

◎ 医学文集

[illegible]

马继兴著 万芳編集



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

马继兴医学文集/马继兴著. —北京; 中医古籍出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 80174 - 724 - 2

I. 马… II. 马… III. 中国医药学 - 文集 IV. R2 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 062486 号

马继兴医学文集

万 芳 编集

责任编辑 伊广谦

封面设计 天水工作室

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京亚太印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm $\frac{1}{16}$

印 张 54. 625

字 数 1370 千字

版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 1200 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 724 - 2

定 价 120. 00 元

序

此书是万芳研究员在 2004 ~ 2006 年期间作为我的学术继承人将我六十多年来零星发表在各种报刊杂志上的文章和迄今未发表过的个别书稿的一个汇编。虽非全部,但繁琐的资料收集与整理工作也是化费了她很大精力和时间的。

就我个人来说,在继承与创新伟大祖国医药学事业的征程上迄今还是一个需要不断学习的小学生。这本集子只能是我向各位贤达之士上交的一份课业试卷。衷心地希望予以批评指正。

马继兴

2008 年 9 月

前 言

马继兴，祖籍山东。1925年出生于济南一个殷实的回族家庭，中学时代爱好阅读古籍，受外祖父左济拯（时山东费县名医）的熏陶，对中医产生浓厚兴趣。1941年夏，济南正谊中学毕业后来到北平，考入华北国医学院。四年毕业后在济南开业行医。不久抗战胜利，又回到北平，任教北京大学医学院生理学科，1949年兼任华北国医学院教委会副主任委员及教授。在此期间，开始进行中国医学史的一些专题研究，并积极参加中国医药学会的组建与《中国针灸学季刊》工作。

新中国成立后，马继兴先后任职中医教育、科研部门。1955年中医研究院（中国中医科学院前身）正式成立迄今，曾在针灸研究所、医史文献研究所工作，一直从事中医文献与医学史研究。多年来马继兴全身心投入工作，废寝忘食，治学一丝不苟，为人耿直、正派。然而50年代却因错划为右派受到政治上不公正待遇，沉重的打击给工作、生活带来无数限制和困难，一些研究搁置未果。文革时期，研究工作再次受到更大冲击，许多花费多年辛勤劳动、精心积累的研究素材化为乌有。70年代初又被下放到江西农村劳动，野外架设电线、下田种稻，甚至喂猪，重活、脏活、累活样样都干过。但在艰苦环境中，他没有放弃科研，并因地制宜进行中草药研究。

文革之后，政治上不公正待遇得到改正，科研工作进入新的阶段。伴随着一个接一个重大科研课题的完成，科研成果不断产生，并陆续获得国家、部局、院所诸多奖项。80年代担任中国中医研究院中国医史文献研究所副所长，又先后兼任中国中医药学会中医文献分会、中国药学会药学史专业委员会、北京中医药学会基础理论分会主任委员，事业发展蒸蒸日上，奖励荣誉接踵而来，一如逆境没有沉沦，面对如此的顺境，他亦同样平淡处之。90年代以后，因年龄关系，不再担任领导职务，摆脱缠身的行政事务，他更是全心全意地欣然从事科研工作，毫无失落，乐此不疲。

马继兴整日忙于中医古文献研究，阅读了数不清的古籍，读书写书是生活的全部内容，爱书是唯一的嗜好，因而也深深懂得书的价值。也许正因为此，他将自己收藏的善本及罕见古典医书无偿赠送给中国中医科学院图书馆，它们都是该图书馆当时尚缺的品种，共计14部96册、缩微胶卷4盘。这些珍稀古医籍有的系国外友人赠与，也有的是他出国期间注意收集国内失传国外仅存的古医籍复制本，为此曾花费许多心血带回国内。80年代以后，经济大潮澎湃汹涌，身边很多人为其所动，纷纷下海经商致富。马继兴依然故我，日复一日，年复一年，兴趣盎然地在中医古文献研究领域倘佯，渊博的学识是其拥有的财富，丰硕的科研成果是其清贫一生的最大收获。

