

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中外科学家发明家丛书

孙思邈



一、幼年贫寒多疾 立志习医救人

孙思邈生于公元 581 年（隋文帝杨坚开皇元年）陕西省耀县孙家塬村的一个极为普通的农民家庭里。

耀县，隋唐时叫华原，是京兆府长安的辖地，南距长安约 75 公里，即东径 109°，北纬约 34.9° 处。孙家塬村就在它的东北约 15 华里的地方。这里，地处黄土高原，周围山峦层层，沟壑交错。这里没有自然水源，村民们挖地成窖，储雨水以食用。天旱时，窖水用尽，则去远处运水，故又称“旱塬”。村民们以种植五谷杂粮为生，当然少不了养些鸡、犬、兔、鹅、牛、马、猪、羊等禽畜，过着男耕女织的农家生活。孙思邈就生活这样的环境之中。

这样的地方，自然是十分贫寒。孙思邈幼年，体弱多病，从小就与医药为伴。为了延医疗疾，几乎耗尽了全部家产，所以他从小就体验到了疾病的痛苦和对生活及人体的危害。11 岁上（公元 592 年，隋文帝开皇 12 年），长安一带传染病流行，孙思邈眼看着他的家乡一带许多老人少儿因缺医少药连连死去，幼小的心灵受到了极大地刺激，心情极为痛苦，从此便感受到了医药对于生命的重要，立志习医救人。

孙思邈天生聪明爱学，7 岁就送去上学（古时一般是 8 至 10 岁上学）。学校不远，就在村西头的一个窑洞里。孙思邈天资聪慧，学习用功，一上学就能“日诵千言”。到 20 岁时，上了 14 年学的孙思邈就能对老庄等诸子百家的学说全神领会贯通。还通佛教经籍，所以知识渊博，才华横溢，被誉为“圣童”。

孙思邈所处的时代，有良好的习医环境。隋文帝杨坚统一中国之前，战争频频，灾荒连连，土地荒芜。人民生活困苦、健康受损、疾病横生。统一以后，社会安定，人心稳定，生产发展，文化进步。在医药方面，为了消除和抵御疾病，国家设立了太医署、尚药局、医博士和助教，进行教学和研究，管理医药。故那时的医药专著也很多，名医名著都能得到很好的传播。那时的名医就有许智藏、许澄等，名著有巢元方的《诸病源候论》等对各种疾病的病因都做了深透地论述。在医疗方面，更有医方 256 部，4510 卷。

隋朝医药学的发展，使孙思邈自小就处于一个良好的医学环境之中，为他在医学方面的成长和发展，提供了机会和条件。

社会生活的需要，环境的容许，自己的体验和意愿决定了他所走的医学道路。久病成医。他的天资、意愿和勤奋是他成功的因素。

孙思邈自身和他人疾病的要求，决定了他刻苦地学习医学。他首先是学习前人的经验。他下了很大功夫去钻研唐代以前各代名医的典籍，如扁鹊、仓公、华佗、张仲景、王叔和、皇甫谧和葛洪等人的医学典籍。他刻苦努力，学而不倦，孜孜以求，直到“白首之年，未常释卷”。

孙思邈学以致用，勤于实践。他说：“读书 3 年，便谓天下无病可治。及治病 3 年便谓天下无方可用。”这一方面说他理论联系实际，学而为用。另一方面说明他认识到实践的内容比理论更丰富，学无止境。

孙思邈虽是医术高明，成了时代的名医，但他从不追求权势名利。隋文帝杨坚曾请他去做国子博士，但他以有病为借口而加以拒绝（见《唐书·孙思邈列传》）。唐灭隋后，唐太宗李世民即位，于公元 636 年（贞观十年）召孙思邈进京授爵，亦被拒绝。公元 658 年，唐高宗李治诏召他进京师，寓居鄱阳公主旧居，审订即将成书的《新修本草》。公元 659 年（显庆四年）

因他在《新修本草》的编修工作中有重大贡献，高宗皇帝召见他，请他担任谏议大夫（官职名），又被他拒绝了。后来，他在医学研究工作中遇到一些问题不得解决，想到长安的医书之多，是任何地方无与伦比的。为了能有机会和条件阅读这些医书，以便从事医理的研究，才接受尚药局“承务郎”这样一个官职。他在那里供职 16 年，阅读了大量的医药学著作。到了公元 674 年便借口病重，辞归故里了。孙思邈拒官应官都是为了医学事业，而绝不是为了权势名利。为了认识药物药性，他不但从《神农本草经》、《本草经集注》和别的药物专著中学习，更是亲自深入太白山、终南山、峨眉山、五台山等名山中采集药材，研究药性，加工炮制。

太白山在陕西省的西部，长安西南约 120 公里外的地方（即东经 107.7°，北纬 34.8°），海拔 3767 米，气势磅礴，气候温和，药用植物种属繁多，野生动物达 270 多种。为了采集药材，孙思邈在那里居住了很长时间。孙思邈在采集药材的同时，还注意收集民间药方，并为当地群众治病疗疾。有很多人患疑难病症都经他手治好了。其中有麻风病人 600 多，癫痫病人上千人。有的病人路远，来去困难，他就让病人住在他家里治疗。有的患者病重，不能前来，他就登门去医治。在那样穷苦的地方，有病无钱延医的多的是，孙思邈得知后都是免费医治。孙思邈家的周围满是杏树，那都是那些无钱而得免费医治的患者为了感谢他而种植的。

据说唐贞观年间太宗李世民生心口痛，御医们多次会诊就是不见好转。后来召民间医生孙思邈前往诊治，病很快就给治好了。为此，唐太宗李世民特封孙思邈为药王。

孙思邈勤奋好学，精心钻研，勇于实践，将毕生的时间和精力全都献身于医学事业，编写下了许多医药巨著，为祖国的医药科学作出了重大贡献。

《备急千金要方》三十卷是他于公元 641 年（唐太宗贞观十五年）60 岁开始撰写，于公元 651 年（唐高宗永徽二年）70 岁时用了 10 年时间撰成的。30 年后，公元 681 年（唐高宗开耀元年）他 100 岁时，又撰成《千金翼方》三十卷。“翼”为辅助之意，是《备急千金要方》的续集。

孙思邈逝于公元 682 年（唐高宗永淳元年）享年 101 岁。那年冬天，流行病传染，洛阳、长安，病死的人沿路不绝。正当人们急需找孙思邈救治的时候，他死去了。所以，人们更是怀念他。国家也失去了一位伟大的医药学家。

二、对中医药学的重大贡献

孙思邈从小就体弱多病，但是他活过了 101 岁。在“人活七十古来稀”的古代，这是一个值得认真研究的奇迹，更何况他在 90 多岁的高龄时，还“视听不衰，神采甚茂”。

101 岁，在这里的意义不在于他的长寿时间，而是他在这 101 年的时空中学习、实践所积累知识和作出的贡献。

生命的短暂表明学习和实践内容的狭小。因此有“学到用时方感少”的古训。“学海无岸”，好学之人，学得越多，越觉知识浅薄、不够。越是年高，越觉时间紧迫，对时间抓得越紧，不会浪费，总是觉得还有很多事情要做；有很多事还没做完；有很多东西要学。孙思邈活过了 101 岁，学习了 94 年，20 岁行医，实践了 81 年，这比起一般活六七十岁的人来说，要多学多

少知识、要多积多少经验！

他 60 岁，行医 40 年，始写《备急千金要方》。到 70 岁，已行医 50 年，写成此书，用了 10 年时间。可以想见，会多么精深正确了。又经过 30 多的研究和实践，到 100 岁时写成了《千金翼方》，其知识之渊博，经验之丰富和成熟，自然是无人可比了。日本留学生把他的《备急千金要方》抄下，带回日本学习、应用和研究。国人都把此二书当成至宝、读过的便是有识之士了。

