

伟大的医药学家李时珍

湖南人民出版社

伟大的医药学家李时珍

周一谋

责任编辑：喻岳衡

装帧设计：彭一

湖南人民出版社出版
(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行
湖南省新生印刷厂印刷

1980年4月第1版第1次印刷

字数：47,000 印数：1—2,000 印张：2.375

统一书号：11109·142 定价：0.20元

目 录

- 一、李时珍的故乡——蕲州…………… (1)
- 二、放弃科举考试，毅然攻读医学…………… (4)
- 三、批驳方士的迷信谬说…………… (12)
- 四、立志攀高峰，决心修“本草”…………… (17)
- 五、药物亲采验，实践出真知…………… (22)
- 六、虚心向劳动人民和一切内行人请教…………… (32)
- 七、“渔猎群书，搜罗百氏”…………… (41)
- 八、废寝忘餐，辛勤著述…………… (53)
- 九、《本草纲目》的光辉成就…………… (59)

一、李时珍的故乡——蕲州

从武汉乘江轮东下，大约七八个小时就可以抵达湖北省的蕲（qí其）春县境。莽莽苍苍的长江，在这里突然卷起巨大的漩涡，蓦地拐了一个大湾，只见两岸青山隐隐，绿树丛丛。远眺南岸，一座凌空削立的奇峰，峻峭无比，格外引人注目；回首北望，良田万顷，一片青葱，景色十分宜人。在那绿林掩映的江湾北岸，有一座古老的集镇，这就是素来以盛产蕲蛇、蕲艾等名贵药材著称的蕲州镇。蕲州又是一个名医辈出的地方，宋代医学家庞安常，明代伟大的医药学家李时珍等，便都是这一带地方的人。

李时珍的老家叫做瓦硝坝，座落在蕲州东门外不过两公里的地方。这里丘陵起伏，层峦叠翠，到处是茂林修竹，南望烟波浩渺的长江，滚滚东流，蔚为壮观；西面濒临著水波潋（liàn练）滟的雨湖，湖光山色相映，风景格外秀丽。公元一五一八年（明正德十三年），伟大的医药学家李时珍就诞生在这景色如画的乡村里。这里的山山水水，曾经哺育着他的成长；这里的一草一木，都曾成为他观察研究的对象；这里的田园山野，无处不留下他的足迹。至今在当地群众中，还流传着许多赞颂李时珍当年热忱抢救贫苦患者的动人故事。

李时珍，字东璧，号濒湖。大凡古人都有“名”有“字”，所谓“幼名冠字”。小时候取名，男子满二十岁时要举行加冠

仪式，正式戴上成年人的帽子，这时得另取一个名，便称为“字”。“字”之外再取名，就叫做“号”了。从“濒湖”这个名号里，就可以反映出李时珍对自己家乡的无比热爱。他喜欢蕲州一带的风光，更爱那澄澈美丽的雨湖。中年以后，李时珍干脆迁居到雨湖北岸的红花园，在这里筑起新居，题名叫“蕘(kē科)所馆”^①，直到公元一五九三年（明万历二十一年）他逝世以前，便一直定居在这里。他每天在读书、看病及编写工作之余，常临窗凭眺着景色宜人的雨湖。湖内荷花竞艳，鱼儿逐戏，雀儿在芦苇丛中聒噪鸣啭，渔舟往来，不时惊起三五成群的水鸟。这是一幅多么富有生气的天然图画啊！因住所濒临着雨湖，李时珍索性给自己另取一个名号叫做“濒湖”。他在这里，除了完成举世闻名的巨著《本草纲目》之外，又编写了《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等书。这些书至今还是学习中医中药的重要参考文献。据史料记载，李时珍还著有《五脏图论》、《三焦客难》、《命门考》、《医案》、《蕘所馆诗》、《诗话》等书，可惜没有流传下来，而他的博学与多才多艺亦可见一斑。

李时珍的老家已经没有什么人了，只有他和夫人吴氏以及父亲李月池与母亲张氏合葬的坟墓，依然静谧(mì mì)肃穆地安卧在雨湖东北岸的蟹子地。陵墓很古朴，墓碑上的字迹清晰可辨。全国解放以后，党和政府为了纪念这位世界名人，曾将他的陵墓修缮一新。墓地修起了美丽的花坛，栽种着红艳可爱的美人蕉和其他许多奇花异草。这里还新建起了纪念碑、亭、塔等建筑物，塔前雕刻着李时珍的半身像，面容癯(qū)瘦，