马继兴一生致力于科研，在开辟中国针灸史与针灸文献、本草史与本草文献、出土中医药文献、佚失中医药文献辑复、海外收藏中医药文献研究领域与创建中医药文献学科等

方面作出诸多尝试，曾分别荣获国家与部级、院级科研成果奖 19 项，1994 年被批准为国家首批有突出贡献专家，享受政府特殊津贴，并荣获全国民族团结进步模范称号。2000 年又荣获全国先进工作者称号。如今他已年逾八旬，依旧默默从事研究工作，未曾停辍，认为这是实现自身价值最合适的方式。

《马继兴医学论文集》收录马继兴章 90 余篇，它涵盖马继兴六十余年中医科研工作的各个领域，较全面地反映了马继兴学术研究成果，从中也体现了中医药历史及其古代文献数十年来学术研究发展的历程。书中也包括上个世纪 50 年代译自俄文的一些文章（介绍东欧医学动态），这是那个时期马继兴工作的历史记录。收录的论文大部分曾发表于国内外专业期刊，如《新史学》（台湾）、《日本医学史学杂志》、北京大学出版社《敦煌吐鲁番研究》等，由于发行地域、发行范围等原因，其中部分论文中医界人士不易读到，影响了其学术的传播，此次结集出版将弥补这一不足。本书还收录马继兴未曾发表的论文与著作，如“中医文献研究中的科学思维方法举隅”、“人类催眠性抑止的理论与实践”（书稿）、“考察当前流散海外中医药善本古籍及其回收途径的研究”（书稿），前二者系早年论著，后者为近年作品。收录的文章上个世纪 50、60 年代发表者占有一定比例，当时期刊文字及其编辑体例与现在存在不少差异，如繁体字、书名号、引号的使用处理方法等。论文中还经常出现出土亡佚医学文献内容，其中很多文字属于历代的俗体字、避讳字、冷僻字等，为保持论文原貌，所收论文基本未做文字改动。某些文章提及的姓名采用中俄双语，删去俄文，保留中文译音名。发表的论文在文章之后均注明来源出处，便于读者查询。书后附录马继兴工作年表、马继兴论著题录及本人撰写的“马继兴学术研究概论”一文，可增加读者对马继兴的了解。

2005 年中医古籍出版社出版了马继兴《出土亡佚古医籍研究》一书，为避免与其中论文重复，尊重其本人意见，本书未予收入，它们的论文题目是：

1. 全国各地出土的秦汉以前医药文化资源；
2. 当前世界各地收藏的中国出土卷子古医药文献备考；
3. 关于敦煌卷子中《备急单验药方》书名的确定；
4. 敦煌写本的《平脉略例》及其近似文献；
5. 千佛洞中发现的隋唐古针灸图；
6. 敦煌本张仲景《伤寒杂病论·辨脉法》残文出处考；
7. 敦煌汉文针灸图俞穴名称部位考；
8. 陇、湘、鄂三省相继出土的《内经》古诊法残文考；
9. 新发现一种最古的中成药刻本仿单；
10. 张家山汉墓出土《脉书》初探。

