

葛洪在罗浮山的行思著述 怎样改变着我们的生活？

羊城晚报记者 夏杨

一个思想者和实践者，其行为跨越时空，影响着千年后的你我。葛洪当年隐居罗浮山，修道、行医、著书立说，其实践、研究和学说，至今影响着我们的思维方式和生活细节。

诸如，我们居家生活中煲的靓汤，外伤处理用的捆扎方法，日常的思考方式和行事方式，以及我们对自然现象的认知……在不经意的瞬间，我们用当年葛洪的生活方式在生活，用葛洪的行事方式在处事，用葛洪的思考方式在思考……

跨越1700年的时光，葛洪还活在我们现实生活中的细节中。恍然间，我们似乎就像当年的葛洪一样，正生活在罗浮山中……

关于葛洪行医的经历，有个故事屡屡被提起。他游历途中，路经一户农家。向主人讨水喝时，听到屋里传出咳嗽声。询问之下方知，这家有人感染风寒，由于无钱医治，病情越来越重。

葛洪为其诊断后，设法为其医治。看到农户家徒四壁，他就简单找来大葱和豆豉为病人敷了一碗汤。病人服后发汗，很快好了起来。病患家人十分感激，以为遇到了活神仙。

这个故事体现出葛洪行医的一个特点，就是药材和药方都追求简单而有效。

无疑，这是一种创举！

对当时的民众来说，医药知识匮乏，药物昂贵且难取得。因此面对疾病，往往束手无策。葛洪了解民生疾苦，留心搜寻最便宜、最易取得的中草药，并选用最简单的药方。

利用有限的条件，最有效地做成事，葛洪的这种行医理念对后世影响深远。

中医有个传统的疗法叫“灸”，这在葛洪和他的妻子鲍姑手里得到了神奇的发展。他们擅用一味遍地野生的草药——艾。据统计，仅《肘后备急方》中收载有艾叶的处方就有21个。

艾灸，艾草燃烧时，艾的药性随着热渗透进肌肤，快速抵达病灶部位，帮助病人疏通经络，祛除病痛。

为了避免艾灸时过热烫伤肌肤，他们在下面垫上姜片或蒜片形成缓冲层，这样不仅避免了烫伤，姜蒜的热力也能助长艾叶的功效。



葛洪和鲍姑一起，研究出了99种灸方，其中包括20多种治疗急症的灸法，如治疗猝死、中风、胸痛、虫毒等，奠定了灸学的雏形，影响至今。

葛洪大力提倡艾灸，也是因为艾草简单易得、价格便宜，每个百姓都寻得到、用得起。并且艾灸比针灸安全易学，容易起效。

常被人称道的葛洪医术还用于骨伤治疗的“小夹板局部固定法”。无论在何处，用随手取得的两三个木片，就能让骨伤的病人得到较好的支撑。这种方法至今仍在沿用。

“简、便、廉、验”，这就是葛洪留给后人的医药学思想。这种方法最为集中的体现，就是他的传世名作《肘后备急方》。

为了让百姓长久、便捷地使用这些医方，葛洪用最通俗易懂的语言将它们记述下来，详列症状，细述疗法，集成一本小册子。

从名字也能看出，置于“肘后”，需要时随时取用，堪称中国最早的中医应急手册，其凝聚的医术和思想，至今闪耀光芒！

《肘后备急方》中记载了70多种疾病的症状和抢救方法，都简单易懂，容易操作。为缺医少药的偏远地区民众提供了一本自救宝典。后人评价此书：“家有此方，可不用医。”

中医讲究“药食同源”，葛洪的医学思想中也很注重中草药和日常饮食的结合，也就是在后世影响深远的“食疗”和养生思想。

今天，广东人喜欢煲的“靓汤”中，总少不了几味中药材；常喝的凉茶，更是中草药的精华。葛洪所倡导的中医药理念，已经如水一样融进了中国人、尤其是广东人的日常生活中！

道教传入惠州，与罗浮山的历史分不开。在中国道教创立之前，就有不少方术之士逾岭来罗浮山活动。据传，最早在周灵王时，有浮丘公偕王子晋上嵩山，后适罗浮得道。至秦朝有安期生卖药东海，尝游覽罗浮，采山涧菖蒲服之，时称千岁翁，返成阳时还将罗浮山的情况告诉秦始皇。秦时还有桂父、霍龙，汉时有朱灵芝、阴长生、华子期、东郭延年等在罗浮修道。朱灵芝治“朱明洞天”、华子期治“泉源”。

貳 道学大家 化学先驱

叁 科学精神 领先千年

葛洪是东晋乱世中一个沉静的思想者和实践者。除了外出行医，他一生的许多时间都在安静地思索、实验、著述中度过。卷帙浩繁的大部头《抱朴子》，是他思想的集成，儒道思想兼有，是一部内容驳杂的百科式著述。

