

千古名医-古代神医列传

目 录

(来源: 网络, 电子书制作: [禁书网](#))

小序	- 2 -
扁鹊	- 2 -
华佗	- 4 -
张仲景	- 7 -
孙思邈	- 9 -
李时珍	- 14 -
后记	- 16 -

小序

中医是中华的国粹，在五千年文明史中占有重要位置。人被神造出来之后，在人间繁衍生息中，就逐渐对这个自然环境的适应，在这个过程中人们肯定会遇到身体的各种不适或者跟外界接触时不小心受伤的情况。面对这些情况，神自然会安排人们逐步懂得治疗疾病的方法。

人，是众生的一种，是这个宇宙苍穹的一部分。人的新陈代谢与外在的环境有物质循环的机理。那么怎样能达到人体与外界环境的相适应，其实也就成了一个人健康与否的标志了。

众所周知，中华文化是神传文化，人，这个个体历来被认为是宇宙的一部分。而且人体被称作一个小宇宙。那自身的阴阳平衡与外在平衡也有着莫大的关系。所以中国古人讲究“天人合一”。

有感于此，本系列特选取五个中医史上的五人作为例子，来说说中医的精华。

是为序。

扁鹊

扁鹊，战国时期医学家，本姓秦，名越人，渤海郡鄚（今河北任丘）人。医术精明，治疗妇女、小儿、老年疾病，每多效，擅长针灸、方药综合治疗技术。扁鹊是我国中医理论的奠基者，他以自己的实践首创了中医的“四诊法”，也就是我们大家常说的望、闻、问、切，形成了一个比较完整的科学诊断体系。

据《史记》记载：扁鹊年轻时做舍长，有个叫长桑君的客人到客馆来，行为与众不同，只有扁鹊认为他是一个奇人，时常恭敬地对待他。长桑君也知道扁鹊不是普通人，他来来去去有十多年了，一天叫扁鹊和自己坐在一起，悄悄和扁鹊说：“我有禁方（秘传的药方），我年老了，想传留给你，你不要泄漏出去。”扁鹊说：“好吧，遵命。”长桑君这才从怀中拿出一种药给扁鹊，并说：“用上池之水（清晨未落地的，在草叶上的水）送服这种药，三十天后你就能知晓许多事情（当知物矣）。”接着，他拿出全部秘方都给了扁鹊。话说完，长桑君忽然间就不见了，扁鹊觉得他更神奇了，心想，大概他不是凡人吧。扁鹊按照长桑君说的方法连续服药三十天，奇迹出现了！“视见垣一方人”，意思是能看见墙另一边的人。因此诊视别人的疾病时，能看到病人五脏内所有的病症，只是表面上还在为病人切脉。

从以上正史可以看出，扁鹊确实有特异功能。我想那位叫长桑君的客人因受到扁鹊的恭敬，历经十多年的考验，最后才把能具备透视功能的秘方传给扁鹊，可见一个人想要得点什么不同的东西，首先要对别人好，用诚心才能换来神仙相助呀！还有，我想扁鹊在用恭敬的态度对待长桑君时，根本没有图他能传给自己什么。在无求的状态中无私的对素不相识的人好，那才是最难得的。这也是神仙要传给人什么的基本条件。

另一个条件就是“天赋”。也就是说，人的一生要来干什么，都是在前生或者大前生都安排好了的。比如扁鹊如果是被安排来经商的，那长桑君就不会来传给他秘方，让他具备看病的本事了。那也许会有神仙传给他走好商道的方法了。

在人中，哪个人也不是全能，都有自己所属的道路需要走，所以我想只要能走好走正一条真正属于自己的路，就是对神安排的最大珍惜了！

话题不往远说，只说扁鹊。

在扁鹊身上，我们看到，在中医治疗法的望、闻、问、切等几个关键的环节，他都有开创之功。

比如在 据《史记》记载，有一次，扁鹊带着几个学生路过虢国，在虢国，他们听太子死了的消息。扁鹊不了解真情，一边走一边问。到宫门问王宫的侍卫大臣。凭经验，扁鹊断定太子没有真的死，只是一时的假死。

开始皇帝侍卫大臣不让他进宫给太子看病（因为他觉得太子已经死了）他费尽唇舌，最后被国王准许进宫给太子看病。在宫里扁鹊又详细询问太子身边的人，并根据大家谈论的病情，断定太子并没有死，他说：“我认为太子的病是‘尸厥（假死，类似休克）’，此刻他正处于昏迷状态，手脚冰凉，脉搏微弱，乍看就像死了一样，其实并没有死。懂得五脏六腑道理的就可以治好这个病。”

国君听了大为折服，马上请扁鹊进太子的房间治病。扁鹊来到太子面前，仔细观察太子的气色，给他切了脉，然后，又解开太子的衣带，摸了摸太子的胸口。叫弟子子阳磨好针具，然后在太子头顶中央凹陷处的百会穴位上扎了针。过了一会儿，太子果然苏醒了。扁鹊又赶忙调和了两种药，让弟子子豹用它在太子腋下熨烫，经过这样的治疗，太子终于完全清醒了，居然能坐起来了。扁鹊又留下药，要太子按时服药，20多天以后，太子身体完全恢复健康。