《马继兴医学文集》汇集了众多颇为难得的研究成果，如今古代中医文献研究，尤其辑佚与考古方面人才匮乏，希冀本书面世能为促进中医的学术传承尽一份绵薄之力。

万芳

2008 年 12 月

目 录

传世古代中医文献研究	(1)
1. 汉代及汉以前非医学文献中有关预防医学的记载	(3)
2. 汉及先秦诸子论疾病	(8)
3. 宋代的人体解剖图	(16)
4. 从三种古经脉文献看经络学说的形成和发展	(22)
5. 《伤寒论》版本概说(提要)	(49)
6. 《千金方》的版本及其保存的古本草著作	(53)
7. 《食疗本草》文献学的研究	(61)
8. 《本草纲目》版刻简录	(68)
9. 《(华佗)内照图》源流考	(74)
10. “三焦有二”说的启示	(78)
11. 《幼幼新书》校后记	(80)
12. 从《素问》王注探讨《灵枢经》在唐代的三种古传本	(83)
13. 《食物本草》序	(100)
14. 在日本新发掘的几种《黄帝内经》注本	(101)
出土医学文献与文物研究	(117)
1. 马王堆汉墓出土医书释文(一)	(119)
马王堆汉墓出土医书释文(二)	(125)
2. 马王堆帛书四种古医学佚书简介	(142)
3. 马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究	(147)
4. 1972年和1973年我国出土的最古医书	(156)
5. 明代医疗器械的初步考察	(163)
6. 解放后出土文物在医学史上的科学价值	(171)
7. 考古发掘中所见砭石的初步探讨	(173)
8. 近年出土古医书的研究	(178)
9. 台西村商墓中出土的医疗器具砭镰	(187)
10. 云梦秦简里的法医检验和医政管理	(192)
11. 《脉法》考释	(199)
12. 马王堆出土的古医书	(204)
13. 马王堆汉墓医书中药物剂量的考察	(214)
14. 马王堆古医书中有关采药、制药和藏药的记述	(217)
15. 我国现已发现的最古医方——帛书《五十二病方》	(221)
16. 两千多年前的针灸木人	(237)
17. 敦煌出土的古针灸图	(239)
18. 马王堆汉墓医书的药物学成就(一)	(243)

19. 马王堆汉墓医书的药理学成就(二)(续)	(249)
20. 马王堆汉墓医书的药理学成就(三)(续)	(254)
21. 马王堆汉墓医书的药理学成就(四)(续)	(259)
22. 张家山汉简《脉书》中的五种古医籍	(262)
23. 张家山汉简《脉书》中的五种古医籍(续)	(267)
24. 继敦煌残卷中发现《内经》古诊法后的再发现	(272)
25. 马王堆古医书中的呼吸养生法	(275)
26. 双包山西汉墓出土经脉漆木人型的研究	(279)
27. 日英俄藏书三种《孙真人千金方》珍稀文献及其重要意义	(310)
28. 俄国现藏的中国出土古医药文献	(329)
29. 中医古文献实物的发掘研究及其现实意义	(335)
30. 晚近出土千年以前长江地区医药文化资源的重大意义	(345)
31. 新疆地下埋葬的千年中医药宝藏亟待重视与发掘	(350)
海外收藏古代中医文献研究	(367)
1. 《医心方》中的古医学文献初探	(369)
2. 关于《医心方》所引古文献条数的核实——答藪内清教授	(397)
3. 《小品方》残卷研究	(403)
4. 中国古代医书和日本医学古籍	(409)
5. 促成国外中医药古籍回归及引进的重要历史使命	(415)
6. 读浅井国干《告墓文》书后及《告墓文》评注	(418)
7. 考察当前流散海外中医药善本古籍及其回收途径的研究	(438)
第一篇 考察当前流散海外中医药善本古籍的重要意义及其范畴	(438)
第二篇 现已争取回归的亡佚中国古医籍版本学考察	(439)
第一章 中国古刊本的中国医籍	(439)
第一节 元刊本(13世纪后期,14世纪前期)	(439)
第二节 明代早期刊本(14世纪后期及15世纪;1368~1499年)	(444)
第三节 明代中期刊本(16世纪;1500~1599年)	(445)
第四节 明代晚期刊本(17世纪前、中期;1600~1660年)	(456)
第五节 清代早期刊本(17世纪后期)	(468)
第二章 国外古刊本的中国医籍	(469)
第一节 日本古刊本(16世纪至19世纪中期)	(469)
第二节 朝鲜古刊本	(470)
第三节 朝鲜木活字本	(471)
第三章 中国古写本的中国医籍(明代写本)	(471)
第四章 国外古写本的中国医籍	(472)
第一节 日本安土桃山时期写本(16世纪后期)	(472)
第二节 日本江户前期写本(17世纪——18世纪初期)	(473)
第三节 日本江户中期写本(18世纪初期——后期)	(473)
第四节 日本江户后期写本(18世纪后期——19世纪中期)	(475)

