

頤壽

中華古文明大圖集



韓國大宇集團敬贈

中華古文明大圖集 (第八部 頤壽)

出 版：人民日報出版社
(北京市朝陽門外金臺西路二號)
樂天文化(香港)公司
(香港干諾道中200號信德中心1203室)
宜新文化事業有限公司
(臺灣省臺北市瑞安街256巷16號)

承 印：東莞新揚印刷有限公司

版 次：韓國大宇集團贈書版

開 本：215mm×300mm 印張：19

ISBN：7-80002-419-9/G·103
957-9169-05-5

印 數：5000套

版權所有·翻印必究
國內版海外地區不得銷售

《中華古文明大圖集》出版指導委員會

名譽主任/李約瑟・嚴濟慈

學術顧問/王振鐸・安子介・季羨林・張岱年・張浚生・敏澤・李經緯

主任/李晉有

副主任/林駿煌・朱新民・崔文玉

委員/李昌鑒・楊玉池・張德勤・馮璐・梁秉治・張希森・單基夫

楊新・蔡小洪・馮宏光・呂世勤・李家明

何紹庚・魯桂珍・郭旃・李偉峰・邵宗遠

《中華古文明大圖集》編輯委員會

主任/劉長樂

副主任/崔強・王禮明・李海東・趙建勛・盧紹強

委員/譚斌・王永強・張曉生・趙志文・劉五一・程又明

李莉・張新兵・張偉宣・連鐵・柯愈春・王玉方

編務/王超林・黃靜・王曉菲

《中華古文明大圖集》敬贈本致詞

中國各高等學府的學者同仁：

源遠流長的華夏傳統文化作為最悠久的人類文明之一，為今天的現代文明提供了胎動的源頭。豐富多采、博大精深的中國文化遺產是人們創造力的傑作，是人類共同的財富。

被譽為東方之星的《中華古文明大圖集》是華夏文化遺產的精品，我為能將此書敬贈給中國各高等學府而感到由衷的喜悅。

韓中兩國自古以來，以長期交流和睦鄰友好為基礎，譜寫下政治、經濟、文化可歌可泣的動人篇章。韓中建交後，兩國人民取長補短，不斷促進友好關係的發展。不久的將來，韓中兩國的經濟、文化交流就會象百花園的鮮花那樣盛開，並結出豐碩的果實。

我作為韓國最大的企業集團之一——大宇集團的董事長，一直對中國懷有與眾不同的深厚感情。到目前為止，我已對中國進行了上百次訪問，深信中國的未來將比昔日創造燦爛文化時期更加輝煌。我深深地認為，中國是我們合作的良好伙伴，中國人民是我們的好朋友。

自1967年，我同5名職員創建大宇集團以來，目前已發展成為世界排名第33位的國際性企業集團。大宇目前在貿易、建設、電子、通訊、汽車、重工業、造船、金融、飯店等各領域，正在與世界各國開展合作。我認為，大宇發展的一個重要的原因是重視企業文化，重視人才培養以及大宇家族全體職工努力工作的結果，一個國家的發展也是如此，在建設精神文明和物質文明過程中，必須造就大批杰出的人才。我願把中國唐代詩人王之渙在《登鶴雀樓》詩中所寫的一段詩，獻給你們：“欲窮千里目，更上一層樓”。

我衷心祝願收到此書的中國各高等學府及各位學界同仁，能夠為中國培養更多的棟梁之才，象過去燦爛的文化遺產那樣，為人類的繁榮和發展做出貢獻。

謝謝。

大宇集團董事長：

金宇中



大宇集團董事長：金宇中先生

青春寄語

年輕人應該有理想。

歷史屬於有理想的人。只有有理想的人，有理想的社會和有理想的民族才能成為世界歷史的主人。年輕人的理想應該象蒸溜水那樣純淨。庸俗的幻想不屬於年輕人。年輕人應該有胸懷宇宙的遠大理想。

年輕人要有創造精神。

歷史是由創造精神推動的。創造精神占壓倒優勢的社會和民族是決不會滅亡的。年輕人善于積極思考，總是冲在前頭，向往未來。貪圖安逸和玩樂不是青春精神。年輕人總是向往未來，面向世界。未來和世界對他們來說是同義語。

年輕人應該挑戰。

歷史是通過挑戰和勇氣前進的。以挑戰精神武裝起來的人必定成功。年輕人信心十足，所以勇敢，敢于挑戰，不怕失敗。年輕人如果害怕失敗，無疑正在失去青春。年輕人具有火熱的進取心，所以不斷努力開發自己。