扁鹊使太子起死回生的消息迅速传开，人们奔走相告，见到扁鹊的人都对他赞不绝口，扁鹊只是笑笑，说：“我秦越人并没有起死回生的本领，太子本来得的就不是死症，他是可以活下去的，我只不过帮助他重新坐起来而已。”

治疗虢太子的病例，全面展示了扁鹊的高超医术，望、闻、问、切，“四诊法”全部用上了。“望”，走到太子身边近距离观察；“闻”，走近后自然得知太子的气味；“问”，问中庶子（宫廷侍卫）、问路人，了解太子的病情；“切”，这是诊断太子病情的重要环节。扁鹊在此基础上全面了解，综合分析，对症下药，药到病除。

望、闻、问、切，在治疗虢国太子的过程中展示得淋漓尽致。扁鹊之后，中医确立了这种诊断方法。

在入选中学课本中的那篇《扁鹊见蔡桓公》，更是家喻户晓。内容和过程不必引述。我们从中不难发现其寓意：

1， 病要早治。任何病症如果你能感觉出来，那多半是病入膏肓了，所以要过早提防，提早防治。

2， 要及时听取别人的意见，不要一意孤行，那样容易贻误时机，危害自己和别人。

3， 分清忠奸善恶，良言苦口利于病，忠言逆耳利于行。

4， 大病酿成，无力回天。当一种病情发展到一定程度之后，谁也没有办法了。因为在这个过程中该给你的机会都给你了，可是你就不当回事。那最终的苦果你自己吃吧。谁也没有办法了。可见把握好机缘是非常关键的。大病酿成，谁也别埋怨，后悔也没有用。

扁鹊作为一位行医之人，有责任治病救人。他用他的特异功能，看到了病人所出现的情况，能对症处理。那么推而广之，如果一些人看到另一些人处在道德沦丧的情况下，做着太多自毁毁人的坏事的时候，而告诉他们不要那样，那样很快就会自身难保。这也是在救人之命。从医能救人之身体生命；从文可以救人以灵魂生命。当一个人无论是身体还是灵魂都有不正确状态之后，那人当然会有各种各样的不正确状态。会影响自身的健康的、严重者会危及生命的。

所以扁鹊用他一生的行医的实践创立一套切实可行的中医理论，促使人体这个小宇宙与外在的大宇宙和谐。这才是中医的根本呀！

华佗

华佗（生卒年不详，一说 145 年—208 年），字元化，一名雱，沛国谯县（今安徽亳州市）人，东汉末年的方士、医师，其事迹见于《后汉书·方术列传下》、《三国志·方技传》及《华佗别传》。华佗与董奉、张仲景被并称为“建安三神医”。

《后汉书》及《三国志》二书都说华佗年近百岁，但亦保持壮容，《后汉书》甚至说“时人以为仙”。

华佗早年游学徐州，兼通数部经书。沛国相陈圭曾经举他为孝廉，太尉黄琬也曾辟举他，但华佗都不为所动。在乡村行医，因医术精湛，名气渐大，因而有很多人来求医。

医术

华佗一生行医济世，精通内科、外科、妇科、儿科、针灸等。特点是用药少，只用几味药而已；执药随手抓出，不用称量。针灸也只是针一两处。下针前对病人说：“当引某许，若至，语人”（针感会到某个部位，若你感觉到了就告诉我），病人说：“已到”，便拔针，不久病便会好。

如针药都不能医治，就给病人用酒服麻沸散，饮后有如麻醉，然后施手术，再缝合伤口，擦下药膏，四、五日后创愈，一月就已平复。但麻沸散与外科手法已经失传。华佗是医史上公认第一位使用麻醉药来麻醉病人，然后进行外科手术的医师，同时也是中国第一位将手术小刀组在使用之前用火来杀菌消毒，平时不用时浸泡在酒水里的医生。

华佗也晓得养性之术，年纪虽大，但仍有壮容。他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创造了五禽戏。他认为“人体欲得劳动，.....血脉不通，病不得生，譬如户枢，终不朽也”。他的学徒吴普一直学习，年至九十多岁，耳目仍然聪敏，牙齿完整。

《三国志》评曰：“华佗之医诊，杜夔之声乐，朱建平之相术，周宣之相梦，管辂之术筮，诚皆玄妙之殊巧，非常之绝技矣。昔史迁著扁鹊、仓公、日者之传，所以广异闻而表奇事也。故存录云尔。”《后汉书》记载荀彧曾说：“佗方术实工，人命所悬，宜加全宥。”

为什么我们总爱拿华佗作为神医代称？

第一，料病如神，预知生死，这是华佗最神奇的一面。举一个医案，说是原甘陵国（在山东临清），甘陵国相的夫人怀孕六个月，突然感到腹痛，痛得非常难受，然后请华佗来治疗，华佗把了把脉，就说胎儿已经死了。然后，华佗找一个人，为这位夫人摸一摸腹部，看胎儿是在左边还是右边，而且华佗告诉这个人，如果在左边是个男胎，如果在右边是个女胎。结果这个人摸过以后，说在左边。华佗就准备了汤药，然后，让甘陵国相的夫人把药喝下去，喝下去以后，果然产下来一个胎儿，已经死了，是个男孩。这个男胎一产下来，甘陵国相夫人的腹痛立即就停止了。这是第一个例子。他能判断胎儿是活的还是死的，号脉就断定了。

