



2008年北京市科委
资助科普项目

The Poetry of Longevity for the Old

中老年 养生 诗话

郑曦 时荣海 编著

❁ 六十七篇科学养生小品独立成篇、各有情趣

❁ 用诗歌解读大诗人李白、杜甫、王勃的病史

❁ 漫话陆游、白居易、苏轼的**养生经**



中国轻工业出版社

中老年养生诗话

郑曦 时荣海 编著

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年养生诗话/郑曦, 时荣海编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5019-6882-4

I. 中… II. ①郑…②时… III. ①中年人-保健-基本知识②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 027808 号

责任编辑: 张 婷 王晓晨

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 张乃柬 封面设计: 印象迪赛

版式设计: 王超男 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 11.5

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5019 - 6882 - 4 定价: 22.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 - 85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

81359S2X101HBW

《中老年养生诗话》是2008年北京市科委资助科普项目。由在北京老年医疗服务体系建设中的牵头单位北京老年医院和具有丰富老干部保健工作经验的国防大学医院共同完成，参与本书写作的所有作者均为从事老年医疗和老年保健工作的临床医生。本书首创在科学散文的创作中使用“科学小品”与“诗话评品”相结合的科普写作新模式，使传统的中国诗话与“科学小品”水乳交融。

全书由六十七篇科学养生小品组成，每篇1000～3000字不等。每篇文章从一首或几首古典诗词，一个或几个古代诗人说起，讲述一个或几个与中老年养生保健有关的科学知识或珍闻轶事，使读者在休闲娱乐、欣赏古代诗词及珍闻轶事的同时，潜移默化地接受相关医学科普教育，汲取有关的医药卫生保健知识。书中的每篇文章独立成篇，各有情趣，整部书稿始终贯穿着中老年养生这条主线。

本书的可读性及创新点主要表现在三个方面：一是中国的诗话过去多为语录体、随笔体，而本书却使中国诗话从文体到内容都实现了谈诗论文与宣传养生保健知识紧密结合，在独具中国传统养生特色的同时，更为文化层次较高的中老年读者群所接受；二是《中老年养生诗话》从历代诗词歌赋中系统地考察挖掘历代保健养生发展脉络及历史关系，对医学科普创作和医学科学研究领域起到了一定的补充和促进作用；三是从实用角度讲，本书除可作大众科普读物外，还适合做初中、高中健康教育及健康教育师资培训的素材。

本书编写过程中，得到了具有丰富科普创作经验的郑泽民顾问和有关专家的大力支持和帮助，在此我们表示衷心的感谢。作为首次尝试本种写作方式，难免存在不足，恳请读者批评指正。