目光炯炯(jiǒng jiǒng 炯炯)，似乎在凝思着医药学中的某个疑难问题。在用花岗石砌成的墓门横梁上，镌(juān 娟)刻着“科学之光”四个彩色的大字。一九五六年二月，郭沫若同志还专为题词，对李时珍作出了很高的评价。

郭老在墓碑题词中这样写道：“医中之圣，集中国药学之大成，本草纲目乃一八九二种药物说明，广罗博采，曾费三十年之殚(dān 单)精，造福生民，使多少人延年活命，伟哉夫子，将随民族生命永生。”郭老在碑文的附注中又写道：“李时珍乃十六世纪中国伟大医药家，在植物学研究方面，亦为世界先驱。”

郭老的题词高度概括了李时珍一生的光辉业绩，赞扬了他对中华民族和整个世界的不可磨灭的贡献，说出了亿万人民群众对他的缅怀与敬仰。这里游人络绎不绝，许多外地来蕲州的人，无不怀着深深的敬意来此凭吊一番。墓地附近的几丘田土，是李时珍当年栽培过药物的“红花圃”，而今已开辟为“李时珍药圃”。园内栽种着白术、麦冬、芍药、牡丹、曼陀罗、菊花、艾蒿、当归、丹参等各类药物，其中有许多种是李时珍生前亲手栽培过的“家药”(shì 是)药物，还从外地引种了高丽参、川贝母等药。每年从春到秋，圃内百花次第开放，争妍斗艳，光彩夺目。那红的紫的是富丽的牡丹与芍药；白色的喇叭花，是有名的中药麻醉药曼陀罗；还有那袅娜多姿的各色菊花。漫步来到药圃，令人感到清香四溢，情趣盎然。这里还设立了“李时珍药厂”，能生产上百种药物。

蕲州镇内的玄妙观，是李时珍和父亲一道看病的诊疗所，

现在旧庙已经拆除，但离那里不远，又新盖起了“李时珍医院”。在医院大门口，高悬着郭老亲笔写的“蕲春县李时珍医院”几个雄浑有力的大字。这里的医务工作者，都以能在李时珍的家乡从事保健工作而感到自豪。他们都象当年的李时珍一样，为造福于人民群众而勤奋地工作着。院内还保存着一些有关李时珍的图片及著作等。人们来这里参观学习，无不为李时珍那种实事求是的科学态度和勇于攀登科学高峰的精神所感动。

注释：

① 葺所馆：意即宽敞舒适的住所。

二、放弃科举考试，毅然攻读医学

李时珍出生在一个世代医生之家，祖父是草医，经常肩背药囊，手执串铃，成年累月地风里来，雨里去，走村串户，给患病群众送医送药上门，人们对他很感激。李时珍出生不久，老人就去世了。父亲李言闻（字子郁，号月池），是蕲州一带颇负盛名的医生，他医技精湛，造诣（yì）很高。李言闻热心为当地群众治病，而且在百忙的诊务之中，还挤出时间认真总结自己的医疗经验，编写过《四诊发明》和《痘疹证治》等医书。李言闻对药物学也很有研究，又曾撰述过《人参传》、《蕲艾传》等专著。但在封建社会里，医生的社会地位不高，

常常被财主官僚们看成卑贱的“下九流”，只能与那些卜卦、看相、算八字一类从事迷信活动的人平等。李言闻不愿意儿子走自己的老路，除了勉强同意大儿子李果珍继承自己的职业之外，便决计叫二儿子李时珍发愤读书，参加科举考试，希望他能弄个一官半职，以便光宗耀祖，提高社会地位。

李时珍从小刻苦读书，学习成绩十分优异，十四岁那年，即在县里考中秀才。李言闻很高兴，认为儿子升腾有望，便鼓励他继续攻读“四书”“五经”^①，准备到省城里去参加每三年举行一次的“乡试”，希望能考取举人。那时的乡试规定要写呆板的“八股文”，不论什么题目，都要按照所谓“破题”、“承题”、“起讲”等八个段落来写。素来喜欢独立思考的李时珍，对这种束缚人们思想的死板公式很不满，他的文章总爱发表一些与众不同的见解。那些头脑僵化的主考官看了很不中意，加上当时医生的社会地位低微，便把李时珍的试卷打入冷宫。李时珍一连三次参加乡试，都以“不第”（没有考取）告终。他寻思道，这样考下去，即使把所有的诗书经典背得滚瓜烂熟也是枉然，做一个须发颁白的老童生又有什么意思呢！他决心改弦更张，放弃科举考试，毅然转攻医学。