后人总是学习前人，在前人的基础上发展。前已谈及孙思邈生长于一个良好的习医环境下，唐太宗李世民为求长生不老，对医药更为重视。他曾亲临名医学家甄权家探访。命令全国各地选送上好药材标本并绘制药草图。召令有名的科学家、艺术家、医药学家 24 人，参考古今本草编著了《新修本草》，这是一部世界上最早由国家组织编撰的药典。孙思邈在其中起了巨大作用，为编撰此书作出了重大贡献。从贞观三年起，地方各州都设立了医药学校。国家对医学的重视，对医生的尊重，使医学的发展能有此良好的政治条件。孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》等巨著，就是在这种良好的政治条件下，集古今众家之长，结合自己的实践经验，为了临床、保健的急需和实用而编著的。他在长期的实践中，深感古代医家所著医方书典的浩广和散乱，难以求索，耗力误时，延误救治。为此，他博采众长，删裁增补，刻求简、易、精、便，编成了《备急千金要方》。除了他参加编撰《新修本草》外又一次为祖国的医药事业作出了重大贡献。

孙思邈提倡预防医学。他指出，平安无事的人并不是本来就平安的。能平安是因为他平时能经常地思考着怎样预防着死亡的发生；能快乐的人并不是本来就快乐的，能快乐是因为他经常思考着怎样预防灾殃的出现（《千金翼方》卷十二）。他在《千金要方》卷一中还指出“活着时不要忘掉死亡的来临，安全时不要忘掉危险的出现”。他还说：“上医治病，治未病之病；中医治欲病之病；下医治已病之病。”这里的“上、中、下”是古代对医生医疗水平效果等级的评价和划分。能把病治愈 9/10 的为上医；7/10 的为中医；6/10 的为下医。孙思邈说的“治未治之病”，就是预防。也包含着早期治疗之意。他说：“病人如果早期治疗，正气尚存，病气尚未深达内脏，所以气色未坏，请好医生治疗，扎针吃药都及时，又能注意养护调理，病哪会治不好？他指出，医生应当善于“消未起之患，治未病之疾，医之于无病之前，不追于既逝之后”（《千金要方》卷二十七）。这都是讲的以预防为主，有病要早治的积极思想和方法。孙思邈还为人们指出了一些防病的具体措施。他说：“凡人家居及远行，要随身带有熟艾一升、备急丸、生肌药、甘湿药、丁肿药、水银、大黄、芒硝、甘草、干姜、桂心……此等常不可缺少……（《千金要方》卷二十七）。

孙思邈的这些预防疾病的观念、思想，正是当今我们预防医疗卫生事业的工作方针。

三、孙思邈主张妇幼单独成科

孙思邈对妇女和儿童的疾病医疗极为重视。他在《千金要方》中指出：“人都是由小到大，没有小孩，就不会有大人。没有妇女，也不会有小孩。”所以他首先讲了妇女和小孩的病，而后才讲成年和老年人的病。他指出，妇

女与男子的病是不同的；小孩与大人的病也是不同的。所以他认为妇女和小儿的病，应当单独成科。他对妇女的妊娠、月经、养胎禁食、产后护理和病婴的预防、急救、护理等都有专门的研究，所以他对妇科和儿科的医术都很高明。论著也很多。在他的《备急千金要方》三十卷中，妇女方占三卷，婴孺方占一卷。在他后期的《千金翼方》三十卷中，妇人方占了四卷，小儿方又占一卷。从求子到调经。从哺乳到儿科各种病患以及妇女的特殊病患，条条详明。可见他对妇女儿童的关注和重视及对疾病研究的深透。他说：“妇女所以要另有方书，是因为妇女要怀孕、生小孩和易得崩伤病的原因。是因为他们有月经、胎孕、生产等生理特点。会有痛经、带下、胎前产后等特殊的病理现象。故其病患倍于男子。而且患了病后也特别难治。他说，人的一生，生育小孩并把小孩养大是很重要的事。若无小就不能成大……所以我的方书，要先讲妇女，再讲小儿，然后才讲大人和老年人的疾患。小儿病与成人病不同，只在用药剂量上有差别。

孙思邈对妇科尤其重视。他说：“妇人之别有方者，以其胎任、生产、崩伤之异故也。”所以他在《千金要方》总论之后，先立妇人一篇。对妇产科的病疾，如妊娠、孕妇卫生、孕妇禁忌等都有详实的论述。他指出了妇女不孕，不都是妇女方面有问题，男子也有关系。这在男尊女卑的封建社会，对于提高妇女的家庭地位，解除妇女不孕的不白之冤是有重大贡献的。孙思邈接着就提出了他的治疗方法。他说，若与男女都有关系，则男女双方都要医治，“男服七子散，女服紫石门冬丸及坐药荡胞汤”。孙思邈还注意到了孕后产前的护理，宣传妇科知识。妇女在受胎后要节制嗜欲，调和性情，避免受到惊扰等。临产时，要情绪安定，不要紧张，切忌惊忧。接生者或者其他他人绝不可显出惊慌或面露忧容。不然就会引起难产或者别的疾患。他对难产的处理方法方面也有不小的贡献。对胎前产后的合并症检查和处理方法也是正确的。

孙思邈对于妊娠，月经不调，赤白带下，崩漏，养胎禁食，临产注意，产后护理等都有很好的研究。他还对许多妇科病的临床症状做了极为详实的记述。他说：“妇人崩中漏下，赤白青黑，腐臭不可近，令人面黑无颜色，皮骨相连，月经失度，往来无常，……”这些记述与现在说的女性生殖系统恶性肿瘤的晚期临床症状极为相似。

孙思邈的妇科病医术也极为高明。传说有一次他在路上看到一群人送葬，就中一老婆婆十分悲痛。又看到人群走过的路上有几滴鲜血是从棺材里滴下来的，便急忙上前问明缘故。原来死者就是这位老婆婆的独生女儿因为难产（实是子宫收缩乏力而滞产引起的休克）刚刚死去的。孙思邈立即断定这产妇并没有真正死亡，忙叫开棺，进行急救，结果是扎了一针马上就醒过来了。并顺利地产下了婴儿，使母子得救。据说还有这样一个妇女，患眼痛病，许多医生只着眼于眼痛，有的用寒药，也有的用补药，但都不见效。孙思邈问过病史，通过把脉，发现肝脉弦滑，是因年壮血盛，肝血不通。再问这妇女，月经已3个月没来了，就用通经药施治，结果月经一来病就好了（《名医类案》卷七）。

孙思邈对儿科的贡献也是很大的。他吸收他以前各家的儿科知识，在他的《千金要方》中，关于儿科的用方有320多个。孙思邈把儿科分为初生、惊痛、客忤、伤寒、咳嗽、杂病等9门，为儿科单独成科和发展奠定了基础。

孙思邈对胎儿在妊娠期的发育过程作了详细的描述。对于初生婴儿，他

说是要用棉花擦口中污物。若初生婴儿不会哭，可用温水洗澡，或用葱白轻打儿身，或用嘴对儿嘴吹气使婴儿哭出声来，以免窒息。孙思邈对婴儿发育的时间关系观察的十分正确。他说：发育正常的婴儿，在出生 60 天后逗引就会笑，100 天后能自己翻身，180 天后能独坐。210 天能举步。孙思邈对幼儿的护理也很有研究。他认为小儿的衣服要换，不可过厚。应当经常到室外晒太阳，呼吸新鲜空气。他指出，把小儿整天藏在帐子里，身穿厚衣服，害怕受凉，不敢让小儿见风日，就会像阴地里的花草，必然很弱。同时，孙思邈对选择乳母，哺乳时间、次数、乳量及妇幼卫生和护理方法也都作了正确的论述。他这些论述至今仍然有很好的实用价值。对预防小儿病患极为重要。

