

◆ 中国传统中医史话 ◆



金开诚 主编 赵忠伟 编著

中医服食 与神秘的炼丹术



吉林文史出版社
吉林出版集团有限责任公司



ISBN 978-7-5463-5003-5



定价：19.80元

◆ 中国传统中医史话 ◆



金开诚 主编 赵忠伟 编著

中医服食 与神秘的炼丹术



吉林文史出版社
吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

中医服食与神秘的炼丹术/赵忠伟编著. —长春:

吉林出版集团有限责任公司, 2011.4

ISBN 978-7-5463-5003-5

I. ①中… II. ①赵… III. ①炼丹(制剂) — 研究 —
中国 — 古代 IV. ①R28

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053426号

中医服食与神秘的炼丹术

ZHONGYIFUSHIYUSHENMIDELIANDANSHU

主编/金开诚 编著/赵忠伟

项目负责/崔博华 责任编辑/崔博华 钟 杉

责任校对/钟 杉 装帧设计/柳雨泽 王 惠

出版发行/吉林文史出版社 吉林出版集团有限责任公司

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431-86037503 传真/0431-86037589

印刷/北京兴湘印务有限公司

版次/2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开本/640mm×920mm 1/16

印张/9 字数/30千

书号/ISBN 978-7-5463-5003-5

定价/19.80元





编委会

主 任：胡宪武

副主任：马 竞 周殿富 董维仁

编 委（按姓氏笔画排列）：

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟

李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志

范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明

崔 为 崔博华 程舒伟



前言

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社和吉林出版集团有限责任公司组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天空。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！








目录

一、从秦始皇求“不死药”说起	001
二、服食的起源	011
三、服食的奥秘	017
四、神秘的炼丹术	055
五、丹炉之外的故事	101





一、从秦始皇求“不死药”说起





两千二百多年前，秦王嬴政灭掉了六国，一统天下，自命为“始皇帝”。秦始皇完成了建造长城的伟业后，虽然坐拥天下，臣民山呼“万岁”的声音不绝于耳，但他知人的寿命有限，自己总有一天会面对死亡，但他无论如何也不愿意相信死亡会降临到自己头上，便开始憧憬长生不老的神话。

就在这时，齐国有个叫徐福的方士



看透了秦始皇的心思。徐福是一个头脑聪明、胆大心细的骗子，因为当过“方士”，所以大概略通炼丹之术。公元前 219 年，徐福来到秦王的面前，声称《山海经》上面记载的蓬莱、方丈、瀛洲三座仙岛就在东方海中，而他愿意为秦王去那里取来不死之药。

秦始皇欣然应允。第一次东渡，徐福并没有带回长生之药，他告诉始皇，东方的确有神药，但是神仙要求他贡奉三千童男童女和各种人间礼物，同时，海上航行又有鲸鱼拦路，他要强弓劲弩射退大鱼。秦始皇全盘答应了他的条件，并助他再次东渡。结果，徐福一去不复返，在东方平原广泽之地自立为王，再也不回来复命了。

就在徐福出海访仙的同时，秦始皇也开始了南巡。他一边视察，一边寻仙。他先到衡山，又顺江逆流而上到达洞庭湖，在湖中遇到大风。那浊浪排空、阴风怒号的场面令秦始皇惊恐万分，于是

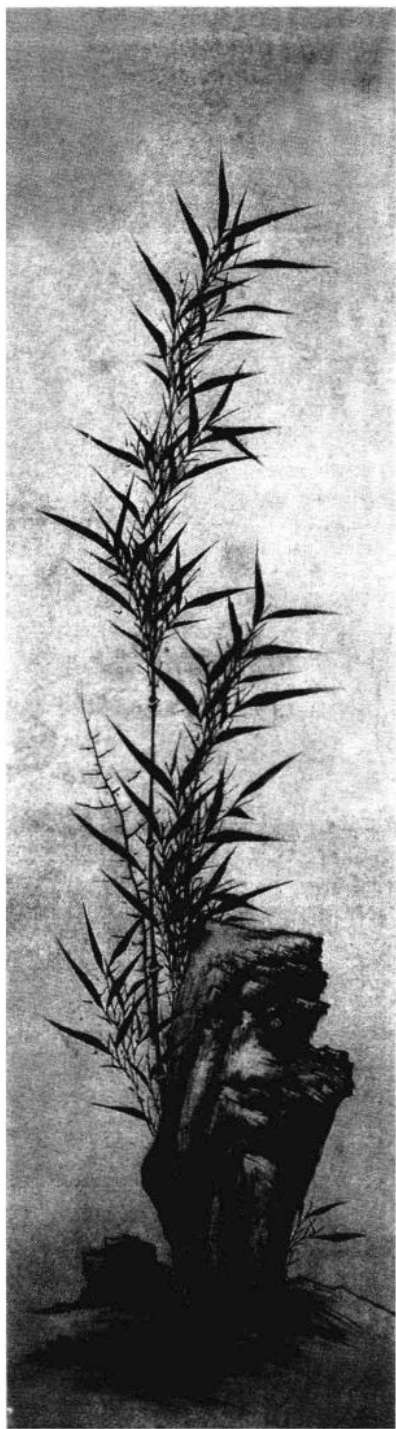


不再南行，而取道荆州北返了。第二年，秦始皇又东巡到山东，希望能见到仙人，但未能如愿。

秦始皇的长生梦并没有结束，想要长生的欲望反而急剧膨胀，他认为这个世上没有什么是他办不到的。于是，他又转而求术士来炼丹以达到目的。炼丹的人是找到了，可是他接连发现所有的人都是骗子，并不能给他长生不老的希望，秦始皇一怒之下将他们都杀掉了。

被派往各地寻仙的方士卢生、韩终等人对皇帝说：“我们求仙人仙药往往不顺，这是因为有恶鬼在捣乱。恶鬼为什么能得逞呢？这是因为主上平时接见臣下太多，沾上了俗人之气。皇上最好深居简出，这样就不怕恶鬼来捣乱了。”秦始皇听了，就下令将咸阳之旁的宫殿甬道全部连接起来。命令一下，咸阳宫殿间的道路全改成封闭式，绵延二百余里。





秦始皇在这隔绝外界的宫殿群中走马驰车，外臣就很难知道他的去向。卢生要皇帝办的事，皇帝办到了。可皇帝要卢生求的仙药，卢生却拿不出来。卢生和几个方士只得悄悄溜走。临行前，留下一番话，大意是说秦始皇每天读奏章不足120斤就不休息，是迷恋权力过甚的表现，不配得到仙药。

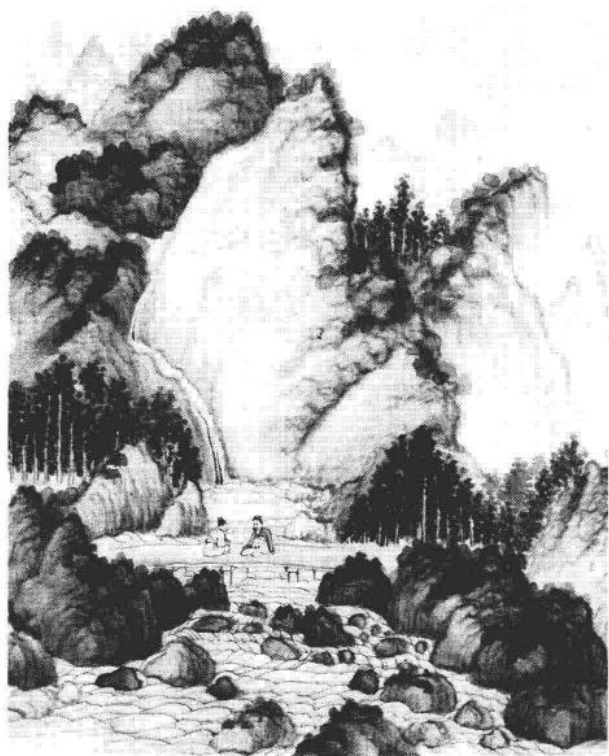
秦始皇一怒之下把未走的方士抓起来，要他们相互揭发各人的“不臣之言”。方士们互相检举中又把事情牵扯到儒士身上。秦始皇又把身边的儒士抓了起来，要他们也相互揭发。结果，方士和儒士聚在一起，所论又都成了犯上的诽谤性言论。始皇帝大怒，下令活埋咸阳的儒士和方士，共460余人。这就是后人所说的“坑儒”。

至此，秦王朝的万世皇帝梦破灭了，但他大张旗鼓地寻找长生不老药的事迹一直长久流传，外派人员和先进技术由

于管理不严而大量流失，也为某些时期内的东亚地区动荡，埋下了历史性的隐患。

据记载，秦始皇遍寻不着的长生不老药，俗名叫“太岁”。

《太平广记》记载了这样一个故事：兰陵有一位姓萧的逸人，平时喜好神仙方术，一天因为要建造房屋而开挖地基，从地下掘出一个怪东西，看上去好像一





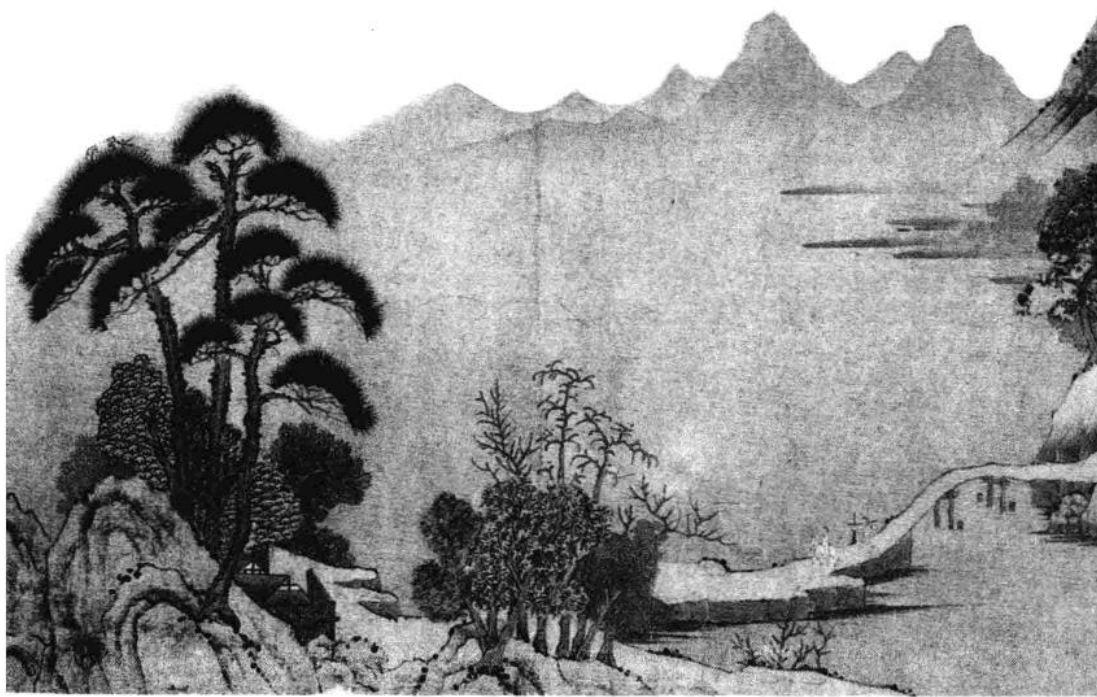
只人手，肥腴而滋润，泛着微微的红色。萧氏看到它就犯了嘀咕：“这是不是祸胎呀，人说太岁头上不可动土，若有违犯，就会在地下挖出肉条来，这是不祥之兆，今天果真如此，我该怎么办呢？听说将肉吃掉，可以免灾。”于是他便将怪物煮来吃，发现味道十分甘美，吃完后他顿觉耳聪目明，体力倍增，后来容貌也发生了变化，变得越来越年轻，秃发的地方也长出了头发，掉了牙齿的地方，又重新长出了新牙。后来一位道士告诉他，被他吃掉的原来是“地下肉芝”，也就是稀有的“太岁菌”。

这种“太岁菌”学名叫“肉灵芝”。“肉灵芝”现在叫“粘菌聚合体”，呈肉状、分层、表面层乳白色，中层或下层为深色、肉质、表面胶质。在太阳暴晒下不会发臭腐烂，在结冰的水缸中也不会被冻死，生命力极强。

明代名医李时珍在《本草纲目》中



把它称作“肉芫”，李时珍证明“芫”类对一些疑难病症有特殊疗效，其共同特点是：“久食，轻身不老，延年神仙。”在海洋生物研究方面有着很深造诣的日本天皇明仁看到肉灵芝后，称它为“稀有宝物”。







二、服食的起源





服食仙药的活动起源很早，战国时期的一些文献中就有关于所谓神仙及其方术的记载，已涉及了服食活动。秦汉时期，产生了以安期生为代表的服食仙药派，到魏晋南北朝时期，服食仙药已蔚然成风。

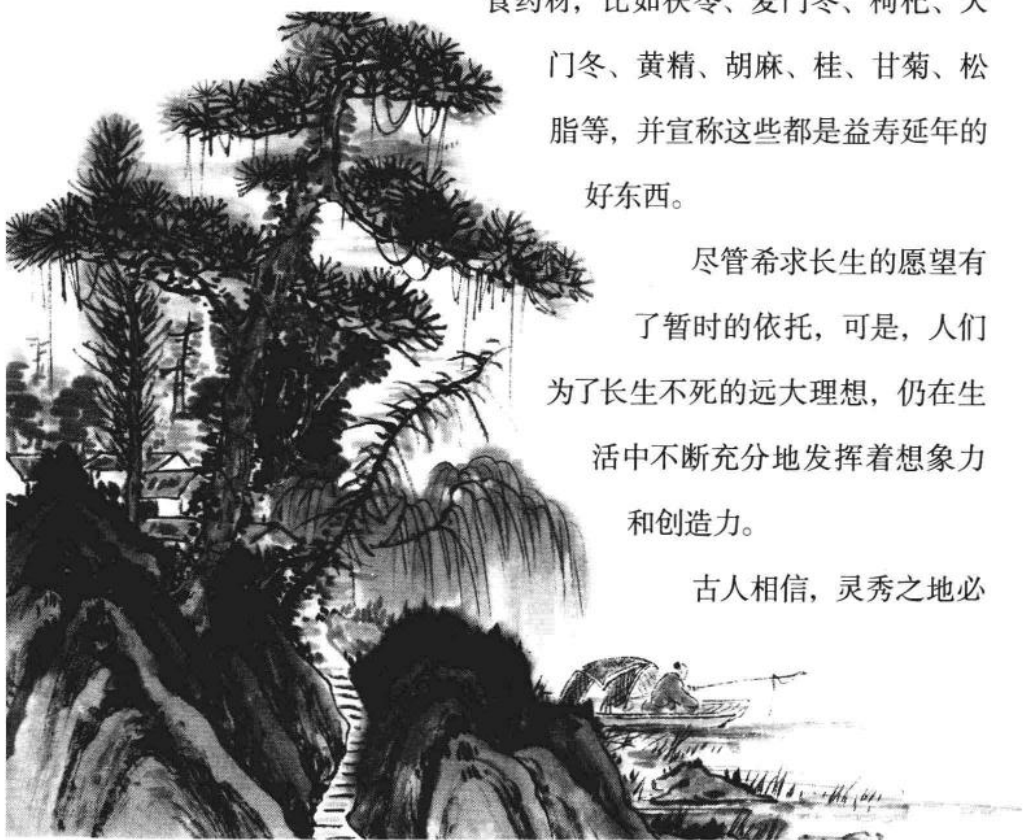
那时人们认为：海中有蓬莱、方丈、瀛洲三座神山，上有仙人和“不死之药”，如果能有人求得此药服之，就可长生不