李时珍从小体弱多病，他自己说“幼多羸疾”^②，因此从儿童时代起就对医学感兴趣。在李时珍二十岁那年，曾经得过一场重病。据他自己描述，开始是感冒咳嗽，因调理不得法，便转成虚劳发热的“骨蒸病”^③，暑月烦渴思饮，皮肤象“火燎”，“每日吐痰碗许”，不能吃饭和睡觉。从症状来看，很象是肺结核。他自己用柴胡、麦门冬、荆沥等清热化痰的药物

治疗，一个月后，病情反而恶化。众医束手无策，人们都以为是必死之症。在这千钧一发之际，还是他父亲想出了办法。李言闻经过一番沉思，想起了金代医学家李东垣的一条经验，决定重用中药黄芩治疗。由于黄芩是一味清肺热的良药，因而很快做到“身热尽退，而痰嗽皆愈”。李时珍深有感慨地说，用药对症，就象锤棒敲鼓一样，马上发出响声，“医中之妙，有如此哉！”这件事给李时珍留下了毕生难忘的印象，更加激发了他对医学的热爱，坚定了学医的志向。李时珍认真钻研过《内经》、《神农本草经》、《伤寒论》和《金匱要略》等古代医书，还经常提出各种疑难问题向父亲请教。李言闻见儿子对医学这么感兴趣，也只好改变原来的主意，随时加以指点。除了给儿子讲授重要的医学著作之外，还指导他阅读《尔雅》、《说文解字》和《唐韵》等古代字典词书。让儿子掌握工具书的使用方法，这对提高他的独立阅读、钻研能力大有帮助。李时珍对《尔雅》中的“释草”“释木”“释鸟”“释兽”等内容尤其感兴趣，并且时常跑到山间田野去对照辨认各种树木花草和鸟兽虫鱼。

蕲州镇里有一座寺院，叫做“玄妙观”，李言闻经常在那里就诊，李时珍便和哥哥李果珍一道去当助手。开始只给父亲抄誉药方，以后逐渐分诊若干病人，并且详细书写病案。遇有疑难病症，便随时向父亲请教。父亲总是首先引用古代医书，从中找出理论根据，然后联系自己的临床经验进行分析，把问题谈得又深又透。李时珍从父亲的解答中受到了很大的启发。从此他把每天遇到的难病重症记录下来，晚上回家便认真查阅医药学文献。这样，就把阅读医药书籍与临床实践紧密结合起

来了。每治好一个病，他都要总结经验；没有治好的，也要找出问题，从中得到教训，然后详细地记录在笔记本上。经过这样的日积月累，他的治疗经验和理论知识越来越丰富，技术也日益精进。经李时珍治愈的病人，简直多得无法统计，可惜绝大多数在文献里没有记录下来。

有个青年小伙子患眼病，每到夜晚疼痛加剧，头部半边肿大。医生用黄连膏点眼，病情反而恶化，“诸药不效”。改用艾灸，也只能暂时缓解，半天之后又发作。一个月后，由李时珍接诊。经望诊切脉之后，李时珍认为必须用解内热、缓肝火的办法治疗。便开处夏枯草二两、香附二两、甘草四钱为末，用凉开水调服。病人刚吃下不久，就感到“疼减半”。“至四五服良愈矣”，仅仅四五剂药就治好了病。另有一个女仆病烂弦风眼（即睑缘炎，症见睑边缘红赤烂等），十多年一直未痊愈。李时珍认为是风邪与湿热造成的。因蚕沙（即蚕屎）具有燥湿祛风的作用，便用麻油浸调蚕沙为膏，涂抹患处，也只涂了“二三次”即“瘳”（chōu抽，指病好了）。

有位老人，常年大便稀溏，脐腹虚冷作痛，到处求治无效。李时珍便叫他寻觅一些熟艾（即经过加工而变得软细的陈久艾叶），用布袋装起来，兜住整个脐腹部。因艾叶气味辛温，具有散寒止痛的作用，所以病人的症状很快消除，老人十分高兴。后来李时珍回忆起这个简易的方子来，还赞叹不已地说：“妙不可言”。一个小孩爱吃灯花，只要闻到点灯的气味，就哭着闹着要吃。还有的小孩爱吃生米，甚至爱食泥土。李时珍认为这是由于腹中有虫（钩虫），因而产生一种癖好，便用雷

