

周末下午茶

公筷情结

成群

我家1991年使用公筷，早已成了规矩或习惯。这是我作为一名临床医生身体力行的功劳，更有公筷为家人带来健康的共识。

1990年夏天，我即将在医学院毕业的前几天，我和几位同学为辅导员老师乔迁新居搬家，老师非留我们在家吃饭不可。餐桌上有一双公筷、一个公勺，老师随口说：“你们作为医科大学生，走向社会后，要用自己的良好习惯和行为影响自己的同事和病人，这一点很重要。就说聚餐吧，要备个使用公筷，这是对同餐者的一种尊重，一来免得吃别人的口水，二来也省得传染疾病。”

毕业后原籍医院工作，那时没有公筷的习惯。我说服父母、姐弟，先从自家推行公筷。家人起初还不习惯，我在家吃饭时用公筷，我不在家就忘了。因为我的坚持，再加上我是全家唯一的医生，说话自然有分量，全家人慢慢地习惯了。

妻子刚进门时，对我家使用公筷就很反感：“就你们医生自命清高，你看左邻右舍有几家用公筷的，真是多此一举。”我调侃说：“不能以多少下结论，真理往往掌握在少数人手里！只要对健康有好处的事，我们就应当坚持下去。”慢慢的，妻子也习惯了使用公筷，还推广到了娘家。妻笑说：“用公筷是麻烦点，不过吃得放心，利还是大于弊，也许你是对的，这或许是一种饮食新时尚吧！”

公筷也有难推的时候。5年前，乡下表舅来我家走亲戚，一见我用公筷给他夹菜，脸色立马“晴转多云”，以为公筷是专门冲着他的。母亲看出了门道，忙站起来说她自己两天前感冒了，特意多备了一双筷子。表舅将信将疑，虽然饭很丰盛，可宾主都吃得很累。表舅回乡后，还把这事告到了我姥爷那里，也从此再没登过我家的门。

2003年抗击“非典”之际，在公共卫生专家的倡导，新闻媒体的督促下，使用公筷、公勺、一次性筷子的人多了，一时也有了公筷习惯。可打败“非典”之后，也渐渐把公筷、公勺忘到了九霄云外。但那以后，用餐改革也大有成效，最明显的当属份饭、盒饭、自助餐及公筷和一次性筷子的推广。

去年冬季，我在鲁西南农村参加市政府组织的卫生下乡活动，吃住一个多月，特意留心发现，许多乡镇集市的餐馆、饭店，大多使用了公筷及一次性消毒餐具。健康的用餐习惯、卫生习惯，作为新农村建设的组成部分已开始形成。乡村振兴，脱贫致富，城市带动农村，城里人的卫生习惯正逐渐深入到农村。

今年春节以来，在党中央的统一指挥下，全国人民奋力抗疫，换来了新冠肺炎疫情初步控制的良好局面。日前，首都文明办联合北京市卫健委发出一系列文明健康生活的倡议，倡导市民使用公筷、公勺，防止交叉污染，减少病从口入，得到了前所未有的社会认同。

作为一名临床医生，我深信公筷之类的好习惯势在必行，我热切期待着。

这个世界分分秒秒发生着变化，人们时事事追求一个“快”字，高速、高铁、快餐、速成、秒杀、即时、快速、直播，就连谈情说爱也有了闪婚……快些，再快些，生活中的一切似乎都要速来速去、速战速决，而慢条斯理、有条不紊似乎成了贬义词。

但这快中，有时过于简单化、情绪化，心慌意乱，烦躁不安，往往事与愿违。这是因为太在乎结果，而忽略了过程，违背了客观规律，欲速而不达。

如果可以，我愿意让生活慢下来，慢到播种到开花的全程。在春天，拒绝买个盆栽或瓶插用来欣赏，而是撒下种子，看它的破土而出，看它的片片嫩叶，直看到它的花蕾与绽放，从中收获恬淡幸福的心情。

如果可以，我愿意让阅读慢下来，慢到字斟句酌。或在节假日，或在清晨，捧书静心而读，划出那些精彩的句子，分析写作方法、段落大意、主题思想，做读书笔记，写心得体会，汲取文化营养，丰富精神世界。

如果可以，我愿意让旅游慢下来，慢到一步步丈量。旅程由自己设计和筹划，免去匆匆忙忙、车马劳顿，走马观花的疲惫无奈，细心地把那些美丽、美好、美妙收入行囊，才不枉此行。

