

杏林文化研究丛书

编著 冯模健

建安神医

董奉

传奇及

养生之道

慈

中国中医药出版社

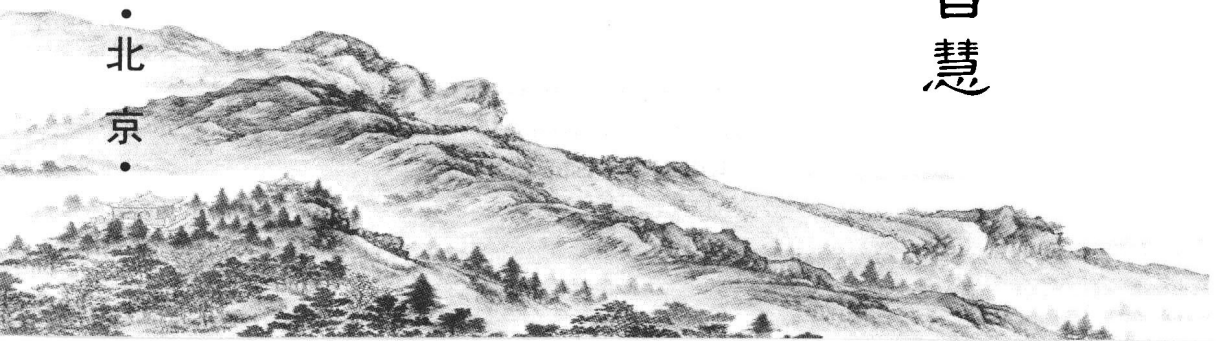
杏林文化研究丛书

建安神医

董奉

传奇及养生智慧

中国中医药出版社
· 北京 ·



图书在版编目(CIP)数据

建安神医董奉传奇及养生智慧/冯模健编著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 11

(杏林文化研究丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0144 - 5

I. ①建… II. ①冯… III. ①董奉 (200 ~ 280) - 生平事迹 ②养生 (中医) IV. ①K826. 2 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195061 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 14 字数 174 千字
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0144 - 5

*

定价 28.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

杏林文化是鄱阳湖生态经济区建设的软实力

(代序)

什么是杏林文化？

作为曾经主管过江西省科教文卫工作的副省长，到省人大常委会以后又联系人大环境与资源保护和教科文卫体工作，对杏林文化并不陌生。江西是杏林文化的发源地，作为一名江西人，从小就是听着建安神医董奉的故事和传说长大的。我认为，杏林文化体现的是中华民族传统的伦理道德，是和谐与诚信的象征。

模健先生请我为他所著的《杏林文化研究丛书》（《杏林文化》及姊妹篇《建安神医董奉传奇及养生智慧》）作序，我认真看完了书稿之后，觉得还是分开来写更好，此篇即是我个人对杏林文化的认识。

2009年底，国务院正式批复《鄱阳湖生态经济区规划》，标志着鄱阳湖生态经济区建设正式上升为国家层面的区域发展战略。以古代杏林园为精神与物化象征原型的杏林文化就发源于鄱阳湖畔的庐山脚下。建设鄱阳湖生态经济区的目的是为了生态文明与经济社会发展协调统一、人与自然和谐相处，这与杏林文化表述的是同一理念。它表明鄱阳湖生态经济区拥有丰富的文化底蕴和

厚重的历史积淀，杏林文化正是鄱阳湖生态经济区建设的文化软实力。

《建安神医董奉传奇及养生智慧》讲述了二十多个杏林故事，它体现了一个和谐主题的两个方面。一是道德层面的，强调人与人、人与社会以“诚信”为本，另一个是人与自然的和谐。这种理念并非臆想和空谈，而是董奉构建庐山杏林园的实践体现。

中国传统文化在意识形态上强调国与家合一，在医学理念上强调天人合一，认为家与国、人与天同“构”，家是国的浓缩，人是大自然的产物。古人能够认识到这一点非常了不起，即使在今天的信息时代，仍然具有非常重要的意义。从医学的角度上去认识，《黄帝内经》在开篇的《素问·上古天真论》就说道：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”意思是讲要按照大自然运动变化的客观规律去调和养生，这就是中医的精髓。在杏林故事里就充分体现了中医学所追求的生命和谐与社会和谐的价值取向和思想理念。

