

洪  
丕  
谟  
精  
品  
集

三千年  
**中医**  
妙谈  
洪丕谟 著

陕  
西  
人  
民  
出  
版  
社



洪 丕 谟 精 品 集

三千年  
**中医**  
妙谈

洪丕谟 著

陕 西 人 民 出 版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

三千年中医妙谈 / 洪丕谟著. —西安: 陕西人民出版社, 2008

ISBN 978-7-224-08466-5

I. 三… II. 洪… III. 中国医药学—通俗读物 IV. R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073065 号

## 三千年中医妙谈

---

作 者 洪丕谟 著

出版发行 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编: 710003)

发货联系电话 (传真): (010) 88203378

---

印 刷 大厂书文印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 16 开 20.5 印张 1 插页 229 千字

版 次 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-224-08466-5

定 价 26.80 元

---

# 前言

丕谟从1982年1月《历代题画诗选注》处女作出版以来，才思喷涌，在此后的二十三年里，竟一鼓作气出版了一百二十多种著作，其中书画创作类14种，书画文玩类16种，随笔散文类16种，医学养生类7种，谈佛说禅类16种，神秘文化类7种，法律杂著类13种，诗词选注创作类7种，古籍整理类16种，还有主编、副主编及参编参写类12种。不仅著作多，涉及书画、文史、中医、饮食、养生、命理、风水、儒、释、道，以及法律古籍整理等多个领域，而且往往选题角度独特，善于化深奥为浅显，可读性强，故令世人叹为“奇才”。

那些年，人们都惊诧于丕谟的出书速度，但作为与他朝夕相处的妻子，我深切地感受到在一本本著作的背后，凝聚着更多的是丕谟厚积薄发的学问、创造性思维，以及他的勤奋和毅力。

仔细看一看丕谟的所有著作，除随笔、饮食外，书画、诗词、中医、命理、风水、儒释道、古籍等，基本上都属于中国传统文化范畴。书画对他而言是家学，自幼浸淫其中；根植于国学中的中医是他最初所学专业，是他的出身，况且古时医、卜、星、相，似乎怎



么也难分清楚。有了客观条件,加上从小便迷恋国学的种种主观努力,使得他在传统文化领域中游刃有余,唐诗宋词耳熟能详,脱口而出,古文根基更是同时代人中的佼佼者。在上海图书馆、藏书楼的频繁出入,又使他获取了极其丰富的资料和快速查找资料的本领,后来为了节省去图书馆的时间,他更是花钱买回大量资料,以便著书时随时备用。当第一本书问世时,丕谟已四十二足岁了,其实在此之前,他已有了三十年的苦学。这三十年的苦学该积淀了怎样厚度的学问?和他一起共同生活的二十年中,丕谟一直保持着每年平均出3~4本著作的速度,可却从未看到他才思枯竭的窘态,往往一本书尚未写就,第二、第三本书已经开始酝酿,今天一本书刚刚脱稿,明天马上又开始了下一本书的撰写。人们形容的“才思泉涌”,用在丕谟身上,一点也不为过。有时连他自己也惊奇地说,人家说写到后来,没东西可写,我怎么越写越感到有很多东西要写?

除了厚积薄发的学问,丕谟创造性的思维也十分令人赞叹。他著书的选题往往能想常人所未想,比如他的《历代题画诗选注》,就属于填补题画诗空白的著作。古时文人学问好,一般诗、书、画俱能,作画之余,再据图配上一首诗,看画读诗,趣味盎然。然而从古到今,这些题画诗宝库却没人想去整理,去发掘。丕谟却独辟蹊径,开发了这个选题,书出之后,获得相当高的评价。再如《中国古代算命术》,也是新中国成立后,作为中国传统命理文化整理的第一本书,其他再如《中国名尼》、《淑女诗三百首》、《中国古代养生术》、《佛道修性养生法》、《佛教生活风情》……都是选题角度比较独到、可读性很强的著作。

二十多年,百余种书,一字一字地写出来,需要何等的勤奋与毅力!每年新年伊始,丕谟即开始制订本年度几本书的写作计划,然后便是奋力地付诸实践。在20世纪八九十年代丕谟“十年面