第二个，治疗神奇，手到病除。我们前面说的是诊断，下面我们

来看治疗。据《三国志·华佗传》记载，有一位姓李的将军，他的妻子得了重病，而且长期治不好，请华佗来给她看。华佗看了以后，把了把脉，就告诉李将军，你的妻子在怀孕的时候，胎儿受过伤，这个胎儿至今留在你妻子的腹中。李将军不信，他说，夫人确实是怀孕时候受过伤，但是，胎儿已经产下来了，不是留在腹中啊。华佗没说什么，就走了。华佗走后李将军妻子的病有所好转，但是过了一百多天，病又发作了，没办法，又请华佗来看。华佗把完脉以后还是那个话，他说，你妻子的腹中有胎儿，而且是个死胎。你妻子当年生的孩子是双胞胎，产下了第一个孩子，因为出血多，而且母亲没有感觉到腹内还有一个胎儿，接生的人也不知道，所以就接生了一个，而把另一个胎儿留在肚子里了。这个胎儿已经死了，死得时间很长，死过的胎儿，贴在你夫人的脊椎骨上，所以你夫人的脊椎骨非常疼，所以现在赶快吃药、针灸，然后让这个胎儿产下来。当时就开了汤药叫她吃。吃了药，配合着针灸，停了一会儿，他的妻子就感到腹痛得非常厉害，就像要生孩子一样，然后华佗就告诉她，这个死胎时间过长，让她自己产下来是不行的，需要有人帮助把胎儿取出来，华佗就指挥别人把这个胎儿取出来。果然取出来一个死去的男胎，大概有一尺长左右，手脚都长全了，但是这个死胎是黑色的。这是一个治疗死胎的非常典型的医案。

第三，子病治母，就是孩子有病，母亲吃药。这个例子说的是在东阳，就是今天安徽的天长县，有一户人家两岁的小孩光拉肚子，吃完奶就拉肚子，久治不愈，怎么治都治不好，最后只好找到华佗了，华佗看了看情况以后，听了听，就说这个小孩不要吃药，把小孩的药停了，这个病根在他母亲身上。两岁的孩子，病根在他母亲身上，吃母亲的乳汁，而他母亲的乳汁有虚寒，有寒气，所以这个孩子吃了带有寒气的乳汁，他才拉肚子，所以不能给孩子治病，要治他妈的病，然后把这个药叫他娘吃，他娘吃了十剂药，然后小孩不拉肚子了。这是一个很神奇的例子，子病治母。中医认为人的身体是一个整体，不是头疼医头，脚痛医脚。中医认为人的五脏六腑是个中心，但是通过十二经络把整个的脏腑连成了一个上下相连、内外相通、整体协调的整体。一个脏腑的疾病可以通过经络和五行的关系影响到另一个脏腑，所以可以通过五行相克的理论来调治。中医治病的最终目的是让人体内部达到阴阳平衡，中医治病是通过吃药，达成人体的阴阳平衡。这样，病就好了，这就是中医治病。所以吃奶的孩子和喂奶的母亲不能分离。

史书中记载的这些例子，让我们感叹华佗医术的高明，同时也感叹中医治疗的神奇。但《三国志》和《后汉书》这样的史书，还记载了华佗更为神奇的地方，不用药，华佗也把病人的病治好了。

第四个例子很经典，叫情志疗法。最早记载中国古代情志疗法的是《吕氏春秋·至忠篇》，吕不韦召集门客编的《吕氏春秋》中有一个很典型的例子。而据《三国志·华佗传》记载，说有一个郡守得病了，然后请华佗去看，华佗一看，认为这个郡守是生了一场大气得的病，他说这个病要治，必须让他再生一场大气，病就好了。华佗怎么治呢？

他先要钱，要一次不够，要两次，不断地要，要了很多钱，就是不治病，这个郡守气得不得了。然后华佗把钱要足要够了，溜了，逃了。临走之前还写了一封信，把这个郡守给臭骂了一通，郡守付了很多钱，没有得到治疗，医生卷钱逃了，临走还留了封信，这个郡守气得大骂华佗，然后下令派人去追杀华佗，他自己吐了好几升黑血，这一场大气以后，黑血一吐，病好了。但是郡守的儿子，知道华佗是用这种办法治病的，就嘱咐他手下的人，不准追杀华佗。结果郡守又生了场大气，病全好了。这是华佗非常高明的一点，因为中医认为人有七情，也就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是人的七情。当人受到这七情的刺激以后，人的身体会产生一种反应，这个反应我们叫情志。但是如果人体受的刺激过重，那么人体的平衡就被破坏了，人就要得病，所以齐王的病恰恰是受了刺激产生的，如果再去刺激他一下，就可以通过再度的刺激让他人体的内部恢复平衡，他的病就好了。

