

◆ 中国传统中医史话 ◆



金开诚 主编 冯晶 编著

# 孙思邈 与《千金方》



吉林文史出版社  
吉林出版集团有限责任公司

孙思貌与  
《千金方》

◎ 主编 金开诚  
◎ 编著 冯 晶

吉林文史出版社  
吉林出版集团有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

孙思邈与《千金方》/冯晶编著. —长春:  
吉林出版集团有限责任公司:吉林文史出版社,2010.11  
ISBN 978-7-5463-3968-9

I. ①孙… II. ①冯… III. ①孙思邈 (581~682) —生平事迹②千金方  
IV. ①K826.2②R289.342

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205554号

# 孙思邈与《千金方》

SUNSIMIAOYUQIANJINFANG

主编/金开诚 编著/冯 晶

项目负责/崔博华 责任编辑/崔博华 钟 杉

责任校对/钟 杉 装帧设计/柳雨泽 王 惠

出版发行/吉林文史出版社 吉林出版集团有限责任公司

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431-86037503 传真/0431-86037589

印刷/北京德富泰印务有限公司

版次/2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开本/640mm×920mm 1/16

印张/9 字数/30千

书号/ISBN 978-7-5463-3968-9

定价/19.80元



## 编委会

主 任: 胡宪武

副主任: 马 竞 周殿富 董维仁

编 委(按姓氏笔画排列):

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟

李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志

范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明

崔 为 崔博华 程舒伟



## 前 言

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

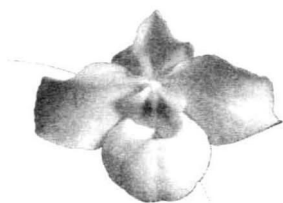
随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天空。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

## 目录

一、献身医学的传奇一生	001
二、惊世巨著《千金方》	029
三、《千金方》的贡献	045
四、《千金方》的养生方法	085
五、《千金方》对后世的影响	101
六、流传千古的神话传说	109



# 一、献身医学的传奇一生







孙思邈是今陕西省耀县孙家塬人。孙家塬在现在的耀县城东北方，这里是黄土高原地带，村子周围山峦重叠，没有自然水源，农民常年食用的是下雨时积存的窖水，遇到天旱，长期不下雨，窖水用完了，就得到很远的地方去运水。虽然自然条件不好，但是，这里的农民非常勤劳，除了种植庄稼外，妇女们还自己纺线织布，过着俭朴的生活。孙思

邈就是在这样的环境中出生并逐渐成长的。

## （一）苦难的童年

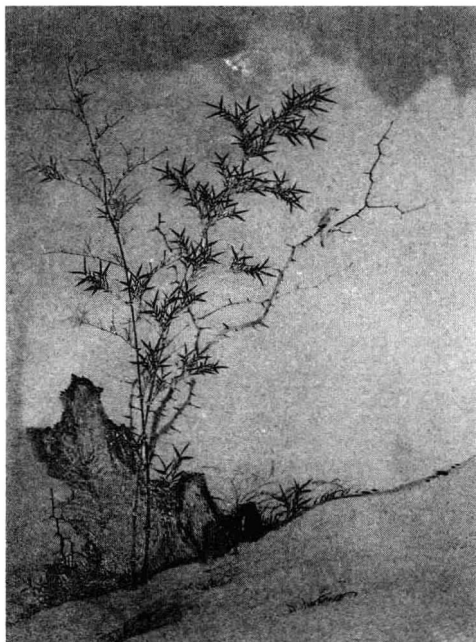
581年，也就是隋文帝开皇元年，孙思邈就出生在孙家塬的一户普通农民家里。他自幼用功读书，聪明好学，7岁的时候就能记住千余文字。到20岁时，便精通老子、庄子及诸子百家学说，他又喜好佛家经典，学识渊博。当时洛州（今洛阳）总管独孤信曾遇到孙思邈，见他博学多闻，才华横溢，赞赏他为“圣童”，对他十分器重。

可是，孙思邈从小身体瘦弱，饱尝了疾病的折磨，求医和买药的费用，几乎耗尽了家里所有财产。592年，孙思邈12岁了，这一年，长安一带瘟疫流行，孙思邈家乡的许多人都患了这种病，不治而死。



相传孙思邈也染上了瘟疫，高烧不退，卧床不起。他的母亲日夜守在他的床前，哭肿了双眼，却没有任何办法，她没有钱给儿子请郎中看病，眼看孩子就要被夺走性命。正当她绝望地想要悬梁自尽的时候，来了一位鹤发童颜的云游郎中，他把一包草药递给孙思邈的母亲说：“就剩下这最后一包救命药了，快拿去熬熬给孩子灌下，病还有救！”这时正好孙思邈清醒过来，听到这话，勉强挣扎着爬起身来，在炕上对郎中叩了个头，拜谢了他的救命之恩。就是这一碗汤药救了孙思邈的命。

面对家乡所罹患的灾难，小小的孙思邈心痛了，这一切都让他深深体会到医生的重要性，也更明白了一名医生责任是何等重大，他迫切想成为一个治病救命的医生，去治疗天下人的疾苦。