如果可以，我愿意让节日慢下来，慢到很长时间精心准备。节日就要有个节日的样子，不到大酒店去吃千篇一律的饭菜，一切亲力亲为，下厨烧一桌美味，全家人围桌而坐，慢慢地品尝独一无二的美满团圆。

如果可以，我愿意让日常慢下来，慢成老祖宗的告诫。自己用餐要“慢吃”，有利于肠胃消化，吸收营养，身体健康。招待客人时，劝人“慢用”，送客出门提醒“慢走”，这是我们中华民族丢不掉的礼数。

如果可以，我愿意让一切可以慢下来的事情都慢下来，在岁月的流逝中慢慢地变老，让新鲜的空气慢慢地浸透心肺，慢慢地登上那座神往多年的高山，向亲朋好友慢慢地诉说美好的过往。晚间注视着月亮慢慢地爬上夜空，闲静之时慢慢地品一杯芳茗，慢慢地欣赏一幅画，慢慢地写一篇好文章……

慢快非懒惰、停滞、落后、退缩，而是一段经历、一个过程、一份耐心。慢与快既对立，又统一，互为参照。慢快就没有慢，慢慢也没有快。生活中当快则快，该慢则慢，因为我们的生活既需要快，也离不开慢。因为，慢实实在在地存在于生活的辩证当中，存在即合理。

假如生活慢下来
高瑞源

从帚的发明纵观济宁防疫驱病历史

朱承山

新中国迎来卫生防疫的春天

几千年的史籍，尤其济宁五百年来的地方史中，“瘟疫”“大疫”等灾害记录不绝于书。新中国成立前，济宁境内常见的流行病、传染病有伤寒、天花、麻疹、疟疾、痢疾、白喉、丝虫、黑热（寄生虫）病等。

由于古代医学不发达，人们对少数传染病有所认识，可以抵抗外，对大多数的传染病束手无策，“万户萧疏鬼唱歌”的历史场景不断出现。新中国成立以来，济宁境内常见的传染病均已被人们控制，或被彻底消灭，迎来了卫生防疫的明媚春天。

据史载，天花（痘疮）最初由东南亚海岛国家传入我国。汉建武二十五年（公元49年），大将马伏波“征武陵蛮卒于军中，始传痘疮”。天花自汉代传入我国黄河中下游地区后，肆虐十几个世纪。至明代，宁国府旌德县（今安徽旌德县）名医江希舜发明了人痘免疫法。他的办法有两种，其一，把痘疮患病者穿过的内衣穿在其他人身上一试，可以具备免疫力，不再得天花病。其二，取下患者病愈后结下的痘痂，研成细末置入鼻孔，即可得到免疫功能，不再患天花病。



由于封建政权漠视百姓的健康，不注重科技的发展与推广，故江希舜发明的“人痘法”传播缓慢，直到清代晚期才传入济宁。夏镇“水万全药铺”等境内中医，利用这一方法诊治天花病人，为患者带来了福音。

英国医生真纳借鉴了“人痘法”，在患过病的牛身上取到了牛痘痂，并发明了注射用苗及“牛痘”接种免疫法。1912年，中华民国建立，新政府号召关心民瘼。这一年，济宁各县均引入了接种“牛痘”疫苗，由于种“牛痘”刚刚引入，其优越性尚未被人们真正认识，故我国传统的“人痘法”仍在济宁使用。1930年之后，各县陆续办起了“牛痘接种培训班”，大部分中医大夫学会了接种疫苗方法。因“牛痘”免疫简便易行，免疫率高，故“人痘法”渐被淘汰。虽有治病良药，由于平民百姓大多生活在贫困之中，无法支付疫苗费用，市内的天花发病率仍然居高不下。

中华人民共和国成立后，党和国家重视人民群众的保健，动员全社会的医疗力量，坚持免费为适龄儿童接种牛痘。据推算，新中国成立后的30年中，原济宁市共接种“牛痘”疫苗约1000万人次。正是由于党和国家的关怀，万众一心抗天花，故短期内就打赢了这场没有硝烟的战斗。1953年，原济宁市已消灭天花，1952年3月6日发病的一名患者，是济宁最后一个天花病例。1977年，中国消灭天花病。1979年，世界卫生组织宣布，天花病在地球上消灭。

社会制度彰显防疫驱病两重天

济宁境内传染性疾病的传播与防治，不但显示着科技进步的历程，也折射出社会制度对防疫驱病的重要作用，两种社会两重天，在疫

大部分县市区均有发现。这种构造的猪圈厕所布局，不但有利卫生，而且可以积肥肥田，一举两得，并在更大的空间中净化了环境。直到现在，济宁农村依然将猪圈与厕所规划在一起，远离居室，最大限度避免了人畜粪便对家居的污染，预防和减少了疾病的发生。