从史书中的记载来看，华佗是一个只知道治病救人的人，对于官场他一点也不眷顾。所以当曹操患头风病需要华佗经常侍奉左右的时候，他却逃离了。不管是曹操疑心华佗要给他开颅做手术是要杀他也好，还是华佗请假回乡不按期归来有损王权的威严也好，华佗终究是被曹操所杀。从这一点上看，华佗其实那种正直的风度也就体现出来了。无论是王侯将相，在医生面前，就是一个病人。医生以治病为天职。别的都不重要。

所以千百年来人们在传颂着华佗神迹的时候，不能不仰慕他那种为了给病人解除病患的高洁精神与无私的品质。

医术高明那只是“术”的范畴；思想品质的高尚那才是最重要的。

最后所要说的是：为什么华佗一生会留下那么多的不可思议的救人的神迹，为什么他从师的过程没有记载？也就是他在学医过程中都经过哪些神奇的经历，才会让他有这么神奇的医术与高洁的人格？这一点其实是最为重要的。值得读者去猜想……

张仲景

张仲景，名机，生于东汉桓帝元嘉、永兴年间，死于建安最后几年（约公元215～219年）。史称医圣。南阳郡涅阳（今河南省邓县穰东镇张寨村，另说河南南阳市）人。相传曾举孝廉，做过长沙太守。

因张仲景父亲是个读书人，在朝廷做官，受家庭环境的影响，使他从小有机会接触到许多典籍。他也笃实好学，博览群书，并且酷爱医学。当时社会动荡不堪，农民起义此起彼伏，黎民百姓饱受战乱之苦，加之疫病流行，很多人死于非命，而官府部门不但不作为，却在还一味地争权夺势，加深了百姓的苦难。这使张仲景从小就厌恶官场，

轻视仕途，怜悯百姓，萌发了学医救民的愿望。汉桓帝延熹四年（公元 161 年），他 10 岁左右时，就拜同郡医生张伯祖为师，学习医术。张伯祖当时是一位有名的医家。他性格沉稳，生活简朴，对医学刻苦钻研。每次给病人看病、开方，都十分精心，深思熟虑。经他治疗过的病人，十有八九都能痊愈，他很受百姓尊重。张仲景跟他学医非常用心，无论是外出诊病、抄方抓药，还是上山采药、回家炮制，从不怕苦不怕累。张伯祖非常喜欢这个学生，把自己毕生行医积累的丰富经验，毫无保留地传给他。加之他博览医书，广泛吸收各医家的经验用于临床诊断，进步很大，很快便成了一个有名气的医生。当时的人称赞他“其识用精微过其师”。

张仲景生活在东汉末年。当时疫疾广泛流行，大批的人死亡，据载自汉献帝建安元年（公元 196 年）起，十年内有三分之二的人死于传染病，其中伤寒病占百分之七十。而且当时很多庸医不但不积极救人，反而在此时趁火打劫赚昧心钱。为此张仲景刻苦研究医术（如学习《内经》等古代医药典籍），向业内高人求教，广泛收集医方，写出了传世巨著《伤寒杂病论》。《伤寒杂病论》序中有这样一段话：“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保生长全，以养其身”，表现了仲景作为医学大家的仁心仁德，后人尊称他为“医宗之圣”。在方剂学方面，《伤寒杂病论》也做出了巨大贡献，创造了很多剂型，记载了大量有效的方剂。

张仲景为人敬仰的重要原因之一，就是在这部著作当中体现出来的“辨证论治”的重要医学思想，可以说，它的出现对后世中医学发展起到了绝对的主宰作用，是中医的灵魂所在。即使用寒凉药物治疗热性病，是中医的“正治法”；而使用温热的药物治疗，就属于“反治法”。但是这两种截然不同的治疗方法都是用于治疗热性疾病的，相同的症状，不同的治疗方法，如何区别和选择呢？就是要辨证（就是要准确辨别对方的症状实质）。不仅仅是表面的症状，还要通过多方面的诊断（望、闻、问、切四诊）和医生的分析（辨证分析）得出症候特点，才能处方。这样治疗效果都会很好。因张仲景是第一个把这种“辨证论治”的方法创立并应用于临床实践，因此，《伤寒论》也被称为“医方之祖”。

医案举例：有一次，两个病人同时来找张仲景看病，都说头痛、发烧、咳嗽、鼻塞。经过询问，原来二人都淋了一场大雨。张仲景给他们切了脉，确诊为感冒，并给他们各开了剂量相同的麻黄汤，发汗解热。第二天，一个病人的家属早早就跑来找张仲景，说病人服了药以后，出了一身大汗，但头痛得比昨天更厉害了。张仲景听后很纳闷儿，以为自己诊断出了差错，赶紧跑到另一个病人家里去探望。病人说服了药后出了一身汗，病好了一大半。张仲景更觉得奇怪，为什么同样的病，服相同的药，疗效却不一样呢？他仔细回忆昨天诊治时的情景，猛然想起在给第一个病人切脉时，病人手腕上有汗，脉也较弱，而第二个病人手腕上却无汗，他在诊断时忽略了这些差异。病人本来就有汗，再服下发汗的药，不就更加虚弱了吗？这样不但治不好病，反而会使病情加重。于是他立即改变治疗方法，给病人重新开方