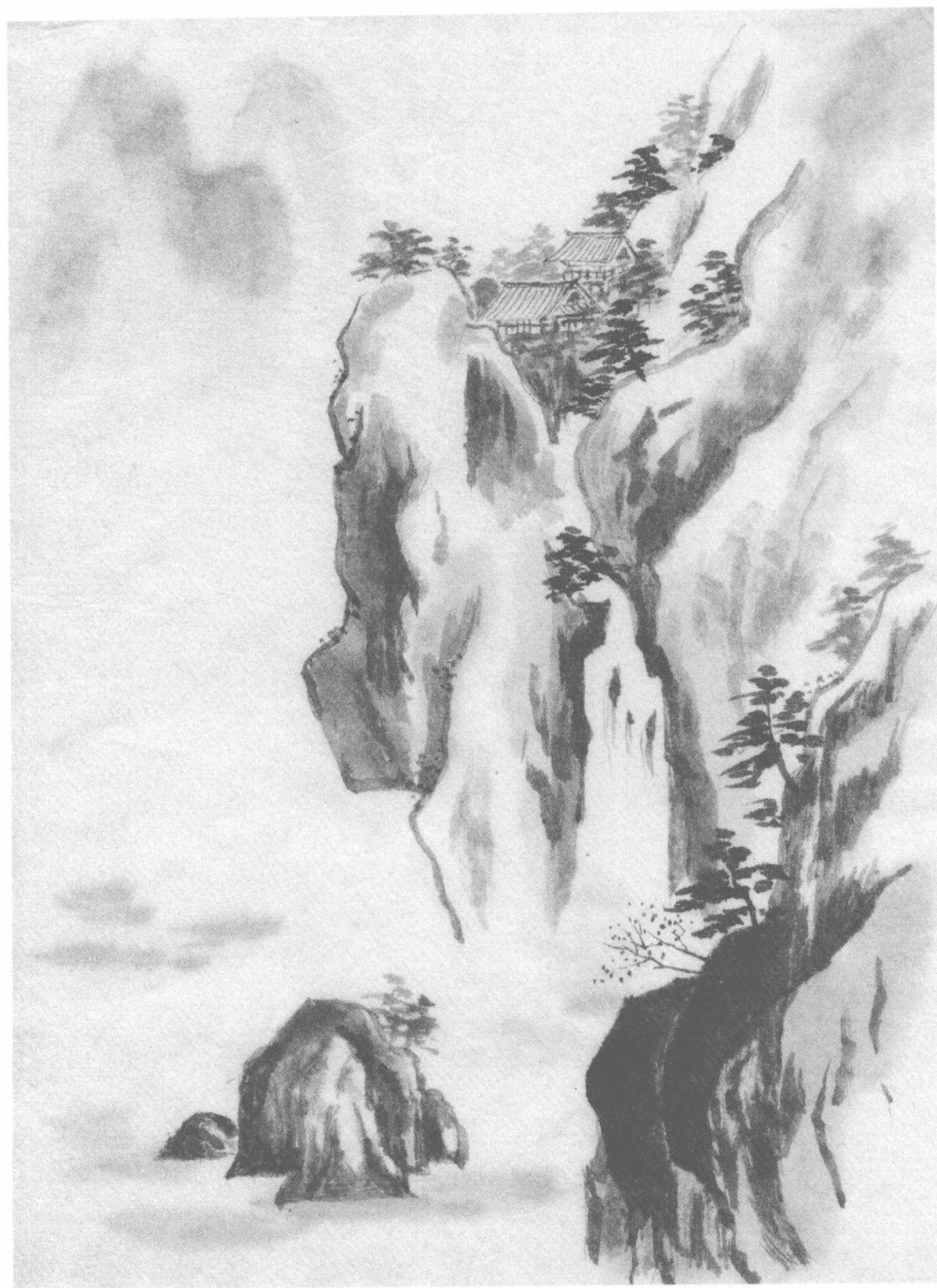
最后，集杜甫四句诗作为本文结尾。同时预祝喜欢本书的读者身体健康，永葆青春。

不薄今人爱古人，清词丽句必为邻。

今人嗤点流传赋，不觉前贤畏后生。

郑 曦 时荣海

2009年5月



目录

诗引

吟诗话健康·····	1
诗写的本草·····	2
漫步诗坛话名医·····	6
对联与医生·····	7

诗养

唐宋诗人以诗记病（一）·····	10
唐宋诗人以诗记病（二）·····	13
读诗治病·····	16
从读杜诗治疟疾说起·····	18
诗词治疗的“处方”出具·····	21
对联与养生·····	24

衰病

“高堂明镜悲白发”·····	26
与白头发抗争·····	28
诗写的“病历”·····	30
诗词中的“眼科病历”·····	32
“不用金篦久自安”·····	33
善意的嘲弄·····	36
落齿的恐惧与坦然·····	38
悲牙悼齿有奇文·····	40

预防

都是蚊子惹的祸·····	43
诗写的鼠疫疫情通报·····	46
卫生习惯纵横谈·····	48
浴足的俚言与雅唱·····	50
喷嚏趣谈·····	52
家庭健康新处方·····	53

饮食

疗饥养生粥一瓿·····	56
佳肴长食亦有害·····	59
豆腐传奇·····	61

茶酒

诗与酒的数字统计·····	64
诗韵酒趣说饮酒·····	67
马奶酒诗话·····	72
嗜酒者的反思·····	74
诗写的《茶经》·····	76
茶风遗韵话养生·····	78

起居

- 沐浴者的体味·····80
- 不洁身者难自好·····81
- 温泉水滑洗凝脂·····83
- 《三适养生法》溯古·····85
- 绿色家园的营造者·····87

求医

- 屈原求医·····90
- “腐胁”“醉魄”有谁知·····93
- “茂陵秋雨病相如”·····94
- 同病相怜的小李和老杜·····96

服药

- 唐代诗人的炼丹和服丹·····99
- 理智与情感的对撞·····102
- 微之炼秋石·····104

死谜

- 屈原为什么自杀·····107
- 又一个沉水而亡的诗人·····110
- 患麻风病的名人·····112
- 杜甫是怎么死的·····113
- 吴敬梓与心性猝死·····115
- 李贺寿夭考略·····116
- 感觉死亡·····117
- 中国帝王寿考及死因揭秘·····120