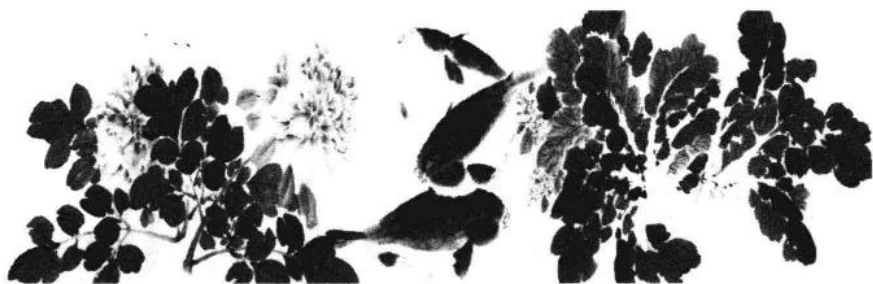
死。于是齐威王、宣王、燕昭王派方士入海寻求，都没有找到。其后，秦始皇派人率童男女人海求之，也没能到达。

当然，仙药不是什么人都能寻得到的，于是，人们开始尝试一些植物与动物制药，以期达到同等目的。在葛洪《抱朴子内篇·仙药》一篇里便列有上百种服食药材，比如茯苓、麦门冬、枸杞、天门冬、黄精、胡麻、桂、甘菊、松脂等，并宣称这些都是益寿延年的好东西。

尽管希求长生的愿望有了暂时的依托，可是，人们为了长生不死的远大理想，仍在生活中不断充分地发挥着想象力和创造力。

古人相信，灵秀之地必





然产生精微物质，精微物质也必定会有延年成仙的功效。而那些崇山峻岭、人迹罕至之处的金石矿物质一定是吸收了天地之灵气，经过几千、甚至几万年的演变才以珍贵面目出现在世人面前。于是，朱砂、雄黄、云母、硫磺、芒硝等矿物药也进入了人们的视线，在追求长生不死的道路上就又出现了一条重要途径。

最终他们看中了金玉不会败朽与铅汞富于变化的性质，于是炼制金丹——这并不难，几乎是人人都可以做得到的，于是服食家服食金丹的风气渐渐盛行，但同时服用植物、矿物之属以求长生的活动并未停止。从此以后，“不死之药”就包括了珍贵的草木药、矿物药以及金石炼成的丹药。





三、服食的奥秘



我国古代医书上早就载有“上药令人身安命延，升为天神；中药养性，下药除病”的言论。人们普遍认为世间有某些物质，吃了可以祛病延年，甚至长生不死。

就在这种信念的驱动下，人们在物质世界里极力搜寻合适的药物，选用动物类药、植物药、矿物药、食物等，经过一定的加工、搭配，炮制成丹药或方剂，



通过内服，来达到轻身顺气、延年益寿甚至长生不死的目的。在这一系列实践中，他们逐渐积累起了一套采集、制作和服食长生药物的方法。

一开始，用作服食的草木药应用比较普遍，人们一般会单服草木药或配成药方来用。到了唐代，外丹术大盛，草木药大多加入丹药烧炼，因此，服用丹药的人逐渐增多，单服草木药的人相对减少。唐以后，外丹术渐渐衰败下来，但某些服食药方被医家们吸收提炼，大大丰富了古代的医药学。

在我们今天看来，古代所盛行的可



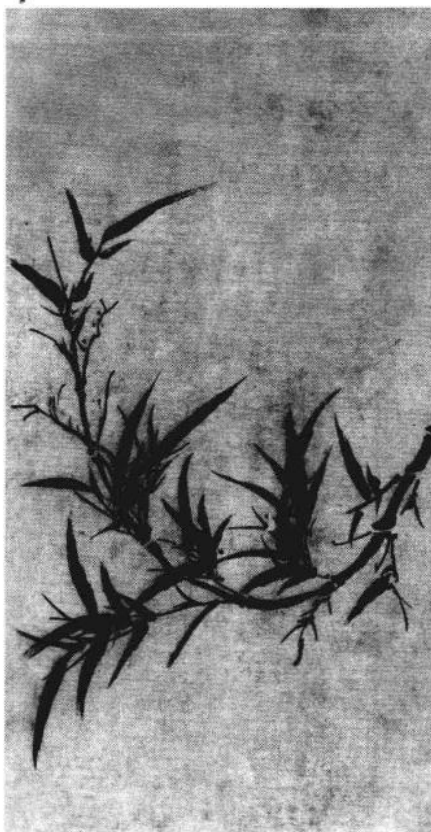


以长生不死的仙方妙药，无非是方士们对病理和药理进行精心研究，既而将之神化的结果。虽然作为冀图长生不死的服食术已成为历史陈迹，但它所积累的服食经验，仍具有可供参考的研究价值。

（一）用于服食的草木药

古人用来服食的草木药，多是用来健身补脑、益寿延年的药物。

此类药物，在今天则是用于补气益血、滋阴补阳、健脾利水的草本药。据《抱朴子·仙药》篇记述，用作服食的草木药有五芝（其中之一为灵芝草）、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、枸杞、天门冬、黄精、甘菊、松柏脂、松实、术、菖蒲、桂、胡麻、槐子、远志、泽泻、五味子等。其他书中还有人参、甘草、大枣、杏仁、桃仁、苡蓉、干姜、覆盆子等。在古人眼中，这些药





物常常具有神奇的效果。

《抱朴子》中记述了一个叫韩终的人，坚持服菖蒲十三年，以致身生毛发，一天内读书万言皆可过目成诵，寒冬腊月袒胸露背也不觉得冷。又如赵他子服食桂子二十年，脚下长出了羽毛，可日行五百里，力大无比，可毫不费力地把一千多斤的东西举过头顶。移门子服食五味子十六年，脸色像女子般红润，进入水中不湿衣服，进入火中不会被烫伤。楚文子服食地黄八年，夜里看东西仿佛有灯光照耀一样清楚，还可以徒手接住用车弩发射出来的箭。林子明服食术十一年，耳朵长了五寸，身体轻得可以御风而走，两丈多宽的深渊峡谷纵身就可跃过。

虽然传说将一些草木药的作用夸大了，但这足可以说明拥有强健的体魄和智慧的大脑是所有人的愿望。

灵芝

我国东汉时期《神农本草经》一书



把灵芝列为上药，即有效无毒的药物。书中指出，灵芝可“益心气、益肾气”“补肝气”“益肺气”“久食轻身、不老、延年”。这说明古代医药学家早已认识了灵芝的药用价值。灵芝是一种很名贵的药用及食用菌，俗称“灵芝草”，古代称为长生不老的“仙草”。

战国至汉初这一时期，由于盛行神仙之学，加上灵芝有保健作用，对一些疾病有疗效，又十分难得，这样灵芝就被蒙上了一层迷信和神秘的色彩。一些方士为炼制“长生不老药”，常到荆棘丛生、人迹罕至之处寻找灵芝仙草。





流传至今的脍炙人口的《白蛇传》中，就讲述了白素贞上仙山盗来灵芝仙草救活许仙的故事。从这个传说中反映出古人对灵芝的信奉，认为灵芝是世间不可多得的还魂仙草；同时也可看出古人早就知道灵芝能救危急病人、起死回生、可抢救惊厥昏迷过度的人，这都与灵芝有明显的强心作用有关。

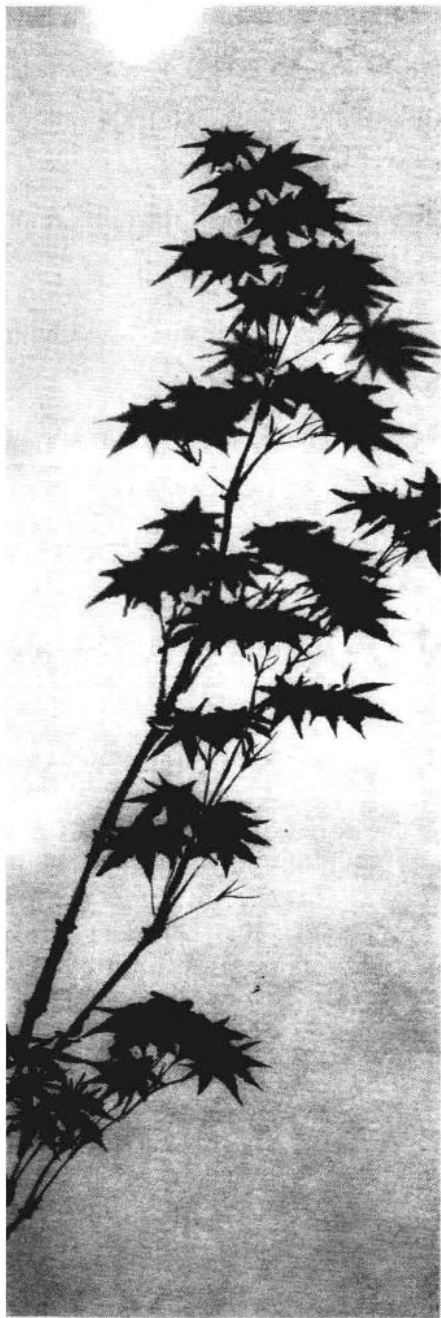
灵芝的药效作用是多方面的，历代本草学家都有所著述，例如《名医别录》《新修本草》《日华本草》《开元本草》《滇南本草》等典籍中均有诸如益心气、益精气、安精魂、坚筋骨、利关节、治耳聾之类的药效描述，认为灵芝是一种滋补强身、扶正固本、延年益寿的药物。

据现代医学研究表明和有关资料记载，灵芝除了对人类三大死因的癌症、脑溢血、心脏病确有显著疗效外，还可治疗肝炎、肝硬化、肾炎、肾盂肾炎、风湿性关节炎、慢性支气管炎、哮

喘、胃病、十二指肠溃疡，心脑血管疾病、心肌炎、神经衰弱、鼻炎、糖尿病、前列腺肥大、高山病、心悸、手足冰冷、高血压、低血压、湿疹、汗疹、寒症瘀血、尿急尿频、盗汗、脑震荡后遗症、失眠、痔疮、便血、盆腔炎、子宫内膜炎、宫颈糜烂、营养不良等症。

灵芝还具有嫩肤美容、白净皮肤的作用，特别利于消除面部雀斑、色斑、黄褐斑、粉刺，在调剂内分泌失调方面也有很好的效果，长期食用可清除人体血液中的杂质，降低胆固醇，促进血液





循环,治疗更年期疾病,提高人体免疫力,对防止老年性痴呆也有一定的作用。

当然,作为一种天然药物,不论如何珍稀难得,也和其他药物一样,人服食后不可能做到长生不老,但是灵芝具有双重功能,是一种有病能治病、无病能强身的食药,没有任何副作用和依赖性,男女老少都可食用,久食轻身,延年益寿,是理想的天然药品和保健食品。

人参

人参为东北特产之一,由于根部肥大,全貌颇具人形而命名。古代人参的雅称为黄精、地精、神草。人参被人们称为“百草之王”,是驰名中外名贵药材,自古以来便引得人们竞相服食。

相较于灵芝,人参更是能够救人性命于危难的“仙药”。很多关于人参的故事都充满着神奇的幻想。如善良的老把头神会帮助挖参人挖到宝参;美丽的参姑娘会和年轻的挖参人结成伴侣;毛驴

参可以不吃草料而为穷哥儿们开荒种地；龙参放到水里，河水就能长流不息，消除旱灾；深山的梅花鹿，林间的雀鸟，乃至一草一木，都会成为挖人参的忠实朋友和生活助手，在人们美好的愿望中，人参也大都被人格化了。

在中国医药史上，使用人参的历史十分久远。早在战国时代，良医扁鹊对人参的药性和疗效已有了解，秦汉时代的《神农本草经》将其列为药中上品。

中医学认为：人参有大补元气、补脾益肺、生津安神的作用。多用于气虚欲脱、脉微欲绝的重危证候，无论用于大失血、大吐泻还是久病、大病，单用人参大量深煎服，即有大补元气，复脉固脱之效。人参还可用于肺气虚弱的短气喘促、懒言声微、脉虚自汗等症；脾气不足的倦怠乏力、食少便溏等症；热病气津两伤、身热口渴及消渴等症。有益气生津之效。也可用于气血亏虚的心





悸、失眠、健忘等症，有补气安神益智之效。

除此之外，人参对血虚症、气不摄及阳萎症也有一定疗效，能益气生血、益气摄血和益气壮阳；对体虚外感或邪实正虚之症，可随证配伍解表、攻里药，以扶正祛邪。是中医经常使用且有显著疗效的好药材。

黄精

《稽神录》中讲述了这样一个故事：有个名叫唐遇的人，经常虐待家中的婢女。婢女逃入山中，饥饿难忍，就在灌木丛中寻找食物。她发现有一种草枝叶可爱，就刨出它的根，发现根很像嫩生姜，只是颜色更黄。她就把这植物的根吃进嘴里，觉得味道很甜，也不再感到饥饿。以后每天肚子饿了，她就在深山里挖这种草根做主食。

有天夜晚，她在树下歇息，突然听见草中有似野兽走动的风声，她怕有老



虎前来，急切之间身子一纵，竟像飞鸟一样飞上树梢。从此以后，她便夜宿树上，日行山中，仍然每天采食此草。

一晃过了几年，唐遇的仆人上山打柴，看见这位婢女，刚一走近她，她就飞开了。仆人只好在悬崖绝壁下用网围住她。只见她从这个山顶飞到那个山顶，穿悬崖走绝壁如履平地，人们都说她有仙骨。仆人赶忙回去告诉主人。唐遇说：“一个婢女怎么会有仙骨？一定是吃了灵异之草。”便命仆人准备美味肉食放在她往来的路上，看她是否取食。此女忽然见肉，大吃一顿，埋伏在草中的仆人一齐涌出，将她捉住。唐遇审问她是用何物充饥，婢女指出山中那种药草，于是唐遇命人采回几株，仔细辨认。有认识这种草的人告诉大家：这就是华佗说的黄精，有益寿延年之功。从此，很多山里人都开始服用黄精，有一些久服的人，到120岁还耳聪目明。



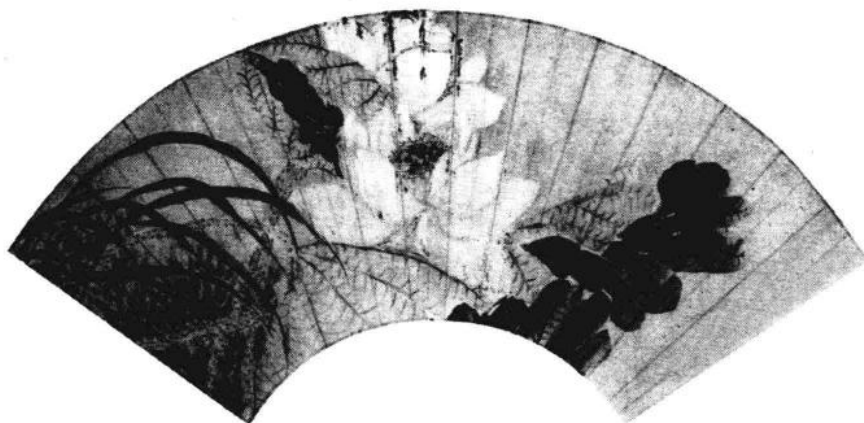


这显然是个传说故事，但黄精可以充饥，且有滋补功效，的确是事实。古今道家常以黄精作为滋补服食的珍品，民间也常服食黄精以滋补身体。最简单的吃法就是把洗净的黄精放在饭上蒸熟，先吃黄精，然后吃饭，每次嚼食三四枚即可。