抓药，结果病人的病情很快便好转了。这件事给他留下了深刻的教训。

据记载张仲景曾经入仕，做过举人，后来被朝廷派到长沙做太守，在做太守的时候，他每逢初一十五不办公，而大开衙门给百姓看病。后来人们就把坐在那里看病的医生叫“坐堂医生”来纪念张仲景。

这时候，东汉王朝四分五裂，张仲景官不能做稳当，家也难回。于是他就到岭南隐居，专心研究医学，撰写医书。到建安十五年，终于写成了划时代的临床医学名著《伤寒杂病论》，共十六卷。经后人整理成为《伤寒论》和《金匱要略》两本书。《伤寒杂病论》系统地概括了“辨证施治”的理论，为我国中医病因学说和方剂学说的发展做出了重要贡献。后来该书被奉为“方书之祖”，张仲景也被誉为“经方大师”。张仲景写成该书后仍专心研究医学，直到与世长辞。晋武帝司马炎统一天下后的公元285年，张仲景的遗体才被后人运回故乡安葬，并在南阳修建了医圣祠和仲景墓。

孙思邈

孙思邈（541 或 581～682）为唐代著名道士，医药学家。京兆华原（今陕西耀县）人。幼聪颖好学。自谓“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”。及长，通老、庄及百家之说，兼好佛典。年十八立志究医，“颇觉有悟，是以亲邻中外有疾厄者，多所济益”。北周大成元年（579），以王室多故，乃隐居太白山（在今陕西郿县）学道，炼气、养形，究养生长寿之术。及周静帝即位，杨坚辅政时，征为国子博士，称疾不就。隋大业（605～618）中，游蜀中峨眉。隋亡，隐于终南山，与高僧道宣相友善。唐太宗李世民即位，召至京师，以其“有道”，授予爵位，固辞不受，再入峨眉炼“太一神精丹”。显庆三年（658），唐高宗又征召至京，居于鄱阳公主废府。翌年，高宗召见，拜谏议大夫，仍固辞不受。咸亨四年（673），高宗患疾，令其随御。上元元年（674），辞疾还山，高宗赐良马，假鄱阳公主邑司以属之。永淳元年卒，遗令薄葬，不藏明器，祭去牲牢。宋徽宗崇宁二年（1103）追封为妙应真人。

据传孙思邈擅长阴阳、推步，妙解数术。终身不仕，隐于山林。亲自采制药物，为人治病。他搜集民间验方、秘方，总结临床经验及前代医学理论，为医学和药物学作出重要贡献。后世尊其为“药王”。他汲取《黄帝内经》关于脏腑的学说，在《千金要方》中第一次完整地提出了以脏腑寒热虚实为中心的杂病分类辨治法；在整理和研究张仲景《伤寒论》后，将伤寒归为十二论，提出伤寒禁忌十五条，颇为后世伤寒学家所重视。

史载其著作计三十余种，唯多亡佚。现存之《千金要方》和《千金翼方》各三十卷，系我国著名医学著作。其他如《摄养论》《太清丹经要诀》《枕中方》等数种，尚有部分佚文可见。

孙思邈把医为仁术的精神具体化。他在其所著的《大医精诚》一书中写道：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有疾厄来求救者，不得问其贵*贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若已有之，深心凄怆，勿避险恶，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。夫大医之体……又到病家，纵绮罗满目，勿左右顾盼；丝竹凑耳，无得似有所娱；珍羞迭荐，食如无味；醢禄兼陈，看有若无。夫为医之法，不得多语调笑，谈谑喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德，偶然治瘥一病，则昂头戴面，而有自许之貌，谓天下无双，此医人之膏肓也。”上述的寥寥片语，已将孙思邈的高尚医德情操，展示在人们面前。孙氏认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将他自己的两部著作均冠以“千金”二字，名《千金要方》和《千金翼方》。

我想历史上之所以出现孙思邈这位“药王”，其根本目地就是给人们留下这份珍贵的医德之说。要知道一个人尽管医术再高明，如果脑袋中只有钱财名利之类的，那他医病的效果也不会好到哪里去。而且古人有句话叫：人命关天。如果耽误了病情，那可是了不得的事情。所以要对医生的道德有一个规范。孙思邈以他的身体力行做到了这一点，为后人留下了一个典范。而且因他本身就是一个修行的人，那他在看病过程中会应用一些修行人的特别方法，这些看似神奇的东西，其实作为修行人来说都很正常。就拿望诊来说，一般人也就能理解是通过眼睛看到病人的面色、表情等外在的性状，可是作为修行的人可以看到内里病灶部位发病的原因。这就是现代人根本不懂的原因所在。对于同一个词内涵外延理解的不同，而导致判断力不同，那当然效果也不同。

医案一例：开棺救妇

传说有一天孙思邈外出行医，看见一行出殡的队伍迎面走来。他停在路边观看，忽然上前一步按住棺材大喊：“且慢！且慢！”送殡的人以为他是疯子，要赶走他。他说：“人还没有死，你们怎么忍心埋了呢？”众人说：“人早死了，你不要再胡说。”孙思邈说：“人要死了，血会凝固的。你们看棺材底下正在滴鲜血，怎么说人死了呢？”众人一看，果然有细细一道血丝向外流，就打开棺材请他看。只见一个妇人面黄如纸，小腹很高，裤裆正向外渗着鲜血。

