



海棠花下生《青杞》

今年1月百花洲文艺出版社出版了我的《青杞》，这是一部写青春和中医药的长篇小说。

一味中药，何止酸苦甘辛，数味并煎，其味则愈加难辨。诚如国医大师沈宝藩教授为本书做序时所说：“《青杞》是一本以小说体裁的灵活性和情节的虚构性来反映当下中医药思维和诊疗特点，以中医药内涵的丰富性和说理的思辨性来拓展小说边界和叙述方式的试水之作。虽为试水，但仍可圈可点”。

《青杞》以济水中医药大学为背景，展示了青年人成长过程中的经验与教训、获得与失去、执念与放下，让人体悟到青春的懵懂与奋斗的意义。或许天可负人，人可负人，或许可以情随事迁，但青春努力奋斗的过程不会，知识不



相辉纵论

移步换“径”人生路

每个人都应从自身实际出发，探究存在于生活中的规律，并使之转化为智慧、提升为能力。“岁月忽已晚”，我们这些“30后”的高龄老人，都有个期盼：要让自己老而不弱（衰老而不衰弱）。的确，衰老≠衰弱。但能做到吗？我想就已身体味来作答并梳理一下自己探寻新打开方式的逻辑理路。

这一逻辑理路指向的是为自己的行为建立起自洽的逻辑，以获得更自洽的人生。剖析在我身上曾经出现的日渐衰弱的状况，我看到原先没有意识到的存在，看到了自我认知偏差，看到自身理性和非理性、正变量与负变量的冲突。我意识到，要有发自内心的“唤醒”，故而提出“唤醒自我驱动”，并视之为逻辑理路里的关键支点。我警醒到，自己诸多不理性的行为（如长时间瘫坐着看视频等等）形成负变量，把身心都朝着衰弱推去。思来想去，我由“渐悟”到“顿悟”，

会。而只有在这样的苦读、苦思、苦练的过程中，我们才有可能在阅读、临床实践乃至生活中获得“顿悟”，才有可能在精神、思想、技术水平上与前辈相参、与名医大家相遇，不致相去天渊。所谓“仙人有待乘黄鹤”，即需要在积累知识、掌握本领、拿到必要资质和达到必要层级的基础上“等待”机遇，而这全在乎平时的积累，聚沙成塔。

写作《青杞》时，正值2021—2022年居家期间，我独自住在大场浦河边一处老房子中，写作之余或思绪烦乱时，会抽出整块的时间阅读和思考。书桌上厚厚的一摞唐宋金元名医全书大成和明清名医全书大成，让我对古人眼中的自然、生命、医者、患者、健康和疾病有了更深一步的认识，我甚至可以看到远处小河边海棠花开的地方，茅舍内油灯下先师们清癯的面庞和桌上泛黄的纸张。或许在他们用蝇头小楷写下《竹林寺女科秘传》《秘传证治要诀及类方》《石室秘录》，并将之小心放入木匣子藏在梁上的时候不会想到，这些以秘笈形式在家族或师徒间传承的理论、方法、经验和心得，会在千年之后被置于诸多“异姓”学子案头以供研读。

社会的发展赋予人们新的经历与感受，新的学习、思考和表达方式，但这也不可避免地让人们失去了在某些方面该有的执着、敬畏和细腻感知能力。

就中医药来说，我们在读经典著作时，在体会历代医案时，在临床使用经方、古方治病时，是否也应循着在内心重演过去的方法去理解先贤的意图。先贤所见之病证与今人所见异同如何，古人所能

开始有认知觉醒的精神自觉。这种自我驱动的原动力，促使我从细微、琐碎而具体的“高频小事”入手，特别是在独处时默默地“上劲”，多“逼逼”自己、与自己较劲（这里想提一下，我说的较劲是在激发内生动力，而不是那种会诱发精神内耗的“较劲”）。果真，“衰弱可逆”也在我身上得到证实。且举一例，从步态看，经测评，目前我不仅已消除步幅变小、不见鞋底等衰弱态，而且以青年人标准步态要求来检测，我也悉数达标。

我赞同作家鲁敏对构成一个人的几个方面按重要性作如此排序：精神、智性、天赋、情感、肉体。

我以为，老年人之间区别，究其本质，是认知和思维的区别。智性参与，其旨归也在提升自己的思维格局。拿一个老者关注的的数据来说：5岁以上的人群中，患有认知症的人数比例超过30%，面临这

诗苑卿云

村居

半落斜阳半掩门，
竹屋卧榻阅经文。
三枝淡雅钻篱进，
一缕幽香已沁魂。
雉鸟抬头飞有意，
池鱼卷尾戏无痕。
春风送曲拂尘梦，
润我凡心醉已昏。

朱永超（2019年国学家班）

接触到的诊疗技术和药物与今天差异多大？我有意识地把当时阅读和写作专业书籍过程中的思考、记录的盈余部分放进一份单独文档，打印出来，在每次煮饭时就立在灶台前看几页，修改补充几处。这样，在书桌上那几百本中医药古今医籍的滋润下，在厨房袅袅升起的饭菜香和窗外丝丝飘进的丹桂甜香中，《青杞》不单包含了中医的思辨、中药的芬芳，更带有了不少生活中的烟火气。

中医药是医者和患者互动的产物，是一种双向的奔赴，尤其不能不重视社会对中医药知识的认知。

我们既需要深邃凝练、内涵丰富的中医药典籍作为中医药发展的根基，也需要这样的写青春、写中医药的书来宣传和展示中医药。如果说前者是中医药在药理学层面发出的声音，那么后者则属于这种声音的一个回响，期待有更多人会循着这“回响”去寻找声源，进而理解和爱上我们博大精深的中医药。

