

马王堆医学文化

长沙马王堆汉墓出土的十四种帛书医书，是保存较完整的稀世医药学古文獻，也是中国古代优秀文化的一个重要组成部分。本书全面论述了马王堆汉墓出土医书与其他文化的密切联系，深入发掘了出土医书的精髓，对于诸如古代经络学说、砭灸学说、脉诊学说、临床各科学说、方药学说、气功导引学说、养生学说、性保健学说，乃至祝由疗法等，均有不少新的探索和发挥。书后附录了全部马王堆汉墓出土医书的释文，以便读者对照参阅。

周一谋等著



出版社

说 明

一、本书有关马王堆汉墓出土医书的引文，可以参看本书的附录，所引各种文献均列在引文之后用括号随文注明，书末附有主要参考书目。

二、本书正文之后所附马王堆汉墓出土医书的释文，主要依据1985年文物出版社出版的《马王堆汉墓帛书》(肆)，但本书对释文有所增改。

三、本书正文和附录的出土医书释文力求全部采用简体字，古写字则照原文抄写。凡异体字、假借字在释文中随文注出，外加()号。原有错字，随文注明正字，外加〈 〉号。原已涂去的废字，释文用○代替。原有脱字，或大致可以推论试补的残损字，随文补出，外加【 】号。

四、原文已残损而无法辨认推论的残损字，释文用□表示。残缺字数无法确定的，用▣表示。

五、原文句首的黑圆点，此次抄录时，均予以保留。

前 言

长沙马王堆汉墓出土的十四种帛简医书，是保存较完整的稀世医药学古文献，也是中国古代优秀文化的一个重要组成部分。努力发掘整理和继承发扬这份珍贵的遗产，是历史赋予我们的重任。

多年以来，我们潜心从事马王堆汉墓出土医书的研究，先后发表过数十篇论文，出版了《马王堆医书考注》、《中国古代房事养生学》（其主要内容为马王堆房中医书）和《马王堆汉墓出土房中养生著作释文》（此书由香港海峰出版社出版）等专著。总觉得言有未尽，旨趣难穷，还有许多重要问题尚未触及。承蒙上海文汇出版社的大力支持，我们试图从大文化结构出发，全面考察马王堆汉墓出土医书的突出成就和学术水平，并总结我们近年最新的研究成果和心得体会，刻意撰写了这本《马王堆医学文化》。本书全面论述了马王堆汉墓出土医书与其他文化的密切联系，深入发掘了出土医书的精髓，对于诸如古代经络学说、砭灸学说、脉诊学说、临床各科学说、方药学说、气功导引学说、养生学说、性保健学说，乃至祝由疗法等，均有不少新的探索和发挥。既肯定了西汉以前我国医药学的光辉成就，又指出其局限性，并

努力阐述这些成果在今天的现实意义。

全书共分八章,其中第一、三、四、六、七等五章由周一谋执笔,第二章由彭坚执笔,第五和第八两章由彭增福执笔。书后附录了全部马王堆汉墓出土医书的释文,以便读者对照参阅。数载面壁,苦心钻研,废寝忘餐,夙夜匪懈,即使处在40℃的酷暑之中,也仍然笔耕不辍。炙背献芹,悉诚可鉴,虽属管窥蠡测,殊觉千虑一得之可贵。囿于水平,难免有差讹之处,敬希专家和读者赐正。

周一谋

1993年1月10日于长沙梨子山

目 录

1	前言
1	第一章 马王堆汉墓与马王堆医书
1	第一节 长沙马王堆的三座西汉古墓
	墓主各是何人? —— 未被盗走的三颗印章 —— 神奇的女尸 —— 随葬文物的特点
8	第二节 马王堆三号汉墓的帛书
	帛书何其多 —— 厚葬之风的影响 —— 与墓主的身份密切相关
14	第二章 马王堆医书与古代经脉诊断学说
15	第一节 经络学说的起源和形成过程
	《黄帝内经》中的经络学说 —— 四种帛医书与《黄帝内经》 —— 关于经络学说起源的三种点线观和两种假说 —— 经络学说的形成过程
22	第二节 脉诊的起源及脉学的嬗变
	脉诊起源于经脉插诊 —— 脉学嬗变的历史见证: 25 则仓公医案 —— 脉诊终于从经脉学说中脱颖而出
27	第三节 《足臂十一脉灸经》与《阴阳十一脉灸经》
	两种帛医书的命名 —— 脉名及脉的排列顺序 —— 脉的循行方向及其与脏腑的关系 —— 脉病的病候和疾病分类 —— 脉病的治疗