发展经济首先要把对生态环境的保护放在第一位，以攫取资源为代价的掠夺性经济必将造成资源的枯竭，自然环境的破坏，这是人类自掘坟墓的行为。呵护生命也是同理。开着小车去体育运动，乘着电梯去健身房，在空调房的跑步机上汗流浹背地跑半个小时。这样的生活方式就不符合人与自然和谐相处的养生规律。

江西是一个生态大省、文化大省，在全面开展鄱阳湖生态经济区建设的战略实践中，弘扬杏林精神，实现生态资源与文化资源对接，生态产业与旅游产业对接，中医药产业与文化产业的对接，搭建具有一定国际影响力、使杏林文化与生态经济发展双赢的发展平台具有深远的战略意义。由此可见，杏林文化是鄱阳湖生态经济区建设的天然品牌和持续发展的内在软实力。

胡振鹏

2010年8月20日

（胡振鹏，全国人大常委，江西省人大常委会副主任，武汉大学、南昌大学博士生导师）

陆 序

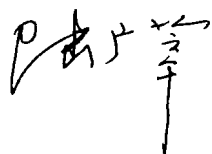
抢救、挖掘、整理、研究杏林文化，单从学术的角度来讲，是一件非常困难的事，同时又是必须要做的事，而且时不我待，迫在眉睫。

传统医学是中国人认识生命的智慧，而智慧的源泉就是中国的传统文化。因为传统医学中阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说、病机学说等原本就是中国传统文化中认识自然、认识生命的大智慧和高境界。它熔铸了一代又一代中国人的心血与情感，它昭示了一代又一代从医者的觉悟，它呵护了一代又一代中国人的生命。杏林，就是中国传统文化在中医学中的象征与符号。

杏林文化是中国文化历史长河中一朵绚丽的浪花，然而在近一百多年世界浪潮激荡中受到鲸吞蚕食。我们虽然在不断地创造未来，但绝非是历史的隔断，而是历史的延续。从医学的角度上讲，如果离开了优秀传统文化的根基去认识自然、认识生命，如果仅以一个修理工的视角去

对待生命，那么，虽然可暂获治标之功，但却难以担当保卫生命的大任。

我非常赞赏模健先生的这句话，杏林是一部无言的医著、无字的经典，庐山杏林园的花草树木、鸟兽虫鸣皆是文字，皆是话语，皆可从中“悟”道。如何将这其中的文字、话语，其中的医道表现出来，诠释杏林文化的真谛，让它随着民族记忆力向识别力转化，让更多的人了解中国传统文化，让杏林精神得以传承并发扬光大，是一件十分重要的工作，值得高兴的是模健先生已经率先在做这件事情了。模健先生的《杏林文化研究丛书》（包括《杏林文化》和《建安神医董奉传奇及养生智慧》）应该说是杏林文化研究方面的奠基之作。