第五节 日本江户时期辑本·····	(478)
第三篇 现已争取回归的亡佚中国古医籍内容特点考察·····	(479)
第一章 《内》、《难》类著作·····	(479)
第二章 脏象类著作·····	(479)
第三章 本草类著作·····	(480)
第四章 针灸类著作·····	(481)
第五章 诊法类著作·····	(484)
第六章 医方类著作·····	(486)
第七章 内科类著作·····	(492)
第八章 外科类著作·····	(495)
第九章 妇科类著作·····	(496)
第十章 儿科类著作·····	(496)
第十一章 眼科类著作·····	(499)
第十二章 医论类著作·····	(500)
第十三章 综合类著作·····	(502)
第十四章 丛书与合刊本医书·····	(512)
第十五章 杂 类·····	(514)
第四篇 有待陆续争取回归与调研的亡佚中国古医籍项目(均部分存目) ·····	(515)
第一章 国内亡佚古医籍品种的初步考察·····	(515)
第一节 内难类·····	(515)
第二节 本草类·····	(516)
第三节 针灸类·····	(516)
第四节 诊法类·····	(516)
第五节 医方类·····	(516)
第六节 内科类·····	(517)
第七节 外科类·····	(517)
第八节 儿科类·····	(517)
第九节 眼科类·····	(517)
第十节 医论类·····	(517)
第十一节 综合医书类·····	(517)
第十二节 合刊本医书类·····	(518)
第十三节 杂 类·····	(518)
第二章 国内亡佚古医籍版本的初步考察·····	(519)
第一节 明刊本·····	(519)
第二节 清刊本·····	(520)
第三节 日本刊本·····	(520)
第四节 朝鲜刊本·····	(520)
第五节 明写本·····	(520)
第六节 清写本·····	(520)

第七节 日本写本·····	(521)
第五篇 国内出土后流散国外的中医古籍·····	(522)
第一节 《黄帝内经》古本类·····	(522)
第二节 《黄帝明堂经》古本类·····	(524)
第三节 《伤寒杂病论》古本类·····	(525)
第四节 “五脏论”类·····	(525)
第五节 《本草经》古注及其派生著作类·····	(526)
第六节 药物名目类·····	(527)
第七节 丸药方及成药仿单类·····	(528)
第八节 食疗本草类·····	(529)
第九节 药价文书类·····	(529)
第十节 针灸医书类·····	(531)
第十一节 脉诊医书类·····	(532)
第十二节 望诊、问诊医书类·····	(534)
第十三节 记有书名的医方书类·····	(534)
第十四节 不知名医方类·····	(536)
第十五节 专科医书类·····	(544)
第十六节 医史资料类·····	(544)
第十七节 佛家医方类·····	(546)
第十八节 道家医方类·····	(546)
第十九节 气功类·····	(546)
第二十节 温泉类·····	(546)
第二十一节 辟谷类·····	(547)
第二十二节 服石类·····	(547)
第二十三节 房中类·····	(547)
第二十四节 兽医类·····	(548)
第二十五节 历书中的医疗宜忌类·····	(548)
第二十六节 记有人体部位名称类·····	(550)
第二十七节 祝由类·····	(551)
第二十八节 佛教医文类·····	(552)
第二十九节 少数民族医书类·····	(553)
第三十节 书名待定医书类·····	(555)
第六篇 争取加速回收海外中医药孤善本古籍的进程·····	(556)
药学史研究·····	(559)
1. 在我国历史上最早的一部药典学著作——唐《新修本草》·····	(561)
2. 关于《证类本草》的一些问题的商榷·····	(565)
3. 我国最古的药酒酿制方·····	(571)
4. 《李当之药录》——2世纪顷《神农本草经》的一种辑注本·····	(574)
5. 宋代的民营药商·····	(576)