幽默

- 从王阳明和苏东坡的幽默说起·····124
- 莫助病魔毒人心·····126

心药

- 心理治疗的七味药·····129
- 找乐养生苦不觉·····130
- 知足之妙谛·····132
- 人心难足病痛多·····135
- 缺德也是病·····136
- 健康跟着画笔走·····140

器具

- 眼镜由来史诗说·····146
- 从“竹夫人”说起——诗词中记载的
中老年养生用具·····148

退隐

- 忧喜哀乐说退休·····153
- 中国古代的老年人聚会·····157

人物

- 孙思邈的“三少歌”和“卫生歌”·····160
- 白居易养生诗概说·····165
- 苏东坡的养生之道·····170
- 陆放翁健康长寿之谜·····172

诗引

吟诗话健康

由于诗歌具有短小精炼、朗朗上口，有音节有韵律等特点，因此，自古以来它（包括词、曲、赋等）便和健康教育结下了不解之缘。翻开中国医学史就会发现，有很多医学家、药学家为帮助初入医药学门槛的人掌握中医药知识，将许多临床经验和常用药的性能、作用编成韵文歌赋，以便学习者诵读记忆。

用诗歌普及、宣传医学知识，早在距今一千多年前的五代时期就有文字记载了。清代乾隆、嘉庆年间的著名医学家陈念祖更是其中的一位佼佼者。陈念祖撰写的《医学三字经》、《医学实在易》、《时方歌括》等医学普及读物，文字畅美、通俗易懂，如《医学三字经》中《咳嗽》一篇，用三言诗的形式将咳嗽的病因、病机、诊断、治疗描绘得清清楚楚：“肺如钟，撞则鸣；风寒入，外撞鸣；癆损积，内撞鸣。谁治外，六安行；谁治内，虚癆程。挾水气，小龙平；兼郁火，小柴清；姜细味，一齐烹；长沙法，细而精。”将肺比作钟，撞之则鸣，通俗而生动，给人的印象极深。类似用诗词普及医药科学知识的作品，金元时代有张洁古的《珍珠囊》、明代有裘云林的《药性歌诀》、清代有蒋仲芳的《药性歌》和汪昂的《汤头歌诀》等。

不为良相，则为良医。由于我国历史上的许多文人墨客都和医药卫生有着深厚的渊源，因此，许多行之有效的保健、养生好方法、好经验散见于他们的著作中。其中，有不少是以诗词的形式保存着，这些诗词成为当今的健康教育工作者亟待挖掘整理的宝贵遗产之一。例如，明代学者邝露在他的著作《赤雅》中收载有这样一首五言诗：“避色如避难，冷暖随时换，少饮卯时酒，莫吃申时饭。”意在告诉人们：要想健康长寿，应当节制房事，随气候变化及时更换衣裳，清晨不饮或少饮酒，日未落不要忙着吃晚饭。

前不久在一次宴会上，一道“东坡猪肘”吃得众人胃口大开，大家一边风卷残云，一

边争相询问：这猪肘缘何烧得如此美味？有人随口吟道：“黄州好猪肉，价贱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少着水，火候足时它自美。”当众人得知这煮猪肉法并非杜撰，确实是苏东坡老先生的诗作后，惊异地叹道：没想到诗词里也有烹调技术！

你看，这首《老人十拗歌》将老年人的生理、心理、病理描述得惟妙惟肖：“不记近事记远事，不能近视能远视；哭无泪，笑有泪，夜不寐，日里睡；不肯坐，只好行；不肯食软要食硬；子不惜，惜孙子，大事不问碎事絮，少饮酒，多饮茶，暖不出，寒即出。”这诗见载于明代学者顾元庆所著的《檐曝偶谈》一书。

在古人的影响下，今人用诗词歌赋进行健康教育者亦屡见不鲜，盛传于华夏的《十叟长寿歌》就是一个明证。有一支曲子这样说：“莫道它——不及那红桃泼辣、金菊芳华、玉兰潇洒，算平生格调自清嘉，妆凝淡雅，香漫天涯，更赢得医林处处传佳话：花儿治胃寒呕逆，臭口痛牙；枝儿治心腹胀满，泄泻虚滑；根儿治风热侵扰，毒肿初发……呀！空有奇葩未足夸，似这般才是真身价。”这是今人陈维昌用散曲描绘的丁香。你读后难道不觉得比老师在课堂上用科学术语照本宣科来得形象，也有趣味得多吗？