年輕人要有犧牲精神。

歷史是靠犧牲發展的。如果沒有一代人的犧牲，就不會有下一代人的繁榮和發展。

年輕人要有透澈的使命感。

沒有對社會、國家和下一代的使命感，就沒有年輕人的資格。這個時代，這個國家的年輕人尤其如此。

所以說，年輕人要有犧牲精神和為下一代做出貢獻的使命感。

——摘自金宇中《天地廣闊 大有作為》

總策劃人/崔強·李海東·譚斌·王永強

文字主編/陳高華·白鋼·吳如嵩

文字副主編/田人隆·史衛民

圖片總編審/王永強

圖片主編/顧文荃

圖片副主編/鄺良

圖片主編助理/鄭志清

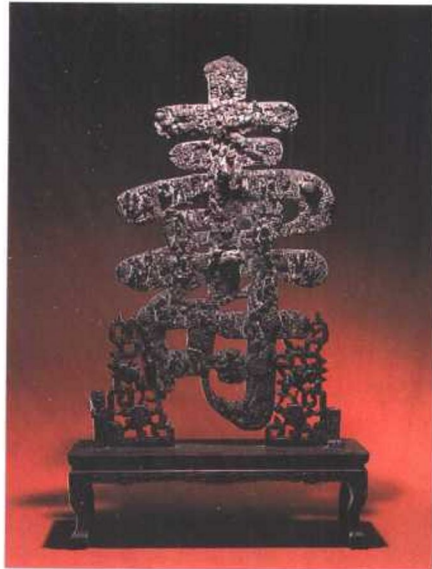
統稿人·題記作者/張曉生

裝幀總體設計/水禾田·趙健

版面設計/顧文荃·陳林

責任編輯/柯愈春

第八部／頤壽



第二十二集 岐黃



第八十一章 懸壺之祖 —— 4

- | | |
|------------------|-------------------|
| 467 伏羲製九針與神農嘗百草 | 471 一千五百年後被證實的經絡學 |
| 468 岐黃問對 | 472 中國醫學的具象思維方式 |
| 469 天人合一的中國醫學整體觀 | |
| 470 人身有太極 | |



第八十二章 杏林春秋 —— 22

- | | | |
|---------------|------------------|----------------|
| 473 甲骨卜辭問鬼神 | 477 舉世罕見的醫事記錄 | 481 神秘的東方煉丹術 |
| 474 醫巫分離 | 478 三大醫典的問世 | 482 世界最早的法醫學專著 |
| 475 原始預防醫學的形成 | 479 中國醫學教育的開端 | 483 醫德同仁 |
| 476 馬王堆醫藥帛書 | 480 古代官辦醫院與藥局的出現 | 484 三教九流有醫家 |



第八十三章 澤被八方 —— 71

- | | |
|-------------------|--------------|
| 485 神秘的藏醫藏藥 | 489 中醫中藥走向世界 |
| 486 西域諸民族醫學 | |
| 487 奇特的“火療”與骨外科療法 | |
| 488 五方相會成大典 | |

第二十三集 司命



第八十四章 合和百草 —— 98

- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| 490 神農本草經 | 494 和劑丸散膏丹 | 498 李時珍與《本草綱目》 |
| 491 出自庖人的創造 | 495 麻沸散之謎 | 499 草木有情皆入藥 |
| 492 返樸歸真覓仙藥 | 496 本草藥性求真 | |
| 493 修治草木蟲石 | 497 簫鼓年年拜藥王 | |



第八十五章 鍼經灸絡 —— 142

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 500 最早的醫療工具——砭石 | 504 皇甫謐與《針灸甲乙經》 | 508 跨越時空的醫術 |
| 501 燃艾灸病 | 505 針灸禁忌說 | |
| 502 經絡與穴位 | 506 天聖銅人 | |
| 503 看不見的內景隧道 | 507 原始生物鐘療法 | |

第八十六章 起枯生朽——167

- 509 中國醫學之祖——扁鵲 513 人痘剋天花
510 測其外而悟知其內 514 生育衍宗有妙方
511 自療救護外治法 515 理傷續斷正骨術
512 湯劑唱主角的時代 516 治外必本諸內