6. 宋代的官办药铺	(586)
7. 药学史学科在当代发展的现状和趋势	(603)
8. 古本草序录“七情表”所载《本经》佚文考	(608)
9. 古本《神农本草经》佚文对于辑复原书旧貌的重要意义	(616)
10. 历史上的神农与《神农本草经》	(634)
11. 我国最古的制药学著作——《桐君采药录》考	(636)
12. 《吴普本草经》考略(提要)	(653)
针灸史与针灸铜人研究	(657)
1. 禁针穴之原理考察	(659)
2. 现存最古的针灸图	(670)
3. 唐人写绘灸法图残卷考	(680)
4. 中国医学独特的针灸疗法	(691)
5. 仿制宋天圣铜人	(695)
6. 北京药铺的针灸铜人	(700)
古代中医文献研究方法探讨	(703)
1. 研究中医文献的方法	(705)
2. 研究中医文献的方法(续)	(707)
3. 治学琐记	(710)
4. 中医古籍校勘的基本方法、依据和要求	(717)
5. 试论从目录学角度提高医籍校勘水平	(724)
6. 中医文献研究中的科学思维方法举隅	(730)
7. 中医文献研究中的科学思维方法举隅(续完)	(734)
译文	(737)
1. 罗马尼亚巴甫洛夫的研究院	(739)
2. 苏联科学院与苏联医学科学院关于院士巴甫洛夫生理学说问题 科学会议的决议	(740)
3. 人民民主国家对于巴甫洛夫学说的学习与宣传	(745)
4. 在各人民民主国家中巴甫洛夫学说的发展	(746)
5. 从法国医生口中谈苏联医学	(749)
6. 论马加罗夫斯基区立医院的经验	(752)
7. 论马加罗夫斯基区立医院的经验(续)	(754)
8. 苏联医学介绍	(756)
9. 巴甫洛夫学说在保加利亚	(758)
附:在巴甫洛夫学说基础上论针灸疗法中的若干基本问题	(760)
其它	(777)
1. 日本汉医科学化之经过和他们的经验教训	(779)
2. 人类催眠性抑止的理论与实践	(787)
第一章 人类催眠状态之生理学机制	(787)

第一节 与人类催眠现象有关的历史及催眠现象在自然科学中唯物基础的建立	(787)
第二节 巴甫洛夫关于催眠位相与人类催眠状态之原则性的研究	(789)
第三节 在人类正常催眠现象中所出现之各种生理变化	(792)
第四节 人类催眠现象之特征	(797)
第五节 巴甫洛夫关于人类异常状态之慢性催眠位相——精神病症候——的 实验根据与解释	(800)
第六节 在实验条件下完成人类催眠所必须之条件	(804)
第七节 在祖国医学遗产中与催眠现象有关的记载及其应用	(809)
第二章 人类催眠性抑止的实验方法及其在临床上之应用	(811)
第一节 造成人类催眠状态的准备条件	(811)
第二节 引起人类催眠性抑止一般的实验方法	(812)
第三节 在催眠状态中暗示的作用和合理应用	(816)
第四节 对于人类催眠性抑止改良的实验方法与建议	(819)
第五节 人类催眠术在生理学方面的意义	(822)
第六节 人类催眠术在临床方面的意义	(827)
第七节 如何把催眠术的方法进一步地贯彻到科学研究与实践中去	(829)
3. 中医研究院筹建前后的一些人和事	(834)
附录	(839)
马继兴工作年表	(841)
马继兴论著题录	(848)
马继兴学术研究概论	(851)

传世古代中医文献研究

1. 汉代及汉以前非医学文献中有关预防医学的记载

一、预防医学观念的产生

预防医学观念是在我国医学观念中最早产生的、最科学而进步的一种指导思想。这种思想曾具体地表现在今日尚存的我国最古的医学著作中，譬如《黄帝内经·素问》一书的“上工治未病”的思想，或是如《金匱要略》一书中的“肝病治脾”的思想等都是。当然，这种预防医学思想体系的产生，必然会受到当时的先进哲学思想的影响的。因此，如果我们暂时先抛开古代的医学著作去研究一下汉代及汉以前的非医学著作时，也同样可以看到学者们在涉及到医学看法的讨论中，在很多方面都是深刻地表现了这种先进的预防医学观点的。现在，我们不妨引证先秦时代的一部早期著作——《书经》中的一段话。