孙思邈还在他的《千金要方》中详细论述了许多小儿病患的临床症状。这对确诊小儿疾病很有教益。他说：鹅口疮的症状是“小儿舌上有白屑如米，重者鼻中亦有之”；小儿腹泻是：“夏月，乳儿受凉，便下如水，面青肉冷，目陷干呕”；关于顿咳：“小儿嗽，日中差，夜甚咳，不得息，……吐乳，呕逆暴嗽，昼夜不得息。”尤其是对小儿急惊先期症状，在他的《千金要方》记述的更是详细。共列 20 条之多。可见孙思邈是对小儿是宏观上重视，微观上详尽深透，对小儿的诊断有着临床的指导意义。因本文不是医科专著，不多列举。

孙思邈对妇女病和小儿的专章论著，为后来的独立成科奠定了理论基础，是对祖国医学事业发展进步的重大贡献。

四、营养卫生是预防医学的内容

孙思邈生长在贫穷落后的高原山野乡村之中，从小就亲身经历和目睹了大量的因营养和卫生的不良对于人体健康的危害和所导致的疾病发生。所以他在《千金要方》卷二十六中设专章记述饮食治疗方法。从而为我国后来的营养保健和卫生医学打下了坚实的基础。成为预防医学的组成部分和内容。

他说：“为医者，当须洞视病源，知其所犯，以食治之。食治不愈，而后命药。”这就是说人不要一有病就先吃药。药虽能疗疾，也能致病。根本问题是矛盾的地位和药的作用程度。关键是医生对药性的了解，对病情的诊断。

人身是一个结构复杂的大系统。每一种药都有经络所属。药一下去，有对这个脏腑起这个作用的，有对那个脏腑起那个作用的。有利有弊，没有全有利的。就是同一种药，对这个脏腑起这个作用，对那个脏腑就会起另一种作用。好的医生，一定要掌握对某个脏腑有损害作用的药，不致于达到致病的程度。同时，若长期用药，还有可能使人身产生抗药性和对药物的依赖性。产生了依赖性，会使人身脏腑器官的生理功能下降或丧失。所以，人应当尽力少用药或不用药。不可一有点病就吃药。一有病就吃药的人，实在是对药性与人身各脏腑器官生理功能的作用缺少了解。孙思邈由于他对药性与人身各脏腑器官的作用都了解的比较深透，所以他主张有病先用食疗。

最主要的是要人们重视营养。人若缺少营养，健康就要受损，因此抗病能力就差。这就增加了致病的因素。人若健康，则什么病也侵害不了。

人所以致病，就是脏腑器管的功能发生了变化，使代谢失衡失调。治病就是使用一种方法，使脏腑的功能恢复正常，使代谢重新达到平衡。用药是一种方法，但不是唯一的方法，还可以有另外的方法。这些方法，需要人们

不断地去寻求，去发现。

更重要的是致病的原因不同，治病的方法也就不能相同。我们知道，工业生产的发展，使人类的自然环境发生了巨大的变化，因此现在的致病因素与古代自然条件下的致病因素有很多不同。所以有的病也不能套用古时的药方。实践已经证明，同样现象的病症，古时候，一剂药就可痊愈。而现在就是不灵。原因就是致病的因素不同。

孙思邈的实践活动，主要是在贫穷落后的山区。这样的地方，不要说是经济落后的古代，就是现在，还有不少人没有解决温饱问题，那么在古代，就必然是一个普遍的问题了。温饱尚不能解决，谈何营养？所以，缺乏营养导致的疾病，便是地区性的常见病了。孙思邈作为乡村的医生，自然要去解决这样的问题。

碘与含碘药物

孙思邈所处的历史时代，其科学和技术的水平，还不可能认识和测定物质的元素。但是孙思邈所记述的瘰病，就是现在所认定的地方性甲状腺肿大。这是由于饮食中长期的缺碘造成的。他指出，瘰病是由于长期饮用了山区一种不好的水造成的。在治疗上，他用昆布、海藻、鹿靛、羊靛（“靛”即甲状腺）（《千金要方》卷二十四）。这类药物都是富碘药物，尤其是他治疗瘰病用的柳须（《千金要方》卷二十四），直到1970年还未被人们所理解。后来，吉林省地方病第二防治所测定发现，每千克鲜柳叶含碘10,000微克，高于一般食物数千倍，并应用柳叶膏和柳叶注射液治疗弥漫型和结节型甲状腺肿大8例，用药数次，粗脖子明显缩小。治疗淋巴结核，恶性疮疥也有效果（《全国中草药新医疗法展览会资料选编》）。从这以后，人们才理解到孙思邈用柳须治疗瘰病是从临床实践中总结出来的宝贵经验。

缺乏维生素的病

在古代，人们并不知道维生素，也不知道缺少了什么维生素会导致什么样的病。但是孙思邈在实践中却能知道用动物的肝脏来治疗夜盲症。现代医学证明夜盲症是缺少维生素A所致。而孙思邈用以治疗夜盲症的药物都是含有大量的维生素A。

同样也用以治疗脚气病的药物都含有大量的维生素B1。如杏仁、防风、吴茱萸、蜀椒和动物药牛奶、白蜜等。他还用含维生素B1很高的谷白皮煮汤，煮米粥常食，可以防止脚气病的发生。欧洲人对脚气病的首次论述是在1642年，然孙思邈对脚气病的论述比欧洲要早1000年。

讲究卫生，预防疾病

孙思邈的防病抗病思想，在卫生方面，包括公共卫生，个人卫生。他强调，人们都重视公共卫生和讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，对于预防疾病的发生，提高人们的健康水平是极为重要的。他告诫人们不要随地吐痰，以防疾病传染。他向人们介绍用苍术、白芷、丹砂等药物来进行消毒，以防疾病的传染。在个人卫生方面，他告诉人们吃饭要细嚼慢咽，不可吃得过饱。吃得过饱则腹胀难忍，甚至发生暴疾。饮酒不可过量。不要吃不熟的肉。不要吃自己死亡的禽兽肉。因为凡是自己死亡的动物，都是有病所致，吃了就会生病。肉一定要煮烂了再吃。不要吃生菜、生米及陈腐的食物。晚饭要少吃。若吃饱了就睡觉，食物不消化，就会生各种疾病。饭后一定要嗽口，这样可以防止口腔和牙齿的疾病。还可以防止口臭和使牙齿坚固。睡眠不要张着口，也不要蒙着头睡觉。在冬天，更不要为了取暖而把头靠近火炉。在夏

天，也不要为了纳凉露卧野外。也不可用水浸湿了头而卧睡。这些若不注意，就会生病。

孙思邈的这些主张，无疑都是正确的。这与我们今天的预防为主的健康方针是一致的。只有预防才是积极的。人只有预防了疾病的发生才能使身体健康，使工作不受影响，肉体不用受苦，钱财也不耗费，亲人和他人也不用跟着受累，精神上和生活才会是愉快的。至于等有了病再进行治疗，即便治得再好，也是消极的。健康第一，是再正确不过了。

孙思邈对于养生，也是极为重视的。也是他预防医学的组成部分。他批评那些不懂养生之道而盲目保养的人说：虽然常吃富有营养的东西，但不懂得养生的道理，还是很难长寿的。养生的道理很简单，就是要经常劳动。但是不要过度。还要经常活动。活动能帮助食物消化，使血脉畅通。这样疾病就不会发生。这和门的转轴不易朽蛀的道理一样。他特别指出养生的目的不是成仙不老，而是要达到人的寿命应当达到的一二百岁不会夭折（突然死亡）。为此，他在《千金翼方》卷十二中强调“每日必须进行调气补泻，按摩引导为好，勿以康健便为常然，常识安不亡危，预防诸病也”。这说明他的养生观念不是一些宗教所追求的长生不老，而是作为预防医学的一个方面，增强人的体质，促进人们健康长寿的一种保健方法了。他本人的具体方法是常年进行药物栽种和采集，加工制作的体力劳动。每天早晚都做按摩、活动四肢关节，用黄帝内视法练气功进行调气补泻导引（意念和动作引导）。此外，他还在《千金要方》卷二十七中提倡“十二少”。即少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。他这里的“少”是不要过分的意思，而不是不要。