秦砖汉瓦时代就有“济宁蚊帐”

秦汉时期，济宁先民中的富有者，已经使用了蚊帐，隋唐时期已使用了通风透气的轻纱蚊帐。这种直到今天仍被广泛使用的居家物品，阻止了蚊虫的叮咬，也就阻止了许多疫病的发生。这也说明，古代济宁人已经发现蚊虫叮咬的危害了。

汉晋植物香熏净化空气

在古代，济宁先民还利用野生植物净化空气，驱除蚊虫，减少疾病。济宁境内的曲阜、泗水、邹城、兖州、嘉祥、城区等县市区，都曾出土过汉晋时期的香熏炉、博山炉。这两种炉都曾是古人燃烧香料、香草等植物，施放烟气，改善室内空气条件、驱逐蚊虫的工具，常用的香草如艾叶、薄荷、苦蒿、蚊香等。

王叔和传染病学巨著《伤寒论》

济宁历史上也出现过不少名医，有的在防疫病学方面作出过卓越贡献。魏晋脉学大师王叔和（公元201—280年），曾任职太医令，他不但对脉学有重大贡献，对防疫病学也有杰出贡献。我国第一部传染病学专著《伤寒论》，就是由王叔和将张仲景的手稿《伤寒杂病论》分出一部分，整理、补充而成的，手稿中的另一部分则定名《金匮要略》，流传至今。《要略》以论述内科杂病为主，并配有药方；《伤寒论》以论述各种外感热性病为主，共5万多字，收录防治方法397个，112个处方，应用药物达80多种。

宋代赵开美得了伤寒病，病情相当严重，医者林亿稍施小技，即药到病除。追问时，林亿则答曰：“王叔和的方子只用其一二。”赵开美佩服书中疗法的神奇，于是，巨资刊刻《伤寒论》等书稿，这是最早的版本。

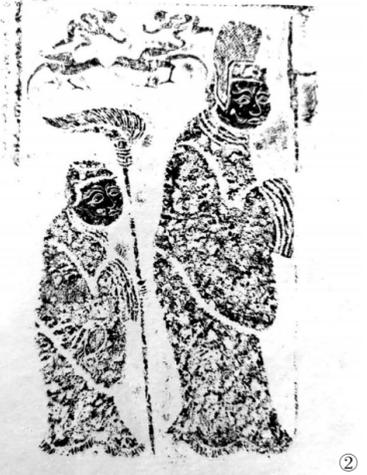
中国流行病学在古代分为两大学派，即伤寒派与痘疫派，王叔和则是伤寒学派的开创者之一。两派虽观点有异，但对病原的分析却是一致的，即风、寒、暑、湿。至16世纪，法国人用显微镜发现了病原菌，1940年人们又发现了病毒，微生物是流行病的传染源才得以确认。虽然张仲景、王叔和等古人与现代人对病原的分析尚有差距，但他们对流行病防治的贡献仍是巨大的。

济宁名医防疫经验薪火相传

除王叔和外，济宁域内的不少名医也曾为防疫驱病积累过丰富的临床经验，并著书立说。产生影响的有清代汶上县名医张裕诺，著《温热密旨》；济宁朱成麟，著《温病集腋》；曲阜陈颖初，著《伤寒杂病论考》；邹县尹方远，著《伤寒易解》；还有民国年间嘉祥张天民的《伤寒明理》、刘大元的《喉症要略》，济宁王世祯的《二十四季伤寒论方解》、颧孙镜明的《麻疹专著》，金乡王广锡的《温病条辨》、马麟趾的《痘疹精义》、张守堂的《痘疹全书》，泗水乔允沧的《白喉辨证指南》、胡建谋的《痘疹概要》，汶上杨允升的《疹症选要》，邹县张登岚的《痘疹诗赋辨误》等。



①



②

早在古代，济宁先民就已意识到卫生与防疫的关系，并开始注重环境卫生。

夏代“门卫”就做“值日生”

夏代国王少康从小长在任城，发明了扫帚、条帚、刷帚等卫生工具。秦汉时期，“黎明即起，洒扫庭除”更成为人们的生活习惯。

在任城、嘉祥、微山、邹城、兖州等县市区的画像石中，已发现了大量的“拥慧图”，“慧”即扫帚。这些图大都刻于墓门的石扇之上，一门卒怀抱扫帚站立门旁是常见的形象，说明门卫打扫卫生已成为有之，这当是反映汉代人讲究卫生的写实作品。