《书经》：“若跣弗视地，厥足用伤。”⁽¹⁾

——这意思就是：若是赤着足走路时，眼睛不看地面，足部就不免于受伤。

这虽然是简短的几句话，但是也可以充分看出预防医学的观点了。此外，我们还可以引证前汉学者刘安氏在他所写的《淮南子》一书中的话来研究一下。

“人皆务于救患之备，而莫能知使患无生。夫使患无生，易于救患，而莫能加务焉。”⁽²⁾

——这意思就是说任何灾患（当然也可以包括疾病在内），都可以先行预防，使之不能发生。即使发生，也因为有所准备，是可以减小灾患危害的严重性的。这当然是一种很科学的说法。

如果进一步把这种观念推展到医学的范畴中去，也就是我们所说的预防医学观念了。关于在这一方面，刘安氏也有过进一步的说明，因此，他又说：

“良医者常治无病之病，故无病；圣人者常治无患之患，故无患也。”⁽³⁾

又：“是故人皆轻小害，易微事，以多悔，患至而多后忧之，是由病者已倦而索良医也。虽有扁鹊、俞跗之巧，犹不能生也。”⁽⁴⁾

这里所说的扁鹊、俞跗都是相传古代的名医，其中关于名医扁鹊的传说在战国时代的学者著作中尤其是很多的。其中之一就是盛传扁鹊在见某诸侯时⁽⁵⁾，初次见面就认为他有疾病，应加治疗。但该诸侯不肯相信，而此后扁鹊每见到该诸侯时，都指出了病已加深，需要及早治疗的劝告，都未被采纳。最后当该诸侯发觉自己真正是有病，病情已很严重，而要请扁鹊来治的时候，扁鹊早逃到别处去了。

从上面这个内容中也可以看出，在古代预防医学思想中所出现的这种早期治疗观念，也是颇值得重视的。因为早期治疗就可以防止疾病的扩大，加速治愈过程，减少疾病对于机体的破坏与延长人们的寿命。因此，从这意义上来看，这当然也是属于预防医学思想的一种。这里，不妨引证前汉学者王符氏的一段话：“是故养寿之志，先病服药；养世之君，先乱任贤。是以身常安而国脉永也。上医医国，其次下医医疾。夫人治国，故治身之象。疾者，身之病；乱者，国之病也。身之病待医而愈，国之病待贤而治。”⁽⁶⁾

此外，在先秦时代的著作《春秋左传》一书中所记载的医和、医缓的故事⁽⁷⁾，《鹖冠

子》一书中所记载的扁鹊的两位哥哥的医术故事⁽⁸⁾等，都可以说明了只有能够防病于未患及具有早期治疗的预防观念的医生，才是真正符合良医标准的具体事例。

可见，作为预防医学的这个先进的科学观念，应当是早在周代或其以前就萌芽和产生了，而在战国以后的秦、汉著作中，这种思想就更为发展起来，并形成成为医学的主导思想之一。

不仅这样，我们还要知道，古代的学者们对于预防医学并不仅是停留在这样一个先进的科学观念上，而且也更进一步地作为一个具体的实践任务被提出了。这也就是古人对于养生的原则与方法的提出。从而，在祖国预防医学的内容中就更为丰富充实与具有切实有效的宝贵意义了。

二、古人对于养生的认识

作为养生术这个任务来看，乃是属于预防医学范畴的一个极为重要的组成部分，也可以说是一种积极地防止疾病而斗争的手段。

这种有关养生的记述，不仅见于古代的医学著作中，而是作为一般的知识，广泛地被学者们所重视着。

当然，在养生的具体措施方面，是会有各种各样的方法的，但是，作为指导养生方法的却是有一定的科学原则的。古代学者对于这种养生法则的说明，可以引证如下。

《春秋左传》：“谚有之曰：‘心则不竞，何惮于病，既不能强，又不能弱，所以毙也’。”⁽⁹⁾——这意思就是说，身体的抵抗力和疾病的产生是有密切关系的，如果体力强壮，就没有生病的可能性。

《吕氏春秋》：“凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱（指饮食要有节制，不要过饥与过饱——著者），是谓五脏之葆。口必甘味（指饮食必需要引起高度的食欲来——著者），和精端容，将之以神气。百节虞欢，咸进受气，饮必小咽，端无直戾。”⁽¹⁰⁾