壁”著书立说阶段，他一天的工作时间分割成三块：清晨起床到早餐前，写短小的随笔文章，应对社会各方纷至沓来的约稿，在约莫一个多小时的时间里，可写成一篇千字文，文章虽然短小，不过长年累月的积少成多、集腋成裘，现在我们所看到的他那一本又一本的散文集如《吃福》、《墨池散记》、《禅者的态度》、《霜秋红叶》、《读书是福》、《人生有味》、《天下美食》等，就是他这些日常随笔的汇编；早餐以后的白天整段时间，是他用来著书立说的黄金时段，为了不受外来各种干扰，他曾在《汲细书屋约法》（汲细书屋是丕谟曾经用过的书斋号）中特地强调：“天行健，君子以自强不息。本书屋主人以笔耕为自己的终身事业，由于脑力劳动有着思维连续性的特点，故而凡在白天工作时间，诸君若非要事，请勿来本书屋空坐闲聊，误人误己。‘尺璧非宝，寸阴是金’，古人早已有过说教，否则谋财害命，莫此为甚。”并把《约法》张贴在书屋的大门上；最后的一段工作时间是在晚饭后，此时丕谟不再写东西，饭后翻一会儿报刊，看一段电视新闻，然后便看书查阅资料，为第二天的写作做准备。那时屋里没装空调，冬天冷，一个晚上总得换上好几次热水袋；夏天太热，看书查资料丕谟往往赤膊上阵，即使如此也是汗流浹背，看在眼里，真觉他很是辛苦。可是他却说人生苦短，活在世上要成就一番事业，就必须把人家唱歌跳舞、打牌搓麻将等休闲娱乐的时间用到工作上来。真是板凳坐得十年冷，“梅花香自苦寒来”。

如今丕谟已经辞归，在生生灭灭轮回不断的娑婆世界，人的肉身消亡是不可抗拒且无可奈何的，可是我以为，肉身的丕谟虽已消亡，但神魂的丕谟依然与我们同在，这一百二十多种的著作就是他神魂的安身之处！我们读他的书，即能感受到他神魂的存在和神魂魅力。可惜丕谟很多著作由于出版时间较长，市面上早已不复再见。非常感谢陕西人民出版社适时地推出这套《洪丕谟



精品集》，这不仅是丕谟的大幸，也是读者的大幸，社会的大幸。

《洪丕谟精品集》首先推出的6本著作，虽说不能涵盖丕谟涉及的所有领域，却也尽可能地从书法、佛道、中医、养生、风水等多个方面体现他的文化贡献。在这些著作中，丕谟以其深厚的文化底蕴和深入浅出、灵动自如的文笔，或高屋建瓴，或纵横捭阖，充满智慧地从不同的角度，把读者带入到一个个别具姿彩的洞天福地。尽管这些著作成书于20世纪80年代末90年代初，可至今却依然熠熠生辉，散发出无穷魅力。

需要说明的是，这些著作出版距今毕竟已有十多年了，这十多年里，中国发生了巨大的变化，所以丕谟当年在书中所举一些事例或某些当年的行政称呼与我们现今有了较大的不同。如有的书提到灵岩山寺僧人收到施主红包一律上交，然后年底统一分红的例子，其中每人50~100元那是20世纪90年代初的具体数额，如今肯定有了一定的变化，但是这由于无关灵岩山寺僧严于律己、克己奉公、一心修持的大碍，所以我们便依然尊重原作，不作任何变动，如此等等，不一而足，希望读者诸君见谅。另外，《中国书法史话和名作赏析》是由《中国书法史话》和《中国历代书法名作赏析》两书合编而来，主要也是从读者的阅读需要和节省购书成本的立场考虑，希望读者喜欢。

姜玉珍

于新百尺楼东窗

2007年8月15日

# 引言

丕谟一生涉及领域颇广，如书画、中医、养生、文史、命理、风水、儒、释、道，以及法律古籍整理等等，过去我曾突然被问：“你家先生是搞什么专业的？”说实话，一时还真不好回答哩。其实，丕谟虽涉及多个领域，最早却是中医出身，他与鲁迅、郭沫若一样，走了一条弃医从文的道路。