最迟周代人厕所连体猪圈

由于人口的不断增殖，人口的密度不断扩大，筑造专门厕所以强化卫生环境已是人们的共识。至迟在周代，济宁先民已有了人工厕所。到春秋战国时期，城镇乡村的居家置备厕所已得到普及。

围栏养猪的卫生习惯也在这时形成。猪圈、厕所连为一体的“连茅圈”陶质模型，在济

周末济宁故事

骑车回家过年：北京到曲阜

张廷贤



前几天与同事从北京去了一趟天津，早上8点10分上车，8点40就到了，仅仅用了区区的30分钟，感觉意犹未尽，没有坐过瘾似的。“千古百业兴，先行在交通”。高铁时代的到来，让我们心旷神怡地享受着高科技时代带来的便利与高效，让我们全民生活再次飞跃。

触景生情，不由想起2005年底，那是我进京的第二年了，工作不是太如意，浑浑噩噩的又一年，对未来充满迷茫，没有混出自己期望的样子，感觉无颜见江东父老。单位都放年假了，我还在犹豫着是否要回家过年。

当然，一张火车票还是买得起的。可巧无意看到一则新闻，一名女子带着瘫痪在床11年的老母亲，就凭一辆自行车、一张地图、一些干粮，一路上风餐露宿，周游全国8省市，行程万余公里。为了证实自己确实骑行全国，她每到一地，还要请求当地政府部门盖个公章，还写了详

实的日记，她的毅力和孝心也传为佳话。

我深受启发，决定也骑自行车回家，还可沿途欣赏一路的风景，何乐而不为，其实我老家也没有那么远。说走就走，当大伙都忙着去火车站排队买票时，我蠢蠢欲动地收拾着行李，准备明天天亮就出发，起点是北京，终点是山东济宁的曲阜。

我的一件衣服还没有干，不得已拿到房东的屋里，在他火炉旁烤了半天，第二天早上还是没有干透，我顾不上许多，把衣服捆扎在车把上，用个毛巾把头那么一扎，就雄赳赳地上路了。

在梦开始的地方，先给自己设个小目标，感觉天津距离北京较近一些，目标就是先到天津。一路上跌跌撞撞，奔涌着倔强，也有着按捺不住的激动和自豪。一想到回家给亲朋好友说，是骑自行车回来的，一定让他们震惊和佩服，这样想着我骑得更带劲了。

我手中连个地图也没有拿，不像现在可以

用手机导航，只知道老家在北京的西南方向，顺着马路一直往南走，再往南，只要方向对了，就不怕路远。山有绝顶，路有尽头，走吧，回家，回家！

我从朝阳区的大屯，骑到丰台区地界时，见路口纵横交错，不由地问了一下路边的清洁工人。他听说我骑车到天津，不由感慨地说，好啊，好样的小伙子。我一咧嘴没说什么，心里话，幸亏我没有说去山东，那才是真正的路途遥远、长途跋涉、千里迢迢呢！

当然也不留神的误入歧途，没走正道，在结了冰的小河边，田埂弯曲如山间小路，冬日空旷无边的田野，都留下我跋涉的痕迹。寒风透骨，我紧缩着，不由得奋力蹬着自行车，顾头不顾脸的有路就骑，还遇上个小黑狗，在我后面不停地追逐着，吼叫着。

赶到天津地界时，夜幕降临灯火通明了，耗费了一天的时间，与现在30分钟就能到达，简直不可同日而语。黑夜中在一位行人指点下，精疲力尽地找到一家小客店，给老板要了满满当当的一盆热水，双脚惬意地放进去，泡得那叫舒服啊！

第一个小目标实现，那一晚睡得香甜充实。第二天，我依旧骑上车，向着更远的目标——济南冲刺。路过河北霸州市，我有点吃不消了。霸州到济南，今天搜索百度地图全程约336.5公里，大概需要3小时58分钟。北京到天津120公里，而我整整走了一天，当时不知道这是336.5公里，却也让我望而止步。

有人说，人生之路到处充满了艰辛，但只要拥有自信和往前冲的精神，就一定能打破禁锢你自身的枷锁。但此时此刻，我有点畏惧远方

防治史中反映得尤其充分。

传播与反传播也曾经历过惊心动魄的斗争。抗日战争时期，日本侵略军为达到迅速占领中国、灭亡中国的目的，也在我山东实施了细菌战。1943年，日军1875部队及驻鲁陆军医院研制培植了大量病菌，在我鲁西主要抛撒的是霍乱、疟疾等病菌，致使霍乱流行，民间恐慌。据日本战犯供称，疫病死亡人数达20多万人，聊城、莘县、冠县、夏津等曾是撒播细菌的中心，通过河流、风尘、人员流动传播的疫病区达20多个县。济宁北部的张秋、梁山、汶上等地也传入了疾病，给当地百姓造成严重灾难。