孙思邈还倡导夫妻间性生活要和谐，绝不可过度。他在《千金要方》卷二十七说：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则劳神，劳神则损寿。若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有。强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病（即梦中与别人性交），损一而当百也。”同时他又强调性生活切不可过度，指出了过度的性生活对人体健康的危害。他说：“恣其情欲，则命同朝露也。”他赞同长寿古人彭祖的话：“上士别床（夫妻分床），中士异被（同床分被）。服药百裹，不如独卧”。说这是对于人能否长寿影响极大的问题。他还列举了许多事例来加以证明，他说在贞观初年有一个70多岁的农村老人去问他说：“我近来阳气（性欲）益盛，想与老婆同房，并且成功了。这么大年纪还能如此，是好还是坏？”孙思邈对他说：“这是不祥之兆。你不知油灯之火？油灯之火将息之时，必先暗而后明。明止则灯灭。你现在已70高龄，早当闭精息欲了，然而却青春突发（性欲强烈），这是一种反常现象，我很为你忧虑，你可要千万戒之。”结果正是，过了40多天，这位老人就一命呜呼了。孙思邈以此告诫人们：“善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”他说：“纵情施泻，即是灯火将灭，更去其油，可不深自防所患。人年少时不知不信，不能善行之，至老乃知，便已晚矣，病难养也。”那时，孙思邈的这些观念与现代内分泌与衰老的理论是一致的。现代的内分泌理论已经证明，性腺、脑垂体、甲状腺、胰腺、肾上腺等分泌的激素与人体生长发育的关系非常密切。性腺的分泌功能下降对人的衰老关系极大。孙思邈在1300多年前就认识了这一些，对我国人民的养生活动，是一个多么大的贡献。

五、对药物和方剂的研究

孙思邈的故乡以盛产药材而著称。他在各大名山采集药材积累了丰富的经验。他特别强调采药的季节和处理的方法。他说，采药不按季节，处理不分阴干晒干，结果是“虽有药名，终无药实”。同“朽木不殊”（《千金翼方》卷一）。他对所列的233种药的采集季节都有说明。有的还说明了什么时候采集花、叶、茎，什么时候采根和果。他还介绍了680种常用和常见的药材，要人们随时采集以备紧急之用。他很重视地道药材，并介绍了133州的519种药材和它们的医用价值。

孙思邈在他的实践中还总结出了很多特效药。除了前面已讲过的含维生素的药之外，还有白头翁、苦参、黄连等治疗痢疾；常山、蜀漆等治疗疟疾；槟榔治绦虫；朱砂、雄黄用以消毒等。

孙思邈在临床实践中对药材的加工炮制非常考究。如雄黄生用毒大，孙思邈用它治鼻息肉时，亲自炼制，消除了毒性，敷服后不但治好了鼻息肉。喘息病也给治好了，而且不再复发（《千金翼方》）。

前已提到，药能治病，又能致病。其相互之间的化学作用在炼制中又可以使有毒变为无毒，也可以使无毒变为有毒。或者是对某一脏腑有毒而对另外的脏腑则无毒。为此，医家一般都是把诸种药物配伍使用，这就成了方剂或制剂，并对其相互间的化学作用极为重视。

孙思邈在《千金要方》中详尽地论述了方剂调处配制中的重要问题并强调它们的重要性。他说：“药物之间可以互相助长疗效，或一种药物可以降低或消除另一种药物的毒性。或一种药物与另一种药物作用后产生毒性。药物的药力有强有弱，有主有辅。主药辅药相互调理，佐药和使药（引药）相互扶持。若不认真阅读医药经典，就不知道药物之间有互相助长疗效和相互牵制而降低或减弱疗效的作用。或医生根据自己的意志随意加减，不按方剂规定配药，就会使诸药产生不良作用。吃了之后，不但不能治病，而且互相牵制。如草药和石药发生毒性反应，能使人中毒昏迷，毒杀人猷如刀剑。若药物调配得当，虽治不好病，但可使五脏相互协调，起码不会加重病情。”这就是说，医者临病处方，要熟知药性。要按照调处方剂原则，组织有法，适当配伍，即是没有把病治好，但能使五脏得到协调。就不会使病情加重或恶化。否则，医者若不识药性，不了解药性相反相畏、强弱好恶、或不依照主、辅、佐、使的制方法度，而是杂凑成方，那就不但不能治愈病患，反会使病患加重，甚至造成医疗事故。可见孙思邈对药物、方剂和方剂的调制不但极为重视，而且有着极为深透的研究。

人们对事物的认识都会受到诸多制约。因而就限制了人们对事物的认识。科学技术的发展，人们的文化水平不断提高，制约条件的不断被克服，人们的认识能力便得到提高，因而对事物的认识就会加深。孙思邈对于前人的经验不是死搬硬套，而是消化理解，改革提高，发展推广。

东汉南阳人张仲景《金匱要略》中的“当归生姜羊肉汤”是他用以治疗寒疝病引发下腹和两肋牵引性疼痛的扶阳补血方剂。而孙思邈则依据药性方剂的配伍原则，化解组成了四个方剂，这就大大地扩大了治疗范围。

羊肉汤（羊肉、茯苓、黄芪、干姜、甘草、独活、桂心、人参、麦冬、生地、大枣）治疗产后风（感冒）兼腹痛。

羊肉当归汤（羊肉、当归、黄芩、川芎、甘草、防风、芍药、生姜）治疗产生中风（外感风邪），往来寒热（恶寒与发热交替出现），无力，不能

进食。

羊肉杜仲汤（羊肉、杜仲、紫菀、五味子、细辛、款冬花、人参、川朴、川芎、附子、草薢、甘草、黄芪、当归、桂心、白术、生姜、大枣），治疗产后腰痛咳嗽。

羊肉生地汤（羊肉、生地、桂心、当归、川芎、人参、芍药），治疗产后3日腹痛。

像这样灵活变通的方剂，在他的《千金要方》中是很多的。没有对药性药理透彻了解和相互作用结果的深刻认识及方剂配伍原则的熟练掌握是绝对做不到的。

孙思邈对于方剂的深刻研究，至今还有不少未被我们所认识。但是在人们认识客观事物中，有这样一种人，凡是自己不认识的事物，一概都不信。我看这是成问题的。客观世界的运动发展永远不会终止，人们对客观世界的认识也永远不会有终结。整个人类对人的自身还没有认识完（永远也不会完），何况整个自然呢。所以自己不认识的事物就不相信，就否定，实在是太无知了。我们肯定一件事需要证明，要否定一件事，同样也需要证明。十年内乱时期，对肯定和否定的事物都不用证明，全凭主观认为，结果是遗患无穷。

对孙思邈的独活寄生汤就有这种问题。独活寄生汤，对体虚感受风寒湿邪而腰膝髀枢顽麻冷痛（慢性风湿关节炎）等症都有显著的疗效，但是由于对此方中的“细辛”这味药的作用认识不深，有的医生在开处方时，就以为不重要而往往随意减掉，结果就使疗效大大降低了。后来经过研究，才发现这味药气味瘟辛，“走而不守，温通阴阳，不仅为寒症而设，且可搜风散湿、解痹止痛”。这才认识到了孙思邈的“独活寄生汤”中的细辛这味药绝不是可以减掉的。对待别的任何事物也是这样，绝不可以自己的意愿作标准来随意肯定或否定事物。这与不懂装懂同样受人嗤笑。

恩格斯说的人们对客观世界的认识永远不会有终结中所指的人们，不是那一个人，也不是地球上那一时代的全体人，而是指客观世界存在的世世代代永无休止的延续着的全部人类。回首往古，在整个人类的科学史上，存在着许多重大错误：有的已被发现并得以纠正；有的还未被发现；还有的，可能正在实行；有的，过去被认为是正确的东西，后来的实践证明是错误的；还有的，过去被认识是错误的东西，又被后来的实践证明是正确的。这种事，历代不绝，并且永远也不会根绝。因为这是人们在认识客观世界中必然会存在的问题。是认识的规律。我们所希望的是对待这样的问题一定要慎重些。毛主席不是讲过吗，“不是有意压制，就是由于辨别不清，也会妨碍新生事物的成长。”我们希望的是这样的问题要尽量少些出现，少些存在。