高振（附属华山医院中西医结合科医生）

一可怕的、躲不开的挑战，老年人都不会掉以轻心，我努力以智性参与来应对：先找出阻碍智性参与的负性因素，如存在于自身思维方式中的惰性及过度的反刍思维等，同时“移步换‘径’”，找到推进智性参与的路径，在这当中我把为俗常生活不断增添新鲜内容作为切入点。由此从多维度切入，切入之一是“去体验”。“体验”是我们一种把握世界的方式，我们再老也不要把自己对世界的体验拱手让人。我只以“体验科技应用场景”举一例，今年初经学习并通过考试，我驾控问界M5智驾版，在市中心马路让车子自动开了十多分钟。回到车库它也自动泊车一把到位。智性的参与让我醒悟到，原来晚年也还有那么多能去尝试的东西。这让我眼界变得开阔了，对生活也产生了持久的兴趣。

冯嘉元（上海医学院退休教授）

心望远山而前行

书院镇洋溢村承载着深厚的书院厂文化与百年水乡风情，葡萄种植是该村独树一帜的特色产业。一串串串晶莹剔透的小葡萄，不仅点缀了这片富饶的土地，更如同一条幸福的纽带，紧密地将村民们的甜美生活“串”在一起。

我在村里担任书记助理，向着“乡村振兴”的目标，“知不足而奋进，望远山而前行。”

从进村起，我认真学习葡萄种植相关知识，倾听种植户的困难诉求，为村子葡萄种植业发展策划了“寻趣葡萄园”中小学葡萄基地研学活动。这个活动被立为洋溢村年度特色党建项目，进一步提高了生清葡萄的品牌知名度。

去年初，镇上交给我一项任务，要一年的时间总结洋溢村在创建乡村振兴示范村过程中的经验和成果。这对初入职的我来说，是一道难题，但也是我必须经历的“破茧成蝶”的过程。这项工作需要细致地观察与记录村干部们的日常工作，随时跟进乡村振兴各项工程的进展，提炼出有洋溢村特色的而且有示范效应的工

作思路和方法。

“志不求易，事不避难”，我主动参与各条线工作，携手村干部们先后多次实地摸排有117户区域重点户的房前屋后状况，登记建档并进行现场整改，把惠民、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上。我在工作总结中将此经验梳理为“3141”党建工作法：“3”就是三级党员干部齐上阵，“1”就是一张清单摸到底，“4”就是四级分兵入户做宣传，而剩下的“1”就是一户一策一方案，这个工作法获得了广泛认可。

基层是观察改革开放的重要窗口，基层治理现代化也是中国式现代化不可或缺的组成部分。回首毕业一年多的经历，我有幸在基层、干在基层、悟在基层，自己最大的变化就是思维更加成熟了心性也比以前更坚韧。

未来，我也将时刻牢记初心和使命，踔厉奋发、勇毅前行，在时代大潮中奔涌激荡，贡献自己的一份力量。

汪思余（国务学院2022届选调生）

理想种子已萌芽

还记得初中那几年的冬天，一起床便看到窗外白雾茫茫——是雾霾又来了。空气质量太差，伸手不见五指，体育课也全部取消。我们所有人的正常生活和身体健康，都受到了雾霾的严重影响。这是我第一次关注到，环境问题竟然如此严峻，工业和交通运输不断发展，带来了便利，也带来了污染。那片茫茫的大雾，促使我心里埋下了第一颗种子——我们应该如何改变这种现象呢？

上海迅速采取了防治措施，我在高中就已很少遇到雾霾天了。但是，那片大雾从未真正消失，只是暂时离开了我们的眼前。“全球气候变暖”“碳排放”“极端天气”等等词汇，不再是一张张天气预报中热力图的脚注，而是变成了上海蒸腾的热浪，出现在我们每一个人的生活中。从那时起，我就开始持续关注气候变化的相关问题，了解社会发展、人口增长的现状，人类对能源需求的增长与现有资源日趋减少、环境保护的矛盾。我想为解决这一问题尽一点力。

进入复旦后，我顺利分流到喜欢的化学系，在浓郁的科研氛围中，我心中的种子发芽了。

然而，真正的研究没有那么容易。首先，高中的化学教育仅仅停留在理论层面，大一的我其实与高中生并没有区别，就算对答题得心应手，在面对实际操作时也难免壳壳。试卷里的仪器总是完美的，药品总是充足的，真正的实验却总是与千奇百怪的琐碎难题相伴。科研里的难题再也没有了对应的标准答案，我

们需要丰富的实验经验与强大的分析问题的能力，才能在实验室站稳脚跟。

当时，我几乎做一次实验，就要问师兄七八个问题，恍然大悟后也觉得自己幼稚。但实验室就是最好的课堂，我通过不断提问和学习，慢慢将考试答题的思路转变成了解决问题的思路，在做实验时就越来越得心应手。

克服了实验操作的“新手关”，新的难题在等着我——前沿领域不存在“新手教程”。我只能通过阅读近期发表的综述来了解目前领域内的研究现状。阅读全英文的专业文献，对我来说曾是“折磨”，看上一两句话，我就要打开有道查询某个专业词汇的意思。

困难始终存在，但是，通过动手实践、广泛阅读、高效沟通，我磨炼了自己的技能和眼光，心中的梦想小芽向更高的地方生长。

种下一颗种子，用心血浇灌它、培育它，在挑战和机遇中让它成长，种子就会结出果实。每当成果发表，我都会感到由衷的喜悦，也更想去广袤的知识海洋中探索，攻克尚未解决的难题。如今，我在海外求学，继续探索能源催化的可能性，为实现“碳中和”之路贡献力量。

为初中时许下的一个愿望，我正走在奋斗路上。

徐子楷（化学系2023届本科毕业生）

副刊投稿邮箱：
Fudan_media@fudan.edu.cn