



中华文明探微

展现悠久历史 Embody the long history
探寻中华文明 Explore the Chinese civilization

目往道

中国医药

与一个民族共生的智慧

Traditional Chinese Medicine

白巍 戴和冰 主编
崔锡章 著

北京出版集团公司
北京教育出版社



中华文明探微

展现悠久历史 Embodiment the long history
探寻中华文明 Explore the Chinese civilization



中国医药

与一个民族共生的智慧

自然之道

Traditional
Chinese Medicine

白巍 戴和冰 主编
崔锡章 著



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然之道：中国医药 / 崔锡章著. — 北京：北京教育出版社，2013.4

(中华文明探微 / 白巍，戴和冰主编)

ISBN 978-7-5522-1093-4

I. ①自… II. ①崔… III. ①中国医药学—医学史
IV. ①R-092

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第216184号

中华文明探微

自然之道

中国医药

ZIRAN ZHI DAO

白 巍 戴和冰 主编

崔锡章 著

出 版 北京出版集团公司

北京教育出版社

地 址 北京北三环中路6号

邮 编 100120

网 址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

经 销 新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 2013年4月第1版第1次印刷

开 本 710毫米×1020毫米 1/16

印 张 10

字 数 110千字

书 号 ISBN 978-7-5522-1093-4

定 价 45.00元

质量监督电话 010-58572393

总 序

时下介绍传统文化的书籍实在很多，大约都是希望通过自己的妙笔让下一代知道过去，了解传统；希望启发人们在纷繁的现代生活中寻找智慧，安顿心灵。学者们能放下身段，走到文化普及的行列里，是件好事。《中华文明探微》书系的作者正是这样一批学养有素的专家。他们整理体现中华民族文化精髓诸多方面，不炫耀材料占有，去除文字的艰涩，深入浅出，使之通俗易懂；打破了以往写史、写教科书的方式，从中国汉字、戏曲、音乐、绘画、园林、建筑、曲艺、医药、传统工艺、武术、服饰、节气、神话、玉器、青铜器、书法、文学、科技等内容庞杂、博大精美、有深厚底蕴的中国传统文化中撷取一个个闪闪的光点，关照承继关系，尤其注重其在现实生活中的生命性，娓娓道来。一张张承载着历史的精美图片与流畅的文字相呼应，直观、具体、形象，把僵硬久远的过去拉到我们眼前。本书系可说是老少皆宜，每位读者从中都会有所收获。阅读本是件美事，读而能静，静而能思，思而能智，赏心悦目，何乐不为？

文化是一个民族的血脉和灵魂，是人民的精神家园。文化是一个民族得以不断创新、永续发展的动力。在人类发展的历史中，中华民族的文明是唯一一个连续5000余年而从未中断的古老文明。在漫长的历史进程中，中华民族勤劳善良，不屈不挠，勇于探索；崇尚自然，感受自然，认识自然，与

自然和谐相处；在平凡的生活中，积极进取，乐观向上，善待生命；乐于包容，不排斥外来文化，善于吸收、借鉴、改造，使其与本民族文化相融合，兼容并蓄。她的智慧，她的创造力，是世界文明进步史的一部分。在今天，她更以前所未有的新面貌，充满朝气、充满活力地向前迈进，追求和平，追求幸福，勇担责任，充满爱心，显现出中华民族一直以来的达观、平和、爱人、爱天地万物的优秀传统。

什么是传统？传统就是活着的文化。中国的传统文化在数千年的历史中产生、演变，发展到今天，现代人理应薪火相传，不断注入新的生命力，将其延续下去。在实践中前行，在前行中创造历史。厚德载物，自强不息。是为序。

净一介

序

技精德馨话中医

——一条追寻人类健康的漫长道路

中华民族历史悠久，是世界上最早的文明古国之一，在数千年漫长的历史发展过程中，创造了辉煌灿烂的文化与科学技术，中国医药就是中华民族文化遗产的重要组成部分。《中国医学通史（古代卷）》说：“中国医药学的源头历史久远，至少已有170万年之久。从文明的曙光在天幕上辉映亚细亚大地之时，遍及神州大地的簇簇史前文化篝火，由点到面联结起来，形成燎原之势，逐渐地融化在文明时代的光华之中。从此，中国医药学的文明史开始了。”