诗写的本草

由于中国古代文、史、哲、医并未截然分家，所以中国的文人和诗人大多都懂得一点医道。由于儒家主张读书人达则兼济天下，穷则独善其身，所以中国的文人和诗人，在官场失意或报国无门时，常常用治病救人、躬耕垄亩或创作田园诗来慰藉心灵，找回自我。于是，

诗人们留在闲适诗中的关于草木玉石花鸟鱼虫兽的记载，在不经意间常常成为对中医药各类“本草”著作最好的补充和诠释。

首先，看一则中国第一部中药学专著《神农本草经》中关于“人参”性味和功用的记载：“人参，味甘微寒。主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目，开心益智。久服，轻身延年。一名人衔，一名鬼盖。生山谷。”后世名医在为上述记载作注时补充说：人参“如人形者有神，生上党及辽东，二月四月八月上旬采根，竹刀刮，暴干，无令见风。”

接着再仔细读一读下面这首苏东坡写的“人参”诗：

上党天下脊，辽东真井底。
玄泉倾海腴，白露洒天醴。
灵苗此孕毓，肩肢或具体。
移根到罗浮，越水灌清泚。
地殊风雨隔，臭味终祖称。
青桠缀紫萼，圆实堕红米。
穷年生意足，黄土手自启。
上药无炮炙，乾啮尽根抵。
开心定魂魄，忧患何足洗。
糜身辅吾生，既食首重稽。

——苏轼·《小圃五咏》

两相对比，读者就会发现，苏东坡的这首人参诗，不仅将《神农本草经》中有关人参的介绍概括无遗，而且还让人参这味名药在读者的脑海中留下了不可磨灭的生动印象。

苏东坡的诗记载：人们都说天下的人参以生长在山西上党山谷中的最为地道，就连出产在辽东辽阳地区的人参，也只能居于次席。但我移种到罗浮山下药圃园中的人参（“海腴”为其别名），根汲取的是地下的清泉，枝叶承滴的是天上的白露。由于水美土肥，目前已经长得初具人形。虽然这里离人参的“故乡”上党和辽东很远，但良好的生长环境却和它们的祖居地相差无几。你看那初生的人参一桠两叶，年深的人参四桠各五叶，中心茎上的花实细小如红粟，紫白色的花蕊如长丝般缀挂，煞是好看。长成后人们争相购买，黄土变成了黄金，都是辛勤劳动的结果。由于是上好的地道药材，小圃里生长的人参不用炮炙就能用牙咬着直接服食。将安心神，定魂魄，止惊悸，驱忧愁等作用发挥得淋漓尽致。因此，它们不仅是治病的良药，还是值得人尊重，并能和人们相伴一生的养生保健的好朋友！

苏轼《小圃五咏》歌咏的另外四味“本草”分别是：地黄、枸杞、甘菊和薏苡。以枸杞为例，苏东坡通过他的咏唱告诉人们，尽管围绕枸杞的发现和功用有许多神奇的传说，

其实枸杞药用极广，随处可见，并不神秘。罗浮山一带到处都有生长，只不过当地的人们对其具有的治疗功用不了解而已，并把它当成寻常的荆棘野草，任牛羊蹂躏、野火焚烧：

神药不自闭，罗生满山泽。

日有牛羊忧，岁有野火厄。

越俗不好事，过眼等茨棘。

青萸春自长，绛珠烂莫摘。

短篱护新植，紫笋生卧节。

根茎与花实，收拾无弃物。

大将玄吾鬓，小则饷我客。

似闻朱明洞，中有千岁质。

灵厖或夜吠，可见不可索。

仙人僊许我，借杖扶衰疾。

——苏轼·《小圃五咏·枸杞》

正如苏轼枸杞诗中所述，枸杞一身是宝，“根茎与花实，收拾无弃物”：其初生的幼苗名“萸”，是春天的一味美食，像掐豌豆尖那样采集回来后热水焯过，加入适量的调料拌匀，可当凉菜食用；其果实即枸杞子，圆如樱桃，是众口皆碑的抗衰老保健药物，具有补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴，润肺止咳，健身强骨之功效；其根皮即地骨皮，能凉血除蒸、清肺降火、降血压。多用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、肺热咳嗽、咯血、衄血及肺结核、糖尿病等疾病的治疗。