——这内容就是说饮食和疾病的关系。在不注意正常的饮食节律与内容的条件下，是会要引起疾病的。因此，这里也指出了正确的饮食法则，如：不要过饥与过饱、不要吃烈味重酒、要充分引起食欲，并且在饮食时心无他用等。这都是有关养生的一些基本的道理。

《素书》：“绝嗜禁欲，所以除累。……贬酒阙色，所以无污。”⁽¹¹⁾

——这里所说的养生之道，要禁绝嗜欲，乃是指人们不要过份的追求嗜欲，其中包括食欲、性欲等等。《素书》一书，相传是秦、汉之际的黄石公的著作，黄石公有无其人还是个问题。这书虽可能是假托之书，但至少也是汉代的作品。而像这样的说法在其他先秦及汉代学者的著作中也可以看到。如：

《淮南子》：“……是故以中制外，百事不废。中能得之，则外能收之。中之得，则五脏宁，思虑平，筋力劲强，耳目聪明，疏达而不悖，坚强而不韪，无所大过而无所不逮”。⁽¹²⁾

又：“天地之道，至纁以大，尚犹节其章光，爱其神明；人之耳目，曷能久熏劳而不息乎？精神何能久驰骋而不既乎？”⁽¹³⁾

《荀子》：“扁善之度，以治气养生，则后彭祖（彭祖是相传古代一位长寿的人——著

者)；以修身自名，则配尧禹……凡用血气志意知虑，由礼则治通；不由礼则勃乱提慢。饮食衣服，动静居处，由礼则和节；不由礼则触陷生疾。”⁽¹⁴⁾

——上面所说的“由礼”与“不由礼”，也就是合乎养生原则与否的意思。

《申鉴》：“或问曰：‘有养性乎’？曰：‘养性秉中和，守之以生而已，爱亲、爱德、爱力、爱神（指精神——著者），谓之啬，否则不宜，过则不澹（“否”是不及的意思，“过”是太过的意思——著者）。故君子节宣其气，勿使有所壅闭滞底，昏乱百度则生疾。故喜、怒、哀、乐、思、虑，必得其中，所以养神也。善治气者，由（当系“犹”字之误——著者）禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，可以治疾，皆非养性之圣术也。’”⁽¹⁵⁾

以上都是说要重视精神体力，节制过分嗜欲，就可以达到养生目的的一些说法。

《素书》：“病莫病于无常。”⁽¹⁶⁾

——这即是说，如果起居生活没有一定的规律（即所谓“无常”），就是致病的基本原因。

现在从上面所引的这些片断的非医学文献资料看来，不能不认为，古代学者们对于养生原则方面的研究是有过很大启示与贡献的。也可以认为，古人所指示的这些原则，作为科学的意义来讲，有很多一直到现在都仍然具有着极高的评价的。但是，也必须指出自从秦代以后，由于当时的统治者秦始皇、汉武帝等迷信世界上有长生不死之药，而一般的方士骗子之流遂乘机谎造编制了各种神奇的长寿方法，例如服食药石、吞食空气等，这些说法当然都是非常荒诞的无稽骗术，但是这种错误的养生理论，却一直在人民中间，起了不好的影响。因而这类谬说在当时是曾引起过某些学者的严正批判的。例如汉代杰出的唯物主义者王充氏（公元27~?）⁽¹⁷⁾在他所写的《论衡》一书中，就曾对于当时术士们所提倡的食气与食药而致长生不死的说法，予以详尽地驳斥。⁽¹⁸⁾

当然，提倡正当合理的养生，是有一定的崇高的目的的。这个目的也就是要达到使人们长寿的要求。而在这个目的上，最为人们所称颂的羡慕的一位古代传说中的长寿者，就是彭祖氏。据说彭祖氏是殷代的大夫享年凡数百岁之多。这里不妨引证一段古人对于这个传说的看法如下：