黄精作为药物，最早见于《名医别录》，把它列为草部的第一味药，说它能补中益气、安五脏。《本草纲目》则说它有补诸虚、填精髓的功效。《本草纲目》载：用黄精根茎不限多少，细搓阴干捣末，每日用水调服，一年内就能变老为少，久服则轻身益寿。

现代使用黄精，主要用于治疗腰酸、头昏、足软、肺虚久喘、须发早白、糖尿病等症。现代药理实验证明，黄精确实具有增强免疫功能、抗衰老、耐缺氧、抗疲劳、增强代谢、强心等作用。





枸杞

人们认为，枸杞全身都是宝，枸杞果能补虚生精，可用来入药或泡茶、泡酒、炖汤，如能经常饮用，便可强身健体。枸杞的叶、花、根也是上等的美食补品。据《新本草备要》记载，枸杞的苗叶叫“天精草”，花叫“长生草”，果叫“仙地果”，根叫“地骨皮”，均有滋补强身功效。

民间传说有一书生体弱多病，到终南山寻仙求道，在山中转了好几天，也没有见到神仙的踪影。正烦恼时，忽见一年轻女子正在痛骂一年迈妇人，书生赶忙上前劝阻，并指责那年轻女子违背



尊老之道。那女子听了，呵呵笑道：“你当她是我什么人？她是我的小儿媳妇。”书生不信，转问那老妇，老妇答道：“千真万确，她是我的婆婆，今年92岁了，我是她第七个儿子的媳妇，今年快50了。”书生看来看去，怎么也不像，遂追问缘由。那婆婆说：“我一年四季以枸杞为生，春吃苗、夏吃花、秋吃果、冬吃根，越活越健旺，头发也黑了，脸也光润了，看上去如三四十岁。我那几个儿媳妇照我说的常常吃枸杞，也都祛病延年。只有这个小儿媳妇好吃懒做，不光不吃枸杞，连素菜也不大吃，成天鸡鸭鱼肉，吃出这一身毛病。”书生听了这番言语，回到家里，多买枸杞服食，天长日久，百病消除，活到80多岁。

这虽然是神话传说中的故事，但枸杞的功效却是古今公认的。中医认为：枸杞，性甘味平，归肝肾经，具有滋补肝肾、养肝明目的功效。《食疗本草》则



明确指出，本品有“坚筋耐老”的作用。

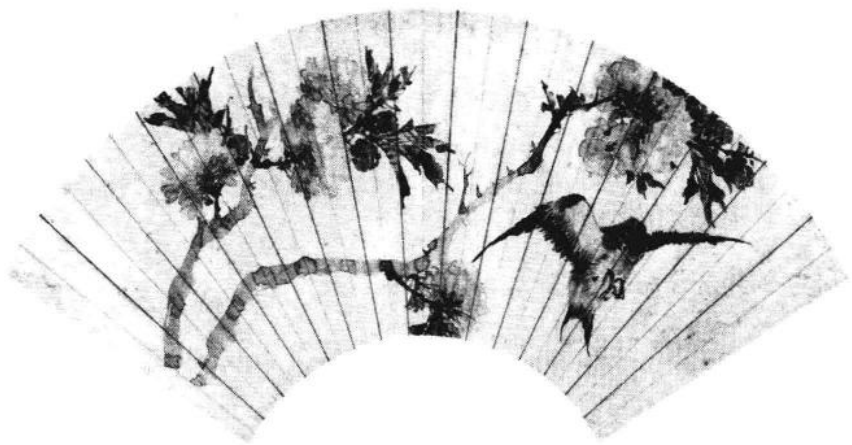
现代医学研究表明，枸杞含有胡萝卜素、甜菜碱、维生素 A、B1、B2、C 和钙、磷、铁等。具有增加白细胞活性、促进干细胞新生的药理作用，还可降血压、降血糖、降血脂。

从上述研究看出，枸杞子虽然并不可能使人的寿命增至几百岁那么神奇，但之所以被人们当做一种健身延年药，确实有一定科学道理。

茯苓

在我国传统医学中，茯苓的药用历史已有两千多年了。《神农本草经》中把





茯苓列为上品，认为有“久服安魂养神，不饥延年”的作用。

在我国魏晋时期，茯苓就被当做养生佳品，王公大臣们常用茯苓与白蜜同服。而在清宫中，慈禧曾长年让御厨为她制作茯苓饼食用。中药用价值最高的茯苓当属云南出产的云苓。老年人经常用白茯苓粉与粳米一同煮粥服用，有养生之效。

据说，唐宋八大家之一的苏辙年少时体弱多病，夏天因为脾胃虚弱而饮食不消，食欲不振，冬天则因为肺肾气虚而经常感冒、咳嗽，请了许多大夫，服了

许多药物也未能根除。直到过了而立之年，苏辙向人学习养生之道，练习导引气功，经常服用茯苓，一年之后，多年的宿疾竟然消失得无影无踪。从此以后，他便专心研究起药物养生来，并写了《服茯苓赋并引》一文。文中写道：服茯苓可以固形养气，延年而却老。久服则能安魂魄定心志，颜如处子，神止气定。

中医认为茯苓性味甘淡，具有利水渗湿、健脾和胃宁心安神的作用。因其药用部位不同，而有不同的名称和功用。





赤茯苓为茯苓皮层下赤色的部分，利湿作用强，用于治疗小便黄赤、尿涩痛等症。茯苓皮为茯苓的黑色外皮，其利水作用较好，可用于治疗水肿、小便短赤。茯神为带有松根的部分，安神利水作用较强，治疗心悸健忘、小便不利。茯神木为茯神中的松根，能平肝安神，用于治疗心胸憋闷、失眠等。而朱茯苓则是用茯苓与朱砂加工炮制而成，宁心安神作用强，可用来治疗心悸失眠。

何首乌

何首乌原本是一个人的名字，此药因其久服而得名。此药本名“交藤”，关





于它的来历还有一个美丽的传说。

何首乌的祖父能嗣原名叫“田儿”，从小体弱多病，58岁时还没有娶妻成家。他常常羡慕思念仙家道术，随师居于深山老林之中。一天夜里，他酒醉后睡卧于山野间，朦胧中看见两株藤本植物，相距三尺多，苗蔓忽然相交在一起，很久才解开，解开后又相交。田儿非常惊异，次日早晨就其连根掘回。他回到庙宇中请教道长与众道士，都不知是何种植物。



一天，田儿在山中偶遇一长发老者。他步履快捷、耳聪目明、须发乌黑，田儿连忙向老者请教这是何物，并将梦境告与老者。老者说道，此藤所呈相交之象，确实奇怪，但似有龙凤呈祥之兆，这是上天降给你的神药，不妨服用试试。于是田儿便将所挖之根捣为细末，每天早晨空腹时以酒送服一钱。连服数月后更感强健，一年后所患诸病完全痊愈，原已花白的头发变得乌黑油亮，原已苍老



的容颜变得光彩焕发，遂娶妻成家，改名为能嗣。后来，能嗣又让儿子延秀依法照服，父子两人都活了160多岁。延秀生儿名“首乌”。首乌依爷爷、父亲之法亦服此药，活了130多岁。首乌服了此药后，须发乌黑至年老不变，体质强健，子孙满堂，年值130岁时，仍须发未白，乌黑油亮如年轻小伙子，乡邻百姓来请教首乌服什么长生不老药，首乌拿出这怪状根块介绍给乡亲，但百姓谁也不知道这是何物，一位头领说，那就叫它何首乌吧——何者，是首乌之姓也。从此何首乌延年不老的效用流传到民间，被后世医家收录于本草之内作为药物。





何首乌又称首乌、赤首乌，是蓼科植物何首乌的干燥块根，何首乌的藤又叫夜交藤。何首乌为常用中药，性温，味苦、甘、涩，临床上有生首乌和制首乌之别。中医认为生首乌具解毒、消痈、润肠通便之功能，可用于治疗瘰癧疮痈、风疹瘙痒、肠燥便秘等。制首乌具补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨的功效，用于血虚萎黄、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、崩漏带下、久疟体虚等症。夜交藤具有养血安神、祛风通络的功效。现代研究发现，何首乌确有乌发的作用，所以研发出大量含首乌成分的护发产品。另外，何首乌也确有补肾填精、强健腰膝的作用，久服确有强身健体之功。



（二）用于服食的金石药

古人在经过长时期的草木服食之后，并没有出现他们理想的效果。燕王、荆



王没有长生，秦皇、汉武也相继死去，许多方士也没有获得成功。这就使得服食者不能不反思其中的原因。一个很简单的道理便是：草木药本身就有寿命限制，又怎么能使人长生不死呢？

因此，服食家们在继续寻求“不死药”的时候，自然就把眼光聚焦到了那些不易腐烂不会变质的金石矿物药上，而且提出了新的服食理论。葛洪在《抱朴子·仙药》引《玉经》的话说：“服金者寿如金，服玉者寿如玉也。”

《神农四经》中说：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵。”这里所说的上药多属金石类，如丹砂、诸芝、五玉、云母、曾青、雄黄等。《抱朴子·仙药》说：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则丘玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石脑，次则石硫黄，次则石

枯，次则曾青。”服食这些金石药，可“令人飞行长生”，其中丹砂与铅汞合炼的金丹，被认为是最七等的“大药”。因此，用于服食的金石药，常见的有丹砂、黄金、白银、雄黄、雌黄、石硫黄、曾青、云母、慈石、戎盐、石英、钟乳石、赤石脂、禹余粮等。

朱砂

古人认为，朱砂是在集日月精华的矿脉中采集的，吸收了天地之正气，是祛除一切邪气的珍贵物质。它握在手心里是温暖的，不同于玉石、天珠握在手里有冰凉的感觉。因此，朱砂被古人当作护身养命的重要物质，是金石药服食中应用最广泛的，也是古代方士炼丹的主要原料。《神农本草经》将它列为上品中的第一位，认为它可治百病、养精神、安魂魄，久服使人通神明，不衰老。《抱朴子》中也有记载：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银……”





朱砂又称太阳、神砂、仙硃、真珠，神圣的名字都用以为其命名，足以证明古人对朱砂的药效作用是多么的推崇。

葛洪在《抱朴子》中记载临沅县中有户姓寥的人家世代都长寿，最长寿的人活过100岁，其他人至少也活了八九十岁，后来寥家举家迁移离开后，子孙后人中很多人不再长寿，甚至有的年纪轻轻就夭折了。而后来居住在他们的老屋中的人，却如同从前的寥家人一样，人人长寿。人们这才发觉长寿的根源在老屋上。老屋旁的一只井的井水很红，人们就试着挖开井边，在离井好几尺的地方挖出了古人埋藏的一些丹砂——原来正是这些丹砂的汁水顺着泥渐渐地渗入井中染红了井水，让饮了这种水的人得以长寿。

这虽然只是一个故事，但表现了人们对朱砂的青睐。朱砂早在春秋战国时期就开始被应用于临床医疗中，《黄帝内

经》《神农本草经》等书的记载说明了当时人们已经认识到朱砂有定心神、辟秽浊的作用。古代帝王将相多服食朱砂来养生，但往往事与愿违，不仅没有达成长寿的愿望，反而早早地赔上了性命。

之后历代人们对朱砂功用的认识都有进步。朱砂为三方晶系硫化物类矿物辰砂族辰砂，主要含硫化汞。目前中药学认为朱砂甘寒，归心经，有镇心安神、清热解毒之功，主治心神不宁、心悸、失眠、惊风、癫痫、疮痈肿毒、咽喉肿





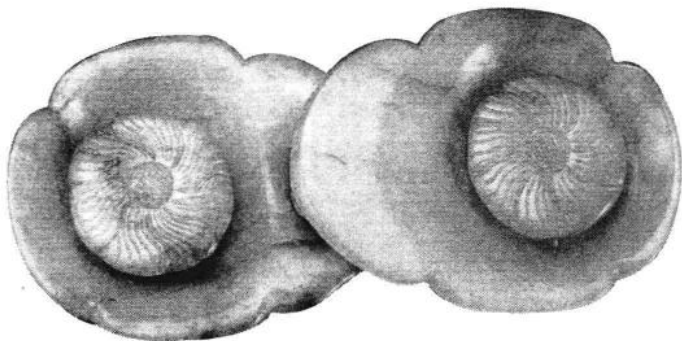
痛、口舌生疮等症。可作为丸剂的外衣，除加强安神功效外并有防腐作用。

现代研究表明，朱砂具有镇静、催眠、抗惊厥、抗心律失常等作用，能降低大脑中枢神经兴奋性，外用又可抑杀皮肤真菌。其所含的硫元素是体内蛋白质及一些酶的组成部分；微量元素硒和锌能提高人体的免疫功能，有抗衰老和抗慢性病的作用。

但需要注意的是，丹砂内服不宜过量，也不可持续服用，免致汞中毒。肾功能不正常者慎用，以免加重病情。

黄金

黄金是一种很不活泼的金属，炼丹





家在炼丹实践中认识到，黄金能经得起烈火烧炼而不熔化变质，埋在土里能经久而不腐蚀。由此，他们认为服食黄金就可以使身体像黄金一样“不腐朽”。白银也是一种不活泼的金属，同样受到了炼丹家的重视。但是，黄金和白银都不能直接服用，因此他们便想方设法进行熔炼，力图炼出可供服用的金银药物来。这类活动，炼丹家称为“黄白术”，在炼丹术中占有重要的地位。

玉石

古人认为玉石也是一种仙药，只是很难得到。《玉经》上说：服食黄金的人，寿命也同黄金一样；服食玉石的人，寿



命也同玉石一样。又说：服食玄真的人，生命没有极限。所谓玄真，就是玉石的别名。服食玉石可以使人飞行，轻举升天，不仅仅只是地仙而已。但是这种道法的效果特别迟缓，要服食一到两百斤才可能见效。

古人认为玉石可以用乌米酒和地榆酒来溶化成水，也可以用葱的浆汁消溶成液，也可以像糕饼一样团成丸子，也可以烧炼成粉末。服食一年以上，入水水不沾，入火火不烧，刀砍不伤，百毒





不能侵入。玉屑吃下去和用水吞服，都可以使人长生不死。但已经制成器皿的玉石不能服食，否则伤害人体，百害而无一利。

在古人的观念里，服食玉石之所以不及服食黄金，是因为服食玉石后会使人浑身发热，就像服食寒食散的症状一样。如果服食玉屑的话，应该每隔十天就服用一次雄黄和丹砂各一刀圭，披散开头发，在冷水中洗澡，迎着风向前行，就会不再发热了。

董君异曾拿玉制的甜酒给一位盲人服食，不到一个月，那位盲人就复明了。



有个叫吴延稚的人知道了，立志要服食玉石，但他得到的《玉经》上的方子并不全备，所以他在全然不懂得其中的节度和禁忌的情况下，就开始收集能找到的所有玉器，打算在配制成后服食。后来懂得此道的人告诉他说这些东西不能食用，他才叹息着说：做事一定要谨慎，否则不但毫无益处，还几乎闯下了大祸呢。

看来服食玉石还是要具备一定的甄别能力的，并要掌握服食方法，这样才能达到长生不死的目的。古人的想法是极具创造力的，但是这种服食金玉的方法在今天看来并不科学，我们应该客观理性地继承古人给我们留下的宝贵遗产。