丕谟学中医有些偶然。20世纪50年代后期，上海市政府为了使一批有成就的老中医代有传人，以保护民族的医学，曾一度搞了老中医带徒制，不过，能做上这种徒弟也不是容易的。好在当时沪上有位名中医廖慕韩先生是丕谟父亲的好朋友，有了这层关系，加上政策许可，于是当时正在延安中学读高二的丕谟就成了廖先生的医学弟子。那时丕谟父亲作此决定也实属无奈：解放后家道中落，更兼当时运动不断，饱受惊吓，经受了人生大起大落的丕谟父亲，看到做医生的朋友日子过得倒蛮逍遥自在，加上儿子自小体弱多病，做了医生自然养生有道，也是一举两得。丕谟学中医由名师直接带教，一学就是6年，相当于如今中医大学的



本、硕连读。廖先生好像不苟言笑，对学生要求很严。学中医要背很多医学古文，如《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《汤头歌》等等，丕谟天生就是读书种子，人聪明，学东西又舍得花力气，曾听他说起，学医时上学放学都是走着回家，既节约了几分钱车资，又把路上的时间用来背书，由于背得太入神，好几次一头撞在路边的大树上，撞得两眼发黑，直冒金星。学得如此认真，自然深得廖先生的喜欢。后来这种带徒制又作了些变通，不再仅仅局限于一个老师带教，也集中起来，让那些名医轮流着上些大课，这样转益多师，自然眼界开阔，于学更有好处。

毕业后，丕谟被分配到徐汇区新乐地段医院，中医师一做就是17年。从命理看，丕谟属金命，生于亥月，金白水清命格，当然为人聪明绝顶，才华横溢。做中医后，他很快便崭露头角，声誉鹊起，求诊者络绎不绝，如史学家周谷城、旧上海永安公司老板郭琳爽、画家贺天健，以及其他社会闻人如丰子恺、唐云、陆俨少、刘海粟、程十发、周炼霞、郑逸梅、钱君匋等，都和他或多或少地结下了医缘，连远在北京的启功先生也留下了求诊问药的信件，至于一概九流三教、芸芸众生，经他治疗而走上健康道路的，更是无法计数了，由此丕谟在病人中赢得了“洪半仙”的雅号。

就在丕谟岐黄生涯如日中天、即将被提拔为副院长之际，由于骨子里对文史及艺术的深爱，他断然弃医从文，于1981年考入华东政法学院（今华东政法大学），当了一名教师，从此在更广阔的人生舞台上，展示他愈益绚丽多姿的风采。

中医是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分，在长达数千年的历史进程中，无论其在理论、方药、治疗，还是在疾病的预防、康复，乃至养生和医学教育等方面，都曾熠熠生辉，对不少国家产生过极大的影响，亦为古代世界医学作出过不可磨灭的贡



献。我国有世界上最早的麻风隔离病院,有夺世界医术先声的人工导尿术、药物灌肠术、药物麻醉术和种痘术,还有世界上最早的医药专科学校、最早的由国家颁布的药典、最早的人体教学模型、最早的法医著作……过去美国曾经否认中医药是科学,并极力反对我国的传统医学,然而随着当今世界疾病谱的变化,以及回归自然呼声的日益强烈,具有完整的理论体系和丰富实践经验的中国传统医学,开始被许多国家重新审视,尤其是中国医学中的医药、推拿、气功、针灸等疗法影响越来越大,就连美国也改变态度,由在全美禁止中医到准许中医行医和从事科研活动,最近美国食品药品管理局(FDA)更是发布了一份指导性文件《补充和替代医学产品及FDA管理指南(初稿)》,将包括中医药在内的传统医学从“补充和替代医学”(CAM)中分离出来,首次认同中医学与西方主流医学一样,是一门有着完整理论和实践体系的科学体系,而不仅仅是对西方主流医学的补充。