葛洪早年熟读儒家经典，后学道，他身上儒道兼具的特质，极大地推动了儒道融合。

葛洪在道学思想中融入了儒家伦理观念，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，皆不得长生也”。他还把纲常名教与道教的戒律融为一体，要求信徒严格遵守。

这一做法，不仅有利于规范道教，促进道教的长远发展，还能规范人性，对民风民俗和人的精神观念都起到积极的提升作用。

这些观念在他的道学专著《神仙传》中更突出。在书中，葛洪对东晋以前的道教方

术、理论和神仙谱系等进行了一次系统整理、总结和改造，对道教发展起到很大的推动作用，对民间信仰和思维方式也产生了深远影响。

不仅如此，葛洪对中草药的著述对后世影响也很大。他在《抱朴子内篇·仙药》中，对许多药用植物的形态特征、生长习性、主要产地、入药部位及治病作用等，都做了详细的记载说明，这对我国后世医药学的发展产生了重要影响。也因此，他被英国学者李约瑟称为最伟大的博物学家。

葛洪一生花了很多时间炼丹修道，是中国古代著名的炼丹家。虽然后世的科学证明，一些丹药对人体不仅没用，反而有害。但他在炼丹过程中对物质变化的观察和掌握，客观上推动了化学的发展。

可以说，葛洪的实验记录，是现代化学的先声。

他在《抱朴子外篇》中描述了炼制金银丹药过程中观



察到的物质特性和化学变化，这为后世保存了许多原始实验化学的珍贵资料。

比如“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”，现在的科学解释是，硫化汞(丹砂)经高温分解出汞，而汞加硫黄又能生成黑色的硫化汞。

这是世界上第一次对化学反应可逆性的描述！

对物质变化精准把握度，也使得葛洪在药物提取方面取得很大成就。这一点，用青蒿治疗疟疾就是个典型例子。

“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服。”《肘后备急方》中的这条记载，还在1700多年后启发了屠呦呦，帮她找到了低温提取青蒿素的方法，并最终摘得诺贝尔生理学或医学奖。

如今在罗浮山中，仍大量生长着这种学名叫“黄花蒿”的野草。人们把掌声送给屠呦呦的同时，把更多崇敬和钦佩之情投向了葛洪！



清代版《肘后备急方》
葛洪博物馆供图

狂躁不安，听到水响就会抽风，所以有“恐水病”之说。葛洪观察后认为，应该是疯狗的牙上有某种毒物侵入了人体。他提出立即清洗创口，并用“以毒攻毒”的治疗方法，把疯狗杀死后取其脑敷在伤口上。

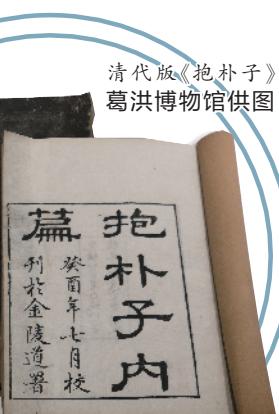
虽然这并不能治好狂犬病，但这种方法包含的科学道理，正是现代免疫学的思想萌芽。现代医学用种牛痘、注射破伤风细菌毒素、注射狂犬病疫苗等，都是利用人体免疫反应预防疾病的。葛洪对狂犬病的探索和尝试，比欧洲早了1000多年！

葛洪的医书中还有对狂犬病的记述。人被疯狗咬伤后

了道教的思想内容，为上层化的官方道教奠定了理论基础。

葛洪对罗浮山的上述行动，被称为道教历史上的第一次革新。此后罗浮山道教文化为世人所仰慕，全国各地不断有世外高人上山修道，使罗浮山成为全国道教“十大洞天”中“第七洞天”。而葛洪死后不久，其地位即上升到可以与张三（张陵、张衡、张鲁）相提并论。

（本内容摘自何志成文章《葛洪将道教传入罗浮山道教南宗》）



清代版《抱朴子》
葛洪博物馆供图

道教传入罗浮山，应从葛洪算起。

葛洪以维护封建统治阶级为出发点，对自东汉以来就在民间流传的道教两大派别——太平道和五斗米道，进行大刀阔斧地革新改造。五斗米道又称天师道，是张陵于东汉顺帝时在四川创立，奉老子为教主，以《道德经》为主要经典；太平道则是农民起义领袖张角于东汉灵帝时创立，奉祀至尊天神，以《太平经》为主要经

典。中国道教这两个早期大派别，主要是在下层群众中流行，并与农民反对封建压迫和剥削要求相结合，而往往被农民起义所利用，成为封建社会的一种不稳定因素。葛洪在《抱朴子内篇·外篇》中，提出道教徒要以神仙养生为内，儒术应世为外的主张，将道教的神仙方术与儒家的纲常名教相结合。同时总结了战国以来的神仙方术理论，为道教构造种种修炼方法，建立了整套修炼体系，丰富