唐宋时期，人们多次从土中掘得形状像一只大狗的枸杞根，以为是仙根、灵异，于是围绕枸杞便衍生出许多美丽的传说。唐代诗人刘禹锡写诗赞誉枸杞说：“枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”苏东坡咏枸杞的最后六句，其实就是在复述了有关枸杞传说的故事后，请求上天能像赋予枸杞神奇养生功效那样，赐给自己一根抗拒衰老病痛的魔杖（手杖）。言外之意，人们在追求健康长寿的过程中，只要科学合理，不走极端，不妨适量地服用一些有助于养生长寿的枸杞类保健药物。

绿叶红英遍，仙经自讨论。

偶移岩畔菊，锄断白云根。

——唐·夏侯子云·《药圃》

像苏东坡这样以种药为乐的隐士和诗人，在中国古代还有不少。这个名叫夏侯子云的唐代诗人就是其中的一位。高山种药，白云为伴，活得多么惬意，洒脱得让人羡慕、神往。

但是，并不是所有的识药、种药者都活得如此惬意。这令我们不得不说说唐代伟大的

现实主义诗人杜甫。

杜甫一生，落魄多艰，除年轻时过过几年吃喝无忧的幸福生活外，中年困守长安，日子过得十分清苦艰难；接着遭遇安史之乱，九死一生疲于奔命；晚年又流落川蜀，过着寄人篱下，朝不保夕的日子。为了温饱，也为了治病吃药方便，杜甫在陕西居住和四川流寓期间，经常在房前屋后的空地上、小园中侍弄、种植药材，甚至亲自走上街头，兜售自己种植的药材，以此来养家糊口。因此，杜甫的诗集中也留存不少“诗写的本草”。

杜甫困守长安期间，结识了一个意气相投的朋友，此人姓郑名虔，字广文，多才多艺，对医药学也十分精通，曾经编著过一部《胡本草》，是当时域外药物学研究领域的专家。杜甫诗集《陪郑广文游何将军山林十首》中，有一首诗记载的正是他和郑虔共同鉴别一种来自月支国的药用植物的情形：

万里戎王子，何年别月支？

异花来绝域，滋蔓匝清池。

汉使徒空到，神农竟不知。

露翻兼雨打，开折日离披。

诗的大意是：不远万里而来的外国王子啊，你是哪年离开你的故土月支国的？你带着异国他乡的风采来到中国的中原地带，你那滋润茂密的枝蔓将眼前的清池环绕装扮得十分美丽。当年的汉使张骞算是白去了一趟西域，他有眼不识金镶玉没有把你从外国带回，以填补神农氏虽尝遍百草但未曾认识你的遗憾。只可惜我和郑虔这次来得不是时候，屡遭露浸雨打的你，花瓣已日渐凋敝。

仇兆鳌为杜诗作注时说：戎王子，中药“独活”的别名。原产地在月支国（月支又称月氏，古族名，曾于西域建月氏国），它具有疏风解毒、活血祛瘀、止痛之功效，中医常用来治疗痘疮、跌打损伤、头痛、腰痛等症。

在杜甫的诗作中，有许多言及他向朋友乞食求饷的句子，这是因为除了生计穷困以外，诗圣杜甫还患有许多久治不愈的疾病，其中最严重的当属糖尿病和风湿病，此外还有疟疾、白内障、耳聋、足痿等。乾元二年（759年）秋，杜甫曾写过一首题为《秋日阮隐居致薤三十束》的诗：

隐者柴门内，畦蔬绕舍秋。

盈筐承露薤，不待致书求。

束比青白色，圆齐玉箸头。

衰年关隘冷，味暖并无忧。

这首诗是杜甫写给在秦州新结识的一个名叫阮昉的隐居者的。薤（音 xiè），又名

藟（音 jiào）头或剃头，原为野生的小蒜、野韭类百合科葱属多年生草本植物，既能吃，也可作药用。

全诗的大意是：好友阮昉隐居的柴门里面，成畦的秋蔬绕舍而栽。不等我写信求索，他就把带着露水的藟头整筐地送了过来。一束束的藟秧绿得像刚刚割下的青草，圆滚滚的藟头齐刷刷地像玉簪头那样晶莹洁白。我年老体衰，胸腹长怀寒疾，吃了这种性温的蔬菜，多病的身体定可以通泰无忧。寥寥数句，将藟这种蔬菜兼药材的外观长相及治疗功效介绍得清清楚楚。