六、《千金要方》和《千金翼方》

孙思邈生长在贫穷落后的黄土高原之上，从小就体弱多病。由于缺医少药，使他亲自感受到了疾病对人体健康的损害和造成的痛苦。他7岁就立志学医，20岁学成行医。行医40年，年已六十，思想已高度成熟，经验已相当丰富。这时候，他面对连年的瘟疫，死亡百姓，相枕于路，深深地感到自己身单力微，难救百姓。于是就想到，要是百姓都能掌握了医治的方法，不就可以不因延医路远和因缺医而找不到医生延误医治了吗？于是他就想叫平

民百姓自己都能掌握常见疾病的医疗方法。但是他又想到，光是隋时就有医方书 256 部，计 4510 卷，由于战乱，到唐时还有许多散失，查找无着。唐朝几代，又编著了不少的医著。这对文化落后的百姓，犹如海中求针，求索极难，还是达不到应急的目的，延误医治，救不得百姓。于是便着手撰写《备急千金要方》。

孙思邈天资聪慧，自幼好学，到 60 岁时由于职业所需，又读遍了以前所有的医书。所以他能很好地继承下唐以前各名医学家的医术精华。如扁鹊、仓公、华佗、张仲景、王叔和、皇甫谧、葛洪、巢元方等等。

孙思邈是民间医生。他一方面著书，一方面还得为百姓治病。并在医疗的实践中不断地检验和补充自己的医著。过了 10 年，年已七十，行医已 50 年，撰成了《备急千金要方》。

孙思邈的《备急千金要方》于公元 672 年（唐高宗咸亨三年）被日本留学生抄写带回国去。而原本则因后来国内局势不稳，战乱频起而失传了。现在的《千金要方》则是日本东京大学名誉教授、顺天堂大学教授、日本医史学会理事长小川鼎三根据日考证学派多纪氏为中心的江户医学馆在嘉永二年出版的版本为底本，与米泽的上杉神社珍藏的宋代校本作了比较校勘被命名为《千金要方》的。

孙思邈撰成了《备急千金要方》之后，又经过 30 年的潜心研究和实践检验，于 100 岁高龄时撰成了《千金翼方》。以补订《备急千金要方》之不足。

孙思邈的这两部医方名著，各 30 卷，6500 多个药方，数百万言。内容之丰富，涉及预防医学、诊断学、各科治疗、针灸、营养、卫生各个方面的学识。《备急千金要方》的顺序是以各脏腑在人体中的地位来分类的。有医学总论、妇人、少小婴童、七窍（五官）、诸风、脚气、伤寒（外感发热的总称）、内脏、痈疽、解毒备急诸方、食疗、平脉、针灸等等。

孙思邈首列医学总论，是为了提倡良好的医疗道德，确立治病是为了救人的医学观念和目的。在医疗范围上，包括了防病与治病。强调了饮食卫生、食疗和体育、劳动等锻炼。防病为主，强身健身，防病抗病。

在医疗学上，更有丰富的治疗经验。《千金翼方》中首列“药录”一篇，介绍本草学的知识。还引入了东汉时临床医学名家张仲景的《伤寒论》原文，以补《备急千金要方》“伤寒门”之不足。同时又补充了很多方药及治疗方法。《千金要方》共列 232 种疾病的 5300 个药方。《千金翼方》有 1200 多个方子。两书共有 6500 多个方子。不但数量多，而且治疗效果很好。这是他从 20 岁行医到 100 岁的 80 年实践检验证明了的。

孙思邈的这两部巨著，是祖国医学的宝贵遗产。隋以前的医方书有 256 部，但是由于战乱，社会动荡不安，到唐时留传下来的就很少了。有的还是残缺不全，并且记载的方子也少。孙思邈的这两部要著，却记载了不少前人已经散失了的内容，若没有他这两部要著的记载，这些散失了的内容便是无法再找到了。所以他这两部巨著，称之为我国医史的遗宝不为言过。它除了临床的重要参考之外，还有着祖国医学史的考证价值。

孙思邈潜心学习研究医学 94 年，行医实践 80 年，经验之丰富是首屈一指的了。他除了这两部巨著之外，还有许多。如《摄生真录》、《福禄论》、《枕中素书》、《会三教论》、《老子注》、《庄子注》、《龟经》、《明堂经图》、《孙思邈经》、《孙真人丹经》等等。除此之外，还有许多上述著作的选本：如《玄女房中经》、《禁经》、《千金食治》、《千金方食治

篇》、《千金方平脉篇》、《千金方养性篇》、《千金方针灸又千金翼方针灸篇》、《色脉篇》、《药录纂要》等等。另有更多的是以孙思邈的名义著录的书，内容更加广泛，共 60 多部，其中有个别的已考出，系伪托，更多的尚未考证，如《医家要妙》、《神枕方》、《烧炼秘诀》、《太清真人炼云母诀》、《气诀》、《马阴二君内传》、《龙虎通元诀》、《龙虎乱日篇》、《孙氏千金月令》、《幽传福寿论》、《五兆算经》、《龙虎篇》、《龟上五兆动摇经诀》、《退居志》、《真气铭》、《养性杂录》、《养生延命集》、《千金养生论》、《神仙修养法》、《丹经诀要》、《黄帝神灶经》、《孙真人延生长寿经》、《五脏旁通明鉴图》、《五脏旁通导养图》、《内外神仙中经秘密图》、《孙思邈枕中记》、《芝草图》、《真经》、《太常分药图》、《九天玄女坠金法》、《养生要录》、《太常分药格》、《玉函方》、《孙真人四季养生歌》、《孙真人食忌》、《存神炼气铭》、《保生铭》、《孙真人摄养论》、《脉经》、《银海精微》、《孙真人海上方》、《孙真人进上唐太宗风药论》、《神仙鸡鸣丸》、《孙真人枕上记》、《孙真人养生铭》、《孙真人九转灵丹》、《孙真人秘拾遗》、《老君内传》、《白升丹·铁箍散》、《真元妙道要诀录》、《云母论》、《唐孙思邈卫生歌》、《秘制大黄清宁丸方》、《孙真人眼科》、《孙真人总理眼科七十二症》、《奇效海上仙方秘本》、《华陀神医密传》、《华陀神效秘传》、《青囊秘录》、《伤寒杂病论》、《唐本伤寒》、《孙真人药性赋》等等。这许多医著，已有《银海精微》和《四库全书总目提要》系伪托，其余大都未予考出。是不是徒弟为师而著也未可知。若有兴者，能积极考证为好。

七、崇高的医德

物的好坏是质，人的好坏是德。物的质是人们对物的需求，人的德则是人们在社会共同生活中的共同需求。是用以规范人们社会行为的共同准则，称为道德。有一些是人们必须共同遵守的行为规范，则由国家权力机关作出规定，由国家权力机构强制执行的称为法律。良好的社会道德是社会进步的需求。

但是，自古以来，有一种人，为了自己的或集团的利益，绞尽脑汁，去谋取统治别人的权力，为此，不惜生命，拼力争夺，这就导致了战争，另一些人，有一定权力的，则贪污、受贿，或剥削别人。没有权力的，则偷盗、抢劫、或弄假诈骗，这在古今中外比比皆是，屡见不鲜。请看，孙思邈却截然不同。他医术高明，学识渊博，几个皇帝请他进京当官，他都不去。他从不追求权力。孙思邈只为救人，不谋私利。他行医 80 余年，救过了无数人的生命。创制了很多医方。他将所有的医方，都公之于众，自己没留秘方。他强烈反对将医方保密。他在《千金翼方》卷五上说到一种妇人面部美容药方保密的情况时批评说：“今天的医界各家极为保密，不许徒弟泄漏一方一法，甚至父子之间亦不传授。但是古时有道德的人立下的医法就要使家家都了解，人人都知道。难道要使天下人愚昧无知吗，今天的医家不这样做，完全是违背了古时有道德的人的本意，太叫人奇怪了。”同时他还对“南阳诸师”将张仲景的医方保密不传表示遗憾和愤慨，从理论和道义上抨击了将医方保密不传的恶劣品质和卑鄙目的，进而将自己的《备急千金要方》和《千金翼方》公诸于世。在他看来，一个医生，真想救人，应该认识到自己的力量是极有限的，一生就那么多年，又能救治几多病人，要是有众多的人都能