中国医药学大致经历了以下发展阶段：夏商西周时代，医巫并存，中医学的雏形已经形成；春秋战国之际，医巫分离，中医理论体系基本形成；秦汉时期迎来了发展的第一次高峰，基础医学、药物与方剂学、临床医学都被推向了一个新阶段；三国两晋南北朝为医学全面发展积累了丰富的经验；隋唐时期国家统一，国力强盛，使中国医学进入第二次发展高峰；两宋是中医药学发展的重要时期，基础医学不断深化，临床各科以及

养生学、法医学、卫生学、军事医学等都向更广阔的领域开拓，中外医药交流有较大进展；辽夏金元时代是中国医学史上学派争鸣、民族医学奋起的辉煌时期，为中国传统医学注入了新的活力；明代医药学发展出现革新趋势，学派争鸣由博返约，进入新的层次；清代中医药学体系走向完善，医学普及与升华发展并存……

18世纪末19世纪初西医传入中国，西方传教士的到来、西医书籍的翻译、西医学校与医院的建立等等，这一切曾迅猛地冲击中国的传统医学。在与西方医药文化撞击的过程中，中国医药学注意从国外先进文化中汲取有用的东西，不仅出现了对中西医学会通的探索，更显示出自身强大的生命力。

与西方医学不同，中国医药学强调人体自身的统一性、完整性以及人与自然之间的密切关系，通过调整人的整体而达到治疗局部疾病的目的，重在激发人自身的抗病能力，提高人自我痊愈的能力。

中国医药正以它显著的疗效、浓郁的民族特色、独特的诊疗方法、系统的理论体系、浩瀚的文献史料，屹立于世界医学之林，成为人类医学宝库的共同财富。与此同时，在中国医药学发展的每一个历史时期，都涌现出众多的医学典籍和杰出的医家代表人物，作为这一时期医学发展的见证与说明。

中国医药最突出的特色就是要求医生德才兼备，具有高尚的医德和精湛的技术。

中国自古以来就有“不为良相，便为良医”的说法，认为治病和治国一样，都能实现让百姓幸福安宁的理想。所以张仲景在《伤寒论》自序中批评当时有些读书人只追逐名利荣势、仰望豪门，不曾“留神医药，精究方术”；孙思邈在《备急千金要方》书中详论“大医精诚”，要求医生要品德高尚；而龚廷贤在《万病回春》书末所附的“医家十要”中有“存

仁心”“莫嫉妒”“勿重利”三条与医德相关；清人徐大椿更提出“救人心，做不得谋生计”。同时高超与精湛的医术又是实现“治病救人”这一理想的手段。为了提高技艺，历代名医都刻苦钻研前人的著作，从中汲取精华。他们勇于创新，认为古今发生变化，因此“古方新病不相能也”；他们勤于实践，敢于承担责任，在实践中不断提高医术。清人袁枚在给名医徐大椿写传记时曾说：“不知艺也者，德之精华也。德之不存，艺于何有？”非常准确地说明了德艺两者之间的关系。

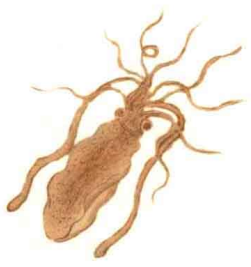
中国医药学是中华文化历史长河的一条支流，它一脉相承，绵延数千年不曾中断，这在世界医学史上也属罕见。

在它流经之处，为我们留下了关于医学起源的古老神奇传说，出现了很多传世名医，在这些人物身上集中了中国人所有的传统美德——智慧、勇敢与牺牲精神；在它流经之处，为我们留下了浩瀚的著作，人们用“汗牛充栋”“浩如烟海”来形容它们，这些经典成为我们传承中医、继承中医的宝贵财富；在它流经之处，为我们留下了高超的医药技术——四诊、辨证、针灸等，它们都显示出中医学独有的技法与特色，让世人瞩目；在它流经之处，为我们留下了数不胜数的名医足迹，每一个足迹都是一部名医传奇，那些“起死回生”的故事讲述着中国医药的神奇治疗效果；在它流经之处，为我们留下了预防疾病的宝贵经验，它注重德、形、神三者结合，无论是养生、保健、美容……中国医药学几乎无所不在，在很多领域发挥着使人健康长寿的作用。中国医药学涵盖面广，涉及的时间空间久远博大，是中华传统文化宝库中最璀璨辉煌的篇章。