一千多年后，明代著名药物学家李时珍在编写《本草纲目》说明藟的药理作用时，曾经引用杜甫的这首诗，为他的论述作佐证。由此可见，杜甫的药物学根底是十分深厚的。

漫步诗坛话名医

诗歌与医药学，从它们诞生那天起，便结下了不解之缘。

据统计，编纂于两千五百多年前的我国现存最早的一部诗歌总集——《诗经》中，提到的可以入药的草木鸟兽鱼虫的名称有 260 多种。其中，木本植物 54 种，草本植物 100 种，鸟类 38 种，兽类 27 种，昆虫和鱼类 41 种。据此，西晋著名文学家陆机还写过一本专著《毛诗草木鸟兽鱼虫疏》，以考证研究诗经为保存祖国医药学宝贵遗产作出的贡献。漫步诗坛，我们发现，诗歌与医药学的不解之缘，还突出地表现为：许多著名诗人，同时也是他生活的那个时代颇具名望且很有成就的著名医生。

提起王勃、刘禹锡，几乎人人知道他们分别是初唐、中唐时期著名的诗人。王勃的“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”、“海内存知己，天涯若比邻”；刘禹锡的“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”、“劝君莫奏前朝曲，听唱新翻杨柳枝”，更是千古传诵，妇孺皆知的不朽诗词名句。但是，很少有人知道，王勃、刘禹锡还是著名的医生，并分别留有《医语序》（又名《医语纂要》）和《传信方》（又名《传证方》）等医药方剂学著作。

作为诗人兼医生，宋代大诗人苏轼（苏东坡）和陆游（陆放翁）留给群众的印象，似乎要比王勃、刘禹锡深一些。因为我们现在不仅可以见到苏轼留下的医学著作《苏沈良方》、《圣散子方》，陆游编纂的验方专著《续集验方》，还可以从许多宋朝以后文人的笔记、回忆录中，了解到一些他们从事医疗活动的实践和事迹。

据粗略统计，在我国古代，仅东汉以后，同时活跃在诗坛和医苑的“双栖明星”至少有几百人。其中，较著名的诗人兼名医有：东汉末年的蔡邕，魏晋时期的嵇康，南北朝时期的范晔，隋唐时代的王勃、刘禹锡、陆贽、郑注，宋代的郑樵、苏轼、陆游、司马光、黄庭坚，

金代的元好问等人。

这些诗人之所以能同时扬名医苑，有不少人靠的是家学渊源。例如唐代诗人陆贽，被贬官到忠州担任别驾以后，目睹该州瘴疠横行，人民多受其害，为了解除群众疾苦，陆贽广搜博采，整理出版了治疗传染病的古今验方 15 卷。家庭的影响，促使陆贽的后人——宋代大诗人陆游，在 300 多年后又成为一颗同时在诗坛、医苑闪闪发光的璀璨明星。为了表示不忘家学，陆游将自己编纂的验方专著定名为《续集验方》，因为陆贽的验方专著名为《古今集验方》。

“逆旅人家近野桥，偶因秣蹇暂逍遥，村翁不解读本草，争就先生辨药苗。”陆游这首诗记载的就是他骑驴出游为老百姓送医送药上门时，几位老农争先恐后向他请教种植药材和药苗生长情况的情景。

唐代诗人刘禹锡则是久病而成医，靠自学成才的。据刘禹锡自己记述：有一次，他得了病，几天食不甘味，后来竟发展为下肢麻木，视物模糊。一位名医诊疗后告诉刘禹锡，他的病是由于饮食起居不规律而引致的。留下一些药丸给他，并反复叮咛，一旦症状消失，立即停药。刘禹锡服了两天药，病痛明显减轻，20 天后所有症状全部消失。刘禹锡正要遵医嘱停药，一个人怂恿他说，为了防止复发，还是继续服几天再停药。于是，他又接着服了半个月的药。结果出现全身胀痛，无奈，又去求那位医生。医生大发雷霆，训斥了刘禹锡不该不懂装懂，自作聪明，险些搭上自己的性命。在医生的努力下，刘禹锡最终转危为安。但这件事给刘禹锡的教训很大，不仅坚定了他学习医药学的决心，而且使他认识到治病、投药应当随病情变化而变化，不能拘泥于固定不变的模式，更不能凭一时的感情冲动和想当然。

对联与医生

“不为良相则为良医”。在中国，医生和儒士之间有着说不尽的渊源和千丝万缕的联系，很难把他们区分得一清二楚。对联，作为中国传统文化一种别具特色的表现形式，同时深受医生和儒士的喜爱。

“未劈曹颅千古恨；曾医关臂一军惊。”