- 35 **第四节 《脉法》**
早期民间医学教材——寒头暖足当取有余而益不足——环灸与启脉——砭有四害——相脉之道——“是动则病”新探
- 47 **第五节 《阴阳脉死候》**
一种病理的概括——五死及其理论价值——对于《灵枢·经脉篇》的启示
- 53 **第三章 马王堆医书与古代临床医学**
- 53 **第一节 最早的疾病记载与医学分科**
甲骨文中的疾病名称——先秦典籍中的寻觅——《周礼》记载医分四科——《黄帝内经》所涉临床医学
- 59 **第二节 马王堆医书与早期内科学**
白雄鸡方治癩病——女子初潮月经布浴疗痼病——瘰病存方27首——早期的淋证分型
- 67 **第三节 马王堆医书与早期外科学**
止血解毒有方——“伤痙”即为破伤风——乌喙中毒的治疗——痔痿：内治外治以及精巧的手术疗法——癩疔论治——痈与疽——烧伤及其瘢痕——疥癣——冥者：今之麻风病——冻疮、漆疮以及蛇伤等等
- 104 **第四节 帛书《胎产书》与早期妇产科**

最早的妇产科专著：《胎产书》——早期的有关文献——十月养胎法——服食养胎方药——不孕症的治疗

115 **第四章 马王堆医书与古代方药**

115 **第一节 古代典籍对方药的论述**

药物学的滥觞——《诗经》中的药用动植物——《山海经》：所载药物上百——先秦诸子对药物的论述

133 **第二节 古代医药专著对方药的论述**

《万物》：最早的药学著作——神农尝百草——药物的三品分类——《内经》十二方——武威汉简《治百病方》

149 **第三节 帛书《五十二病方》中的方药**

为数众多的处方——剂型多种多样——剂量及其服药时间——服药有禁忌——载录药物 248 种——药物的采集、收藏、炮制

165 **第四节 《养生方》、《杂疗方》等书中的方药**

食疗和滋补药物——重视民间医药——别致的服药方法——《杂疗方》中多有补益性机能方药——马王堆汉墓出土的实物药

173 **第五章 马王堆医书与古代气功导引**

173 **第一节 先秦气功概述**

先秦诸子论气功——《黄帝内经》：精气神之说——
《阴符经》：天道人道本同道——最早的实物文献：
《行气玉佩铭》

179 **第二节 马王堆医书论气功导引**

辟谷：不死而神——治气有道，出死入生——四种食
气吐纳方法——春夏秋冬食气吐纳有异——朝昼暮
息和夜半之息——帛画《导引图》的统计和分析——
房事导引法——华佗五禽戏与马王堆气功导引论

194 **第六章 马王堆医书与古代摄生保健**

194 **第一节 先秦典籍论养生**

先秦诸子的论述——《黄帝内经》：“夫四时阴阳者，
万物之根本也”

199 **第二节 帛书《经法》等对养生的论述**

“生有害，曰欲，曰不知足”——毋逆天道——雌雄节
——《称》：重阴则柔则静

206 **第三节 帛书《养生方》中的补益方**

除中益气方——强益色美方——轻身益力方——令
人寿不老方——醪利中方——服之善走方

213 **第四节 竹简《十问》论养生**

“顺察天地之道”——饮食：“食苍则苍，食黄则黄”

——睡眠：“一昔(夕)不卧，百日不复”

219 **第七章 马王堆医书论房室生活**

219 **第一节 竹简《十问》与古代房中著作**

《黄帝内经》论房事与保健——西汉流行房中八家——《十问》之中寻找印证

238 **第二节 竹简《合阴阳》**

交合前的“戏道”——“十动”与“十节”——“十脩”与“八动”——“十已之征”

244 **第三节 竹简《天下至道谈》论“七损八益”**

一桩医学悬案——注家纷纭——《天下至道谈》破译悬案——《玉房秘诀》中的记载——对于女阴描述的简释

256 **第四节 马王堆医书论性机能病的防治**

痃棘为酱治“老不起”——勺方——益甘方——守官除女子臂方——“内加”与“约”

