名小學老師，一幹就是36年。儘管中途有許多離開的機會，我都選擇了放棄，仍舊堅守在三尺講台。

最初走上講台時，我還是一個十七八歲的青年，台下的學生比我小不了幾歲，有的甚至比我個子還高。那時年輕，意氣風發，單純得像一張白紙，但全新的理念與風格卻深深吸引了那些十一二歲的少年。多年後，我與他們成了要好的朋友，許多往事的細節，他們仍記憶猶新，有時說着說着就笑彎了腰。

玉蓉和勁松是成績最好的兩個，一個上了清華，後定居在了海外；一個自主創業，成了有實力的企業家，時常布施貧困的村民，將企業文化延伸到了鄉村。

一見我的這些第一屆學生也已步入中年，有了深厚的人生積澱，在不同的領域發揮着重要作用。至於當年講了些什麼、教學方法如何，大多不記得了，只有和他們一起野炊的情形仍歷歷在目，我們在黃柏河邊舀水煮餃子，水放少了，餃子巴鍋，有了糊味，可絲毫沒有在意，一個不剩地吃進了肚裏。亦師亦友，是我和他們的關係寫照，其實，對學生的感染與影響，並不在於學識有多麼淵博，而在於人格的魅力，和心靈的交融，尤其是年少的學生。

青年時代我也在學習，與學生教學相長，度過了一段難忘的歲月。人到中年之後，在三尺講台上，需要的是智慧和方法，還有自身的行動，身教勝過言傳。在信息化智能化越來越改變生活的時代，影響學生感動學生的依舊是文化，只有文化才是他們內心的清泉和燈塔。

十年前，我和另一班學生走到了一起，這是令我終生難忘的一屆學生，是他們讓我與三尺講台有了更深的感情。開始接手時，班上的語文成績並不出眾，為了激發學生的興趣，我費盡了心思，不斷挖掘鮮活的教學素材，在課堂上、課餘時間中，一有機會就採用不同的方式傳遞給他們。可謂文學風來滿眼春，笑聲瀾漫，漸漸地，他們潛移默化中受到了感染與影響，半年之後，班上的學生沒有一個不喜歡語

文的。興趣真是最好的老師，語文課像磁鐵一樣吸引着他們，他們的書包裏塞滿了牛奶和書籍，喝完牛奶就開始閱讀。一年之後，花開了，悄然無聲，一朵比一朵鮮艷，班上的語文成績一躍至全校全區第一，令他們的家長欣喜萬分，也讓其他的人刮目相看。他們當中的佼佼者振寰和閻君，一個溫文爾雅，一個像風中的玫瑰，六年後一個考取北大，一個跨入武大，他們的成長在意料之中，少時就顯出專注與執着，這是作為學生最可貴的習慣和品質。儘管他們已成了時代的驕子，可他們沒有忘記當初我對他們的影響。他們說，遇到一位好老師，就像幼苗趕上了適時的雨露陽光。

現在，我年歲已大，未覺池塘春草夢，階前梧葉已秋聲。欣慰的是，並沒虛度光陰，蹉跎歲月，我的事業仍在昇華。三尺講台是我的舞台和陣地，語文課堂是我的演出，我是導演，也是主角，在傳承文明的過程中，嘔心瀝血澆桃李，瀝血哺育鮮花，將希望的種子撒向了大江南北，長城內外。要說職業，本質上就是一種謀生的手段，可融入了情感，注入了心血，人生的載體就會超越自身，發揮出最大的價值效應。每當太陽升起，站在三尺講台上播灑愛的玉液瓊漿，生機勃勃的幼芽盡情吮吸，小小的空間裏就會演繹出一首又一首昂揚向上的奏鳴曲。

## 詩詞偶拾

### 春天將發生的事

現在還有點冷  
之後是普遍的溫暖  
許許多多花普遍地開  
所有的草兒樹木普遍地冒芽長葉  
所有的昆蟲和鳥在白天黑夜普遍地啼鳴  
而所有的人  
將普遍健康地年輕  
男人將普遍英俊女人將普遍漂亮

我的堂嫂有孕在身  
在這個春天的某個日子  
她將第一次作母親  
我的一位膽怯的朋友  
一直偷偷愛着一位女孩  
他現在已下決定心  
選一個天氣好的日子當面向女孩表白  
我已準備好行李  
一支筆和一些書以及一些夢和歌  
在這個春天  
我計劃去無目的流浪