2010年8月30日

（陆广莘，国医大师，著名中医药学家，博士后导师，中华中医药学会终身成就奖获得者，中国中医科学院中医基础理论研究所资深研究员）



杏林始祖——建安神医董奉

庐山杏林论坛

王敏清

二〇〇九年九月十六日

原中央保健局局长、中央保健委员会办公室主任王敏清同志为庐山杏林论坛题词



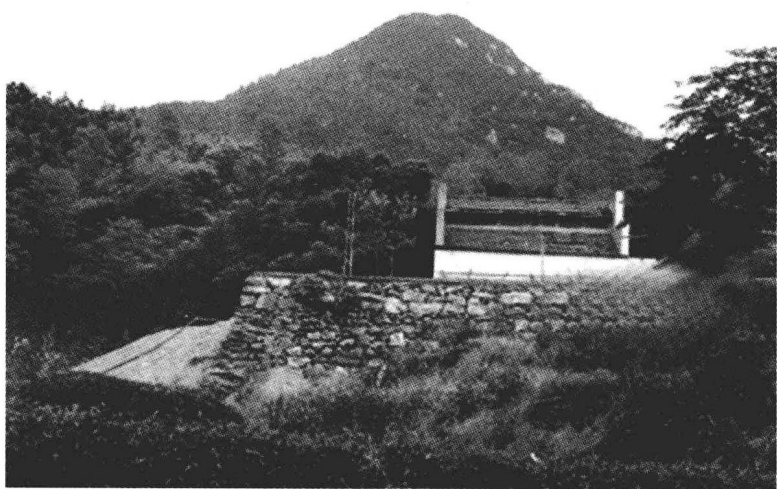
本书作者、庐山杏林论坛秘书长冯模健



首届庐山杏林论坛部分代表合影，左二为江西省人大副主任、时任江西省政协副主席陈安众，右四为九江市副市长李伟，左一为星子县委书记潘熙宁，右三为九江市政府副秘书长詹耀祥，右一为论坛秘书长冯模健，左三为论坛副秘书长冯琪。



国医大师陆广莘（右）与本书作者冯模健



莲花峰下龙门沟为董奉太乙观（大中祥符观）原址

编写说明

完成《杏林文化研究丛书》（《杏林文化》及姊妹篇《建安神医董奉传奇及养生智慧》）的编著工作，我如释重负。尽管我的努力只是对杏林文化、庐山文化、杏林养生之道进行了初步的尝试，但总算是为发掘和诠释杏林文化隐藏在历史尘埃的真相，为挽救祖国文化遗产尽了微薄之力，也算是了却了我心中的夙愿。

杏林文化是中国传统文化的重要组成部分，是中医学形成和发展过程中的产物。为什么把杏林作为中医药的符号，其对中医药的传承与发展产生了怎样的影响，长期以来，一直是人们想解答而又难以解答的问题。为了中医药文化的传承，诠释杏林文化的内涵就成为一个重要的课题，也是历史赋予我们这个时代的责任。

《杏林文化》从中国传统文化的角度进行探源，目的是挖掘中国传统文化博大精深的内涵，赋予杏林文化更深刻的含义。然而要想全面地阐释杏林文化，必须对杏林文化的内涵要有客观的评价，以确定研究的方向和思路。

《建安神医董奉传奇及养生智慧》虽谈的是养生保健，但与其他科普书不同的是，它不是在已知或现成的成果上进行科学普及宣传，而是在收集、挖掘、整理董奉和庐山杏林感人的事迹与传说的基础上进行诠释，它也带有研究的概念，同时又保持了知识性与趣味性的统一。

在研究过程中，我深深被中国传统文化的博大精深所震撼，为董奉的杏林精神所打动，并为中医药文化的传承而感到欣慰，也为自己身为中国人而感到自豪。在研究中我深深体会到，杏林精神对庐山文化形成

所产生的极大影响，庐山文化的形成又反过来推动了杏林精神向中医药文化的转换。这绝非人为的“拓宽”与“拔高”，而是辩证思维与史实的统一。从“虎溪三啸”与“虎溪三笑”的典故，到“和谐杏林”与“世外桃源”的追求；从周、程、朱、陆在庐山创办书院，到程朱理学在庐山集大成，在深入探究后则得出了“和合”乃是杏林文化与庐山文化共同价值取向的结论。

由于发掘、诠释祖国优秀的文化遗产不是简单的“历史回放”，而是在新时期下对中国传统文化的反思与升华，为此我力求从尊重历史和客观事实的立场去探究杏林文化的内涵，又试图以全新的视角来进行解读。

对于杏林文化的探究，前人几乎没有任何研究资料可以参考，而且可考证的史料也相当匮乏。加之董奉既是古代伟大的医学家又是道教思想家，要根据这一特殊身份把握其人物特征和思想轨迹，难度之大超出了我的想象。虽然自己是满腔热忱，尽心尽力，但由于水平有限，对杏林文化的诠释，以及对董奉人物的把握尚难以到位，但如果拙作能给读者带来一些启发则不胜欣喜，并衷心希望得到广大读者的赐教，以便再版时修订提高。