充、槟榔、鹤虱和使君子等一类杀虫药治愈。有位妇女鼻子流血，“一昼夜不止，诸治不效”，情况非常紧急。李时珍得讯后，要病家迅速取大蒜切片，用来敷贴患者两个足心，因势利导，导热下行，结果“即时血止”。这个单方，是李时珍在长期行医的过程中，从民间学习和采访来的。由于取效十分灵验，他颇有感慨地称赞说：“真奇方也。”

一个宫廷侍卫，夏天饮酒通宵达旦，于是病“水泄”，大便象泻水一般，“数日不止，水谷直出”。医生们用分利、消导、升提等方面的药物治疗，病势“反剧”。李时珍经过反复诊察，发现病人由于“内食生冷茶水过杂，抑遏（è 遏）阳气在下”，与《内经》所说的“久风成飧泄（即吃什么就屙什么）”相吻合，当用升阳散寒的办法治疗。便开处小续命汤（由麻黄、防己、人参、黄芩、桂心、甘草、白芍、川芎、杏仁等药物组成），祛风散寒，助阳扶正。由于用药对症，竟然“一服而愈”。

有个五十多岁的老汉，因长期痢疾而腹部剧烈疼痛，不时发出惨痛的呻吟，病势垂危，命在旦夕。家中“已备棺材”，一切后事都作了安排，派人急急忙忙跑来恳求李时珍救治。李时珍诊断之后，沉思片刻，忽然记起了《雷公炮炙论》中的两句话：“心痛欲死，速觅（mì 密）延胡”。原来延胡索是行气止痛、活血祛瘀的良药，便决计用它治疗。当即开处延胡索三钱，用米汤调服。患者服药之后，感到疼痛顿减，因而转危为安。经过几天的调养，完全恢复了健康。

一位年近六十岁的老太太，因长期大便燥结，十来天才大

便一次，腹胀烦躁，痛苦万状。医生开芒硝、大黄一类泻下通便药，丝毫无效，患者一直被折磨了三十多年。李时珍详加诊察之后，认为内有积热和痰饮，因而决定用牵牛末与皂荚丸同服。牵牛子具有通便泻水利尿的作用，可以清除肠胃间的实热壅滞；皂荚辛散走窜，有良好的祛痰作用，尤其适用于顽痰、结痰或痰盛阻闭的病证。由于李时珍辨证准确，用药对症，故取效甚捷，终于战胜了缠绵几十年的顽固病症。

又有一个妇女，患腹痛腹泻已经五年，服尽各种止泻药都无效。李时珍别出心裁，用巴豆制成丸药，到底把这个病给治好了。巴豆本是一种辛热的泻药，而且有毒，历代本草书都说要慎用。为什么李时珍反而用泻药治腹泻病呢？这是独具匠心的创造性用法。他分析患者的病症属于脾胃久伤，乃冷积凝滞所致，因而用热下的办法除寒止泻。他用此法治愈了同类患者“近百人”。后来他在总结经验时说：“妙在配合得宜，药病相对耳”。意思是说，必须全面掌握药物的性能和功效，灵活地加以配合，做到对症下药，才能取得较好的效果。

李时珍不仅医术高明，而且对病人照顾得十分热情周到，工作极为负责。他满腔热忱地为群众治病，遇有急症，随喊随到，不管白天黑夜，也不顾寒风雨雪，他觉得“一心赴救”是医生应尽的责任。文献中所说的“托医行善，千里就药于门”，说的正是这个意思。公元一五四五年，蕲州一带连年大旱，天灾严重，疾疫猖獗，许多劳苦群众因饥饿与疾病交相折磨而死。李时珍目睹这种惨状，感到忧心如焚，便和父亲、哥哥一道，奋力进行抢救。他们不取分文报酬，救活了许多垂危患者，