267 **第八章 马王堆医书与古代祝由疗法**

267 **第一节 先秦时期的祝由术**

殷周痕迹——楚地的巫风——移精变气可祝由

271 **第二节 马王堆医书中的祝由方**

向鬼神祈祷——禹步之舞——引诱鬼神离身——驱

赶鬼神——符禁式祝由方——马王堆医书何以多祝由方

283	附录 长沙马王堆汉墓出土医书释文
283	足臂十一脉灸经释文
286	阴阳十一脉灸经(甲本)释文
289	脉法释文
290	阴阳脉死候释文
291	阴阳十一脉灸经(乙本)释文
293	五十二病方释文
317	却谷食气释文
318	导引图(题记)
319	养生方释文
330	杂疗方释文
334	胎产书释文
336	十问释文
341	合阴阳释文
343	杂禁方释文
344	天下至道谈释文
348	主要参考书目

第一章

马王堆汉墓与马王堆医书

“西南云气来衡岳，日夜江声下洞庭”。西望秀丽的岳麓山，山下滚滚湘江北去，而湘江东岸的长沙，则是一座具有两千多年悠久历史的古城。早在春秋战国时期，这里就是一座手工业和商业都比较发达的城市。秦时设长沙郡，西汉置长沙国，此地又成为郡国的政治、经济、文化中心。因濒临湘水，所以取名临湘。直到隋朝才正式称为长沙，并且定为潭州治所，故长沙又名潭州。长沙的名胜古迹不少，出土文物尤多，如著名的战国楚墓和马王堆西汉古墓，就是蜚声中外，为人所熟知的。

马王堆汉墓出土了大批帛书和竹木简医书，这是一笔宝贵的文化财富，是中华民族古代优秀文化一个重要的组成部分，它与其他科学文化特别是先秦科学文化有着千丝万缕的联系。因此，本书在系统阐述马王堆医书的内容和成就的同时，将着重考察它与其他科学文化的密切联系，并分析其对于马王堆医书形成所产生的影响。同样，通过对马王堆医书的评介，又可反映出我国古代医学文化的光辉成就。

第一节 长沙马王堆的三座西汉古墓

从1972年1月至1974年初，长沙东郊马王堆相继发掘了三座西汉古墓，出土了一大批罕见的珍贵文物。尤其难能可贵的是，三号汉墓出土了许多帛书，还有一些竹木简，其中包括了相当一批已佚的医书。它们的出土，在整个中国文化史和科学技术史上，有着十

分重要的意义,而在中国医学史上,其地位则更为突出。

一、马王堆二号汉墓

弄清马王堆三座汉墓的墓主各是何人,二号汉墓是关键。尽管按发掘的先后顺序而言,一号汉墓是发掘得最早的,但为了使问题得到确切的解答,首先还得介绍二号汉墓。

马王堆二号汉墓曾经出土三颗印章,有两颗是鎏金铜质的,印文为“长沙丞相”和“软侯之印”,还有一颗是玉质的,上刻“利苍”二字。清楚地说明此系西汉初年长沙国丞相软侯利苍的墓地。利苍的名字,史书上叫法不一,《史记·惠景间侯者年表》写作“利仓”,《汉书·高惠高后文功臣表》又写作“黎朱苍”,《史记·索隐》引《汉书》作“软侯朱苍”,《通志·士族略》引《汉功臣表》作“来苍”。“利”、“黎”、“来”三字读音相同或相近,各书在撰写时可能出现同音代替;而“朱”和“来”二字字形相近,书写时也可能因形近而讹。

对于“利苍”其人的名字,尚有多种不同的理解。《通志·士族略》说:“楚公分食采于利,后以为氏。”据此,说明利苍可能是楚国贵族的后裔。也有专家说,利苍这个名字带有少数民族的特点。笔者曾经与侗族学者李鸣高先生讨论过这一问题。据李先生研究,利苍应为少数民族人。利者黎也,当属九黎族的后裔,应为黎族。苍者苍梧也,在今湖南省的九嶷山一带,系舜南巡死后葬身之地,也是利苍的家乡,所以三号汉墓出土的长沙国南部深水(今潇水)流域地形图,恰好说明利氏对于家乡的怀恋。再从马王堆一号汉墓出土的帛画“非衣”和越式印纹硬陶等文物来看,所反映的并非单一的汉文化特征,而是汉文化、楚文化与南方各民族(特别是百越)文化互相融合的结晶。亦可作为利氏乃少数民族的佐证。笔者认为,李先生的说法不无道理。当然,关于利苍属于哪个民族的问题,目前很难作出结论,有待继续深入进行研究。倘能弄清诸如此类的问题,对于准确理解马王堆汉墓文化来说,亦将是很有帮助的。