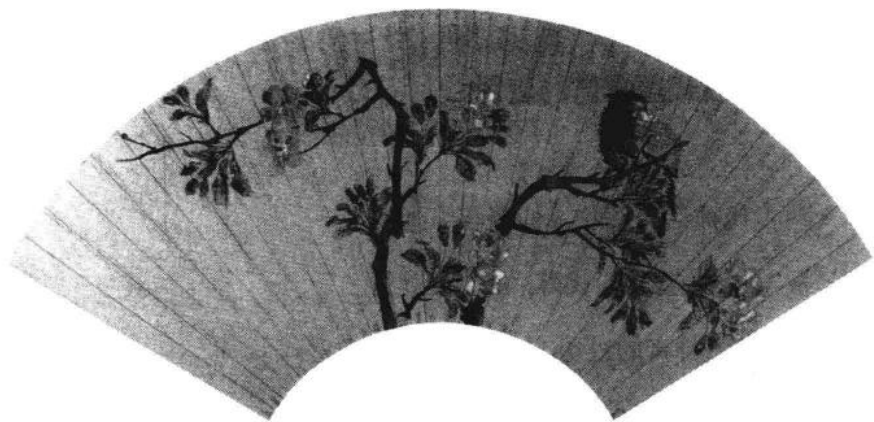
（三）古代服食方的应用

在古代神话传说中，仙药秘方通常都是被一些“有缘人”获得，所有的获得者又都有一番神奇的经历。

据说孙思邈有一天在山上散步，无意中看到被牧童打伤的小蛇，就用自己衣服把小蛇换回来，细心敷药，重新放回草中。过了不久，他路遇一位白衣少年相邀，来到一座金碧辉煌的城府，而原来这就是水府龙宫，被救的小蛇正是龙王之子。龙王为了感谢他，拿出三十多种龙宫秘方相赠。孙思邈用这些药方为人治病，每一种药方都有神奇的疗效。他用这些方子来养生，竟活到了100多岁。

当然，这只是传说而已。但能让身体强健、轻身难老的方子确实存在。古书中就记载了不少关于草木药配伍的服食方，直到现在还有很大的药用价值。





由于草木服食方没有什么毒性，可以较长时间服用，临床实践证明有效，因此多已被中医采用。

1、地仙煎：山药 500 克，杏仁 1 升（汤泡，去皮尖），生牛乳 1 公斤。将杏仁研细，加入牛乳和山药搅拌，绞取汁，用新磁瓶密封，汤煮 1 日。每日空心酒调服一匙头。主治治腰膝疼痛，一切腹内冷病，令人颜色悦泽，骨髓坚固，行及奔马。

2、金髓煎：红熟枸杞子不拘多少，用无灰酒浸之，经冬六日，夏三日后，在砂盆内研极细，然后以布袋绞取汁，同酒浸液一起慢火熬成膏，放入干净磁器

内封贮，重日汤煮之。每服一匙，入酥油少许，用温酒调下。可延年益寿、填精补髓、久服则白发变黑、返老还童。

3、枸杞煎：枸杞子不拘多少，洗净控干，放入夹布袋内，于净砧上重压，取自然汁，澄一宿后去渣，放入石器内慢火熬煎，之后放入磁器贮存。每日服半匙头，用温酒调下。可明目驻颜、壮元气、润肌肤、久服大有裨益。

4、天门冬丸：天门冬1公斤，熟地黄500克，捣罗为末，炼蜜为丸，如弹子大。每服三丸，以温酒调下，日三服。久服则强骨髓、驻容颜、可断谷、轻身、延年不老，百病不生。

5、黄精丸：黄精细切一石，以水六石，微火煮一天，冷却，手搗碎，布囊榨汁煎之。渣曝燥，捣末，合向釜中煎熬，可为丸如鸡子。服一丸，日三服。绝谷，除百病，身轻体健，不老。

6、芝麻丸：用上等胡麻三斗，九





蒸九晒，以汤蛻去皮，簸净，炒香为末。白蜜成枣膏丸，如弹子大，每温酒化服一丸，日三服。忌毒鱼、狗肉、生菜。服之百日，能除一切痼疾。一年身面光泽，不饥。三年白发返黑，三年齿落更生，四能水火不能容，渐入仙境，五年行及奔马，轻身不老。

7、益气牛乳方：黄牛乳性平，补血脉，益心气，长肌肉，令人身体康强润泽，面目光悦，志不衰。故人须常食之，成为乳饼，或作乳饮等，长期食用可以使人愉悦忘忧。

8、莲花食：七月七日采莲花 3.5 克，八月八日采莲根 4 克，九月九日采莲子 4.5



克，阴干食之，令人不老。

9、茯苓饼：茯苓削去黑皮，捣末，以醇酒于瓦器中渍，令淹足。用瓦器盛之，密封泥涂。十五日发，当如饵食造饼，日三服，每服15克。不饥渴，除病延年。

另外随着金石药的应用，大批的金石服食方也由此而产生。《太清石壁记》所录淮南王时代的“五石丹方”，就是用丹砂配伍磁石、曾青、雄黄、矾石而成。魏晋时期普遍服食的“五石散”据考证系矾石与紫石英、白石英、赤石脂、石钟乳的复合配方。孙思邈《千金要方》所载“西岳真人灵飞散方”，则以矿石药云母粉、钟乳粉配伍茯苓、柏子仁、人参、续断、菊花、地黄、桂心等草木药而成。







四、神秘的炼丹术





长生不死、得道成仙一直是道家的美好愿望，在科学尚不发达的时代，历代掌有实权的人物花费大量人力物力追求长生不老之药，在尝试服食丹砂、云母、玉、松子、桂等未经制炼的矿物和植物后，虽然可能暂时收到一些身轻气爽的功效，但最终都不能阻止死亡的来临。于是，他们就把劳动人民创造的冶金术用于炼制矿物药品。炼丹术就是在

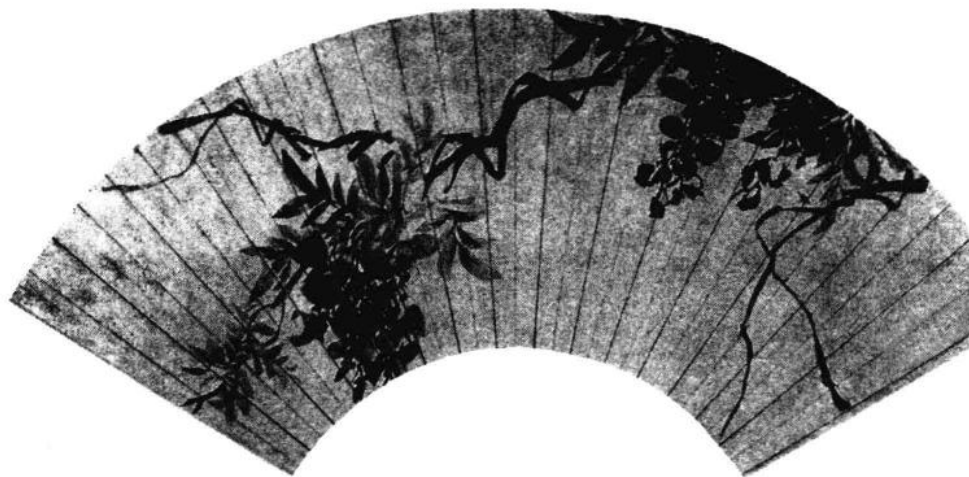


这样的背景下出现的。

炼丹术始于战国时期，后晋末至晚唐期间进入黄金时代。炼丹术是在服食的基础上建立的，并始终受到统治阶级的支持与鼓励。因此，历代总有或多或少的所谓方士在进行炼制“长生不老”仙丹的实验。他们利用烧炼的方法，企图将一些不易腐坏的物质（特别是黄金、白银等矿石）制造成易于吞食的丹丸，经由人吞食后，将其中不腐坏的特质为人所吸取，以达到长生不死之效。

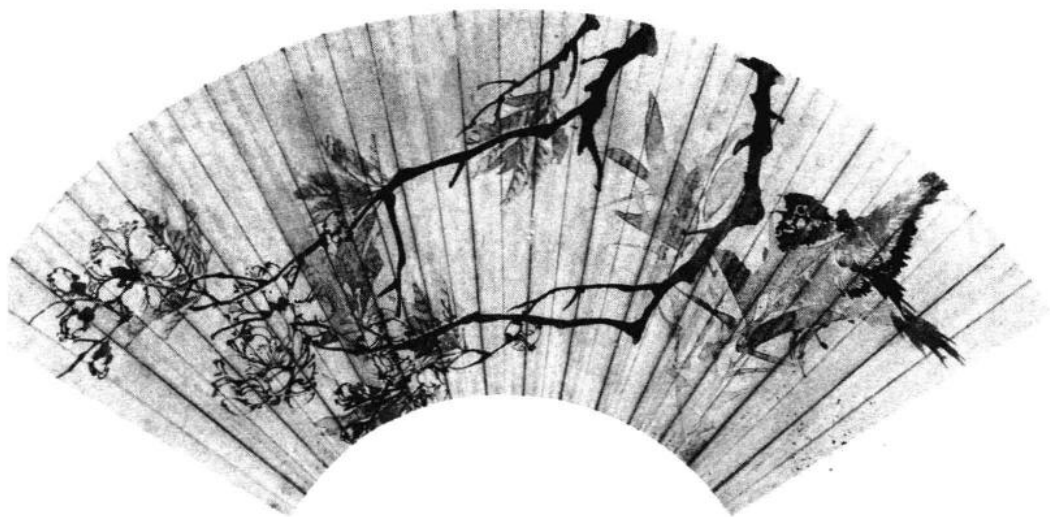
古人炼丹有两个目的。一种是炼丹药，人吃了会益寿延年，甚至会长生不老、羽化升仙。还有一种是炼丹头，即





将贱金属变为贵金属，使铝铁变为黄金、白银。炼丹使人们得以接触到种种自然现象，因而提高了对自然界的认识，取得了不少有价值的经验性知识，炼丹家们虽然不能达到炼出仙丹和黄金的目的，却在客观上为现代化学另辟蹊径。

同时，在炼丹术的催化下，中医学也迅速发展起来，因此，许多著名炼丹家如葛洪、陶弘景等同时也是大医药家。虽然他们没有炼成令人长生不死的仙药，却成功地研究出了为人民治疗疾病的药品。



(一) 不可不提的人物

在炼丹的实践活动中，部分炼丹家吸取了劳动人民生产和生活的丰富经验，同时孜孜不倦地从事采药、制药的活动，积累了大量的关于物质变化的知识，认识到变化乃是自然界的普遍规律。他们将炼丹的药物引入医疗，从而丰富了中国传统医学的内容。在这些炼丹家中，有一个不得不提的人物——葛洪。

葛洪，字稚川，号抱朴子。他出生于一个没落的贵族家庭，祖父葛系，是三国时吴国的大鸿胪；父亲葛悌，在晋朝任过郡陵太守。从祖（祖父的兄弟）葛玄，世称葛仙翁或葛仙公，精于炼丹，曾将炼丹秘诀传授给弟子郑隐，后来葛洪在郑隐处学来不少炼丹技术。

葛洪 13 岁那年，父亲病亡，家境也随之衰败。但他从小就有一种强烈的求知欲，没有书，就到处向别人借书来读，无钱买笔墨，就拿木炭在地上练写字。从 16 岁读儒家的《孝经》《论语》等书开始，他广泛地阅读了许多书，从经书、史书到杂文，凡能借到的书都认真地读了。葛洪后来还学习了“望气”“卜卦”之类。经过长期的刻苦自学，葛洪终于成为了一个学识渊博的人。

公元 303 年，全国多处爆发农民起义，反对晋朝的统治，石冰率领的起义军便是其中的一支。由于是世家子弟，小有





才干的葛洪奉了吴兴太守之命，率兵与石冰作战。石冰被打败了，葛洪却没有被论功行赏。忿忿不平的葛洪投戈释甲，离乡去了洛阳。

到了洛阳，葛洪又遇上了“八王之乱”，到处都在打仗，回家的路也走不通了。正当他不知如何是好时，他的一个朋友要到广州去做官，托他前去布置一切。没想到这个朋友还没到广州，就在上任的路上被杀了。无可奈何的葛洪只好暂时逗留南方。





当时广东南海有一位名叫鲍玄的太守喜欢钻研神仙之术，与葛洪有共同语言，两人相处十分投机。于是，20多岁的葛洪就拜鲍玄为师学道，不久又与鲍玄的女儿结婚。在政界没有找到出路的葛洪，逐渐把兴趣转向炼丹，在广东的10年中，他把大部分时间都用于从事炼丹工作。

公元316年，葛洪回到阔别十余年的江南故乡。这时候晋朝在长江以北的统治已不复存在。司马睿在南京做了东晋的皇帝，他为了笼络江南豪族，以葛洪曾带兵打败石冰为由，封葛洪为“关内侯”。此时的葛洪对做官已无兴趣，当他听到交阯（现在的越南）有丰富的炼丹原料时，就请求到广西的勾漏县去做官，好就近炼丹，东晋的皇帝乐得做个好人，同意了他的请求。其实他并没能去成广西勾漏县，因为当他带领全家到了广州后，朋友们就劝他不要再走，再往西走





实在太危险了。于是他就将家人安顿在广州，自己到罗浮山去修炼，过着他那“神仙丹鼎”的炼丹生活。葛洪大约死于公元 345 年，享年 61 岁。

据《晋书》中的“葛洪传”介绍，

葛洪的学问很渊博，在当时的江南是无人可比的，他的著作比班固和司马迁还多。

由于历史较长，加之时局动乱，葛洪的许多著作多有散佚，这给全面、深入地评价葛洪带来了一定困难。经过专家的认真考证，

认为确信是葛洪所著的书至少有下列四种：《神仙传》《抱朴子内篇》《抱朴子外篇》及《肘后备急方》。

葛洪的《抱朴子》则是继《参同契》后又一部重要的炼丹学著作。该书分为内、外篇。其中内篇中的“金丹”“黄白”“仙药”三篇集中讨论了关于炼制金银与丹药的问



题，其内容较《参同契》更加详细，化学知识丰富，文字也较为浅显易懂。葛洪对炼丹极为推崇，认为“服草木之药及修小术者”虽然可以“延年迟死”，但却无法成仙，只有服用“金丹”和黄金，才能“炼人身体，故能言人不老不死”。并且葛洪自己也亲身参与炼丹活动，积累了很多经验，其对古代化学发展的贡献也是多方面的。比如单质砷的炼制等。而其创制的“餌雄黄”方，则成为唐代火药发明的前身。

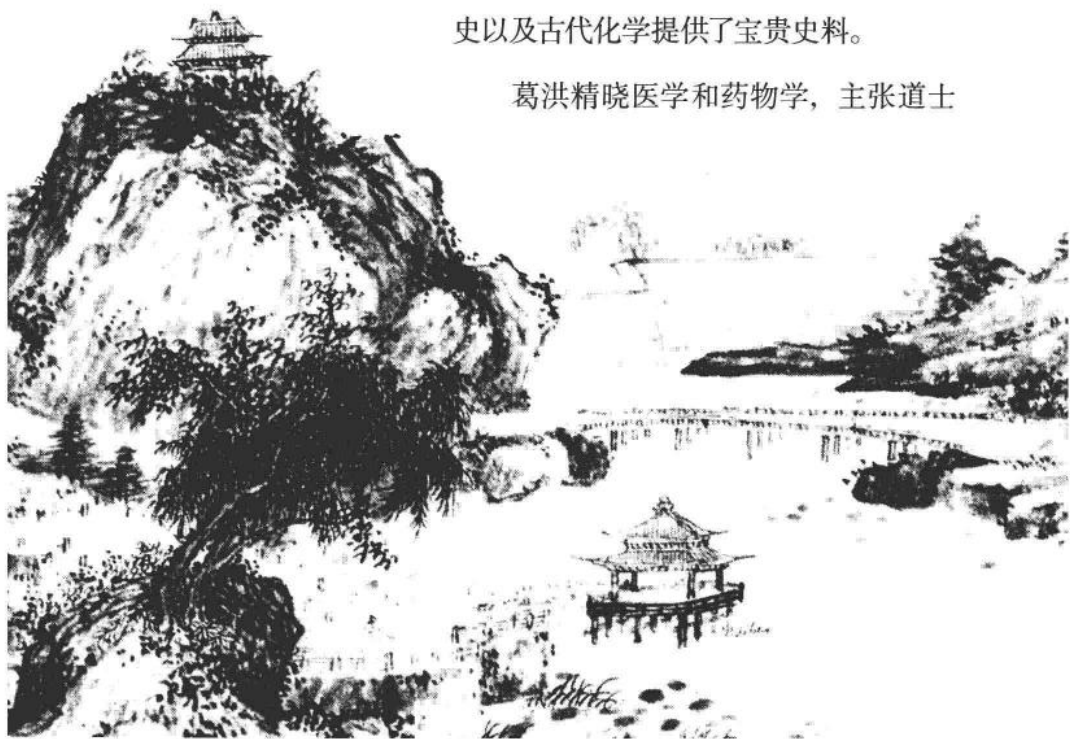
葛洪继承和发扬了早期道教的神仙理论，把道家术语联系到金丹修炼、神仙方术的教理中，葛洪提出“玄”为自然之祖，将早期道教思想加以改造，使其理论化系统化，并与儒家的名教纲常相结合，强调欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本，若德行不修，而但务方术，皆不得长生，