《申鉴》：“或问：‘有数百岁人乎’？曰：‘力称乌护，捷言羌亥，勇期贲育，圣云仲尼，寿称彭祖（原注——彭祖者，殷大夫，姓钱名鉴），物有俊杰，不可诬也。’”⁽¹⁹⁾

但是怎样才是长寿呢？对于长寿问题应当具有怎样正确的认识呢？王充先生曾有过以下的说明：

“凡人，禀命有二：一曰：所当触值之命。二曰：强弱寿夭之命。所当触值，谓兵、烧、压、溺也；强弱寿夭，谓禀气渥薄也。”⁽²⁰⁾

这就是说和长寿有关的因素有二，其一就是后天因素（即“所当触值”），其二就是先天因素（即“强弱寿夭”）。后天因素当然是与人为的社会环境有关。而在先天因素方面，虽有强壮、虚弱、长寿、早死等的不同，但是王充氏认为，对于一个正常人的生活年龄来说，至少是应当活一百岁的。所以他接着又说：“若夫强弱寿夭，以百为数。不至百者，气自不足也。”⁽²⁰⁾

这种见解，并不是一种单纯揣想的认识，而是有着实际的根据的。我们知道，根据苏联科学家们对于长寿的看法来说也是和这种观念相符的。在1938年12月于苏联基辅所召

开的“研究早衰的发生和防止问题”会议上，曾确定了衰老有两种情况：一种是自然的生理的，或叫正常的衰老，这种衰老是从一百岁以后才开始；另一种是早衰，这种衰老是由于机体耗损的结果，这种衰老的到来是非常早的，从六、七十岁就开始。”⁽²¹⁾

可见王充氏的这种主张是有一定科学根据的。王充氏在《论衡》一书的卷一中对于这个问题申述甚详，这里就不再引述了。

此外我们还要知道，像王充氏的这种主张人能活百岁的说法在古代也不是很个别的，譬如我们翻开《黄帝内经素问》第一篇《上古天真论》的内容时，也同样看到了记有“上古圣人”可以享年百岁的，都可以说明这种思想也同样深入到医学的著作中去了。

最后，我们还要提要汉代的有些术士之流，还伪造出返老还童的说法来感骗群众。对于这一点，王充先生也有过严正的驳斥。他反对有所谓返老还童不合实际的说法，但是对于长寿问题却是他提倡的。他说：

“凡可冀者，以老翁变为婴儿。其次白发复黑，齿落复生，身气丁强，超乘不衰，乃可贵也。徒变其形，寿命不延，其何益哉！且物之变随气，若应政治，有所象为，非天欲长寿之故，变易其形也。又非得神草珍食之而变化也。人恒服药故寿，能增加本性，益其天年也。”⁽²²⁾

我们知道王充先生的见解虽然由于当时的历史条件限制，还存在某些不正确的成分。但是至少在提倡长寿，反对返老还童这个主张上是非常正确的。

总的来说，从汉代及以前的一些片断的非医学文献中古代对于预防及养生的观念，可以有了下面的一些初步认识。

1. 至少在周代（或周代以前），祖国人民都已产生了先进的预防医学思想和作为实践这种预防医学思想的养生术的原则与方法。

2. 这种先进的预防医学思想知识，不但是在古代劳动人民的努力研究与实践下，逐渐累积丰富起来的。而且也是在和一系列的迷信的、唯心的错误学说的斗争下，所成长起来的。

【注释】

(1) 《书经》卷三，商书，说命上。

(2) 《淮南子》卷十八，人间训。

(3) 《淮南子》卷十六，说山训。

(4) 《淮南子》卷十八，人间训。

(5) 这段故事可见《韩非子》卷七、喻老第二十一，司马迁氏《史记》、扁鹊仓公列传及刘向氏《新序》、杂事第二等书中。扁鹊所见的某诸侯的记载，在《韩非子》作蔡桓公，《史记》及《新序》则均作齐桓公（或侯）。

(6) 王符氏《潜夫论》卷二，思贤第八。

(7) 关于医和的记载见《左传》卷十二、景王四年，医缓的记载见《左传》卷九、简王五年，原文均从略。

(8) 故事见《鹖冠子》卷下，世贤第十六，原文从略。

(9) 《春秋左传》僖公七年。

(10) 《吕氏春秋》卷三，季春纪第三。

(11) 《素书》，求人之志章第三。