真正做到了“立活不取值”，当地群众无不交口称誉。

由于李时珍治病的声誉日高，影响很大，因而引起了明代封建王府的注意。公元一五五一年（明嘉靖三十年），明朝宗室分封在武昌的楚王朱英烜^④得知李时珍医技精湛，便决计聘他做侍医（保健医）。后来又让他做了楚王府的“奉祠正”^⑤，并且兼做王府医疗机构“良医所”的负责人。有一次，楚王的儿子得了急症，突然昏迷不醒，人事不知。楚王府里一片悲哭之声，都以为孩子没有指望了，李时珍却镇静自若地采用别人不敢用的催吐和攻下一类药物，很快就把孩子抢救过来。文献上说的“世子暴厥，立活之”，指的就是这回事。李时珍这么做，不是靠大胆，也不是靠天才，而是靠科学的分析与判断。他揣摩着，富贵人家的子弟，过着养尊处优的生活，他们的疾病多半因嗜欲和饮食太过所致。由于诊断正确，所以治病就能立竿见影。在楚王府里，他还治好了其他许多疑难病症，楚王准备用重金酬谢他，李时珍却坚辞不受。李时珍别无他求，只图利用王府的藏书条件多读些书。在这里他读了不少珍藏文献（包括许多医药书），但仍然很不满足。这时，他正在酝酿着要写一部崭新的本草学著作，只希望能有一个机会读到更多的医书，看到更多的药物标本，以便日后圆满地实现编书的宏愿。

明嘉靖年间（公元一五二二——一五六六年），封建皇帝曾下令征召医官，叫各地选拔技艺精深的医生去太医院任职。由于李时珍医术专精，造诣很深，因而被楚王推荐应召到北京，在皇家太医院担任院判^⑥。太医院是明朝的中央医疗机构，那

里有丰富的图书资料，还有众多的药物标本。其中有许多珍贵的图书和标本，是外地根本见不到的。李时珍来到这里，总是专心致志，不知疲倦地进行研读，不是埋头伏案地摘抄资料，就是比比划划地描绘药物标本。他本想利用太医院的有利条件来从事医药学的研究，并建议院方组织人力编写一部新的本草学著作。但事与愿违，他的合理建议不仅没有被太医院采纳，反而遭到一些人的冷嘲热讽和排斥打击。那些保守的医官们，总是墨守成规，得过且过；他们自己不肯努力钻研医药学，也不许别人进行深入细致的研究，更不许有突破和创新。李时珍知道，长期呆在衙门式的太医院里，是不会有作为的，他的宏图大略不可能在这里得到实现。因此，仅仅在那里呆了一年多，就托病告辞还乡了。

注释：

① 四书、五经：四书指《论语》、《孟子》、《大学》、《中庸》。五经即《诗经》、《书经》、《易经》、《礼记》、《春秋》等。

② 羸（lei雷）疾：即瘦弱多病。

③ 骨蒸病：“骨”，表示深层的意思，“蒸”即熏蒸之意。形容阴虚潮热的患者，热气从里边透发而出，就好象从骨头里蒸发出来的一样，故名“骨蒸”。这种发热的病型，往往兼有盗汗（指夜间入睡以后不自觉地出汗，醒来即汗止），这是肺癆病的主要症状之一。

④ 朱英燮（xiān先），明太祖朱元璋的第八代孙子，在武昌做世袭楚王。

⑤ 奉祠正：明代王府里主管祭祀和礼仪的小官。

⑥ 太医院判：太医院的医官之一，次于院使。

三、批驳方士的迷信谬说

古代的封建统治者，妄图永远统治人民，梦想长期过花天酒地的腐朽糜烂生活，一味追求什么“长生不死之药”。如秦始皇、汉武帝等，都曾到处求索仙方仙药，明朝皇帝更是这样。那些方士（又名道士，也叫炼丹术士），他们为了迎合统治者的贪婪（lán lán）心理，便到处宣扬迷信谬论，鼓吹用硫黄、水银、砒霜、铅、锡之类炼成“金丹”，说吃了可以长生不死，甚至可以成仙。世界上哪有什么“长生不死”的“仙人”存在呢？显然是方士编造的一套骗人鬼话。他们借口要炼制灵丹圣药，便趁机敲诈勒索，鱼肉人民。今天叫捐献金银珍宝，明天让进贡奇花异果，徒然给群众带来新的灾难。李时珍是一个唯物主义者，他对方士的异端邪说十分愤慨，总是针锋相对地进行揭露和批判。有的古书上说，灵芝是山川云雨之精所化，“人得服之成仙”。有个叫王金生的道士，给明世宗（即嘉靖皇帝朱厚熜）献了一棵灵芝，并且吹得神乎其神，于是各地纷纷仿效，到处捐献灵芝成风。李时珍据理驳斥说，灵芝不过是“腐朽余气所生”，“而古今皆以为瑞草，又云服食可仙，诚为迂谬”。意思是说，灵芝只不过是腐烂的木头上生长出来的一种菌类植物，若说它是什么祥瑞之草，甚至说吃了它就可以成为永远不死的神仙，那纯粹是迂腐荒谬的无稽之谈。李时珍只是肯定了灵芝的“疗虚劳”和益气安神等作用。