要求信徒严格遵守道教的戒律，主张神仙养生为内，儒术应世为外。主张文章应德行并重，立言当有助于教化。

在《抱朴子·内篇》中，葛洪全面总结了晋以前的神仙理论和神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等，并系统总结了晋以前的炼丹成就，记载了大量的古代丹经和丹法，对其后炼丹术的发展具有重大影响，也为研究中国炼丹史以及古代化学提供了宝贵史料。

葛洪精晓医学和药理学，主张道士



若兼修医术，可助己长生成仙，亦可利济世人。他所撰的《肘后备急方》《肘后救卒方》《金匱药方》《玉函方》等医学著作中，保存了不少我国早期医学典籍，记载了许多民间治病的常用方剂，其中有医学史上现存最早的关于天花等病的治疗记载，对结核性传染病的认识，也比国外早一千多年。葛洪在《抱朴子内篇·仙药》中对许多药用植物的特性及



治病作用作了详细的记载和说明，对我国后世医药学的发展有很大影响。

（二）炼丹术的起源与兴衰

我国炼丹术的起源与神仙观念密切相关。中国古老文化中的神仙说有一个很不同于其他文明的地方，就是不仅仅有神，还有“仙”。仙是由人变化而来，或自我修炼，或吞食仙药，总之作为普通的凡人，是有可能通过某种手段而超越自己的肉体的。在物质非常匮乏的古代，这无疑给蒙昧的中国人带来很多的





幻想和希望。

早期的炼丹家多是一些大胆服药以求长生的“方仙家”发展而来的。但各种植物、动物、矿物的食用，尽管也有一定延年益寿的效果，却毕竟离长生不老太远，因此，方士们不得不重新思考对策。最后，他们从中药的煎煮方法上得到启发，尝试通过水煮的方式炼出长生之药。尔后，又从墨家学派的冶炼技术中吸取了经验。炼丹家们发现，矿物冶炼的变化非常复杂，这些奇妙的变化引起了他们的兴趣，因此，冶炼成为炼丹的主要手段。

现存的资料表明，中国的炼丹术最早出现于秦始皇时，即公元前 220 年左右。至汉朝，炼丹术在实践上已经有了相当的发展，从汉武帝到汉哀帝，有多个皇帝皆广征方术之士，大兴神仙事业。但是，炼丹家的水平却良莠不齐，很多人纯粹就是骗子，以致满朝大臣一度对





关于炼丹的话题颇为反感。

我国古代的炼丹术到汉武帝刘彻当政时已有确切记载。汉武帝不仅效法秦皇遣人到海上神山求仙，而且非常听信身边方士要筑炉烧炼的主张。当时有位名叫李少君的方士就曾向汉武帝宣扬炼丹可以得见仙人、长生不死，汉武帝对此也深信不疑。

淮南王刘安，身为武帝宗叔，其炼丹的热望不在武帝之下。他招纳宾客数千，其中就聚集了一批方士。方士们主要从事炼丹活动。从现存的《淮南鸿烈解》和清代学者从宋朝《太平御览》里辑出的《淮南万毕术》来看，淮南王的方士们已采用了汞、铅、丹砂、曾青、雄黄等来作炼丹原料，并如实记载了铜铁之间的置换反应。不仅如此，方士们在具体炼丹的过程中，还总结和记录了炼丹实践的经验，使炼丹活动由实践上升到理论的高度，创作了一部二十万言的有关神仙

黄白术的专著。

到了东汉，炼丹术有了新的发展，并且与道教相结合，从此使炼丹活动披上了宗教的神秘外衣。葛洪在《抱朴子》中，就多方论证了神仙不死之道，主张以黄金和丹砂炼丹，以服食成仙。

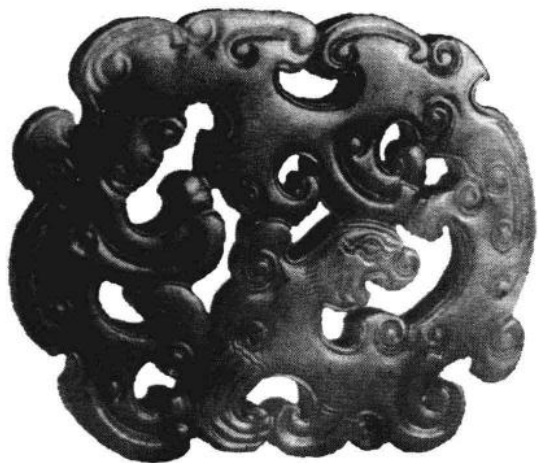
炼丹之风至魏晋南北朝时期更加盛行。葛洪时代关于长生不老药的故事吸引了许多皇帝，如北魏道武帝拓跋珪于京师设仙坊炼药，太武帝拓跋焘召韦文秀问方士金丹之事和命人入山访仙，徐谿采营炼丹为孝文帝制金丹，实现“延年法”等。这一时期，士大夫阶层信奉道教，沉迷于修道成仙，他们认为丹砂在炼制过程中，颜色和形态都发生了变化，这种变化是和人的生老衰亡是有联系的，因此，他们企图从丹砂一类的矿物中炼制出仙丹，以求长生不老、升天成仙。

唐代是炼丹术的全盛时期，几乎历



代皇帝都热衷于炼丹，由于皇帝们几乎个个都崇信炼丹术，王公贵族也都纷纷效仿去炼丹服药，许多名士文人也都去炼丹。他们倾入大量钱财，供养大批出道术士，也想分享到一份永生不死的好处。但是，事与愿违，狂热的宗教情绪和膨胀的贪婪欲望如此紧密地结合在一起，这些人却始终未能获得梦想中的仙丹。相反，随着炼丹的兴盛，服丹的人数也日益骤增，服丹中毒的人数也随之上升。





孙思邈是唐代杰出的道医，也是著名的炼丹家。他虽有“石在身中，万事休泰”之论，但对于五石散一类有大毒的石药，是反对服食的。他曾指出：寒石散方、五石散方、更生散方毒性很大，对人体有很深的伤害，应该慎重服用。

据清朝赵翼《二十二史札记》所记，唐代太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗六位皇帝都是因为服食丹药而死的。“上有所好，下必甚焉”，唐代因丹毒而死的大臣也不在少数。大学士李千服丹夭亡后，韩愈撰写了《故太学博士李君墓志铭》，记亲眼所见服丹而死的大臣



就有“工部尚书归登、殷中御史李虚中、刑部尚书李逊、刑部侍郎李健、工部尚书孟简、东川节度御史大夫卢坦、金吾将军李道古等七人。白居易的好友崔群、元稹也是服丹而死的。白居易在晚年有思归诗一首：

退之（韩愈）服硫黄，一病讫不痊；
微之（元稹）炼秋石，未老身溘然；
杜子（杜牧）得丹诀，终日断腥膻；
崔君（崔元亮）夸药力，经冬不衣棉；
或疾或暴夭，悉不过中年。

这首诗充分说明了这些大名士们炼丹服食的后果，而热衷于炼丹的白居易晚年也对此而感到茫然。至于因为服丹



而死去的百姓，就更是不计其数了。

正是这些惨痛的教训，唤醒了人们的理性回归，再也不敢轻易服食丹药了。因而，对炼丹术的热衷急转直下。

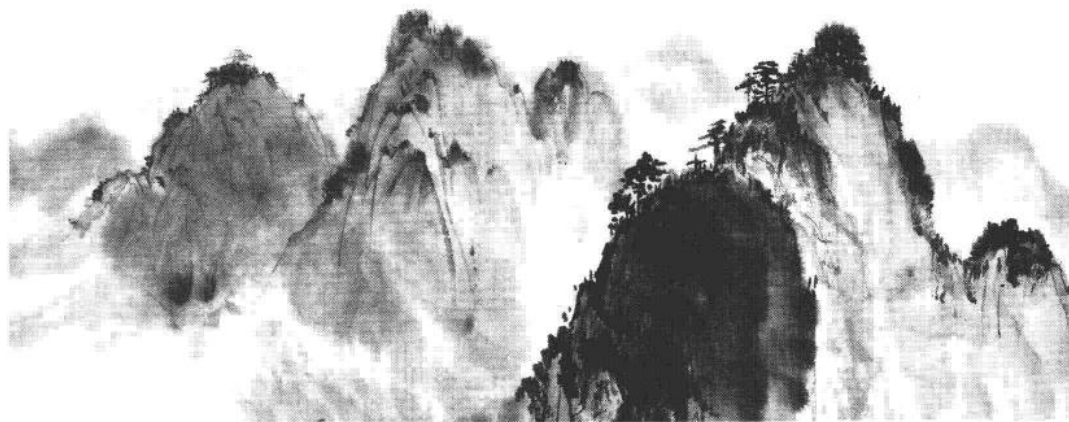
到了宋朝，皇帝、大臣们都被吓住了，不敢轻举妄动去炼丹服丹。随着内丹术的兴起，外丹最终消弥了。

就在炼丹术逐渐销声匿迹时，人们将研究重点逐步转向医用化学方面。炼丹中所得到的化学药物，一般均在医疗领域中得到运用。孙思邈的《千金翼方》就载有“飞水银霜法”。水银霜就是升汞、甘汞，古名“红升丹”“白降丹”。通过“飞法”，形成毒性较小的氯化亚汞，用来治疗疥癣、湿疹等皮肤病。另据王焘《外台秘要》记载：有一种氯化高汞具有较强的杀菌去腐作用，可用以提脓、拔



毒、促进疮口愈合。孙思邈还制作了名为“太乙神精丹”的化学药剂，其中氧化砷、氧化汞、氧化砷和氧化汞都具有一定毒性，能杀灭原虫和细菌，内用可治回归热和疟疾，外用能愈皮肤病，且有健身作用。可见丹药在中医外科上运用之广。这种丹剂是炼丹术中部分精华在医疗领域发挥积极作用的具体表现，也是医药科研工作者研究炼丹术之着力所在。

炼丹术在中国流行了一千多年，初衷在于寻找长生不老之药，但最后还是无所获。事实上，这样炼得的“金丹”，含有对人体有害的重金属（铅和汞），少量内服有镇静安神的作用，长久服用必





然引起中毒。至于五黄、五石、云母等金石药物，虽有药用价值，但其性躁烈，长期服食会中毒减寿，不能长生成仙。

但是，炼丹术所采用的一些具体方法还是有可取之处的，它显示了化学的原始形态。烧炼金丹的过程，促进了重金属工业的发展，对我国的化学研究作出了贡献。



（三）炼丹术与化学

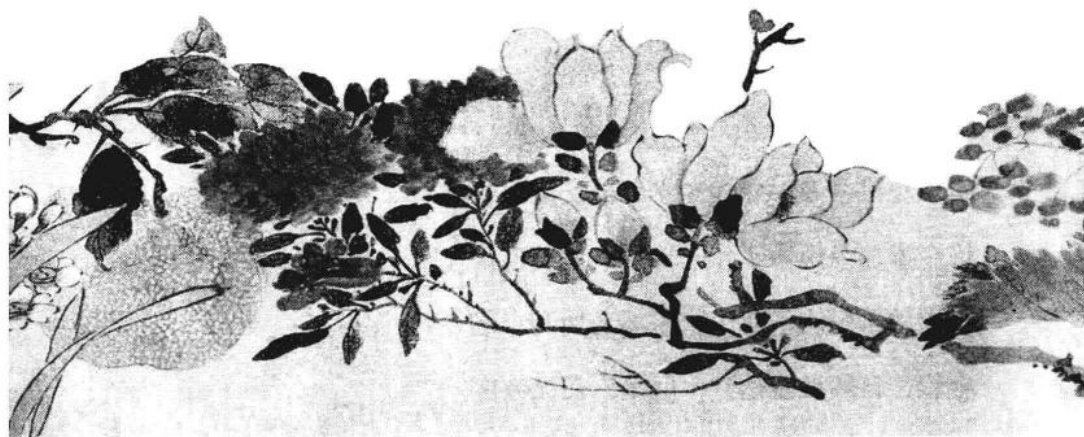
中国的方士炼丹的最初目的就是为帝王贵族们炼长生不老药，其规模之大、发展之快，都是世所罕见的。随后炼丹术又逐渐演变成了希望“点石成金”的炼金术，经历数千年之久后，他们孜孜以求的目标——制作长生不老药和点化金银，自然没能达到，但是，在无数次



失败中，他们积累了不少有关化学知识的操作经验。因此，炼丹术是近代化学的前身，人们将之称为原始化学。

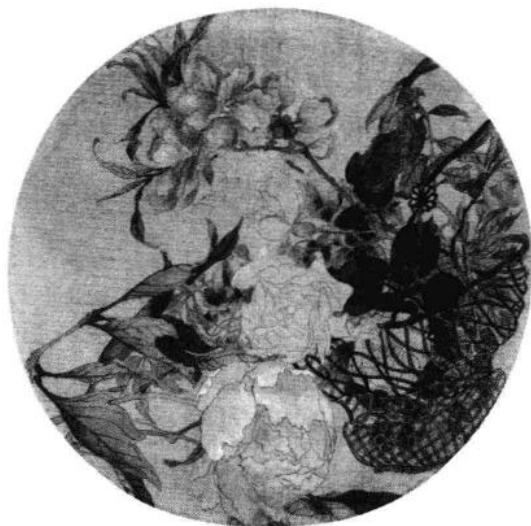
汉朝末年的魏伯阳，被人们称为“中国炼丹术始祖”。在他所作的《周易参同契》中，关于炼丹术的大部分内容非常荒诞，但是也有一些关于硫、汞、铅的化学知识，对硫、汞、铅等元素都作了十分透彻的研究，并用化学方法来提纯和鉴别它们。

在东汉著名炼丹家魏伯阳之后，晋代的葛洪是中国历史上著名的炼丹家。他是炼丹史上承前启后的重要人物。他





继承和发展了早期的炼丹理论和实践，对后世的中外炼丹有着很大的影响。葛洪在炼丹过程中做了大量的原始状态的化学试验，并详细记录下了各种化学反应，他在书中写道：“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂。”意思是：由于丹砂的化学成分是硫化汞，加热后会分解出汞，即水银；冷却后，水银和硫磺蒸汽又相化合，再生成硫化汞。这说明葛洪在炼丹实践中发现了从硫化汞中析出水银，和水银加硫磺合成硫化汞的可逆反应现象。除此之外，葛洪还将雌黄、雄黄两种硫化物加热，得到升华的晶体，更作过铁与铜盐的替代反应实验。葛洪



