

华夏名医

孙思邈(581—682年)，唐代京兆华原(今陕西省铜川市耀州区)人，医药学家、道士。他出生于贫苦家庭，青年时代隐居陕西终南山，爱好道家老庄学说。他重视民间医疗经验，经过长年积累，集思广益，著就《千金要方》《千金翼方》，被后世尊为“药王”。他更看重医德，要求医者不得问病患的贵贱贫富。



“药王”孙思邈画像。（资料图）

医术精湛

孙思邈幼年好学，天资聪颖，每天熟读上千字的文章。他自己也认为“幼遭风冷，屢造医门，汤药之资，罄尽家产”。《旧唐书》记载：西魏大臣独孤信对孙思邈十分器重，称其为“圣童”。他立志研究医学，“颇觉有悟，是以亲邻中外有疾厄者，多所济益”。

他在行医过程中不断丰富知识，就连当时著名文学家孟诜、卢照邻等也常常向他请教，拜他为老师。唐代宰相魏征编写齐、梁、陈、周、隋、五代史时，恐怕有遗漏，也多次向他请教，而他“话周、齐间事，历历如眼见”，可见他的知识渊博。

孙思邈隐居太白山，一方面钻研医学著作，一方面亲自采集草药，研究药物学。他认真学习《黄帝内经》《伤寒杂病论》和《神农本草经》等古代医籍，同时广泛收集民间流传的药方，热心为人治病，积累了宝贵的临床经验。从理论到实践，再由实践经验中提炼出新的医药学研究成果，用毕生心血撰成医学著作《千金要方》和《千金翼方》。

孙思邈七十多岁应诏入宫，其容貌气色、身体形态有如少年，令唐太宗感叹不已。唐太宗想授予孙思邈爵位，被他婉拒，仍回到乡间为民医病。

孙思邈不但精通内科，而且擅长妇科、儿科、外科和五官科。他一直主张，治疗妇女儿童疾病要独立设科，并在著作中首先论述妇、儿医学，声明是“崇本之义”。孙思邈重视妇幼保健，著《妇人方》三卷、《少小婴孺方》二卷，置于《千金要方》之首。

孙思邈总结：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”“胆大”，是指自信且有气质；“心小”，是如同在薄冰上行走，在峭壁边落足，时时谨慎；“智圆”指遇事圆活机变，不得拘泥，须有制敌先机的能力；“行方”，是指不贪名、不夺利，心中自有坦荡天地。

孙思邈在临床实践中总结宝贵经验，如“阿是穴”和“以痛为腧”临床取穴；用动物肝脏治疗夜盲症；用羊的甲状腺治地方性甲状腺肿痛；用牛乳、豆类、谷皮等治脚气病；对孕妇他提出住处要清洁安静，保持心情舒畅，临产时不要紧张；对于婴儿，提出喂奶要定时定量，平时要多见风日，衣服不可穿过多等。这些主张，时至今日仍有现实意义。

孙思邈对古典医学有深刻的研究，对民间验方非常重视，一生致力于医学临床考证，对内、外、妇、儿、五官、针灸各科都很精通，他有二十四项成果开

苍生大医 不慕名利

药王孙思邈

文本刊特约撰稿 蒙乐生

医德高尚

孙思邈的医术高超，医德高尚，不慕名利，以医药救人，受到民众爱戴。

孙思邈重视医德，主张治病救人，一视同仁。他说：“若有疾厄来求治者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，普通一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若己有之，深心凄怆，勿避险巇，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心救治，无做功夫形迹之心。如此，可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。”

每一次诊治疾病，他必定排除杂念，做到审之又审，慎之又慎，力争药到病除。他一再强调“到病家，纵绮罗满目，勿左顾右看，丝竹凑目，无得似有所娱；珍馐迭荐，食如无味；醯醢兼陈，看有若无。所以尔者，夫人向隅，满堂不乐。而病人苦楚，不离斯须，而医者安然欢娱，傲然自得，兹乃人神之所共耻，至人之所不为，斯盖医者之本意也。”