张挂在安徽亳县华佗庙的这副楹联，就像一幅传神的写意画卷，仅用寥寥十四个字，就详细介绍了东汉末年的名医华佗用“麻沸散”为曹操麻醉后开颅动手术，及用刮骨疗毒法医治关羽毒箭创伤的典故。这副对联，无疑是一个学问高深的儒士所书。

“但愿人常健；何妨我独贫。”

“只要世间人莫病；何愁架上药生尘。”

这两副分别贴在自家门前的对联，不问出处，一眼就能看出它们的作者是救死扶伤的医生。辞旧迎新之际，他们不求自家招财进宝，富贵安泰，却真诚地祝愿世上所有的人都身康体健，永不生病。前一副对联的撰写人，是清代浙江名医范文甫。他医术精湛，为人慷慨，常为贫苦患者免费看病，无偿赠药。患者拿着盖着他印章的处方，在当地任何一家药铺都可以取到药。所欠药资，再由范家于端午、中秋、岁末一并付给药铺。为此，范文甫行医数十年，家无余资。另一副对联的撰写人，是湖南湘乡的一位名医兼药铺老板，他宁肯自家药铺的药卖不出去，也不希望人们得病。这两位名医的精神境界，岂是一个医德医风高尚所能道尽！

通过撰写对联阐发自己济世救人的为医之道和心胸抱负，几乎成了许多名医鞭策自己，教诲家人子弟经常采取的一种形式。

“我愧无能，卅载功夫，可谓深焉，终难治贫者眼病，富家钱癖；人死何如，五尺棺木，亦云足矣，更毋须经忏捐产，苦块伤身。”这副对联的作者是一位眼科医生，他一生为人正直，济老扶贫。从医三十多年，临去世前不无遗憾地认识到：医生只能医人，不能医国，并嘱咐家人丧事从简。

无独有偶，民国时期的医学教育家、中医临床专家张山雷生前在中风等病症研究方面独树一帜，在病危前也通过一副自挽对联，鼓励后学，继续奋斗，以完成他未竟之事业：“一支半生，精诚所结，神鬼可通，果然奇悟别闻，尽助前贤，补苴罅漏；孤灯廿载，意气徒豪，心肝呕尽，从此虚灵于泯，惟继后起，完续残篇。”

还有一个姓王的儒士，在科场失意转入医坛行医后，为药王庙戏台题写过一副楹联，联语内容是“名场利场，无非戏场，做得出泼天富贵；冷药热药，总是妙药，医不尽遍地炎凉。”

类似心忧天下的名医并不鲜见：“儿女性情，英雄肝胆；神仙手眼，菩萨心肠。”人们从章次公医生撰写的这副总共只有16个字的对联中，又一次印证了名医的风采。

正因为医生要凭着自己的学识和技术治病救人。所以，凡是有责任心的医生，无不对自己的学识和技术严格自律，力求精益求精。不信请看以下这些近代或当代名医们撰写的对联：

“十年读书，十年临证；存心济人，存心济世。”（马二琴）

“医非学养深者不足以鸣世；书非抉择严者不足以为法。”（秦伯未）

“道不远人，以病者之身为宗师；名不苟得，以疗者之口为依据。”（章太炎）

“徐灵胎目尽五千卷；叶天士学经十七师。”（程门雪）

“治心何日能忘我，操术随时可误人。”（岳美中）

“药有君臣千变化，医无贫富一般心。”（盛国荣）

“士先器识而后文章，医先品德而后学问。”（冉雪峰）

有多少耕耘，就有多少收获。有一副“学精术也精，名士名医随民唤；人寿己亦寿，仙桃仙李逐年栽”的对联，虽然只是一名患者为祝贺某名医生日书写的一副寿联，但却表达了普天下患者对救死扶伤的白衣天使的共同的感激之情：医生的回春妙手为病人驱病除灾，而医生在救死扶伤过程中不断体验的成功和欢乐，对自身亦是一副延年益寿的良药。

但是，祝好人一生平安，只是一个良好的愿望。现实生活中受人爱戴的医生不可能人人都做到“人寿己亦寿”。于是，清代名士丁植卿送给眼科医生王益堂的这幅挽联：“似如来放大光明，可惜良医未跻中寿；悯斯世太多矇瞽，有谁妙手为起沉痾。”便成了广大患者对一位技术精良、医风可鉴，却英年早逝的名医的哀悼。