第二十四集 養生

第八十七章 法於陰陽——200

- 517 養生術與養生學
518 中國古代對老、壽、天年的認識
519 人身三寶精氣神



第八十八章 和於術數——211

- 520 龍導虎引的魅力 522 防病延年的按摩術
521 神奇的古代行氣術 523 古代服餌養生法
524 斷穀絕粒的生存奧秘
525 樂而有節的房中術



第八十九章 抱樸含真——245

- 526 大德必得其壽 527 休逸養生得真趣
528 飲饌養生得壽多
529 四時調攝長精神
530 居住環境與健康長壽



第九十章 我命在我——266

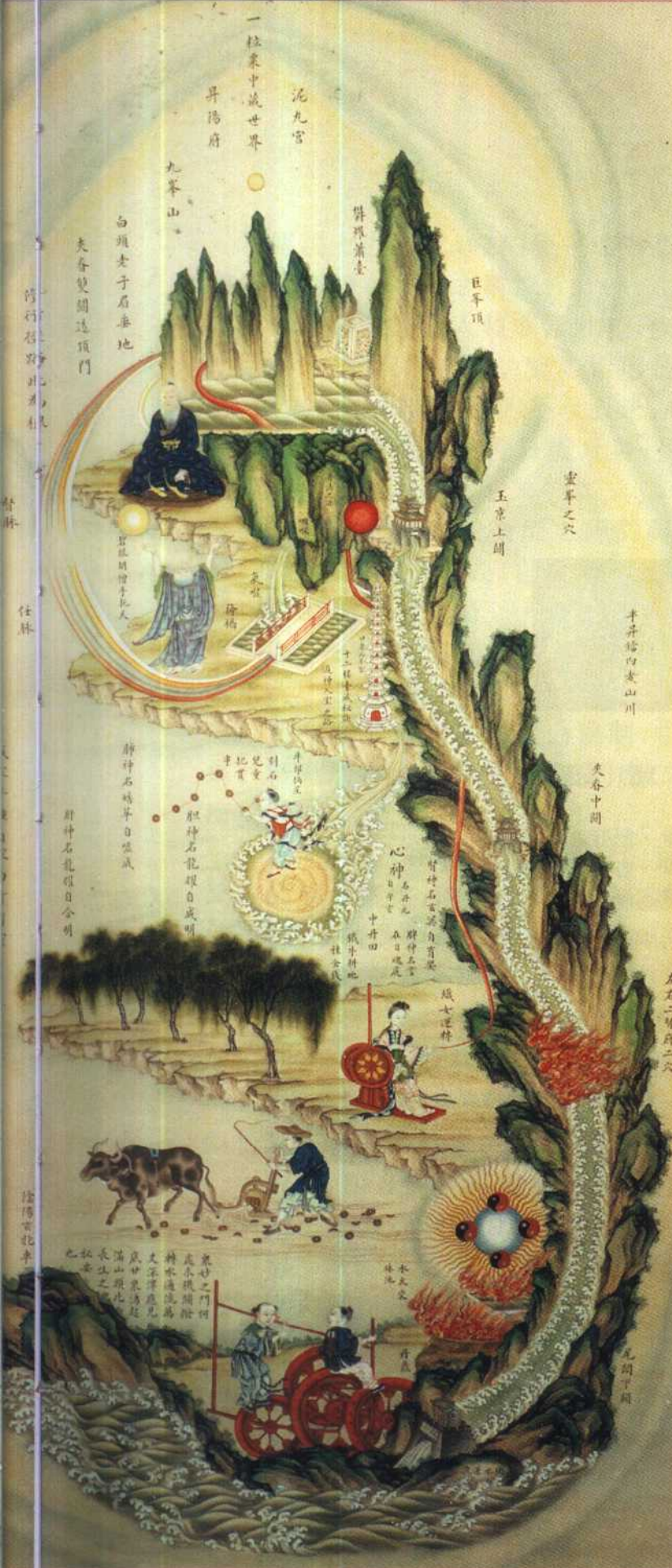
- 531 神仙方士的願望
532 儒道兩家的對話
533 岐伯與黃帝的世界
534 彭祖高壽化宏願