中国医药学是古老的，因为它在探寻人类健康的道路上已经走过了几千年的漫长路程，印下了深深的足迹，它为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越的贡献，还为我们留下了开掘不尽的宝藏。

中国医药学又是年轻的，作为世界传统医药学的主要代表之一，在人

们开始呼唤回归大自然，希望用天然药物和绿色植物来治疗疾病和保健的
今天，中国医药学以其成本相对低廉、简便易行、疗效显著等特点在治
病、保健、养生、美容等方面发挥着巨大的作用，它正以自己的魅力征服
世界，在人类战胜疾病的过程中焕发出青春。



目 录

1 谁发明了中医

神话传说探医源…1

面北祈祷治病的苗父…8

“杏林”“悬壶”与中医…13

2 中医必念的“经”

谈天说地讲医理——《内经》…21

方书之祖——《伤寒论》…28

比喻出来的脉象——《脉经》…36

金谷园里的吟唱——《本草纲目》…42

3 草药飘香

药柜里的学问…51

君臣佐使——中药的配伍…58

丸散膏丹用不同…64

学用有方——汤头歌诀…70



4 神奇的医术

神圣工巧——中医的四诊…77

辨证施治是良方…82

从砭石到铜人…89

酒的发明与药用…96

5 妙手回春的名医

起死回生的扁鹊…105

苍生大医孙思邈…111

徐大椿甘愿抵命…116

勇于创新的刘完素…121

6 养生的宝典

药补不如食补…127

一静一动皆养生…135

五禽戏与运动养生…140

参考文献…147



■ 神话传说探医源

明代俞弁写过一部《续医说》，讲到中医的发明者时说，医学的历史太久远了！推究各种疾病的发生与痊愈道理的人是黄帝，辨别百药性味的人是神农，发明汤液的人是伊尹。这三位圣人，拯救百姓的疾苦，替天地养育人类，他们伟大的功绩必将万世相传！（图1-1）

在远古时代，谁首先发明了中医？是圣人？是巫祝？还是人民的实践活动？虽然各有所据，但神农、黄帝、伊尹却是人们公认的中医药发明者，在他们的身上集中了中国人民所有的传统美德：智慧、



图1-1 神农氏

图中是传说中的三位圣人之一，遍尝草药的神农氏。画中的神农氏头生双角，肩披树叶，浓眉大眼，笑容可掬。口中含着草药，正在细细品尝，突出了神农尝百草的神韵，与历史传说中的神农颇为相似。



图1-2 神农使用农具

传说神农还是农业的发明者。他发明制作了农具耒耜，并教会人们开垦土地，播种五谷。图中所画就是神农手持耒耜正在进行耕作，反映了当时社会生产由采集、渔、猎向农耕生产发展的情况。

勇敢与牺牲精神。

在中国，关于神农尝百草的神话，流传久远，至今不衰，也最生动感人。神农，也称为“神农氏”，是传说中的“三皇”之一。他本来是中国古代神话传说中农业的发明者，这从他的名字中的“农”字也能看出来。《周易·系辞下》关于神农的记载告诉我们，包牺氏死后，神农氏兴起，用木制作成耒，弯曲树木做成耜，把便利耕地的方法教给天下百姓，使百姓从中获益。《史记·补三皇本纪》也记载神农祭祀百神以后，用一条红色的鞭子鞭打草木来区分其是否有毒，亲自尝百草来验证其是否有毒，因此神农就被后世尊为医

药之祖了。《述异记》卷下说：“太原神釜冈中，有神农尝药之鼎存焉。成阳山中，有神农鞭药处。”《淮南子·修务训》还说，神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒”，从尝草药的大鼎到打草药的鞭子，又到一日遇毒70次，这些记载内容越来越丰富，也使神农的传说越来越生动。（图1-2）