在谈到雄黄和芫花等药物的功效时，李时珍又淋漓尽致地揭露了方士的谎言。他指出：“服雄黄长生之说，方士言尔，不可信。”又说：“芫花乃下品毒物，岂堪久服，此方士迂怪之言，不足信也。”很明显，服雄黄不过能解毒杀虫而已，哪有长生之理。芫花是一味泻水逐饮的攻下药，而且有毒，哪能长期服用呢？有的方士说，中药泽泻“久服令人身轻”，一天能在水上行走“五百里”。李时珍痛斥说：“泽泻安有此神功耶？其谬可知。”泽泻不过是一种利尿药，哪有如此神妙的功能，它的荒诞不稽是可想而知的了。

李时珍在楚王府做“奉祠正”时，就曾和方士们较量过。楚王朱英焯吃了方士炼制的丹丸，弄得重病缠身，后来还是李时珍用药物给治好的。在北京太医院任职时，李时珍又多次与那些昏庸的医官们辩论。他们抬出《神农本草经》与《抱朴子》等古代医药书，从中找出“上品”“久服神仙不死”之类的话作为理论根据，以为这样就可以堵住李时珍的嘴巴了。李时珍却不理那一套，他只相信事实，而不迷信权威。对待古代医药书籍也是这样，凡是合乎情理的就吸收，而对其中的谬论，则敢于公开进行批判。

比如有一种动物叫做“伏翼”，又叫“蝙蝠”，可作治咳嗽和金疮（刀箭伤）等病的药物。蝙蝠一般都是黑色的，可是历代方士却说，有一种白蝙蝠是活了上千年的蝙蝠，吃了它可以使人长生不死。葛洪在《抱朴子》里最早记载了这些迷信说法，而梁代的陶弘景和唐代的苏恭，也都深信不疑。李时珍一针见血地指出：“若夫白色者，自有此种尔。仙经以为千百岁，

服之令人不死者，乃方士谎言也。陶氏、苏氏从而信之，迂矣！”意思是说，白蝙蝠只是一个自然的品种，并不是什么千岁蝙蝠才变白色。至于说吃了白蝙蝠可以令人不死，那完全是方士欺骗人的狂言妄语，千万不能上当。陶、苏二人轻信这种说法，实在太迂腐了。李时珍还列举了许多事例，说明历代有不少人因误信方士谬说而受害。如唐代的陈子真，曾捉到一只白蝙蝠，大如乌鸦，他如获至宝，便当作长生的灵药内服，吃了以后，“大泄而死”。宋代有个刘亮，曾得到一种所谓“白蝙蝠、白蟾蜍仙丹”，以为吃了可以长寿，结果“服之立死”。对于这类悲剧，李时珍既同情又愤慨。他愤世疾俗地说：“呜呼，书此足以破惑矣。其说始载于《抱朴子》书，葛洪误世之罪，通乎天下！”这就是说，他列举上述事实是为了“破惑”，让人们懂得这样的道理，拿蝙蝠“治病可也，服食不可也”。同时也是对葛洪所鼓吹的服食求仙等唯心主义观点的揭露和批驳。

在古代服食的所谓仙药中，尽管动、植、矿各类药物均有，但总的说来，还是以矿物药居多。早在《史记·仓公传》中，就有“白练五石服之”的记载，可见西汉时期已有服石之风。魏晋时期，盛行服五石散（由五种矿物组成），那时的石发病最多。因吃了矿物药发热，要到处去走散，故至今还有“散步”之说。魏晋以后，炼丹之风盛行，而产生问题最多的，也在服食炼丹方面。就拿丹砂（硫化汞）来说吧，虽有镇惊安神、消毒防腐的作用，但绝不可多服、久服。因为丹砂中含有水银，而水银是剧毒药物。李时珍又列举大量历史事实来说明服食炼丹