俄牛耕地種金穀刻石見
童把負帶一粒粟中藏世
界平昇鑄肉煮山川白頭
老子眉垂地碧眼胡僧手
托大若向玄中玄會得此
玄玄外史無玄

作者·郭建新 鄢良

内經圖



黃帝素問靈樞經目錄
卷之一

傳說上古時代，岐伯與黃帝曾以問答形式討論怎樣治病，後世因稱中國傳統醫學為岐黃之術。

那種認為遠古人類非常壯健，疾病祇是隨着人類歷史發展而滋生起來的觀點，不知有何根據。實際情形是，原始人的生產水平低下，生活環境惡劣，抵禦各種外來侵害的手段匱乏，必然多災多病。然而，正是在開始有意識地同疾病作鬥爭的漫長歲月裏，我們的祖先逐漸積累起醫藥知識，中國醫學開始悄悄萌芽。

大體上與成書於商周之際的《周易》同時，真正意義上的中國傳統醫學，亦在此間初步形成。它首先提出陰陽學說，認為生命乃是陰陽二氣在人體內和諧循環的過程，一旦陰陽失調，破壞了這一和諧循環，疾病便會發生。僅此一點，就是何等石破天驚的發現。很快，將世間萬物統統歸納為金木水火土五大類，認為它們彼此之間既相生又相克的五行學說也出現了，用以更深入地認識人體生命機制，中國傳統醫學理論，終於被基本建構起來。後世諸多豐富與發展，說到底，不過是從陰陽五行的源頭出發，順其流而揚其波而已。

毋庸諱言，在現代如此發達的實驗科學的比照之下，中國傳統醫學理論中的許多觀點，例如什麼“天人感應”、“五運六氣”之類，很容易被斥為迷信，視同胡說。但奇怪的是，數千年來的中華醫事記錄，也包括今天仍然極為廣泛的醫療實踐經驗，不是總在不斷證明着中國傳統醫學的行之有效麼？它甚至有某些為現代醫學所不具備的神奇功效。是的，中醫和西醫，從理論到實踐，都表現出完全不同的思路。西醫的方法是從具體到抽象，中醫則相反，有點從抽象到具體的味道。中西醫治病均有常規，中醫的常規，則似乎充滿着更多的靈活性、變異性和多樣性。

現在，西方醫學界越來越多的有識之士，不僅承認中國傳統醫學有自己獨成系統的理論和方法，而且深感西方醫學要克服其弱點，應當積極藉鑒中國傳統醫學的長處。絕非夜郎自大，問題是正如一位中國學者所言，現代醫學大概需要再發展幾十年之後，才可能真正科學地解答中國傳統醫學憑幾千年經驗所歸納和構造的那一整套體系。這是什麼緣故？就無須贅言了罷。

第八十一章 懸壺之祖

467 伏羲制九針與神農嘗百草

在明清兩代的太醫院裏，有一座被稱為“景惠殿”的宏偉建築。每年仲春上甲日，禮部尚書便率領太醫院全體官員到這裏祭拜。在大殿正面主座上供奉的，是華夏史前傳說中的上古三皇：伏羲居中，左神農，右黃帝。在我國古代關於醫藥起源的種種神話中，伏羲、神農、黃帝被公認為是華夏醫藥學的創始人。

伏羲是華夏遠古的著名部落首領，是華夏原始文化的創始人之一。《帝王世紀》曰：“伏羲乃嘗味百藥而製九鍼，以拯天枉。”《路史》曰：“伏羲嘗草製砭。”砭石，是華夏民族最早的原始醫療工具，產生於新石器時代。古人用砭石刺破癰腫，排放膿血，因此砭石也稱為“鍼石”，“針”字原本寫作“鍼”，這就表明它最早是石製的。當然，砭石比一般石器磨得更精巧，更鋒利。

神農生活的時代屬於我國原始氏族社會的農耕時代。今湖北德安仍有“神農洞”遺迹，漢代武梁祠有石刻神農像。《史記·三皇本紀》指出：“神農氏嘗百草，始有醫藥。”華夏祖先在尋找與培植食用植物的同時，漸漸發現並篩選出藥用植物，以治療各種疾病。可以這樣說，農耕經濟加速了藥用植物的發現，促進了古人對植物藥性的認識。因此，奉神農為華夏醫藥之始祖是言之成理的。

相傳黃帝為華夏民族的祖先。他與他最親近的大臣岐伯一道創製醫經。據《內經·序》記載：“岐伯為黃帝之臣，帝師之間醫著，為《素問》、《靈樞》總為《內經》十八卷。”這就是說，黃帝諮於岐伯而作《內經》，所以後世又稱華夏醫藥學為“岐黃之術”。

中國醫藥學是遠古時代的先民同大自然艱苦搏鬥以求生存的產物，是祖先智慧與心血的結晶。透過神話傳說的層層迷霧，現代醫學家可以看清中國醫藥學從萌生到逐步形成的發展過程。