利苍于惠帝二年(公元前193年)四月以长沙丞相受封为软侯,食七百户,其封地在今河南省光山县一带(一说在今湖北潘水县)。“无功不受禄”,利苍究竟因何功劳而封侯?史书未作明确的交代。据《汉书·高惠高后文功臣表》记载,平皋炆侯刘它“汉六年以砀郡长初从,功比软侯(《史记》误写作戴侯),侯五百八十户,实项氏,赐姓。”可知刘它原名项它,本是项羽的将领,项羽兵败之前,项它在彭城(今江苏徐州)降汉。刘邦为了笼络他,便赐姓刘,任为砀郡长,并且封侯,排在第一百二十一位。而软侯利苍排列于第一百二十位,正好在刘它之前,其地位不相上下,故称刘它之封为“功比软侯”。从刘它因楚汉战争之功而封侯来看,利苍也有可能是在抵御南越王国入侵和巩固汉朝版图方面,立下了汗马功劳,因而进爵封侯。长沙王吴芮是异姓王,汉朝皇帝并不放心。根据当时的官制,郡国的属官均由诸侯王自己任命,唯有丞相一职由朝廷直接任命。《史记·五宗世家》说得很明白,“高祖时诸侯皆赋,得自除内史以下,汉独为置丞相,黄金印。诸侯自除御史、博士,拟于天子。”又据《汉书·百官公卿表》记载:“诸侯王,高帝初置,金玺螭绶,掌治其国,有太傅辅王,内史治国民,中尉掌武职,丞相统众官,群卿大夫都官如汉朝。”利苍正是朝廷直接派到长沙国去做统众官的丞相的,深得皇帝的信任。他名为辅佐长沙王,实际上是起监视作用的重要人物。

利苍卒于高后二年(公元前186年),随即埋葬在长沙马王堆。在三座汉墓中,这是下葬得最早的一座。此墓出土文物不多,其原因有三:一是该墓被盗掘过,一些贵重文物也许已经被盗走;二是由于该墓遭到破坏,剩余的文物可能大多腐烂掉了;三是墓主死于西汉初年,当时的社会生产尚未恢复,物资不甚丰富,因而随葬物品本来就不很多。值得庆幸的是,三颗印章未被盗走,它们的出土,对于准确无误地鉴定其墓主人来说,无疑起了决定性的作用。

二、马王堆一号汉墓

马王堆一号汉墓，是1972年1月至4月之间发掘的。在三座汉墓中，这是最先发掘的一座。该墓曾经出土一具保存完整的西汉女尸，以及一大批精美的文物。在出土竹器和陶器的封泥上，标有“软侯家丞”等字样，在出土漆器上，又写着“软侯家”三个字。以此与其后所发掘的二号汉墓相对照，死者的身份就十分清楚了。

墓主即女尸，系长沙国丞相软侯利苍的妻子，名叫辛追，死时年约五十多岁。出土棺椁共四层，漆雕彩绘，内棺覆以帛画，随葬物品极其丰富。在三座汉墓中，这是最豪华的一座，也是下葬得最晚的一座。其具体下葬年月不详，未见文物记载。经中国科学院考古研究所进行放射性碳素断代测定，属于公元前二世纪中叶（约公元前165～前145年）的墓葬，大约上距利苍去世的时间已经二十多年了。经过二十多年的休养生息，社会生产得到了恢复和发展，已开始进入“文景之治”的西汉盛世阶段，物资较以往丰富得多，这就为墓葬提供了更好的物质条件。辛追的丈夫利苍虽然早已去世，而其子孙承袭着软侯的爵位，她本人又是诰命夫人，因此她死后丧事办得极为风光，墓葬十分讲究，甚至比她丈夫的墓葬要阔气得多，也就不足为奇了。