该挽联在痛悼一位好医生英年早逝的同时，对晚清满目疮痍的社会现实提出了委婉的批评。其流露的茫然与惆怅，显然早已超出了对当时社会医德医风滑坡的忧虑。

“水可载舟，亦可覆舟。”精巧的对联既是对名医的褒奖，亦可成为揭露、鞭挞庸医的匕首。有一个庸医，不顾病人死活，乱投药石，立方无据，结果吃死了人。其所开的处方内有全蝎、天冬、麻黄、半夏、地黄、薤白、生姜等，且以绿茶为引。一个名医很气愤，书赠庸医一副对联，对其进行了讥讽、批评：

“全蝎天冬麻黄相伍，解痉也？生津也？发汗也？药乃虎狼，纵人生姜何益？

半夏地黄薤白同方，止咳乎？滋阴乎？助阳乎？医必庸才，当留绿茶自喝。”

清代著名学者纪昀（纪晓岚）也撰写过两副批评嘲讽庸医的对联，把那些没有真才实学的庸医，勾画得入木三分。但这两副联语都是集句联。所谓“集句联”，就是把前人的诗句汇集到一起，略微修改几个字而制成的对联。

纪晓岚的第一副嘲庸医联：“不明才主弃；多故病人疏。”上下两联总共只有10个字，是把唐代诗人孟浩然的两句诗，“不才明主弃；多病故人疏”中的两个字（“明”字和“故”字）的位置各往前提升了一位，制成的。这一改，意思全变了。孟浩然的两句诗原本是在发牢骚：因为我不争气，英明的皇帝才抛弃我，因为我老得病，朋友们才渐渐疏远了。而经纪晓岚改制后的联语的意思却变成了：（庸医啊）诊断疾病不明，财（“才”的谐音）主自然弃你而去；医疗事故不断，前来看病的人自然越来越少。

纪晓岚的第二副嘲庸医联：“新鬼烦冤旧鬼哭，他生未卜此生休。”上联集自杜甫的《兵车行》，下联集自李商隐的《马嵬》诗。两句14个字，原句照搬，一字未改，但意思也变成了嘲讽庸医：你不但不能治病救人，反会招来烦哭不断的新鬼旧鬼害人；患者不幸遇到你这个庸医，甭说期盼未来的幸福，连眼下的时日恐怕亦难得保全。纪晓岚为什么如此痛恨庸医，据说是因为他的母亲和一个小妾，都是因庸医误诊而去世的。

诗养

唐宋诗人以诗记病（一）

唐代以前中国文人的诗歌创作中，以诗记病（即将疾病作为诗歌的主题）的作品，虽然时有所见，但基本上属于不自觉的模糊性创作。所谓“不自觉”，主要是指作者以诗记病是下意识的，没有故意去为之，更没有主动地去创作、经营。所谓“模糊”，主要是说读者在阅读欣赏这些诗作后，虽然也能感觉到作者疾病缠身，但很少知道作者到底罹患什么疾病。

以陶渊明为例，他给后世留下了125首诗作（大多为五言诗，可分为饮酒诗、咏怀诗和田园诗三大类），虽然其中提及“老”和“死”的地方多达几十处，但读者除了知道他所患疾病的发生、发展可能与他不加节制地饮酒有关外，并不具体知道陶渊明到底得过些什么疾病？他对这些病有些什么认识？原因很简单：诗人对导致“老”和“死”的病痛的描述，太过宽泛，不很明确。而且常用“人生若寄，憔悴有时”、“白发被两鬓，肌肤不复实”、“气力渐衰损，转觉日不如”等词语诗句一带而过。

与陶渊明生活时代相距不远的一些诗人，如先秦的屈原，魏晋南北朝的建安七子、谢灵运、谢朓等，在诗作中对各人所患病痛的记述，与陶渊明大同小异，大都让人一头雾水，颇费猜疑。只有个别诗人例外，如后人从鲍照的两首诗中，总算了解到这位对唐代诗风影响甚大的南朝诗人，曾经患过脚气、头痛等疾病，而且还因病发过高烧。

将疾病作为诗歌创作的主题或重要内容，是进入唐代以后逐渐兴盛，并到宋代才蔚然成风的。唐宋诗人以诗记病的诗作，几乎无处不见，无人不写。唐永昌元年（689年），54岁的初唐诗坛“四杰”之一的著名诗人——卢照邻，突然投沉颍水自杀身亡。据《新唐书》、《唐才子传》等史籍记载，卢照邻是因为不堪病痛长期的折磨，才最终决定投水自沉，