木雕三皇像/明代木雕上古三皇像。從右到左依次為燧人氏、伏羲氏、神農氏。傳說燧人氏鑽木取火，發明人工取火的方法。火既能禦寒，又可熟食，在防病保健上具有重要意義。伏羲氏畫八卦、製九針，神農氏嘗百草，被奉為中華醫藥學的始祖。



伏羲像/河南洛陽西漢卜千秋墓壁畫，公元一九七六年六月發現。



神農嘗藥圖/古代佚名氏畫，現存日本。歷代以神農嘗百草為題材的畫有多種，這是其中的精品。



骨針、骨錐、骨鏃、骨笄/新石器時代的醫療水平尚十分低下，生活、用具與醫療器具沒有嚴格的界限，圖中的這些生活用具也可用作刺破癰腫之醫療工具。



新石器時代砭石/山東莒縣出土，屬大汶口中晚期文化，距今已有約五千年歷史。砭石是最早的醫療工具，主要用於刺破癰腫。



商代藥材標本/公元一九七三年河北藁城臺西村商代第十四號作坊遺址出土，計有桃仁、鬱李仁等。

468 岐黃問對

中國早期醫學之所以流傳千古，最重要的原因，就在於它形成了相當完整而嚴密的理論體系。

《黃帝內經》是我國現存最古老的、全面闡述華夏醫學理論的經典巨著。全書包括《素問》與《靈樞》兩大部分，共十八卷，分一百六十二篇，十四萬字。該書系統論述了中國醫學對人體解剖、生理、病理、藥理、診斷、治療、預防、養生等方面的觀點，內容豐富而精闢，結構恢宏而嚴謹，歷來為醫家所崇仰。

《黃帝內經》的書名，最早出現於西漢劉歆的《七略》中，可惜這本書早已佚失。現存文獻的最早記載，則是東漢班固編撰的《漢書·藝文志》。關於《黃帝內經》的成書年代，歷代學者的觀點分歧頗大，歸納起來主要有先秦時期、秦漢時期、西漢時期三種說法。宋代司馬光在《傳家集·與范累仁第四書》中指出：“謂《素問》為真黃帝之書，則恐未可”，“此周漢之間，醫者依托以取重耳”。



黃帝像/出自明人繪《歷代帝王名臣像冊》。

綜觀《黃帝內經》全文，各篇對時間概念的表達大不相同，說明有關章節分別寫於不同時期。如《素問》的《金匱真言論》、《藏氣法時論》等篇，以“平旦”、“下晡”、“夜半”、“日昃”、“日出”等表示一天的不同時刻，說明這些篇章出自先秦醫家之手。而《素問·脈解》等篇以寅月為歲首，則可斷定其寫於漢武帝太初元年（公元前一〇四年）以後。因為漢初以前皆採用顓頊曆，以亥月為正月，直到漢武帝太初元年才改用新曆，以寅月為歲首。可見，《黃帝內經》絕非一人一時手筆，而是華夏古代醫家共同的創造與貢獻。

在紀元以前的年代裏，人類社會形成了三個理論化的醫學體系，即中國醫學、印度醫學、希臘醫學。遠古中國醫學以《黃帝內經》為代表，是當時理論性最強、系統化程度最完整的醫學體系。它強調“天人合一”和人體自身統一性的整體論治觀念，它以東方自然辯證哲學為文化基礎而形成陰陽五行學說，它獨具風格的“取象比類”的思維方式和藏象經絡學說，均成為中國醫學最鮮明的標誌。

《黃帝內經》的成就是多方面的，除基礎理論、診斷法則、病因病理、針灸運氣等方面以外，還詳細論述了心理學、解剖學方面的內容。《靈樞·本神》指出：“所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。”距今兩千多年以前，能對心理活動的全過程作出如此精闢的概括，實屬難能可貴。《靈樞·腸胃》則根據解剖測量的結果，指出人體食道與小腸的長度比例為一比三十五點五。二十世紀初，德國著名解剖學家斯巴德何辭（Spaltaholz）對食道與小腸比例測量的結果是一比三十七。二者何其接近！



岐伯像/出自清人繪《先醫神像冊》。傳說岐伯為黃帝之臣，黃帝曾和他論醫。今所傳《內經》，是戰國秦漢時醫家托名岐伯與黃帝論醫之文集。