在这两本书的编写过程中，中国中医科学院博士后导师、国医大师陆广莘教授给予了深切关注，并为本书欣然作序；中国中医科学院黄明达教授对本书的编著提出了宝贵意见和建议；中国中医药出版社韩燕副编审给予了热情帮助和指导；江西省亚健康保健中心连锁有限公司陈辉同志一直协助我进行资料的收集、整理及书稿校正等工作；《江西残联》杂志社的陈县明同志，九江市离休干部王耀洲同志，九江学院医学院刘俊楠老师等诸位专家、学者和同仁均从各方面予以了支持和帮助。在此一并表示感谢！

冯模健

2010年9月15日于南昌



目 录

上篇 神医传奇

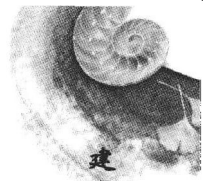
医学世家	/3
初识杏用	/4
弃文习医	/5
捐钱为吏	/6
回家探父	/8
丁忧服孝	/9
弃官从医	/10
带艺入道	/12
参加义军	/13
浪迹天涯	/14
一举成名	/16
施医广州	/18
急返交趾	/20
起死回生	/21
情释疑云	/23
风云突变	/25



定计郡府	/27
开棺验尸	/29
隐居匡山	/30
驾羽升天	/31

中篇 杏林故事

杏林故事之一——虎口取髓	/37
故事链接	
生命高于一切	/38
杏林故事之二——草堂求雨	/40
故事链接	
中医将大自然作为认识的基础	/41
杏林故事之三——杏丽胡君	/43
故事链接一	
受孕是有条件的	/44
故事链接二	
女性养生滋阴更需养阳	/45
杏林故事之四——疏符斩蛟	/47
故事链接	
千里之堤，毁于蚁穴	/48
杏林故事之五——激怒治病	/50
故事链接一	
情志相克治贪病	/51
故事链接二	
以德养生，神形相依	/52
杏林故事之六——虎溪三啸	/54
故事链接	
生态杏林	/55



杏林故事之七——一掷千金	/57
故事链接一	
气机——人体生命的动力	/59
故事链接二	
养生保健重在调养精、气、神	/60
杏林故事之八——巧用木兰治梦游	/61
故事链接一	
梦游是一种异常的意识反映	/62
故事链接二	
充足睡眠为养生之首	/64
杏林故事之九——溺水急救	/67
故事链接一	
不要让人死于非命而束手无策	/68
故事链接二	
学会自我保健，提高慢病防治水平	/69
杏林故事之十——山药杏脯粥	/71
故事链接一	
营养是维持人体健康的物质基础	/72
故事链接二	
养生当论食补	/74
杏林故事之十一——藜蒿治疫痢	/76
故事链接一	
藜蒿——鄱阳湖中生长的植物抗生素	/78
故事链接二	
纯素食有违养生之道	/79
杏林故事之十二——杏仁酒治胃胀	/81
故事链接一	
药食同源调腹胀	/83



故事链接二	
养生防病尽量少用药	/84
杏林故事之十三——温汤疗隐疹	/85
故事链接一	
夏季易发皮肤热疮	/87
故事链接二	
温泉浴与药浴是传统的自然疗法	/88
杏林故事之十四——杏枣糕治病	/89
故事链接	
少儿的强壮体魄来自强势的免疫力	/91
杏林故事之十五——杏茶治癒病	/93
故事链接	
茶为草药之首，养生勿忘饮茶	/94
杏林故事之十六——斩鼯除魅	/96
故事链接一	
谈谈“七情”致病	/98
故事链接二	
人格修养是当代心理卫生的重大命题	/99
杏林故事之十七——诚信杏林	/101
故事链接	
医药同道重诚信	/103
杏林故事之十八——敷浴治疔	/104
故事链接	
拔毒祛邪、固本扶正治顽疾	/105
杏林故事之十九——失约治病	/106
故事链接	
“三因制宜”疗胸痹	/108
杏林故事之二十——让孩子玩乐陀去	/110