1952年抗美援朝战争期间，气急败坏的美帝国主义企图阻止中国人民对朝鲜战争的支援，屡屡在中国边境制造事端，并在东北、大连、青岛等地空投病原菌，投放的活菌老鼠、臭虫、蚊虫等媒介物达30多种，携带有霍乱、伤寒、疟疾等多种病原菌。

为阻止病原传入，济宁大部分县被列入准备疫区。在各县党政部门的统筹安排及业务部门的指导下，市域内开展了空前的爱国卫生运动，各县齐动员，全民齐动手，捕鼠灭蝇，消杀蚊虫，打扫卫生，改造厕所，阻断传染源，并为城乡居民注射疫苗。嘉祥、曲阜等县还举办了防疫展览，在群众中普及防疫常识。济宁的爱国卫生运动成效显著，真正地把病原阻止于济宁地区之外，首次显示了人民政府爱人民，以及新中国团结人民，战胜传染病的巨大威力。

在古代乃至于民国时期，济宁境内的流行病诸如伤寒、霍乱、麻疹、痢疾、疟疾、天花等，其特点是传染快和高发病率、高死亡率。1918年，仅金乡县北部的局部地区，就发生霍乱3000多例，死亡406人；1930年，南四湖湖区伤寒大流行，“无一幸免者”；泗河流域的丝虫病也因发病率高，夺走了不少人的生命。

新中国成立初期，党和国家不但注重发展生产，带领人民重建家园，而且十分关注人民群众的身体健康，关注疫病的防治。至1956年，济宁各县均已健全了防疫机构。早在1948年济宁第二次解放之日起，就开始了向各类“瘟神”的宣战。在解放之后的前30年中，先后组织过歼灭天花、霍乱、伤寒、结核、麻风、白喉、疟疾、痢疾、麻疹、丝虫等流行病的大会战，利用接种疫苗、预防服药、清除病菌滋生地、杀灭蚊蝇媒介物、隔离病人、提高环境卫生质量等手段，取得了一个又一个防病战役的胜利。1990年消灭了霍乱、疟疾、白喉；1990年之后，伤寒、痢疾、麻风、丝虫等基本不再发病，结核已得到控制。2003年非典型肺炎疫情期间，市内各县区严密防控，全民动员，封闭交通要道及村居检测，阻断了向济宁的传播病原，打赢了一场没有硝烟的抗“非典”人民战争，为此后的抗击疫病积累了经验。

- ①汉代门卫拥慧又持戈，既管卫生又保安
- ②济宁元穴故城画像石上手持扫帚的门卫
- ③西汉陶猪圈
- ④西汉釉陶博山炉

■本报记者 刘帝恩 摄影



④

的路了，正好看见附近有长途汽车站，我给自己找了借口，人生道路前途是光明的，但是坐车回家的路更美好，家里还有老母亲那期待的眼神啊。

于是，自我安慰着上了车，自行车也没舍得丢，哪怕是付出行李的费用。到达济南又是晚上，我半真半假才完成了两个小目标，下一站是泰安，从济南出发全程约89.1公里，今天的车程需要大约1小时23分钟。我又给自己找了似是而非的理由，坐上比骑自行车快许多倍的长途汽车。

从泰安站下车，离我们家还有84.9公里呢，开车也需要1小时34分钟。最后一个目标了，还是不忘初心，坚守承诺，既然说好了骑着车回家，就要言而有信，说到做到。当我风尘仆仆骑着自行车进家门的一霎那，忍不住如释重负地长吁一口气，终于到家了，这已是离开北京第三天的中午时分了。

虽说天涯海角哪儿都能把年过，但是回老家过新年，才是游子最终的归宿，是抹不去的乡愁啊！我对母亲轻描淡写的随口说，自行车是在村口路边停的，没敢告诉她老人家是一路骑过来的。

这就是我快十五年之久过年回家的路，既随心所欲的骑行，也有偷闲磨磨的搭车，一千多里的路程，而今高铁仅两个小时就到了家了，我却用了整整两天半的时间，饱经风霜，历尽艰险，却也收获很多，永远值得深深怀念，更是满足和成长的历练。

如果再让我骑车回家过年，我依旧信心满满，有着百分之百的勇气——没有什么不可能。
■毛毛 摄影