## （二）学习医学与实践医学的过程

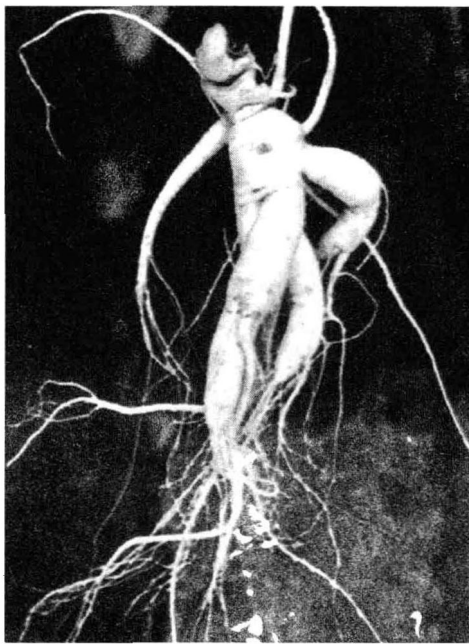
孙思邈为了学好医学，孜孜不倦地学习古代医学家的著作，刻苦地学习前人的经验。为了看到医书，他除了向别人借阅之外，还不惜花钱去购买。他曾下了很大功夫去钻研唐以前各代名医如扁鹊、仓公、华佗、张仲景、王叔和等人的医学典籍，因此，他对一些医学名著都参悟得很透彻。

他最早学习医学是在他家乡附近的太白山。这是我国著名的草药产地，孙思邈在这里学习医药学知识，这为他以后在药学方面的深造打下了坚实的基础。

孙思邈为了采集药物，曾经在太白山隐居过很长一段时间。至今，当地还流传着孙思邈捉拿手掌参的故事。传说太白山原本有人参“居住”，因被人发现，人参急忙连夜“逃跑”。孙思邈听说后，

便带领人马紧紧尾随，一直追到长白山上才追到，便将人参用绳子倒绑双手带回了太白山。回来后才发现人参不见了，只剩下了两只断手，这就是今天太白山上的手掌参。这当然只是个神话故事，但却反映了孙思邈对药物的重视和他采集药物的艰辛。

孙思邈很谦虚，他经常告诫自己也告诫后人说：人们常说，病人死亡约有半数是因为缺少优秀医生所致。学医的人必须专心致志，勤奋学习，才能通晓医药学问。如果只懂得几种药方，就认为自己无所不知，那是一定会错误的。他还说：人的生命比黄金更为贵重，医药学问博大精深，济世活人任重道远，必须深入探索，精勤钻研，才能担当医生的神圣责任。他更指出：有的愚蠢的医生，自傲于学了三年医方，就夸口说天下没有他治不了的病，等到行医三年后，才知道天下有很多病尚没有可治的医方。孙



思邈的话，指出了临床经验比书本知识更丰富、更重要。

孙思邈本人也是这样做的，除了认真学习古代名医的著作，反复实践来提高自己的医疗水平外，他还虚心地向一些有经验的医生请教，并非常珍视学习民间经验，无论切脉、诊病、处方、制药，只要别人有哪怕一点一滴比自己高明，只要他听说了，那么即使远隔千山万水，也要去登门拜访。

传说孙思邈行医成名之后，总觉得



自己在某些医术上还不如别人。为了在医学上有更深的造诣，他改换姓名，到县城一家药铺为一位坐堂名医当了抓药的徒弟，用心学习名医的医术。有一次，一个员外带领女儿前来就诊，说女儿肚子痛，坐堂医生经过诊断，认为病人肚子有虫子，便开了一副打虫药。孙思邈接过药方正想抓药，可是突然感觉不对，他说：“先生，你开的药量少了些，恐怕虫子打不下来呀！”坐堂医生非常生气，觉得他在员外面前伤了自己的尊严，就依旧按自己的方法开了药。小姐服药后，肚子很快不疼了，员外非常高兴，一面夸奖坐堂先生，一面拿出银两酬谢。坐堂先生也沾沾自喜，认为方圆百里自己的医术无人可比。不料小姐正准备回家时，肚子又疼了起来，反而比来时疼得更厉害了。这时坐堂医生无计可施，不知所措了，他忽然想起刚才徒弟抓药时所说的话，觉得很有道理，于是连忙把



他叫到别处，问了原委。孙思邈说道：“从小姐的病情来看，她肚子里的虫子较大，但先生开的药只能把虫子毒晕，而不能毒死，小姐服药后暂时不疼了，那是因为虫子被毒晕了，可过一会儿虫子醒过来了，便要进行报复，因此小姐肚子疼得比以前更厉害了。”坐堂医生心服口服。为了治好小姐的病，应付眼前局面，他便很快按徒弟的意见重新配了一剂药，小姐服后不一会儿虫子就排出来了，肚





子也不疼了。他们走后，坐堂先生回想今天的事，感觉徒弟见解不凡，一定是个懂医的人。在他再三追问下，孙思邈才道出自己的真实身份，坐堂医生听后大吃一惊，起身对孙思邈磕头拜道：“久仰先生大名，在下有眼无珠，多有冒犯，还请孙先生原谅，今后就请孙先生坐堂就诊，我还得多多请教呢。”孙思邈道：“说哪里话，我才是久闻先生大名，来向先生学习呢。”

在隋炀帝大业年间，孙思邈用自制的“太乙精神丹”治好了许多难治的疾病，受到了当地群众的信任和欢迎。因为孙思邈谦虚有礼、学问渊博、医术高明，当时有很多著名的文人都来拜他做老师。此外，擅长针灸的太医令谢季卿，以医术、针灸著称的甄氏兄弟甄权和甄立言，专长药性的韦慈藏等也与他往来密切，相互探讨学问，这些都无形中拓展了孙思邈的知识领域。