正是这样通过不断的亲身实践，揭示了众多的化学变化规律，合成了许多新的物质。这显然是一个在密封的炼丹炉里发生的化学反应和化学还原反应。它说明了早在 1600 多年前，我国的化学研究就已经达到了相当高的水平。

葛洪在综合前人经验的同时，亲自从事炼丹数十年，积累有丰富的关于物质变化的经验性知识。他的主要著作有《抱朴子内篇》和《抱朴子外篇》。《内篇》讲仙道，《外篇》讲儒术，体现了他的“道者儒之本也，儒者道之末也”的内神仙



外儒术的思想。南朝的陶弘景是葛洪之后的一个大炼丹家。他在著作中大讲授受真诀和长生不老之术。

汉代已有用丹砂炼汞的记载,《抱朴子内篇·金丹》中的“金液方”认为,丹砂经配制成溶液,即能溶解黄金。唐宋炼丹士总结前人经验,在用丹砂、水银等物炼丹时,改进配方和制法,制成红升丹(氧化汞)、甘汞(氯化亚汞)、白降丹(氯化高汞)等中医用药。在用水银和其他金属烧炼时,又制出多种用于当时手工业和医药的汞合金。在为硫黄、硝石等伏火时,发现硝、硫、炭混合燃烧的现象,促进了黑色火药的问世。唐宪宗元和三年清虚子《铅汞甲庚至宝集成》卷二所载“伏火矾法”,实为世界上最早的一次制造火药的实验记录。由炼金术发展起来的许多工艺,如炼钢、炼铁、造纸、制作火药等也随之得到发展。现存于世的100多种外丹著作,蕴藏着不





少有价值的科技文献，成为祖国珍贵的文化遗产之一，至今仍有研究价值。

（四）关于炼丹的种种骗局

中国古代炼丹术的主要目的，一是修炼长生不老的丹药，二是想把普通金属转化为金银等贵金属。这两个命题实际上都是不可能做到的。

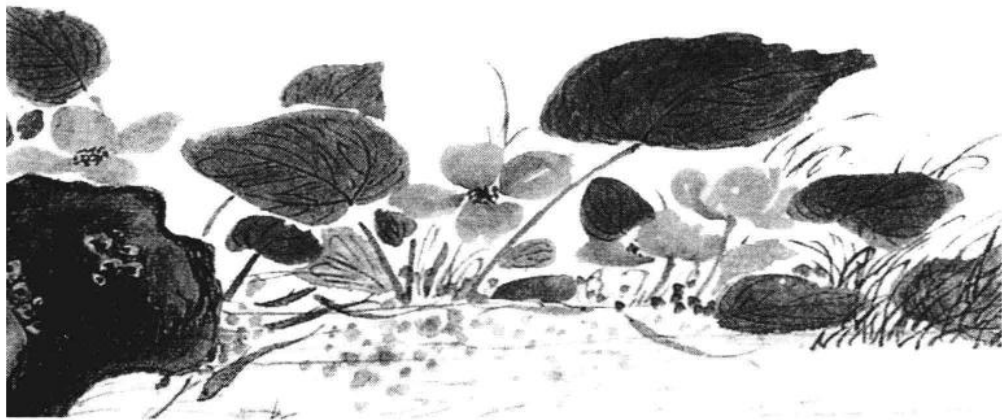
炼丹家们在冶炼合金和制造药物方面确实取得了很大的成绩，他们曾经成





批生产过黄色的合金和白色的合金。其中就有黄铜(锌铜合金)、白铜(镍铜合金)、砷白铜(砷铜合金)、白锡银(砷锡合金)等等,当然,还有各种各样的汞合金。这本是炼丹家的成果。但是到了唐代以后,特别是元明时期,竟被一些江湖骗子利用,作为诈骗钱财的手段。

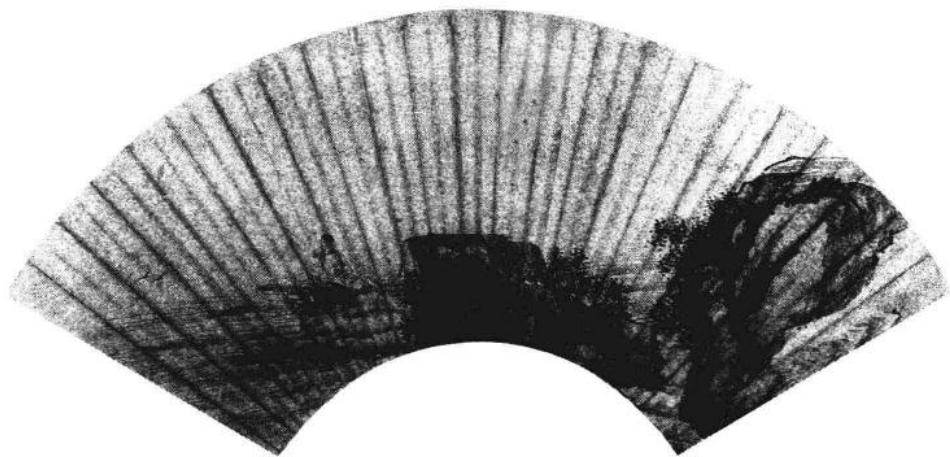
世传炼金之术是这样的:用纹银三两,再加入铅、汞、朱砂等药物放在炉内一块冶制,每次需要炼四十九天。到第四十天以后,一定要由两人轮番守炉,昼夜不得离开一会儿。丹炼成了,可以得到九两,这之中除三两是本银,还要用三两银子买上述药物,所以,每次只





能赚到三两。一年可以炼四次，一共可多得十二两丹银，仅可以供两人食用。所以，即使真得到炼丹秘方，也不值得去实施。何况用此种方法炼出的丹银，经过洗煎，每次都会渐渐地亏少一些，甚至洗煎次数一多，那多出的丹银还会全部被洗掉。另外，这种丹银不能再做本银，如果再炼，必须另用纹银为本银。所以说，这传下来的真方，既费心又费工，还很不容易做成。

像那些云游天下的方士，自称会炼丹，其实是在行骗，他们用砒霜、雄黄诸类东西，加入一些好银末，炒成灰沙，





他们把这灰沙称为“丹头”。然后再把这“丹头”与好银同煎，仍煎成银，他们便说：“丹药可点成银。”其实，这种人个个都是弄假行骗的骗子。



古时候有一个道士，自称能炼丹。他先用银灰在大庭广众面前煎出些银子给人看。众人看了，都不信他。唯独一个富人很相信，还把这位道士请到家中，为自己炼银。来到富人家中，道士对富人说：“炼丹是仙人之术，俗人家多污浊，恐怕炼不成。可以在僻静之处挖开一坑，要一丈四尺深，坑底下仅容纳一床一炉即可，我要在坑下烧炼四十九日。你用



一百两本银，可以炼出三百两银子！”富人听说后很高兴，就依道士之言，命人在后院挖一大坑，广八尺，深一丈四尺。坑挖好了，道士下到坑里去，又命人用十两银子买铅、汞、朱砂等东西来，说先炼丹头。三日过后，丹头炼出来了。那富人又按道士的要求给他吊下去好银一百两，供他当本银。每日三餐都把饭菜饮水吊下去。道士又要一手粗的紧实圆木七根，每根长三尺五寸，说是作为“道符”，又用一条大棕绳纵横交错地捆在道符上，

每天还要用大斧锤打道符。

富人每天

到大坑边上去

看。到了三十多天，

道符渐渐打下，只有一尺露在





外面，富人心想，银子就要烧成了。

道士知道一个月那么长久，主人提防他的心必然懈怠了。夜里，道士用绳子一头把银子和药物系好，另一头系在自己腰上，又将七根长木做成梯子，攀援上去，将银子吊上来，乘着深夜逃走了。到了第二天黎明时分。富人亲自去送饭，吊下去的饭菜却无人取走。用烛光照坑下，又不见道士。富人亲自登梯下去察看，才知道道士已经把银子全部偷走了。他就是登着自己送来的圆木爬上去的。直

到此刻，富人才知道自己被骗了。

明代，古潭地方有一个年轻人叫丁宇弘，非常聪明。一日，丁宇弘偶遇方士，那方士自称能炼丹。宇弘早知道士炼丹是骗人的，但想乘此机会骗方士的银子，便故意装作什么都不知道的样子，提一些很琐细的问题问东问西。方士对他说：“炼丹先要采药炼成丹头，之后用银一钱，与丹头同煎，可得丹银三钱。”于是，宇弘先拿出一钱银子交给方士，得银三钱。宇弘一见，装作更加欢喜的样子，请方士到自己家中。宇弘在家中继续让方士炼丹，方士陆续炼出银三十余两，之后宇弘就再不出银子了。方士见

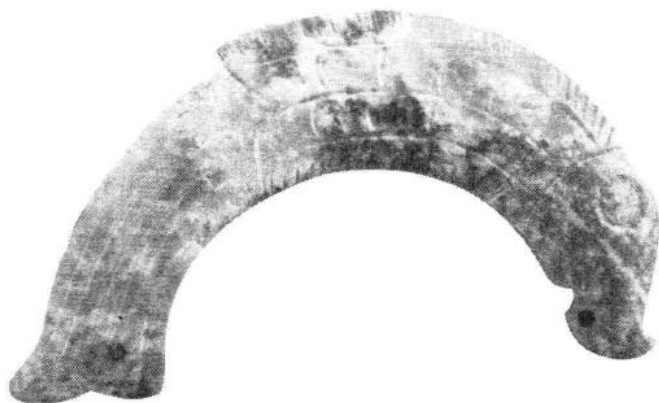




字弘不再出银，就想将其骗出，于是对丁字弘说：“我的丹头已经用完，你可以多带一些本银，我们一同出外采药，在外边再大炼一番。”字弘知道方士要引他外出，但因为他想骗尽方士身上的银子，就带上银子五十两，与方士出外去。在路上，丁字弘不肯拿出自己的银子当路费，睡觉吃饭都严防方士骗自己。方士无从下手，就暗地里买了一包砒霜藏在身上，又从集市上买回来一条鲜鱼。



傍晚，字弘把鱼收拾好，煮熟，盛作两碗。方士先捧一碗放在桌上，趁字弘不注意，将砒霜撒入碗里。回过头来再端另一碗，当着字弘的面，故意打了个喷嚏，把自己的口水溅到鱼上。方士说：“这碗鱼被我弄脏了，我吃。”于是丁字



弘吃了那碗有砒霜的鱼。到了半夜，宇弘肚子疼起来。好容易熬到第二天中午，丁字弘头发散乱，嘴唇开裂，肚子疼得再也忍不住，心中忽然明白——一定是方士在鱼里下了毒。这时的丁字弘已经不能起床了，方士这才把丁字弘的银子放入自己的包袱里，拿出解药，对丁字弘说：“我本是到处游荡骗取别人银子的人。你好奸猾，反而骗去我的五十两银子。现在我只多得你五两银子就好。我把解药给你，吃后是死是活就看你的命运了。”说完，方士背起行李逃跑了。

这类骗局在旧小说和笔记中有不少的记载。例如在《儒林外史》第十四回“马



秀才山洞遇神仙”中就讲了这样的一个小故事：社会名士马二先生在杭州路过了仙洞，碰见一位白须过脐、飘然有神仙之表的老者，自称姓洪名憨仙。洪憨仙对马二先生说：“若要发财，何不问我？”于是马二先生接受了洪憨仙给的几块“黑煤”回去烧炼，竟然真的炼成了银子。于是马二先生认为这次遇到了活神仙，就一口答应与洪憨仙认作表兄弟，与洪憨仙一起到胡尚书的三公子家中去为他作证，请胡三公子出本钱来“烧银”。谁知洪憨仙在这时突然得急病死了，他的家属告诉马二先生说洪憨仙不是仙人，而是个骗子，那“黑煤”本来就是涂黑了的银子，洪憨仙不过是给马二先生点好处，使他信以为真，从而帮洪憨仙作伪证，去诓骗胡三公子的钱财。马二先生了解了真情之后觉得大丢脸面。

“点铜成金、指水成油”这些都是古代炼丹家们所追求的，但是





实际上又是不可能实现的。因为这都需要在普通的条件下实现元素的转化，水变油就需要把氧变成碳，这决不是简单就能做到的。而“水变油”所用的各种欺骗手法，我们倒是可以从上述的炼金术骗局中找到不少共同之处。

（五）中国炼丹术对国外的影响

我国古代炼金术在世界也有广泛的影响，早在公元7—9世纪的隋唐时期，中国的炼丹术就传入了阿拉伯。特别是当时在中国的波斯人，专门从事贩卖药金和香药的个别人甚至本身就是炼丹

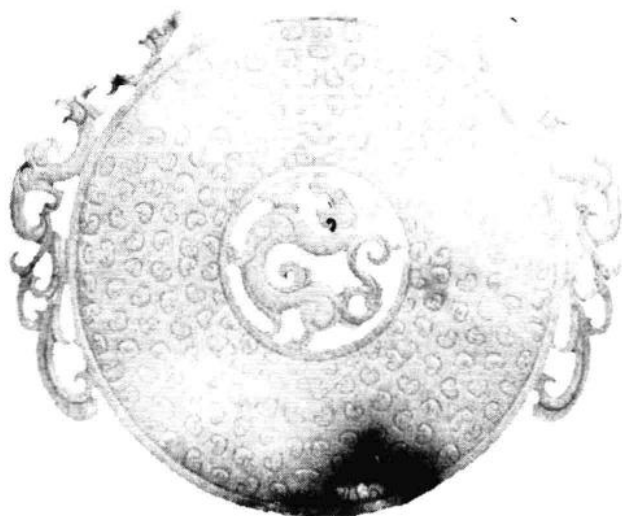


家，他们对于中国炼丹术的西传起到了推动的作用。

唐朝天宝五年(746年)魏郡专门收购“养生辟谷”之药的人也要常常求助于胡商，唐朝元和年间(806—820年)长安西市中有擅长制作药金的炼丹家王四郎开设的店铺，专门供应胡商，高价销售。这种以化学方法制取长生不死之药和追求“点铁成金”药剂的学问传入阿拉伯世界后，便立即促进了阿拉伯炼丹术的发展。

在许多阿拉伯国家，提到炼丹术使用的原料时，多冠有“中国的”“中国产”等字样，例如穆斯林国家本来出产硫磺，但是不知道使用硝，有关硝的知识是从中国传去的，中国的炼丹术传入阿拉伯后，阿拉伯人才知道了硝的使用方法。对阿拉伯国家来说，硝是中国的特产，所以硝刚刚进入阿拉伯国家后，被阿拉伯人称为“中国雪”，被波斯人称为“中





国盐”。

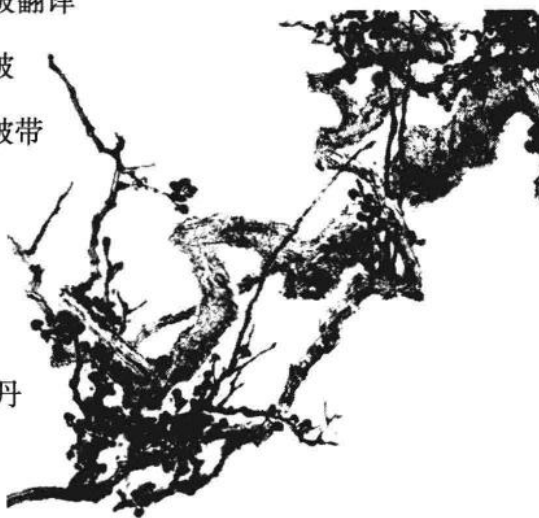
阿拉伯炼丹术的创始者查比尔具有中国炼丹家的显著特点，从他开始，阿拉伯的炼丹家们都追求长生神药“耶林克色”，这和炼丹术的宗师葛洪所说的“丹精”或“神丹”是一样的东西。由于阿拉伯不产丹砂，只出硫黄，所以查比尔将中国炼丹家的“还丹”称为“赤硫黄”。