用这些良方去为百姓治病，那该救治多少人啊！“要使家家都了解，人人都知道。”有病都能自治，人人都能防病抗病，人人都健康，社会会多么富裕，国家会有多么强盛。他说：“凡品德高尚和医术高明的人，为人治病，必会拿出全部精神，不会产生丝毫贪求财物的念头。不能认为自己有点专长，就一心想用来谋求私利。”我想，一个一心想谋求私利的人，永远也不会真心实意地去治病救人，而必然会乘人之危，丧尽天良地去谋取病人的财物。这种人，也不可能把病人治好。若治好了，岂不是自断财路？孙思邈医德高尚，视病人如亲人，视病者之苦如同自己受苦。他的责任就是把病人治好。他若没有把病人的病治好，自己的精神上是极为难过的。他说：“对于病人，要有深切的同情和极为爱护的心。医生的志愿就是要为病人治好病，解除病人的痛苦。不论贫富贵贱，老幼美丑，也不论是不是亲友，什么民族，都一视同仁，好心对待。要把病人同自己的父兄一样看待。遇到危急的病症，尤其不能先想到自己的利害而踌躇。要把病人的痛苦当成是自己的痛苦。被请出外看病，不论山路怎么艰险，或者寒热风雨，也不要管自己如何疲劳饥渴，都要立即前往，不可畏难犹豫。只有这样才能算是个好医生，否则，就是人类的巨贼。”

谁都知道，麻风病是一种传染性疾病，而且很难医治。孙思邈则言以成行，亲自治疗过 600 多个麻风病人。他为了解除麻风病人的痛苦，找出治疗这种病的方法，亲自到病人中去，亲自护理，把各个患者的治疗情况，都详细记录在案。其中临床治愈的 60 多人，都是他一个一个“亲自抚养”的。贞观年间，他为了要一个麻风病人摆脱家务和户事的影响，特地将其带进山中，要病人连服松脂 100 天，结果患者因麻风病脱掉的胡子、眉毛又重新长了出来。从此他便得知麻风病患者还必须戒绝房事，不可仅仅依赖医药治疗。

孙思邈还说，作为一个真正同情病人的医生，出诊到病者家里，就是面前摆了各种花色的绫罗绸缎，也不会东张西望；音乐徐徐入耳，沁人心脾，也不会有丝毫的娱乐之情；珍馐美味频频送上席来，吃到嘴里也没有什么味道；美酒都摆了出来也不会看到。这好比是有一人面墙而泣，满屋的人都不会快乐一样。何况病人一直是在痛苦，医生哪会愉快？以为自己了不起，这是大家都感到可耻的行为。品德好的医生，都不会这样。

孙思邈从不嫌病人脏臭。他说：凡病人患疮疡伤科病或拉痢疾时，尽管病者脏臭不可诊视，人们都不愿接近，但作为一个医生，要有同情之心，绝不可有丝毫厌恶之意。这就是我的志向。

一个人，只有真正建立起“我为人人”的观念，“全心全意为人民服务”的观念，才会不贪权，不谋私利。也只有建立起这样的观念，才会真正的有对人民负责的精神，去实行救死扶伤，治病救人。这一点，那些唯利是图的人是永远不会去作的。即使有时偶然作一点，也只是为了装样子，用来掩饰自己的丑恶思想，作为取得权力的手段而不是目的。

千古医家孙思邈则不，他看重的不是金钱权势，而是人的生命。他的许多医著的书名都冠以“千金”，就是把生命看得比“千金”还重。由于他的这种思想观念，决定了他不视金钱，不视权势；对医术精益求精、对患者认真负责，重如亲人。他在《千金要方》卷一中说，一个医生，胸怀要宽广，不要去表现个人，要时刻检查自己。看病诊疾，态度要严肃，要专心致志，仔细检查体形病症，一比不苟。扎针下药，不可有点滴差错。对危急病人，虽要急速抢救，但临事不能惊慌失措。要深思熟虑，不可不顾病者安危，只

想表现自己快捷，草率诊治”。他在这里斥指一些不负责任的医生说：“切诊时，患者脉搏不足 50，而只摸尺部，不认真观察病人的气色，仅问一下病情就开出了药方，要知道，这样诊病，只能看到一点局部现象，看不到全部和本质，根本不能判断病人的生死和预后，这是医生要时刻警惕和戒绝的，也是病人应时刻预防的。”

诊视断病，这是第一步，这一步的目的是下一步处方的基础和依据。只有诊视明白，断病才能正确。诊断都正确，才能对症下药。他在《千金要方》卷九中说，阳盛阴虚（热证实症）的病人，过多的出汗则会引起病人死亡，而用泻下药就能治愈。阳虚阴盛（寒症、虚症）的患者，过分泻下则引起病人死亡，而用解表出汗的药就能治愈。这种情况，就是仙丹也不可乱用。甘遂（一种有毒的泻下药）哪可乱用以攻下？虚实之别，差之千里，正误之差，关系重大。桂枝汤（解表药）刚咽下，阳盛的（热症）病人就死了（是病情加重）。承气汤（泻下药）刚进胃，阴盛的（寒症）病人就死了（指病情加重）。这种阴阳虚实交叉，其症状相差甚微，医生一旦弄错了，发汗与泻下完全不同，吃后灾福来的极快，医学浮浅的人不识这一点，病人死了，还认为是病重自己死了。像这样冤死的病人，掩尸遍野，一个有良心的人，那个能不自咎，并立志尽心修业的。

八、孙思邈诊病极重病史

孙思邈认为不应当就病论病，而是应当详细了解病人的病史和治疗情况。《千金要方》卷五说：“如果病人刚病就来求诊，医生可以按病人病情前后发展情况及顺序用药。但是如果已被好几个医生看过，治疗的顺序乱了。医生只知道今日的病症病情，不了解在这之前病人的虚实状况；不了解几次治疗产生了什么样的变化，只按后来的病情治疗，则那病仍然不能治好。这就应当了解以前的病情及以前医生治疗的情况和病情的变化；按照以前医生治疗的顺序（若以前的治疗是正确的），就不会出现差错。或是前一医生开的汤药应当吃许多剂才能治好，而病人心急，吃了一两付不见效，就误认为药方不行，又找另外的医生诊视。若这位医生不了解前一医生治疗的详情，又不了解前一医生的医疗效果就开方，则败病之因由难知，会导至误诊错判：因为前一医生已用过泻下法，后一医生当用平和药调之才能治愈；或者前一医生没用上法，而是温寒断错，后一医生应当调治。这些败病症状和治疗过程等都需详细了解，认真思考。若不是按照前医的治疗顺序，也不了解前医的处方情况就重新治疗，必会重复发生差错。

九、力求减轻病者负担

当今的医生，更有许多的江湖“医生”，多是以行医为谋利的手段，而不是为了治病救人。所以，都是大吹大擂，目的是谋利。所开药方，多用贵药。贫者有病，治疗不起，请了这样的医生，实是谋财害命。孙思邈在《千金要方》第 10 卷上强烈地谴责这种医生。他说：“医生不可看病家有钱就专开贵重药品，使病家买不到，借以夸耀自己的功绩和技能，这绝不是一个好医生所应当干的事情。”这比奸商乘人之危，勒索钱财还坏。他还指责一些医生治病多用人参、肉桂等这类价贵难买的药品。他说：“遍地皆有苦参、青箱子、葶苈子、青蒿等类药，清热解毒，效果最好，大大超过那些贵重药品。特别是经常吃人参、肉桂内热的病人，不要计较药价低廉，使用青箱子、