这女子的丈夫哭着说：“我妻子婚后十年没有生育。这次怀孕一年多了，昨天才觉胎动，又难产死了。”孙思邈试了病人的鼻息和脉象，取出三根银针，一根刺人中，一根刺中脘，一根刺中极。三针扎下去，孕妇很快苏醒过来。

众人把孙思邈当成了神仙，一齐跪下磕头。孙思邈让他们起来，又送给病人的丈夫一剂药、一幅图，嘱咐他：“赶快把病人抬回去，

喝下这副药，再按图接生，保证母子平安。”结果，病人回去顺利地生下了一个大胖娃娃。

附录：孙思邈养生与人生的智慧

孙思邈，是中国古代著名医药学家，亦是养生的实践家。相传他活到 141 岁才仙游，百余岁时犹视听不衰，神采甚茂，可谓古之聪明博达长寿者也。

孙思邈少时日诵千余言，善谈庄、老及百家之说，兼好佛教经典。隋文帝时曾推拒当官。及唐太宗即位，召诣京师，叹其容色甚为年少，故知老先生为有道者，诚可尊重。

他注有《老子》、《庄子》，撰有《千金要方》、《福禄论》和《摄生真录》等。

现介绍流传至今的孙思邈养生十三法：

1.发常梳

将手掌互搓 36 下，令掌心发热，然后由前额开始扫上去，经后脑扫回颈部。早晚各做 10 次。

头部有很多重要的穴位。经常做这动作，可以明目祛风、防止头痛、耳鸣、白发和脱发。

2.目常运

(1)合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向左、上、右、下四方；再合眼，然后用力睁开眼，眼珠打圈，望向右、上、左、下四方。重复 3 次。

(2)搓手 36 下，将发热的掌心敷上眼部。

这动作可以强化眼睛，纠正近视和弱视。

3.齿常叩

口微微合上，上下排牙齿互叩，无需太用力，但牙齿互叩时须发出声响。轻轻松松慢慢做 36 下。

这动作可以通上下颚经络，帮助保持头脑清醒，加强肠胃吸收、防止蛀牙和牙骹骨退化。

4.漱玉津（玉津即津液、口水。）

(1)口微微合上，将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共转 12 圈，然后将口水吞下去。之后再由上面开始，反方向再做一下。

(2)口微微合上，这次舌头不在牙齿外边，而在口腔里，围绕上下颚转动。左转 12 圈后吞口水，然后再反方向做一次。吞口水时，尽量想象将口水带到下丹田。

从现代科学角度分析，口水含有大量酵素，能调和荷尔蒙分泌，因此经常做这动作，可以强健肠胃，延年益寿。

5.耳常鼓

(1)手掌掩双耳，用力向内压，然后放手，应该有“扑”的一声。重复做 10 下。

(2)双掌掩耳，将耳朵反折，双手食指压住中指，以食指用力弹后脑风池穴 10 下，“扑扑”有声。这动作每天临睡前后做，可以增强记忆和听觉。

6.面常洗

(1)搓手 36 下，暖手以后上下扫面。

(2)暖手后双手同时向外圈。

这动作经常做，可以令脸色红润有光泽，同时不会有皱纹。

7.头常摇

双手叉腰，闭目，垂下头，缓缓向右扭动，直至恢复原位为一次，共做 6 次。反方面重复。这动作经常做可以令头脑灵活，防止颈椎增生。不过，注意要慢慢做，否则会头晕。

8.腰常摆

身体和双手有韵律地摆动。当身体扭向左时，右手在前，左手在后，在前的右手轻轻拍打小腹，在后的左手轻轻拍打“命门”穴位。反方向重复。最少做 50 下，做够 100 下更好。这动作可以强化肠胃、固肾气、防止消化不良，胃痛、腰痛。

9.腹常揉

搓手 36 下，手暖后两手交叉，围绕肚脐顺时针方向揉。当自己的身体是一个时钟。揉的范围由小到大，做 36 下。这动作可以帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。

10.摄谷道（即提肛）

吸气时提肛，即将肛门的肌肉收紧。闭气，维持数秒，直至不能忍受，然后呼气放松。这动作无论何时都可以练习。最好是每天早晚各做 20 至 30 下。相传这动作是十全老人乾隆最得意的养生功法。

11.膝常扭

双脚并排，膝部紧贴，人微微下蹲，双手按膝，向左右扭动，各做 20 下。

这动作可以强化膝头关节，所谓“人老腿先老、肾亏膝先软”。要延年益寿，要由双脚做起。

12.常散步

挺直胸膛，轻松地散步。最好心无杂念，尽情欣赏沿途景色。民间有个说法，“饭后走一走，活到九十九”。虽然有点夸张，不过，散步确实是有益的运动。

13.脚常搓

(1)右手擦左脚，左手擦右脚。由脚跟向上至脚趾，再向下擦回脚跟为一下。共做 36 下。

(2)两手大拇指轮流擦脚心涌泉穴，共做 100 下。

常做这动作，可以治失眠、降血压、消除头痛。脚底集中了全身器官的反射区。经常搓脚可以强化各器官，对身体有益。

孙思邈先生善参天地与人质的同一性。在人类疾病与天地灾变面前，他曾说：“良医导之以药石，救之以鍼剂，圣人和之以至德，辅之以人事，故形体有可愈之疾，天地有可消之灾。”