在长期的炼丹活动中，阿拉伯人还初步发明了硝酸、盐酸、硫酸和王水的制法，这些化合物都是今日化学研究的



必备品。阿拉伯人还制成了酒精，但是却丢弃一旁，未加利用，因为穆斯林《古兰经》有禁酒的戒条，由于广泛实验蒸馏法，阿拉伯人从动植物中提取出许多有机化合物，其中一些是香料，因此阿拉伯的香料是世界闻名的。

11 世纪以后，阿拉伯社会分崩离析、动荡不安，人民生活艰难，前途无望，宗教神学家完全抛弃了炼丹实验，最后则认为只要彻底的禁欲和简单冥想就可以升入天堂。1095 年，蓄谋已久的基督教会发动了对拉伯国家战争，即历史上著名的“十字军东征”。战争当中，被翻译成阿拉伯语的希腊经典著作不断被发现，而这些经典又经东征重新被带回西欧。为了研究这些带回的书籍，欧洲人似乎没有其他选择，几乎所有的阿拉伯语的书籍都被重新翻译，当然也包括大量的炼丹术著作。战争结束以后，炼丹热





潮重新在欧洲大陆上兴起。

至 13 世纪中叶，炼丹在西欧达到了高潮。经过一些炼丹师的研究，炼丹著作中充满神秘主义的写作方式被更改了，取而代之的是简洁明了的文字说明，在这一时期的著作中甚至可以看到一些实验科学的雏形。

如同所有新生科学一样，尽管炼丹术的种种试验都以神的名义在进行，但炼丹著作中关于化学、冶金的科学记录，最终危及了对基督教的信仰。同时炼丹





师制造的大量“金银”严重扰乱了市场稳定，也使民众对炼丹术缺乏好感。在教会与民众的双重打压下，炼丹术在欧洲走向没落。

不过，从 15 世纪开始，欧洲大陆掀起了一场反对教会神学和封建主义文化的斗争，用一种以人为中心的思想观念对抗神学思想和经院哲学，以推动文学艺术和科学技术的发展。这场文艺复兴运动大大解放了人的思想，其后的宗教



改革使大量的宗教禁令被废除，有关炼丹术的研究重新活跃起来。

17 世纪，资产阶级革命先后在荷兰和英国取得胜利，资本主义的经营方式大大扩张，不仅促进了生产，也猛烈冲击了各种陈旧观念。人们纷纷投身到科学研究中去。反对宗教迷信，追求科学真理的风尚开始形成，同时，地理大发现使欧洲人获得了丰富的矿藏资源，资本主义生产对金属的需求量也日益增加，欧洲近代的冶金业迅速发展起来。17 世纪以后，炼铁业在英国工业中的地位逐



渐上升，杰出的冶金工艺家结合生产实际，运用炼丹术理论，写出一批冶金化学的新著作，影响极大。

18 世纪中叶，新派的炼丹师——炼药师出现了。炼丹的目的不再充满人类蒙昧的种种幻想，而带有强烈的真实感。大量精密的分析仪器开始使用，科学试验的气氛愈加浓厚。

1774 年舍勒、普里斯特利和拉瓦锡三位化学家几乎同时发现了氧气，并否定了“燃气”的作用，拉瓦锡就此建立了科学的氧化学说。不久，拉瓦锡将炼丹术和医药化学家一直梦寐以求想弄清楚的“元素原型”也搞清楚了，列出了第一张化学元素表，至此，炼丹术在欧洲转型成为近代化学。







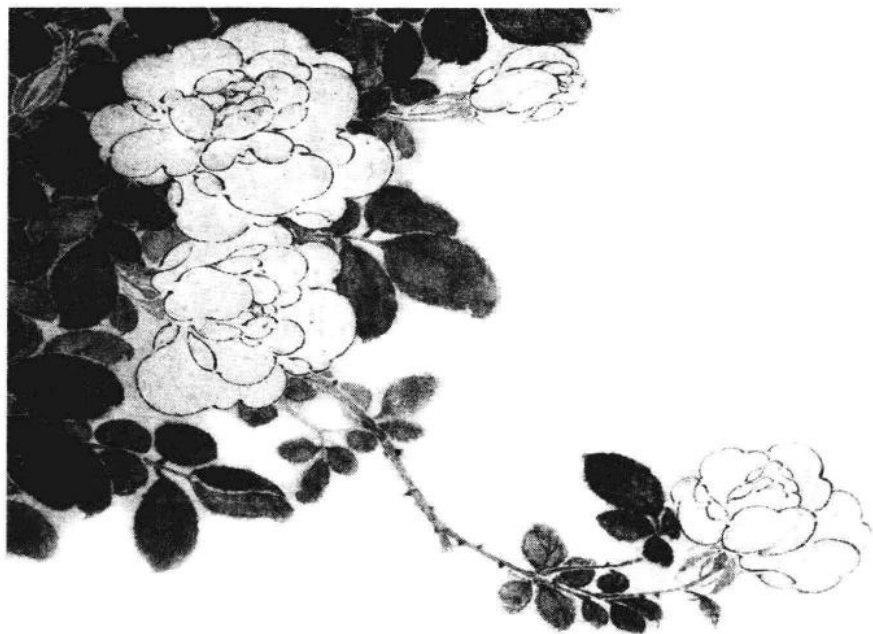
五、丹炉之外的故事





从古至今，不管社会如何进步、科学如何发达，我们这个民族的某些追求似乎从未改变——比如对长生不老、延年益寿、强身健体的执著梦想。为了实现这梦想，中土大地上，掀起了一轮又一轮的服药风潮。

魏晋南北朝时期道教盛行，修道炼丹者众多，服食丹药成为一种社会风气。在著名的王氏家族中就有信奉道教、服

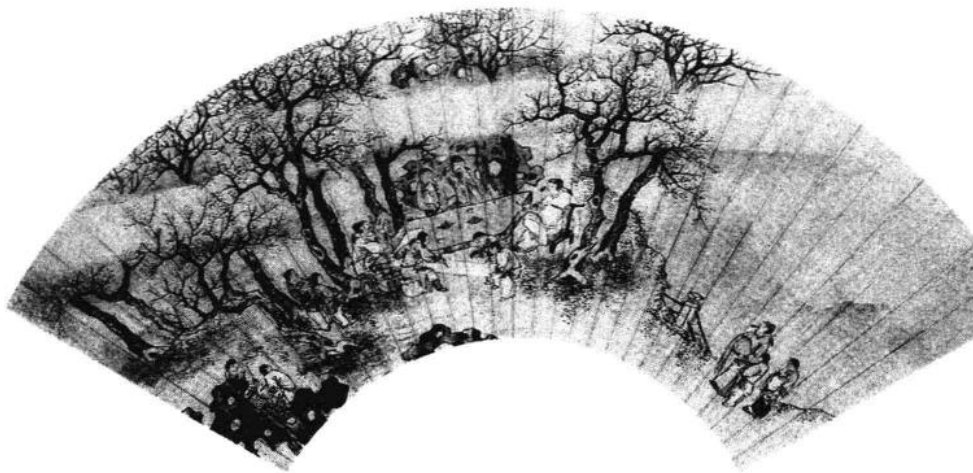


食丹药的，例如书法家王羲之、王献之等。在此风潮中出现了葛洪等一些著名的炼丹家，由于他们的潜心钻研和大力宣扬，不仅促进了炼丹术的发展，还对服食丹药之风起到了推波助澜的作用。由此推断，这些丹丸应该就是当时士大夫阶层服食的一种丹药。同时，还有文献记载了自魏晋以来很多人因服食丹药而致死的情况，这很可能是其主要成分硫化汞的剧毒所导致的。



（一）武帝求炼仙药

西汉初年，金丹术在统治者的支持下，获得了很快的发展。汉武帝为求仙药，在宫里养了不少方士。《史记·封禅书》就确切地记载了在汉宫的炼丹活动中，皇帝起了带头作用以后，贵族富豪们也热衷于此道。汉武帝的叔叔、淮南王刘安在招揽的数千宾客当中，就有自称能“煎泥成金，凝铅成银，水炼八石，飞腾流珠”的方士。他们还帮刘安写过不少著作，其中记载长生、炼丹之术的





有二十余万字。

传说中黄帝最后乘龙升天，这使得汉武帝羡慕不已，为此他曾去祭拜黄帝陵，祭拜黄帝后，他对属下说，如果我也能像黄帝一样乘龙升天，就是扔下妻子儿女又算得了什么，不过像扔下一双鞋子一样罢了。于是，他命人在黄帝陵前修筑了祈仙台，以祈求上天能实现他的愿望。

汉武帝刘彻在 68 岁之前一直追求神仙术，想要长生不死的愿望在他身上表现得异常高涨。他特别宠信方士，认为



在他们的手中可以搞到想象中的长生不死药。第一个得到他宠信的方士是李少君。《史记》记载，李少君以长生不死的方子晋见汉武帝，因而得到汉武帝的尊重。李少君说，臣曾经在海上游玩，遇到了神仙安期生，安期生拿枣给臣吃，这种枣大如冬瓜，实在是罕见。安期生住在蓬莱仙岛，一般不见人，他像一股气体一样，合起来就出现人形，分散开来就无影无踪了。这样，李少君就更进一步得到了汉武帝的重用。可惜的是，李少君并没有长寿，在他送给汉武帝的





仙方还没有显灵的时候，他便病死了。后来，又有齐人少翁以鬼神方进献武帝，说是能把已死的前人和别的鬼神召来，汉武帝非常高兴，让他当了文成将军，赏赐了他不少钱财。于是少翁开始作法，招鬼神前来，可是并不如愿，却不小心被汉武帝识破了骗局，招来了杀身之祸。

为了钱财和地位，仍有很多不怕死的人前来行骗。少翁的师兄弟胶东人栾大也来见武帝。他说：我经常在海上往来，见过安期生等神仙。我的老师告诉我说，黄金可以炼成，黄河也可以堵塞，





不死之药可以找到，神仙也是可以遇到的。说着，他就变了一个小魔术。汉武帝非常高兴，他任栾大为五利将军，封两千户乐通侯，赐给奴仆千人，甚至将自己的女儿卫长公主嫁给他为妻，一夜之间，栾大由一介寒士变成显赫之人。可惜好景不长，才几个月的功夫，栾大的骗局就被汉武帝识破，一命呜呼了。

汉武帝从元光二年开始召方士求不



死神药，到后元年间才将诸方士全部罢
弃，中间经过了45年之久，此时他
已经68岁了，他感慨地对群臣说：“过
去我一直糊涂，才被一群方
士所骗，其实天下哪有
什么仙人呢，不过是
妖言惑众罢了。人只要节制
饮食，有病吃药，就能够减
少疾病，养生之道，不过如
此而已。”

（二）隋炀帝的长生游戏

隋炀帝杨广算是一个中国历史上最
会享乐的皇帝了，更被后世称为荒淫无
度穷奢极欲的暴君。杨广刚登上皇位就
令人在洛阳大兴土木建造宫殿，由于仙
山难觅，他就自己建造了蓬莱、方丈、
瀛州三座假山，然后摹拟寻仙求药，做
起了长生不死的游戏，以满足他长生的



欲望。

据记载，三个人工仙岛皆高一百多尺，岛上亭台楼阁，金碧辉煌。全国各地的珍禽异兽、奇材异石源源不断地运送到洛阳，活活累死在路上的劳工不计其数，为了满足隋炀帝一人的长生游戏，几乎付出了一国的代价，终于招致并加速了隋王朝的灭亡。

（三）晋唐皇权服食者

炼丹活动到了晋唐时代可谓进入鼎盛时期。由于政治上的需要，唐宗室自称是老子的后裔，尊老子为圣祖，实行尊道抑佛的政策，出现了道教与皇权结合的局面。

晋唐时期，许多皇帝率先崇道奉仙，醉心于神丹金液，追求长生不死，服食长生药之风一时弥漫朝野上下。达官显贵群起效仿，连许多文人墨士也浸染于





这种所谓的时尚之中。

纵观我国历史，历代帝王大多崇道好丹，与天下道士广泛交往。形形色色的丹家方士应召来到宫中禁地，筑炉炼丹，各显神通。但终究没有哪位帝王因服丹而羽化成仙，倒是悲剧不断发生，很多人误食了药物，身体严重受损，甚至中毒死亡。

据史籍记载，晋哀帝（341—365年）为防止衰老，沉迷于服食金丹，结果25岁便中毒身亡。

北魏道武帝（371—409年）在京师设立仙坊，亲自监督煮炼百药，让判了死刑的人试服，很多人都因此而死去。可是他仍不甘心，最后还是因为服食五石散，精神失常而死。

北魏太武帝（424—452年）、孝文帝（471—499年）等曾征召方士，炼制金丹，但皆以失败告终。

到了唐代，由于社会安定、经济繁荣，统治者们更是一味追求长生不死，炼丹



术十分盛行。举朝上下，服食丹药成风。死于丹丸之下的皇帝一个接一个，但人们依旧不顾死活，前赴后继地服食。

雄才大略的一代英主，盛唐开国之君唐太宗李世民仅仅活了51岁，享国23年，介绍李世民的比较常见的说法是因患痢疾而死，不过也有史家经考证，认为李世民的真正死因乃是服食丹药所致，太宗“服胡僧药，遂致暴疾不救”，此说也有一些间接的史料为证，何况唐承魏晋之风，服食丹药很流行，诸多唐





帝均有此好。据记载，李世民在贞观十九年征高丽之战中因中箭受重伤，久治不愈，加之乱食丹药导致身体更加虚弱，遂于三年零八个月之后驾崩了。

贞观十九年六月，李世民围困安市，因高延寿、高惠真率高丽、靺鞨兵十五万来救，双方僵持不下，李世民亲率李世绩、长孙无忌、李道宗等出击，三月不能攻下，只得班师还朝。在回程途中，他又忽然患上了“痈疽”，严重到需要乘车而行的程度，甚至需要太子为他吮吸痈毒。回到长安之后，李世民伤情并未好转，第二年二月，他把政务都交给了太子处理。又过了整整一年，李世民才从伤病中恢复过来，但仍然只能三天才上一次朝。

贞观二十一年（647年）正月，高士廉死，李世民前去吊唁，长孙无忌正在高士廉家里，听说皇上就要到了，他哭着迎上去，在马前劝谏说：“陛下正在服





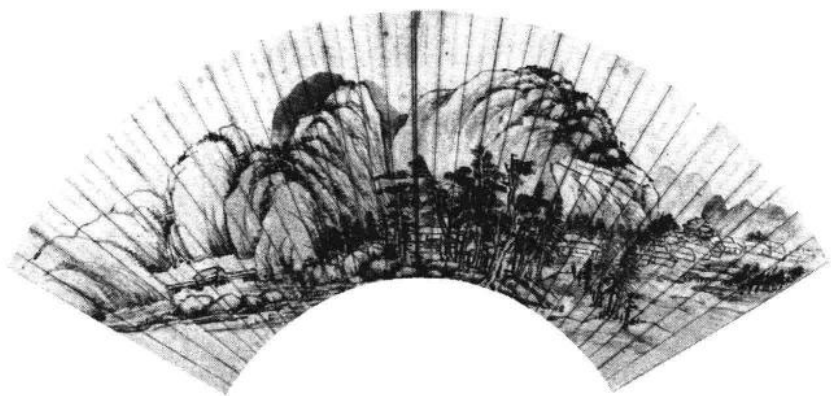
用金石之药，按照方士之言不应该出席丧礼，请您为天下苍生而保重自己的身体吧。”可知此时的李世民不但并未痊愈，身体很差，且因急于痊愈，又开始大量服丹。五月，他又不得不再度让太子掌管大局，这样的局面一直持续到 he 去世为止。