苦参、青蒿和苦酒（醋），只要几剂，热病都能治好，没有治不好的。

十、智者谦虚

劳动生产是人们社会存在的需求。由于人们对于客观世界的认识和改造永远不会有终结，而对于具体的人、生命和知识又是那么有限，所以，勤于实践的人，永觉知识不够，这就促使人们主动地去努力学习。踏进知识的门坎，进入知识的海洋，如同到了宇宙空间，无边无际，这时方知自己是那么微小。只有到了这个时候，才会知道，自己学的知识越多，倒是越觉不够。所以，知识越多的人，倒是越谦虚。而且是真正认为自己的知识少的可怜。与此相反的是，知识越是浅薄的人，反倒是觉得自己的知识多的不得了。这是由于这些人学习知识不是为了去进行改造客观世界的劳动实践，而是为了摆脱这种劳动。把学到的知识当成摆脱劳动的手段或是资本，这就不去劳动，就是学了没有多少一点知识，也是用不着，所以总感到知识很多。因而就不会是谦虚的。甚至洋洋自得的骄傲起来。

孙思邈活了 101 岁，7 岁上学，又是那么聪慧、好学，被誉为圣童。这比起那些寿命短暂、实践不广不多的人，要多学多少知识，何况他 100 时岁还在写书。“白首之年，未常释卷”。然而他却是非常谦虚。他告诫人们，不要自吹自擂，不要自鸣得意，不要偶然治好了一个病人就以为自己了不起，全天下就再也没有能比得上自己的人了。这犹如井底之蛙，只见过井口大那么一点天，这是医生最严重的缺点。

孙思邈对于医生之间相互嫉害特别愤恨。扁鹊是战国时一代名医，是最先使用诊脉法诊断疾病的医学家。他像神话一样救活了许多濒临死亡的病人，晋代名医葛洪誉他为“治疾之圣”。他以治儿科病闻名咸阳，国王秦武王请他进宫为自己治病，太医令（国家医药管理的最高官名）李醯（x 音西）深知自己不如他，生怕他受到国王的器重从而使自己失宠，就偷偷地派人把他杀死了。不久，阴谋暴露，激起秦国人民的极大愤恨。有一次李醯外出在郊外被人们认出，挨了一顿恨打，差一点被打死。孙思邈说这是一个典型的嫉杀案例。他说：“一个大夫开了处方，别的大夫不是说处方不好，就是偷偷地加毒药，叫病人吃了后增加疾病，甚至死亡。应当时刻提防这些不良之徒。”历史上，高明的好人为居心不良、谋求私利的小人所害，从未根绝，至今仍需严加防范。

十一、孙思邈内外科医学

糖尿病，中医也叫消渴症，即是现在，也仍然是难以医治的顽病。孙思邈在《千金要方》卷二十七中说糖尿病患者要节房事，忌饮酒，少面食。“能慎此者，虽不服药而自可无他。不知此者，纵有金丹，亦不可救”。他又在《千金要方》卷二十一中指出“糖尿病后期常有有关节处长痲疽不能治而亡，应特别警惕。要时刻提防皮肤伤破而发痲疽”。还要糖尿病患者常备一些治疗痲疽的药，以备急用。他说早期治疗效果良好。他告诫人们，凡患消渴证百日之久者，不可用针灸，以防针灸处成疮不愈，使人消瘦而亡。除用药物治疗外，同时还要采用饮食疗法，如牛奶、猪肚、鸡等。现代医学已经证明这些治疗方法是非常正确的。

孙思邈在他的《千金要方》中对于肺癆、胸膜炎、痢疾、麻风等病都有深刻的论述和极好的治疗方法。

孙思邈在 80 年的医疗实践中，医疗事迹是很多的。《千金要方》第 24 卷记载了一个妇女患半身不遂，已卧床三年不起，孙思邈给他配制一种药酒，服了没多久就好了。

佛教是唐代的国教，和尚尼姑都受尊重。《千金要方》卷 20 里记载着唐武德年有一个有名的尼姑净明患霍乱（急性肠胃炎）多日，日犯一二次，发作时痛苦不堪忍受。当时朝内名医都不知是什么病，故也不能医治。孙思邈按霍乱治疗，用“治霍乱使百年不发丸”方（虎掌、薇御、积实、附子、人参、槟榔、干姜、川朴、皂荚、白术）治好了。《千金要方》卷 19 中记载说，贞观初年，有不少人常患羸瘦病（慢性消瘦病）久治不愈，孙思邈用“人三汤”（人参、麦冬、当归、芍药、甘草、生姜、白糖、前胡、茯苓、蜀椒、五味子、陈皮、桂心、大枣、积实），只服一剂就治好了。

癩病（中医称为风眩证）症状是口出白沫，烦闷无知，四体角弓，目上反，口噤不能言。孙思邈行医到 30 多年的时候就已治好了上千的病人。他先给患者服“小续命汤”（竹沥、生地汁、龙齿、生姜、防风、麻黄、防己、附子、石膏、桂心）。服此药后若口能开，四肢还未好定，即心中病也未除者，再用“紫石英汤”（紫石英、滑石、白石脂、凝水石、石膏、赤石脂、大黄、龙骨、生姜、甘草、桂心、牡蛎）治之。《千金要方》卷十四说：“此方为治，方无不愈”。

在痢疾病上，孙思邈在《千金要方》第卷十五上说：“余 30 岁以来，两遭热痢，一经冷痢，皆日夜百余行，乃至移床就圜（q ng 音清即厕所），其因笃如此。但率意自治，惟力意克苦忌食，以病差为限，则无不愈也。”

在外科方面，孙思邈的医术也极为高明，《千金要方》中都有详细记述。如丹毒。“丹毒者，肉中忽有赤如丹涂之色。大者如手掌，甚者遍体肿痒，无定色。”

关于带状疱疹症状的描述是“身中忽有处疼痛，如芒刺，亦如刺虫所螫，后起细疙瘩所聚，如茱萸之状，四边赤，中央有白脓，如黍粟，亦令人皮肉急举，身恶寒，壮热，剧者速起，绕腰肋胸也”（《千金要方》卷二十二）。

淋巴结核，《千金要方》卷二十三上说：“凡项边腋下先作瘰疬欲作漏也，累累然作疔子有核，在两颈及腋下，不痛不热。”

阴疮，孙思邈分为阴干癬、阴湿痒、阴蚀疮、阴恶疮、妒精疮和阴疔疮多种。其中妒精疮有似梅毒的硬下疳：“妒精疮者，男子在龟头的颈部下面，妇人在阴户内，都像疔疮，但作臼状的凹形。若用治男之法，齐阴茎前而灸之，则大痛，疔即不痛也。”

在《千金要方》卷中二十五还记述了外科治疗的新方法。如治疗皮肤病、淋巴结核等有“疗三十六癩方”，“赵婆疗累方”。还记述了含脱臼复位的手法及用骑竹马灸法治疗痈疽。在治腕骨拆换时，介绍了一种用大麻根叶止痛的新方法。大麻根叶有麻醉、止痛利尿的作用。

孙思邈还指出，骨关节结核，最喜欢侵蚀大关节。成人以膝关节为多，小孩子以脊柱为多。

《千金要方》卷二十二介绍了孙思邈用中草药治疗痈疽（化脓性感染）的独特办法。用青蒿（一担烧成灰，于竹筒中淋取汁，用一二合和石灰如面浆，以针刺疮中至痛，即点点，点三遍，其根自拔）治疗外科疮疖病人 30