孙思邈教导医家，提出“无医之体，省病诊疾，致意深心，详察形候，纤毫勿失。判处针药，无得参差。虽曰病宜速救，要须临事不惑，唯当审谛覃思，不得于性命之上，率尔自逞俊快，邀射名誉……此皆医之深戒，病者可不谨以察之，而自防虑也。”

他认为：临床医疗情况复杂，瞬息万变，诊治既要敢想敢做，当机立断，又要小心谨慎，周密考虑；既要灵活通变，不可墨守成规，又要按照客观规律办事，切忌主观武断。其思想不仅在历代临床医学上有指导意义，而且在古代哲学史上也占有一定位置。

孙思邈的《千金要方》及《千金翼方》影响极大，这两部著作被誉为中国古代的医学百科全书，起到上承汉魏，下启宋元的作用。该书问世后备受世人瞩目，漂洋过海，广为流传。日本在天宝、万治及宽政年间都曾经出版过《千金要方》，其影响可见一斑。

崇尚养生

孙思邈小时候体弱多病，家人为了给他治病，倾家荡产，最后孙思邈致力于中医，淡泊名利，也不去当官，就在民间行医，得到人们的广泛尊敬。孙思邈的作品研究黄帝内经以及其他医学典籍，还有他治病的养生经验和心得总结。

孙思邈将道、佛、儒、医等各家思想熔于一炉。孙思邈指出要健康长寿，必须掌握养生方法，养成良好生活习惯就能做到。

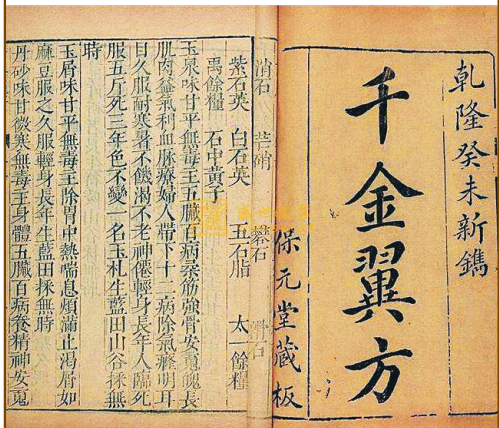
孙思邈提出“养性十要”：一要珍惜精神，二要爱护精气，三要保养形体，四要导引身体，五要慎言，六要注意饮食，七要节制房事，八要反对追求长生不老，九要正确使用医药，十要遵从常规养生禁忌。

就爱护精气而言，孙思邈认为养生要节制欲望，调节情志，保持情绪稳定，淡泊明志。如果房事不节制，就会耗精损气，另外总结出在下面这些情况不宜进行房事：情志异常，患病期间，劳累出了大汗，酒醉了还没有醒，女性月事期间，气候突然变化等。

又如饮食禁忌和食疗方面，孙思邈提倡饮食清淡，不暴饮暴食，少吃多餐，不适宜吃得过饱，重视食疗调理，恢复身体健康。他提出历史上最早的营养食谱，顺应自然养生，劳逸结合，起居规律，按照春夏秋冬四季养生方法保养身体，让身体维持自然健康。

孙思邈认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将自己著作冠以“千金”二字。《千金要方》三十卷，全书合方、论五千三百首，内容丰富，书中既有诊法、证候等医学理论，又有内、外、妇、儿等临床各科，已接近现代临床医学的分类方法。

医学巨著《千金要方》是中国历史上第一部临床医学百科全书，在食疗、养生、养老等面做出巨大贡献，被国外学者推崇为“人类之至宝”。孙思邈之所以能寿逾百岁高龄，是因为积极倡导这些理论与其自身实践相结合的结果，被誉为“扶危拯弱，应效如神”。



清代乾隆年间刊行的《千金翼方》书影。（资料图）