丕谟虽然从20世纪80年代初便弃医从文,但长达23年的中医生涯以及他在中医界的影响,使他应邀写下了不少中医方面的文章,并发表在如《中医三百题》等一些书刊上。此次因缘和合,陕西人民出版社要在《洪丕谟精品集》中收录一本他的中医著作,真是考虑得周到。23年的岐黄生涯毕竟是丕谟人生的重要组成部分,这本中医著作在一定程度上体现了他在中国传统医学方面的成就。由此我便着手对丕谟所写的中医文章进行了整理、归类(其中也有数篇是与他人合作的),最后将全书分成中医总论、方药漫话、疾病的治疗康复和预防、东方养生术、历朝医事制度、中医杂谈、医林人物七个板块,取书名为《三千年中医妙谈》。在这本书里,丕谟既谈神奇的中医理论、方药和治疗,又谈疾病的康复、预防和瑰丽的东方养生术;既谈历朝历代复杂的医事制度,又



### 三千年中医妙谈

谈中医史上动人的典故……可谓纵横捭阖，信手拈来皆成妙文，融知识性于趣味中，可读性强，体现了丕谟行文的一贯风格。

如今在丕谟辞归后的第三个暑假里，在连日高温酷暑中挥汗编成此书，既是对我丈夫的深切缅怀，也可认为是丕谟献给他一生所挚爱的读者诸君的一朵小花，愿天国里的丕谟永远和大家同在。

姜玉珍于新百尺楼东窗

2007年7月31日

# 目录

## ●..... 引言 / 1

## ●..... 中医总论 / 1

中国医药源远流长 / 3

中医理论独树一帜 / 8

中医属性几多般 / 15

中国人体解剖的历史进程 / 20

中医教育和世界上第一所医学学校 / 25

上工治未病 / 30

## ●..... 方药漫话 / 35

中药炮制法 / 37

中药常用剂型 / 42

中药“归经”及其临床应用 / 46

“七方”和“十剂” / 49

漫话“温里剂”和“回阳剂” / 52

常用补药分类和应用补药的注意点 / 56



中药帮你抗衰老 / 59

用药不当反遭灾 / 63

## ● ..... 疾病的治疗、康复和预防 / 67

人痘接种 / 69

中医对梅毒的认识 / 74

古人对麻风病的认识和麻风隔离区的建立 / 77

疑难怪症 / 80

“走方医”的起源和治疗特点 / 84

神奇的“祝由”治病 / 88

古代卫生防疫和消毒隔离 / 94

中医护理富有特色 / 98

养病箴言 / 104

按摩——简便廉验的康复健身术 / 109

体育疗法源流谈 / 113

撩开武功的神秘面纱 / 117

胎养胎教——优生之道 / 122

## ● ..... 东方养生术 / 127

天人合一的养生长生观 / 129

生活起居与养生 / 135

古今风靡的冬令进补 / 143

安身之本必资于食 / 147

清宫食补妙谈 / 151

饮水清肠保健康 / 155

儒家养生术 / 158

佛家修性术 / 167  
 道家长生术 / 173  
 注意你的情绪调摄 / 183

## ● ..... 历朝医事制度 / 189

周秦医事制度撷拾 / 191  
 两汉魏晋南北朝医事制度 / 193  
 隋唐医事制度和唐朝“太医署”的建立 / 196  
 宋朝医事和职官制度 / 199  
 北宋校正医书局 / 201  
 别有姿彩的金元医事制度 / 205  
 明朝太医院的职官和职能 / 208  
 明清皇家药政机构和规章制度 / 212  
 高度完备的清朝太医院制度 / 215  
 太平天国的医疗卫生保健 / 219  
 医疗差错依法处置 / 223

## ● ..... 中医杂谈 / 229

古代医疗器具的产生和发展 / 231  
 “丝绸之路”和中西方医学交流 / 235  
 历史上的中外医学交流 / 241  
 瑰丽多彩的少数民族医学 / 247  
 藏医漫笔 / 254  
 古印度医药对我国医学的影响 / 257  
 道教炼丹术对中医发展的贡献 / 262  
 史籍记载中的人体特异功能 / 264



“病入膏肓”和医林典故 / 266

《红楼梦》和中医 / 269

古诗中的医药和养生 / 274

学中医的人应该懂点文献学 / 280

古代医家多长寿 / 283

中医医德谈 / 286

祖国医学的“世界之最” / 290

●..... 医林人物 / 295

张仲景和李时珍 / 297

温病学家王士雄 / 302

●..... 附：洪丕谟创作年谱 / 311

# 中医总论