青蒿一握以水二升渍
绞取汁尽服

东晋·葛洪
《肘后备急方》

青蒿一握以水二升渍

东晋·葛洪
《肘后备急方》

学者访谈
葛洪的养生思想
深刻影响广东人生活

羊城晚报记者 黄翔宇

嘉宾：惠州学院中文系主任、副教授 申东城
广东省药学会药学史专业委员会常务委员、博罗县葛洪文化研究会会长 刘俊发

羊城晚报：葛洪大半生行医修道、著书立说，他开创的中医医药学体系，对后世有怎样的影响？

申东城：葛洪身处乱世，经历西晋和东晋两个时代。在战乱中，葛洪深切认识到现实的纷争和百姓的疾苦，所以他才不止修道，在医学方面也勇于探索尝试，并且给普通百姓治病，把治病的过程、药方都详细记录下来，著书立说。葛洪开创的中医药学体系，是个人成果的见证，也是他思想研究变化的结果，更是时代的产物。对后世来说，很具有开创性和借鉴意义。

羊城晚报：在葛洪的著作中，儒道融合的味道较重。这是开创性吗？

申东城：葛洪是一位外道内儒的人，这在中国历史上是开创性的。首先，道家从东汉时期才发展起来，经历了三国、西晋，到葛洪的那个时代，还不到一百年，时间太短，中间很难出现儒道融合的人物。但是葛洪做到了，这一来是由于他本人的家庭渊源，从小既学儒，也跟着师父郑隐学道，本身就具备儒道两种思想；而且现实的战乱，单靠修道或者论儒，都无法解决现实问题，所以葛洪一方面炼丹修道，另一方面又研究医药、治病救人。

申东城：葛洪从修道到行医，是经历了一个思想的转变。许多专家学者的研究都说，葛洪实际上是一位“外道内儒”的人，他在战乱中曾立下军功，也亲眼见到路上有病死的人、而自己却无能为力，所以出现了内在的驱动，去推动他学医、研究医药，并用于实践中。葛洪是一个很有天赋的人，博学善思，罗浮山的草药种类和数量都很大，也给葛洪提供了现实的条件。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪对他之前的道教神仙思想进行了梳理，这一点怎么评价他的价值和意义？对后世的民间信仰有什么影响？

申东城：道教是从底层发展起来的我国本土宗教，葛洪建立完备的道教体系，既是对已有思想、论述的整理，也是他自身的总结开创。对于道教本身的发展来说，有了完备的体系，更能站得住脚，让原本的道教更具有学理化和专业化，有利于传播发展。葛洪这一开创

羊城晚报：葛洪对后世的影响，除了医书本身的应用性以外，更深的就是这种便民思想，就是以人为本，真正百姓的生活。

申东城：肯定是开创性的。两晋时期，高门士大夫都喜欢清谈，谈论研究玄学，对现实世界往往没那么高的追求。当时的选官用人制度是九品中正制，社会上分出了等级。所以葛洪的便民思想在当时社会是十分罕见的，可以说是超越了时代发展。葛洪对后世的影响，除了医书本身的应用性以外，更深的就是这种便民思想，就是以人为本，真正百姓的生活。

羊城晚报：葛洪对后世的影响，除了医书本身的应用性以外，更深的就是这种便民思想，就是以人为本，真正百姓的生活。

申东城：肯定是因为葛洪的便民思想在当时算是开创性的。

申东城：葛洪是一位外道内儒的人，这在中国历史上是开创性的。首先，道家从东汉时期才发展起来，经历了三国、西晋，到葛洪的那个时代，还不到一百年，时间太短，中间很难出现儒道融合的人物。但是葛洪做到了，这一来是由于他本人的家庭渊源，从小既学儒，也跟着师父郑隐学道，本身就具备儒道两种思想；而且现实的战乱，单靠修道或者论儒，都无法解决现实问题，所以葛洪一方面炼丹修道，另一方面又研究医药、治病救人。

申东城：葛洪从修道到行医，是经历了一个思想的转变。许多专家学者的研究都说，葛洪实际上是一位“外道内儒”的人，他在战乱中曾立下军功，也亲眼见到路上有病死的人、而自己却无能为力，所以出现了内在的驱动，去推动他学医、研究医药，并用于实践中。葛洪是一个很有天赋的人，博学善思，罗浮山的草药种类和数量都很大，也给葛洪提供了现实的条件。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？

申东城：葛洪在炼丹时，详细地把操作过程、出现的现象情况都记录下来，这是开创性的，相当于把化学方程式记录下来了。有葛洪作为先例，后世这种类似的记录也逐渐增多，无形中推动了科技进步。因为有迹可循了，避免后世研究者走弯路。比如诺贝尔奖获得者屠呦呦，最早以热提取的方式提取青蒿素，但不成功；她看到葛洪的记载，改用冷提取方法，就成功了。

羊城晚报：葛洪在化学方面的发现，对中国的科技进步有怎样的推动作用？