马王堆一号汉墓出土的文物极为丰富，为三座汉墓之冠。然而最令人惊异的，首先是那具保存完整的西汉女尸，虽然距今已经二千一百多年了，而刚出土时，外形完整，全身柔软，皮肤致密，大部分毛发仍在原位。这在以往发掘的墓葬中，是极为罕见的，难怪人们要讶为防腐学上的一大奇迹了。女尸为何保存得这么完好？这与密闭深埋是分不开的。女尸全身裹衣衾二十多层，墓坑深16米，连浮土达20多米，木椁四周有木炭万余斤，可以防潮，木炭之外又用白膏泥填充封固，这就完全隔绝了空气，防止了氧化。即使是厌氧菌，在这样的条件下也不可能长期生存。装女尸的棺材里还有棺液80多公斤，呈茶褐色，据化验，内含乙醇即酒精0.11%，乙酸

即醋酸1.03%，还有大量的朱砂即硫化汞，这些对于防腐都是起了作用的。

至于随葬物品之丰富，更是令人眼花缭乱。主要有彩绘帛画、纺织衣物、漆器、木俑、乐器、木器、陶器、金属、竹筒等等。

马王堆一号汉墓出土的彩绘帛画，也叫“非衣”，是放在锦饰内棺盖上的T字形铭旌，即旌幡。非衣通长2.05米，顶端宽92厘米，末端宽47.7厘米，用三块绢帛拼成，呈棕色。帛画大体可分上下两大部分，上部绘日、月、鸟、兽、升龙及蛇身神人等图像，下部绘交龙、墓主人、龟、鱼、怪兽等图像。其主题是“引魂升天”，充满了神话色彩。墓中又出土木俑162件，数量大，类型多，保存完好。除了36件避邪木俑较粗糙外，其他如着衣歌舞俑、彩绘立俑、彩绘乐俑等，大多体型优美，形态逼真，雕琢精工，色彩鲜艳。木俑的身体各个部分，比例较恰当，身材一般修长，面部端正，眉目清秀，但缺乏变化。这种造型，反映了当时雕塑艺术的普遍风格。

马王堆一号汉墓曾出土竹筒48个。竹筒一般长48~50厘米，宽28~30厘米，高15~16厘米，也有若干装物的竹筒尺寸规格要大一些。这些竹筒都装满了随葬物品。竹筒上缀有木牌，共49枚，出土时仍系在竹筒上的有17枚，已掉落的32枚。木牌上均载明筒内装有何物。在48个竹筒中，装有衣物和丝织品的6筒，食品类30筒，中草药及其他植物茎叶类8筒，模型明器类4筒。另外出土竹筒312枚，文字为墨书隶体，多可辨认，共2063字。每筒字数少者2字，多者25字，有的有句读符号。这些竹筒，属于古代的“遣策”，即随葬物品的清单。实际上就是对上述48个竹筒所装物品进行详细登记。一是在竹筒上直接记载器物名称，说明大小规格和数量多少；二是对所载器物分类加以小结，说明装有某物的竹筒各有几个。前面提到，在48个竹筒中，装食品的有30个，而在312枚竹筒中，记载食物的竟有170余枚之多。由此可知，食品在随葬物品中占有多么重要的地位。

根据墓内出土的实物，结合木牌和竹筒的具体记载来看，当时

的主食有稻、麦、黍、粟、大豆、赤豆、麻子等谷物。副食有梨、梅、杨梅、枣、甜瓜等果品；有冬葵、芥菜、竹笋、姜、藕等蔬菜；尤以肉食品居多，计有牛、羊、猪、鹿、狗、兔等兽类，有鸡（鸡卵）、雉、竹鸡、斑鸠、鹌鹑、鹤、雁、鸭、天鹅、鸳鸯、鸚、喜鹊、麻雀等禽类，以及鲤、鲫、鳃、鳊、鳅等鱼类。调料有盐、酱、醋、酒、蜂蜜和唐（糖）及豆豉等。还有辛夷、桂、茅香、佩兰、高良姜、杜衡、花椒等中草药。