不仅如此，他对于为人处事的原则也留下了千古的名言：“胆愈大而心愈小，智愈圆而行愈方”。他告诫弟子：“心为之君，君尚恭，故欲小。《诗》曰‘如临深渊，如履薄冰’，小之谓也。胆为之将，以果决为务，故欲大。《诗》曰‘赳赳武夫，公侯干城’，大之谓也。仁者静，地之象，故欲方。《传》曰‘不为利回，不为义疚’，方之谓也。智者动，天之象，故欲圆。《易》曰‘见机而作，不俟终日’，圆之谓也。”

当弟子进一步请教养性之要，他回答说：“天有盈虚，人有屯危，不自慎，不能济也。故养性必先知自慎也。慎以畏为本，故士无畏则简仁义，农无畏则堕稼穡，工无畏则慢规矩，商无畏则货不殖，子无

畏则忘孝，父无畏则废慈，臣无畏则勋不立，君无畏则乱不治。是以太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。忧于身者不拘于人，畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大，戒于近者不侮于远。知此则人事毕矣。”

由是可见，孙思邈先生对人体、人事与天理自有透彻的参悟。我们何不从自身和我们的家人开始，一起学习效法？

李时珍

李时珍（1518 年-1593 年），字东璧，晚年自号濒湖山人。蕲州（今湖北省黄冈市蕲春县蕲州镇）人，生于蕲州亦卒于蕲州。李时珍是中国明朝也是中国历史上最著名的医学家、药学家和博物学家之一，其所著的《本草纲目》是本草学集大成的著作，对后世的医学和博物学研究影响深远。

关于李时珍名字的来历还有一段传说：传说李时珍出生前，河神就来向他的父亲报喜，当李时珍出生时，白鹿入室，紫色的灵芝开满庭院，铁拐李还托梦说李时珍是他的徒弟，所以李时珍“幼以神仙自命”（以上说法均出自《李时珍传》）好像李时珍从出生那天起，就注定要成为一代名医。

14 岁的时候不负父望顺利的成为秀才，但是之后 3 次参加乡试欲成举人，都难以遂愿，兼之他对医学的浓厚兴趣一直有增无减，并向父亲求说并表明决心：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难”。至此弃儒从医专心研究医药。

30 岁时成为当地名医，38 岁时。武昌的楚王听说后聘他为去任王府“奉祠正”，奉祠正，掌管良医所事务。

1556 年，经举荐补太医院之阙，李时珍在京师金陵供职了一年后，因不满庸医们把太医院弄得乌烟瘴气辞官。

辞职回家后，他在雨湖北岸构筑新居，题名“红花园”，并在此行医。

在民间一直流传着李时珍不畏强权，戏弄狗官的例子：

在一年的除夕之夜，李时珍刚从外面草药回来，一位给州官跑腿的过来敲门，说过年了，州官想要延年益寿，于是请李时珍给开一副药方。

李时珍眉头一皱计上心来，跟这位跑腿的说：大过年的，谁家不好好的在家呆着，我现在就开一副药方，你拿回去，不就交差了嘛！

说完，他提起笔就开了一副药方，让那人带了回去。

州官打开，之见开头写着：“千年长寿方”，乍一看挺高兴，再仔细一看，差点没当场背过气去。原来正文写着：“千年陈谷酒，万载不老姜，隔河杨搭柳，六月瓦上霜，连服三万七千年”！这五条人间谁也做不到，也没地方找去！可见那些达官贵人在李时珍眼里是怎样的一种地位。

再举一个例子：一个胖县官找李时珍看病。这次李时珍去了，切完脉之后，还没等李时珍开口，县官就说，诊金不愁，只要能看好我的病。

李时珍说：不用吃药，不用扎针，药方也不用写，只要你记住就行。

不就是胖一点嘛！坚持住这么几条：1，不吃鱼、肉；2，每日步行三十里，而且特别叮嘱要到民间步行。（这两点县官觉得不难办到，也就答应了）3，要出去收购，买点渔民、农夫、轿夫的破毡帽，买来后烧成灰，伴着蜂蜜。做成一种叫“明芝明膏”的药物。（谐音就是：民脂民膏）县官当时一听就气个半死。

有一个关于“狗腿子”的典故也跟李时珍有关。限于篇幅这里就不详述了。

其实从以上这些小故事就可以看出李时珍是一个喜欢惩恶扬善的性格，不畏强权。

李时珍在行医中发现，古代的本草著作里边有大量的错误，有的是将几种药物混为一种，不予区分，比如人参、党参，这完全疗效不一样的东西，被混为一种；有的是将一种误分为几种，比如枸杞子这种东西，也许不同产地的枸杞子外观可能相差比较大，被误为几种不同的药；要么就是对药物的疗效描述不准确；要么就是图文背离，中国过去的本草也是有图的，比如这个图上画的是这个，实际上药物的内容却对不上，这当然就很麻烦了。所以他就萌发了从新修订一本严谨的医术来造福百姓的愿望。