多个，全部治愈。还记载了贞观四年他口角上长疔子（面部疔疮）用膏药贴了10多天都不行，用苍耳根茎苗子（但取一棵烧成灰，醋泔淀和泥涂上，干即易之，不过十次，根即拨出）很快就治好了。后来他又用此药为人治病，没有一个不好的。《千金要方》卷二十五说他在贞观五年七月十五日夜，他的左手中指背部发炎，到天亮时就已疼痛难忍，十天后疼痛加剧，疔子肿得又高又大，色同小豆。有老人说用蒲公英草，摘取根茎白汁涂上（连涂到病愈止）能治此病。他亲身试用，果然很好，不到十天，手指颜色完全正常。《千金要方》卷二十二说贞观七年三月八日，孙思邈在内江饮酒过多，晚上睡后四肢酸痛，天亮后头痛头晕，头左角上长了一个弹丸大的疔子，痛得手不敢摸。至中午，头右角也开始肿痛，到晚上，整个头痛得要死一般，肿得连眼睛也睁不开了。内江县令请了許多人给他医治都不行，孙思邈自己用油菜（也叫芸台菜）捣烂外贴，很快就好了。

十二、对针灸学的发展

经过久年的实践和研究，孙思邈觉得以前的针灸医书太混乱。由于战争、割据，交通受到限制，不统一就是很自然的事了。隋唐统一了全国后，在文化、医学等各个方面都需要统一。否则就成为发展上的障碍。孙思邈寿长，经历的朝代也多，实践时间长，范围广，自然感受也深。治病救人，人命关天。不管是延误了时日还是出现了差错，都与人的性命休戚相关。因此他感到必须由他来进行整理，重作《明堂针灸图》。他以魏晋时甘肃平凉人皇甫谧（mì音秘）的《黄帝三部针灸甲乙经》为兰本，对秦承租的针灸图进行校勘，发现了秦承租的针灸图多有漏缺，于是又改用甄权的新定图来著针灸经。新定图的穴位与“甲乙经”的穴位完全一致，孙思邈整理中，根据自己总结的经验，在经穴之外增加了一些奇穴。这些新穴是他在长期的实践中新发现的。校勘以后，他在《千金要方》中附上了他考证后绘制的人身经络穴位彩图三副，有正面，背面和侧面，附于《千金要方》中。共12经络，649穴。与《黄帝三部针灸甲乙经》一致。遗憾的是后来失传了。

孙思邈在实践中找到了一种简便易行的取穴方法，也记载在《千金要方》卷二十九中。这方法就是人身指寸法。他说“人有老少，体有长短，肤有胖瘦，皆须精确丈量，准而折之，无得一概，致有差失。其尺寸之法，依古者八寸为尺，取病者男左女右手中指上第一节为一寸，亦有长短不定者，即取手大拇指第一节横度为一寸，以意消息。”

十三、定名“阿是”穴

在人体的经穴之外，还有一些可针灸治病而不固定的地方或部位，也是穴位。孙思邈称为“阿是”穴。这一点，以前已有人发现，但未予定名。《内经》的《灵枢·经筋篇》中就已讲到了“以痛为腧”（“腧”即穴位）。玉冰注为“不求穴俞而直取居邪之处”（病痛处），但是都未予定名。

“阿是穴”来自吴蜀之地。《千金要方》卷二十九说：“凡人吴蜀地游官，体上常有三两处灸之，勿令疮暂差，则瘴疠温疟毒气不能着人也，故吴蜀多行灸法。有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快，成痛处即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”

阿是穴是孙思邈在临床实践中发现的。据说有一天，一位腿痛的病人找孙思邈医治。孙思邈先给服药，而后扎针，但疼痛未止。他想，除了365个穴位之外，就不会再有别的穴位吗？于是他使用拇指在病人身上按找，同时问病人是不是这儿痛。指按了很多地方病人都摇头。又接到了一个地方，病人突然叫一声“阿，是！”于是孙思邈就在这个地方扎针，把病治好了。从此以后，就把“按痛”的地方，称为“阿是”穴了。

孙思邈强调针灸的处方。也要辩证施治。《千金要方》卷三十说：“或一病有用数十穴，或数病共一穴，皆临时斟酌作法用之了。”

孙思邈的针灸医术也很高明。据《千金翼方》卷十七说：“大理寺卿（三品官位）赵姓患风湿，腰腿疼痛不能跪起，经孙思邈针刺上帘，环跳、阳陵泉、巨虚、下廉各穴，疼痛很快减轻，不久就治好了。

孙思邈特别提倡针灸并用，提高疗效。他说：“若只会用针而不会用灸，用灸而不知有针，都不是好医生。他在临床治疗中，广泛应用针灸结合，针药并用的方法。

十四、气功的修炼时间和方法

从《千金要方》卷二十七中可以看到，孙思邈对气功的修炼也是灵通的。他不但论述了我国古有的气功导引养生的理论和方法，又介绍了天竺国（古印度）婆罗门按摩法18势和老子的按摩法49势。还介绍了练功的时间和方法。他说做气功要“每旦夕，面向南，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气……徐徐定心，作禅视之法，闭目存思……斯须即觉元气达于气海，须臾则达于涌泉，则觉身体振动，两脚蹠曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通二通乃至日别的三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬢毛润泽，耳目精明，令人美食，气力强健，百病皆去。”

在练功的时间上，则与晋代江苏句容人葛洪相同，认为“凡调气之法，夜半日中前，气生得调；日中后夜半前，气死不得调”。从古代的阴阳图和中医理论及子午流注来看，都认为子时（夜半）一阳生。这时，也是人体内阳气开始生长的时候，是调气的好时刻。午时阳消阴生，阳气开始消亡，所以从中午以后到半夜之前，不是调气的好时候，不宜调气。《内经·素问·生气通天论》也说：“平日阳气生，日中阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，因此是不可调的。故应在上午气生之时修炼，而不应当在下午“气死之时”练气功。凡功底深厚的气功界人士也都是这样认为。宋代《苏沈良方》关于保健按摩的时间也是这样说的。子午流注关于十二经络与十二时辰的关系讲的就更加详尽了。上海中医研究所能够发放外气的气功大师林厚省同志的练功时间也是选在深夜12点到凌晨4点这个时间。根据现代生物学的研究，人体代谢在十二时辰（24小时）内作各不相同的周期性运动。生长激素的分泌是在夜里12点到3点最高。人体对药物敏感程度也随时间而变化，凌晨4点最高。对各种药物的敏感程度也不一样。对“洋地黄”的敏感程度要比平时高出40倍。上海中医研究所用光子仪对经络气血在24小时的运行情况进行了观察，看到气血在肺经的运行，寅时，左右手肺经的光子发射量是对称的，而其他时间则不对称。别的经络也是这样的，并呈周期性运动。这就可以看出气血在经络中的运行在各个时间里是不同的。这应当是与天体阴阳五行，天干地支有关系的。由此可知孙思邈关于练功时间的论述是科学的。孙思邈还在《千金要方》第二十七卷二十七里介绍了一种练功祛病延年的“六

字诀”吐纳呼吸法：“若患心冷病，气即呼出。若患热病，气即吹出。若患肺病，气即嘘出。若是肝病即呵出。若脾病唏出。若肾病即呬出。”这种方法也叫“踵息法”。是利用口形发音的不同，即不同的口形发音，气的发生部位和对人体的作用都是不同的，可以影响各器官和脏腑的代谢和功能。关于气功方面的论著是很多的，这是祖国的瑰宝。古代修炼气功的人是很普遍的，也是很普通的事。至于宫廷内的宦士大夫则是更为普遍了。只是到了太平天国起义被帝国主义的枪炮打了下去以后才开始衰落下来。后来人们多是注重新文化运动，对这些方面的注意就差了。现在实行改革开放，古为今用，气功又得到了发展机会。但遗憾的是一些人出于谋利的目的，在社会上进行欺骗活动，用假气功给人治病，骗人钱财。可恨的是，他们延误了病人的治疗时间，使病情发展恶化，甚至死亡。切望病者定要加强识别，切勿上当。

孙思邈是我国医史上的巨人，对祖国医学的发展作出了巨大的贡献。对人民的健康也作出了巨大的贡献。他的著作在我国刊印是最多的。在国外，尤其是在日本，都设有专门的组织机构和研究人员进行研究。

但是最令人崇敬的是他全心全意为百姓的健康服务，拒受官权、不视金钱的伟大思想和崇高的医德。