首先，神农从一开始只有姓名到后来有了明确的相貌：他肩披树叶，头生双角，手捧五谷。甚至传说他玉体玲珑，能见肺肝五脏，因而能化解百毒。（图1-3）



图1-3 《神农尝百草图》，北京中医药大学博物馆（聂鸣/摄）

该画表现的是神农在采药途中的场景。他双目有神，凝神平视。肩披兽皮，腰围树叶，衣带飘曳，下着短裤，赤足露腹。他身背药篓及一长杖，杖首悬挂竹笠、拂尘及葫芦，左手携药锄，右手擎紫芝，行走山石之间。该图反映出他踏遍青山的辛劳与拯救百姓的伟大精神。

其次，他有了辨别药物的武器，传说他尝百草时，随身带着一只能看到五脏六腑、十二经络，帮助他识别药性的獐鼠，又名“獐狮”。至今民间仍有“药不过獐鼠不灵”之说，也就是说药物不经过獐鼠辨别是不灵验的。

还传说，有一天獐鼠吃了巴豆，腹泻不止。神农氏把它放在一棵青叶树下休息，过了一夜，獐鼠奇迹般地康复了，原来是獐鼠吸吮了青叶树上滴落的露水而解了毒。神农氏摘下青叶树的青叶放进嘴里品尝，顿感神志清爽，觉其甘润止渴，于是神农氏教人们种了这种青叶树，它就是现在的茶树。