为了编纂《本草纲目》，李时珍到各地进行考察，他进深山入老林，甚至请教游医和农民，不仅对每一种草药都进行了认真的核实，而且还收集了许多珍贵的民间偏方。

李时珍用了 18 年的时间进行野外考察，又用了 10 年的时间三易其稿，终于完成了自己重修本草的心愿。《本草纲目》汇集了 1800 多种药物，11000 多个方子。他把药物分为水部两类，火部一类，土部一类，金石部四类，草部十类，谷部四类，诸如此类，把这 1800 多种药物分门别类排进去，再附加 11000 多个方子，明万历二十一年（1593 年），李时珍逝世，享年 76 岁。葬于湖北省蕲春县蕲州镇东

南 2 公里的雨湖之滨。而《本草纲目》刻成是在 1596 年，他去世 3 年以后。李时珍终于没有能够亲眼看到自己的心血变成当时的出版物，不能不说是一大憾事。

【附录】

纪称望龙光，知古剑；觐宝气，辨明珠。故萍实商羊，非天明莫洞。厥后博物称华，辨字称康，析宝玉称倚顿，亦仅仅晨星耳。

楚蕲阳李君东璧，一日过予弇山园谒予，留饮数日。予窥其人，粹然貌也，癯然身也，津津然谈议也，真北斗以南一人。解其装，无长物，有本草纲目数十卷。谓予曰：时珍，荆楚鄙人也。幼多羸疾，质成钝椎；长耽典籍，若啖蔗飴。遂渔猎群书，搜罗百氏。凡子史经传，声韵农圃，医卜星相，乐府诸家，稍有得处，辄着数言。古有本草一书，自炎皇及汉、梁、唐、宋，下迨国朝，注解群氏旧矣。第其中舛谬差讹遗漏不可枚数，乃敢奋编摩之志，僭纂述之权。岁历三十稔，书考八百余家，稿凡三易。复者芟之，阙者缉之，讹者绳之。旧本一千五百一十八种，今增药三百七十四种，分为一十六部，着成五十二卷。虽非集成，亦粗大备，僭名曰本草纲目，愿乞一言以托不朽。

予开卷细玩，每药标正名为纲，附释名为目，正始也。次以集解、辨疑、正误，详其土产形状也。次以气味、主治、附方，着其体用也。上自坟、典，下及传奇，凡有相关，靡不备采。如入金谷之园，种色夺目；如登龙君之宫，宝藏悉陈；如对冰壶玉鉴，毛发可指数也。博而不繁，详而有要，综核究竟，直窥渊海。兹岂禁以医书觐哉，实性理之精微，格物之通典，帝王之秘笈，臣民之重宝也。李君用心加惠何勤哉。

噫！砭玉莫剖，朱紫相倾，弊也久矣。故辨专车之骨，必俟鲁儒；博支机之石，必访卖卜。予方着弇州卮言，恚博古如丹铅卮言后乏人也，何幸睹兹集哉。兹集也，藏之深山石室无当，盍镌之，以共天下后世味太玄如子云者。时万历岁庚寅春上元日，弇州山人凤洲王世贞拜撰。

——《本草纲目序》

后记

中国古代的中医其实还有很多，限于我的时间和精力实在极其有限也就暂且整理出这些吧。

在整理过程中，我切实的感受到历史上的民名医那种高尚的医德所给人的道德上的震撼力。他们的历史价值不仅仅在于医术的高明，更在于那种对百姓生命的珍惜、对强权的蔑视上。这是极为难得的。

在整理这个系列的时候我想到另外一个问题：疾病与治疗的关系。中医对于情绪与疾病的关系有着独到的发现，总结起来就是：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”。由此可见情绪对于疾病是有着相当大的影响的。而且人的感官是由思想指挥的，如果一个人的思想中总是想着自私、整人、淫乱、妒嫉等等诸多方面的邪念的话那对于自身的健康也会产生很大的危害。

很多人会说：疾病与自私和干坏事之间难道还有啥联系？现代科学著名的水结晶实验已经证明了人的思想好与坏对水分子的影响。（见图）根据中医的阴阳平衡的理论：水是构成我们人体最重要的东西，它占体重的百分之六七十以上。如果这些水分子都处于非常不规则的排列，那足矣影响我们身体内的阴阳平衡。而现代医学，只是就病医病，而不讲究怎样做一个无私的人。这样做一方面导致道德下滑，各种新奇特的病的全面爆发；另一方面导致看病难、昂贵的医疗费用与失去医德的医生的大量误诊。

其实这也是现在人在整理过去古代医生经历的时候，最为忽略的地方。把古人对道德强大约束当成了封建说教。那么从现在发展的趋势来看，不但现代的疾病种类繁多，给人们造成的痛苦也较之古代也重了很多，治病价格也非常的昂贵。这就是将道德理念边缘化后的后果。正应了那句俗语：自己配的毒药，自己吃！

[大陆直连看禁书禁闻禁文禁网禁片禁歌禁曲](#)

[禁书网](#)提供禁书下载阅读, 禁书目录, 禁书网

<http://www.bannedbook.org/>是最大最全的禁书下载基地, 中国禁书, 大陆禁书应有尽有。（大陆直连本站：<http://tiny.cc/meyarw>）