从前唐太宗还曾经嘲笑秦皇汉武迷恋方术和寻求丹药，结果自己也不由自主地陷进去了。到贞观二十一年，唐太宗又得了“风疾”，烦躁怕热，便让人在

骊山顶峰修翠微宫。第二年，唐

太宗派人从中天竺求得方士，但由于服食“延年之药”，





病情不断恶化。贞观二十三年（649年）五月，唐太宗逝世，享年仅51岁，葬于昭陵。

唐宪宗李纯服食方士柳泌的仙丹后性情大变，他暴躁易怒，经常诛杀左右官员，于公元820年被官员谋杀于寝宫，葬于景陵。

唐穆宗李恒因服用仙丹，于公元824年中毒身亡，葬于光陵。唐敬宗李湛曾派官员到江南各地采药，甚至在内宫修建道观，供养道士20余人。公元827年被人谋杀于内室，年仅18岁，死后葬于庄陵，与上一位皇帝身亡仅三年



之隔。

唐武宗李炎也将道士召入宫中，服用道士所炼金丹日久，中毒日深，精神错乱，喜怒无常，多日不能说话。于公元 846 年死于大明宫，葬于端陵。

唐宣宗李忱曾励精图治，被人誉为“小太宗”。可是因服用所谓长生之药，于公元 859 年中毒，一病不起，于公元 860 年死亡，葬于贞陵。

唐朝的皇帝，包括高祖和武则天在内共 21 人，竟然有 6 人死于丹丸，实在是令人触目惊心。





(四) 白居易识药力

就在唐代的各位皇帝们热衷服食各种长生不老药的时候，文武大臣们也争相效仿，一些著名的大文豪也对神仙之说迷信不已，积极地加入了服食金丹的行列，并为此付出了生命的代价。

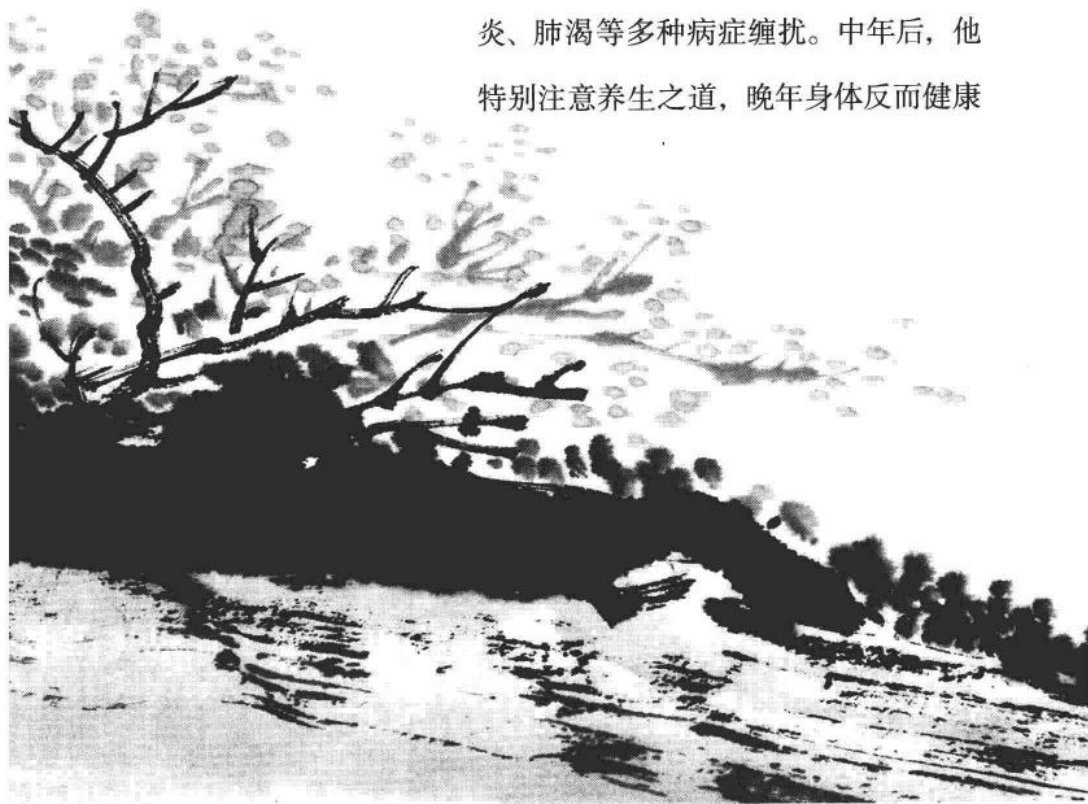
韩愈是我国唐代著名诗人、散文家。他是贞观八年的进士，历任监察御史、刑部侍郎，但因反对迎接佛骨之事，触怒了唐宪宗，被贬为潮州刺史。不久回朝，官居国子监祭酒，转兵部、吏部侍郎。





韩愈作为中唐古文运动的主要人物，他的文章逻辑严密，笔势纵横又流畅明快，被后人列为唐宋八大家之首。可惜的是他也服食了矿石药物，一病不起。此后又有杰出诗人元稹、杜牧步其后尘。唐朝不少文武大臣也为丹药所惑。白居易在其《思旧》诗中记载了这一惨痛教训。

白居易青年时被眼疾、足疾、气管炎、肺渴等多种病症缠扰。中年后，他特别注意养生之道，晚年身体反而健康





了，活到 75 岁，成为唐代的长寿诗人之一。

中古时期服食之风在有闲阶层中极为盛行，上自皇帝、下至普通方士和一般士人，均痴迷于采药炼丹，妄图得道成仙长生不死。但白居易对当时社会上士大夫阶层中流行的求仙学道服石炼丹的做法不以为然，“莫学长生去，仙方误杀君”。他的不少朋友由于迷恋服食“或疾或暴夭，悉不过中年”。他认为“生涯有分限，爱恋无终已”，生命有常理，养生应道法老子，顺其自然。这种理性的思想，是十分难能可贵的。

（五）李时珍辨正误

在《本草纲目》特设的“正误”一栏中，李时珍依据中医理论以及个人临床经验与亲身观察，指出前代本草著作中药名、产地、形态、气味、主治等多方面的误解。

例如，黄精补中益气，钩吻则有剧





毒，有“断肠草”的别名，历代本草对二者形状分辨不清，有说相似，有说不同，莫衷一是。李时珍经过长期而仔细的考察，肯定了二物的迥然不同之处。再如，自古以来，服食丹药之风盛行不衰，当时的明世宗也沉迷于炼丹术，但李时珍却多次指出服食丹药的危险。

又如水银，东晋葛洪《抱朴子》以及历代多种本草认为不仅无毒，而且“久





服神仙”，对此李时珍的态度是：在实事求是地指出滥服水银危害性的同时，也认可了水银的药用价值。

（六）石散

五石散自汉代出现，至魏时因玄学宗师之一何晏的服食而大行于世，东汉时服食相当普遍，由魏晋至唐，为害时间历五六百年之久。服者众多，中毒死亡者亦多。

三国魏时的何晏，权倾一时，耽声



好色。据晋代皇甫谧《论寒食散方》介绍，何晏最早开始服用五石散后，觉得神明开朗、体力转强。于是大肆渲染五石之功，京师轰动，相互传授此方。后何晏被司马懿所杀，但服用五石散的人却越来越多，掀起了绵延五百年的服石之风。

五石散即寒食散，主要药物是石钟乳、硫黄、白石英、紫石英、赤石脂等，也配合使用若干植物药。这种寒食散可使服药之人很快进入燥热亢奋状态，这时就要脱衣用冷水尽情冲淋，让药势更加畅快地运行。据说等到周身都凉快下来，就会有心意开朗的感觉，有疾病的人也会觉得其病如失。

五石散对年迈体虚、阳气偏衰者，用之得宜，有一定的助阳强体作用，但在养生求仙之风的劲吹之下，该方被赋予了它并不具备的用途，来企图实现那虚幻的神仙梦。于是，修道之人，从帝王贵胄，还扩展至大夫士人，均风行服



食之。而它的药性往往致人重疾乃至死亡。

自魏正始（240—248年）到唐天宝（742—755年）之间的500多年，服寒食散的人可能有数百万，因此而丧生的人也可能有数十万。沉迷寒食散的人中不乏王公贵族、名人学士，如司马丕（晋哀帝）、嵇含、裴秀、王羲之、王微等等。寒食散一旦药力发作，就会使人狂躁失态、披头散发、袒胸露体，一副疯疯癫癫、落拓不羁的样子。魏晋六朝间的所谓名士风度，与服石之风有很大关系。

据现代分析，当时人们服用“五石散”的目的只有三个，一是补虚，



二是长寿，三是增强性能力。著名医学
家皇甫谧在《寒石散论》中记述，尚书
何晏喜好女色，荒淫无度，以致精神委
顿，身体虚弱。服用寒石散后，精神好转，
体力增强，所以京城的上流社会竞相效
仿，从帝王、官员，到名士、妇女，就连
皇甫谧本人也加入了服食的行列。

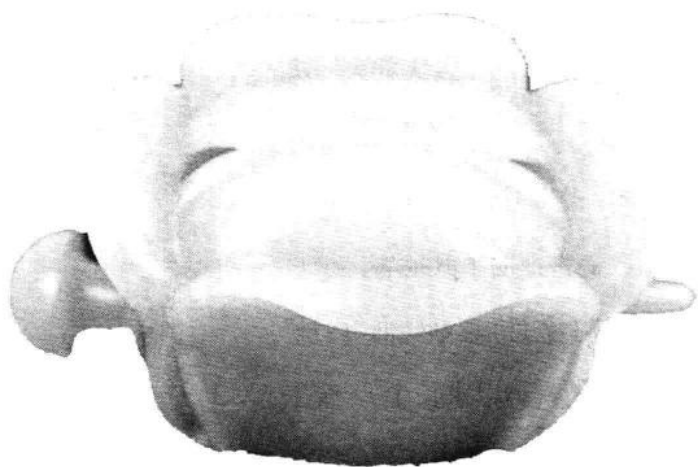


（七）明末荒诞的“以人补人”法

明末时期，烧炼金丹服食已经被千年以来的无数祸害证明了其危害，于是炼丹术从“外丹”（金丹）逐渐转向“内丹”（修炼人体内胆精气神以求长生）。帝王宫廷的荒淫无道，使一帮方士、佞臣乘机进献所谓长生秘方，以达到壮阳补虚的功用。嘉靖年间，邵元节、陶仲文以方术得到一品官位，其他如段朝用、顾可学、盛端明、朱隆禧等数十辈，多以春方、媚药、房中术成为朝中官员，得到皇上的宠信。在这种风气下，“以人补人”的用药风潮就流行开来，席卷朝野。

“以人补人”法中使用最多的有四种：红铅、蟠桃酒、秋石、紫河车。这四种经过美化的药名，其实分别是女子月经、人乳、人尿液沉淀以及人胎盘。为了取得这些秘药，帝王听信方士之言，采取





了种种荒唐的手段，对女性进行摧残。

为了炼制红铅，嘉靖皇帝在壬子到乙卯年间，两次选 8-14 岁的女子 460 余人进宫。这些女子被作为炼药的“鼎器”，要经过挑选，对身体、长相有非常严格的要求。她们进宫后被圈养起来，调养百日，不许吃荤腥辛热的食物，不许喧哗歌舞。等女子月经初潮之时，方士们用专门的器具收集女子们排出的月经。更有甚者，方士们为了尽快得到月经，甚至使用“催铅方”，用活血药物促使月经提前来临。这种服食“红铅”的风气在

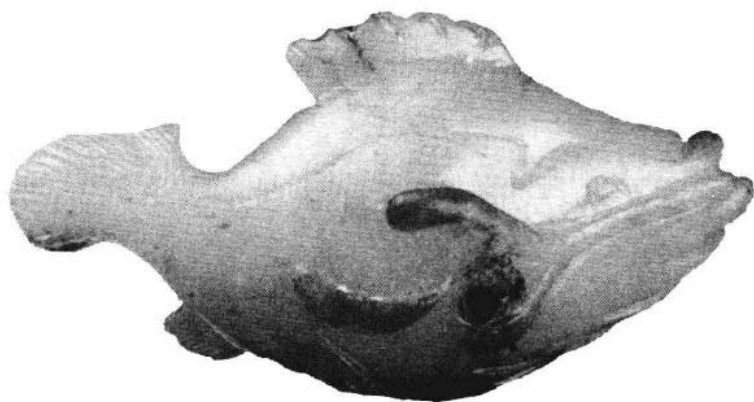


明末社会盛极一时，红铅价格极高，使得社会上不少人参与炼制红铅以牟取暴利，直至明朝灭亡方才停息。

（八）孙思邈驳斥“服石”之风

魏晋以来，“服石”之风大起。当时的士大夫意志颓废、生活糜烂，在长生不老、及时行乐且与耽声好色诸观念的诱惑下，服食一种由炼丹道士用硫黄、白石英、紫石英、石钟乳、赤石脂等矿物炼制的“五石散”粉剂。道士以它为神丹，到处招摇撞骗。而人们服此石粉后，在





药力作用下，全身燥热、坐卧不安，神志癫狂，只求房中之乐，还每每宽衣大帽、到处游荡、以此为时髦。其实石粉中毒性不小，长期服用，往往会造成残废乃至丧命。

对于道士招摇撞骗的行径和弥漫于上层社会的服石之风，及所带来的严重恶果，孙思邈处于一种矛盾状态。一方面，他并不完全否定服石，他曾说：“人到了30岁之后可以服用一些矿物质的药物，但若是向来身体肥胖的就不能轻易服用。40岁的人一定要服用这些矿物质



药物，50 岁以上的人就要三年服一剂，60 岁以上的人两年服用一剂，70 岁以上的人就可一年服一剂。”接着他又指出：“服用的这些矿物质药一定要质地清白光润，罗纹鸟翻一切皆成，才可入服，如果不是这样的话，就要多加注意，服用过多的话，反而会害了人的性命，比鸩毒还毒。”另一方面他又据理驳斥，痛下针砭，他指出：服食五石散的人都只是为了求取房中之乐；凡是背发痈疮的都是服食寒石、五石、更生散





所导致的，有时还会贻害后代。并特地创制了白豉汤、甘草汤、杜仲汤及麦冬汤等为服石人解毒。

寻求长生不老和炼制黄金白银，这种对永恒的追求似乎难以实现，然而我们应该把这种思想放在人类认识世界的历史长河的源头中去观察，而不是用今天的科学认识去苛求两千年前的古人，应该看到在当时的技术水平、认识水平、社会条件之下所提出的“夺天地万物变



化之功为我用”，并以此为根据去实验、实践，这在当时实在是一种很进步的思想 and 行为。

尽管长生不死的仙丹并不存在，但应该承认，某些丹药在临床上确实有较好的疗效。道教徒们在炼丹的过程中，多方探索，反复实践，积累了丰富的矿物、冶炼、化学等知识，创制了许多实验器具和方法，后来经阿拉伯人传入欧



洲，曾被英国著名的科技史专家李约瑟称为制药化学的始端，为化学科学的发展作出了重大贡献，这是应当给予肯定的。