所以，民间传唱着这样一首山歌：

茶树本是神农栽，朵朵白花叶间开。

栽时不畏云和雾，长时不怕风雨来。

嫩叶做茶解百毒，每家每户都喜爱。

今天祖国大地很多地方都留下了神农的足迹，像神农架、望农亭、木城、留香寨……每一处都有一个美丽的传说，每一地都有一个故事。（图1-4）（图1-5）

神农尝出了麦、稻、谷子、高粱、豆类能充饥，就叫臣民把种子带回去，让黎民百姓种植，这就是后来的五谷。

神农尝出了365种草药，写成《神农本草经》，为天下百姓治病。《神农本草经》标志着中国医药学的诞生。后世对它进行注释、补充，形成了众多的本草文献。（图1-6）

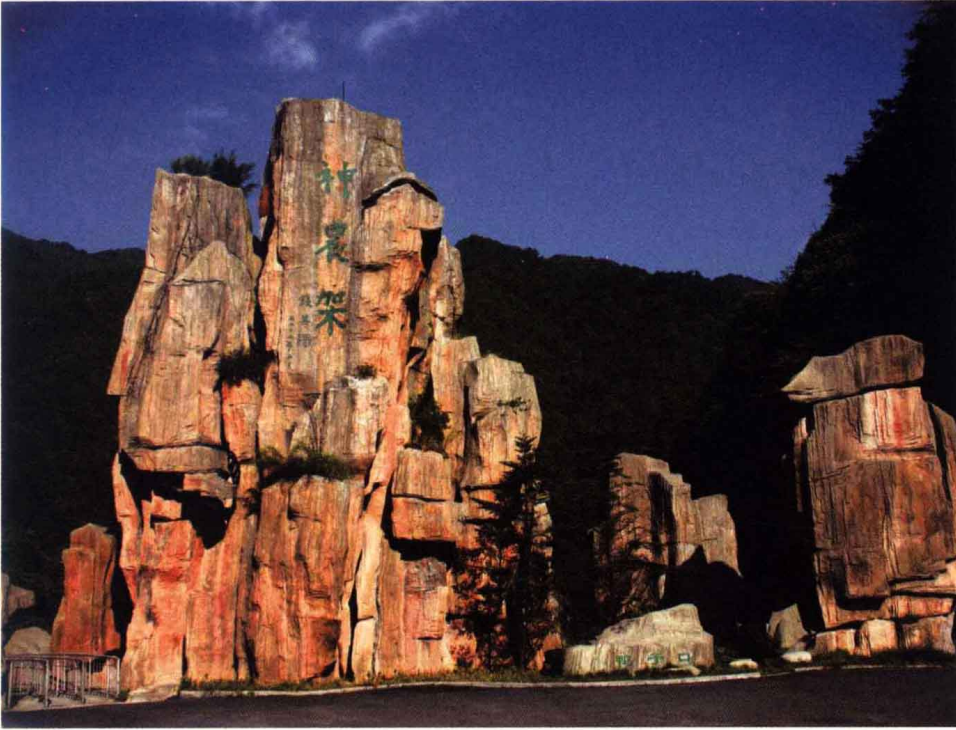


（右上）图1-4 神农架，湖北巴东

神农架，据传是华夏始祖、神农炎帝在此搭架采药、疗民疾病的地方。他在此“架木为梯，以助攀缘”，“架木为屋，以避风雨”，最后“架木为坛，跨鹤升天”，故得名神农架。

（右下）图1-5 神农谷，湖南（王俊/摄）

神农谷国家森林公园位于湖南省东南部，罗霄山脉中段，湘赣边境万洋山北段之西北麓。传说神农曾到此采药，留有神农脚印、洗药潭、捣药臼、藏药洞、晒药台等胜迹。



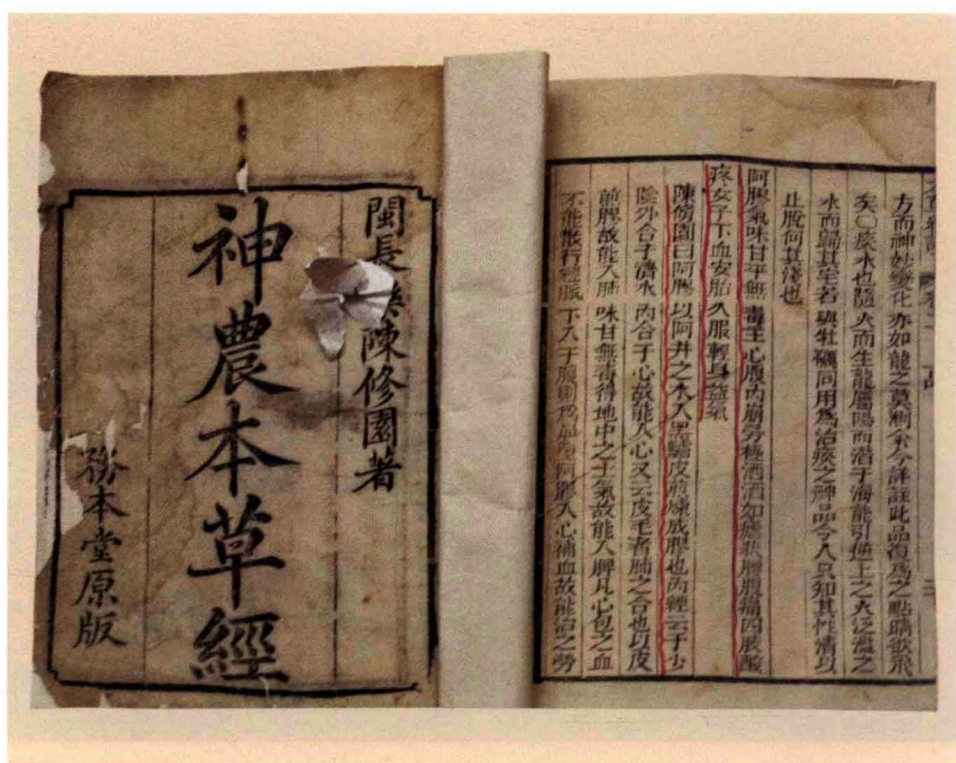


图1-6 《神农本草经》，中国阿胶博物馆（俄国庆/摄）

另一位中医的发明者是黄帝，是我国上古时代的五帝之首。《史记·五帝本纪》记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明。”传说他出生几十天就会说话，少年时思维敏捷，青年时敦厚能干，成年后聪明坚毅。他在与蚩尤大战之后平定天下，播种百谷草木，大力发展生产，创造文字，定算数，造兵器，制音律，养桑蚕，创医学等，是中华民族文化的创始者。（图1-7）

中医尊奉黄帝为医药的始祖，是因为现有的中医经典著作《黄帝内经》《黄帝八十一难经》等，都是假托黄帝之名而著成。在书中黄帝与他