食品种类繁多，加工方法也很有讲究。主要烹调方法有羹、炙、熬、濯（汨）、脍、脯、腊等，尤以羹类食品居多。在312枚竹简中，记载各种肉羹的有29枚，如“牛白羹一鼎”，“鹿肉鲍鱼笋白羹一鼎”，“鸡白羹一鼎瓠菜”，“鱄（鲫）白羹一鼎”，“狗苦羹一鼎”，“狗酏羹一鼎”，“狗巾（羹）羹一鼎”等等。说明西汉人特别喜欢吃狗肉，包括各种狗羹。所谓白羹，指用稻米熬成白粥再掺进肉末，牛白羹，即稻米熬粥加牛肉末。由于羹类食品易于消化吸收，故当时人们喜欢食用。脯类即制成肉干的食品有“牛脯一笥”，“鹿脯一笥”等等。炙烤类有“牛炙一笥”，“犬肝炙一笥”，“豕炙一笥”，“炙鸡一笥”，“炙姑（鸚）一笥”等等。熬煮类有“熬兔一笥”，“熬雉一笥”，“熬勛（鳧）一笥”，“熬爵（雀）一笥”等等。脍（细切肉片）类有“牛脍（脍）一器”，“羊脍（脍）一器”，“鱼脍（脍）一器”等等。濯类即汨汤快煮的有“濯豚一笥”，“濯鸡一笥”等等。腊制品有“羊昔（腊）一笥”，“昔（腊）兔一笥”等等。

特别值得提出的是，竹简中诸如“牛肩器笥一”，“犬肩一器与载（戠）同笥”，“豕肩一器与载（戠）同笥”，“羊肩载（戠）各一器同笥”等等，这类记载为数不少。其中的“肩”即肩肘，“戠（音自）”即切成大块的肉。此类记载说明，西汉人特别喜欢吃动物的“肩”即肘子，《史记·项羽本纪》有吃“生彘肩”的记载，他们不仅嗜食猪肘子，而且牛肘、羊肘、犬肘也都很喜欢。今人除了喜食猪肘外，并无嗜食牛、羊、犬肘之习惯。墓中还发现许多用来串肉的竹签，有的竹签上还串着牛、羊、猪骨的残骸，这又说明，西汉人还喜欢用竹签串牛肉、羊肉或猪肉吃。

三、马王堆三号汉墓

在长沙马王堆的三座汉墓中,真正有准确下葬年月可考的,唯有三号汉墓。墓中有一块木牍上写着:“十二年二月乙巳朔戊辰,家丞奋移主葬郎中,移葬物一编,书到先撰,具奏主葬君。”此种“告墓牍”,等于是当代官吏向“阴曹地府”所开具的过路放行条,要求地府允许死者入葬。经考古工作者研究,“十二年”系指汉文帝前元十二年,即公元前168年。当时推行的是颛顼历,“二月乙巳朔”,即二月初一日是乙巳日,死者的灵柩在这一天已移送到马王堆。然后选择吉日下葬,而“戊辰”这一天即颛顼历二月二十四日,正是下葬的吉日良辰,这便是三号墓主入土的准确日子。

马王堆三号汉墓墓主经鉴定系男性,死时年约三十多岁。他究竟是谁?从出土器物及封泥上有“软侯家”、“软侯家丞”等字样来分析,死者无疑是软侯家族中的一员,具体地说,应当是软侯利苍的后代。为了弄清这个问题,不妨先把历代软侯的世系列举出来。

第一代软侯:利苍(黎朱苍),任期为惠帝二年至吕后二年(公元前193~前186年),在位八年。

第二代软侯:豨(利豨),任期为吕后三年至文帝前元十五年(公元前185~前165年),在位二十一年。

第三代软侯:彭祖(利彭祖),任期为文帝前元十六年至景帝后元三年(公元前164~前141年),在位二十四年。

第四代软侯:秩(扶),即利秩或利扶(《史记》作“秩”,而《汉书》作“扶”),任期为武帝建元元年至元封元年(公元前140~前110年),在位三十年。元封元年担任东海太守,行过不请,擅发卒兵为卫,当斩,会赦,国除。

显而易见,三号汉墓墓主绝不可能是第三、四代软侯,因为他们的死期分别在景帝和武帝时期。那么三号墓主是否为第二代软侯利豨呢?有两种看法:一种认为,利豨虽然承袭了软侯的爵位,