

葛洪与惠州下

壹 平民医学 大医情怀

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熬了一碗汤。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。

这个药方流传至今，就是岭南人所熟知的“葱豉汤”。药方极其简单，但葱白和豆豉两样食材一起煎服，起到了通阳发汗的功效。

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》中收录有艾叶的处方就有 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。



## 道教正式进入罗浮山，应从葛洪算起

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，后迨罗浮得道。至秦朝有安期生卖药东海，尝游览罗浮，采山洞萐莆服之，时称千岁翁，近咸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



福地”，后来皆得道飞升。以上种种传说，皆出于《列仙传》和《神仙传》，可信程度有限。

另外唐·杜光庭撰《历代崇道记》载，周穆王时，于昆仑、王屋、终南、青城、天台、罗浮等山前后度道士五千余人；宋广业撰《罗浮山志汇编》载，西汉毛公（本名翁）初在洞庭山修行，成道后移居罗浮，活到三百余岁，有弟子七十二人等，在时间上均与道教创立于东汉后期有出入，且没有

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熬了一碗汤。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。

这个药方流传至今，就是岭南人所熟知的“葱豉汤”。药方极其简单，但葱白和豆豉两样食材一起煎服，起到了通阳发汗的功效。

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》中收录有艾叶的处方就有 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。

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！

### 贰 道学大家 化学先驱

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，极大地推进了儒道融合。

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

### 叁 科学精神 领先千年

《晋书·葛洪传》评价葛洪的研究时，用了“析理入微”一词。葛洪科学严谨的态度和方法、持续观察和思考的精神用在医学研究上时，也使他成了免疫学和预防医学的先驱。

对于急性传染病，古人称为“天刑”，认为是天降灾祸，甚至是鬼神作怪。葛洪澄清了这种说法，认为是一种物质引发，并称之“疢气”。

现代医学认为，急性传染病的病原体是一些微生物，如病毒、细菌、原虫、立克次氏体等。这些微生物体积很小，现在要借助于显微镜才能看见。以当时的条件，葛洪能有如此真知灼见，实在难得！

通过实践中的观察和总结，葛洪的不少发现都是超前的。他在《肘后备急方》中，记述了一种叫“尸注”的传染病，患者怕冷发烧、浑身疲乏，精神恍惚，一天天消瘦，久之丧命。这是我国最早关于结核病的记载。

葛洪的医书中还有对狂犬病的记述。人被疯狗咬伤后

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



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！

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。

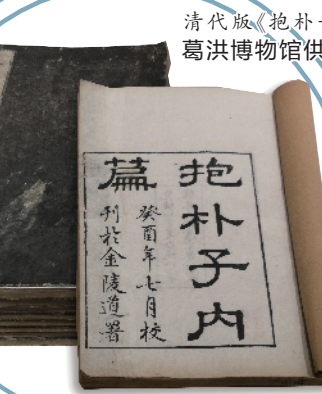
“青蒿一握，以水二升渍绞取汁，尽服。”《肘后备急方》中的这条记载，还在 1700 多年后启发了屠呦呦，帮她找到了低温提取青蒿素的方法，并最终摘得诺贝尔生理学或医学奖。

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！

葛洪的《肘后备急方》中也记载了他对天花病的观察和治疗。他一次冒着生命危险救治一群患病的士兵，病情甚为古怪，患者全身痂疮、溃烂、发烧，十有八九治不好。葛洪不仅努力帮患者减轻痛苦，还将所见所思记录下来，对后世的研究有很大启发。他的这一记述比西方医学家早了 500 多年。

葛洪“析理入微”的科学钻研精神，还体现在对恙虫病的发现上。

他在罗浮山观察到的一种怪病，患者高烧不退，皮肤起红疹，痛苦不堪。经询问病情，并多次前往患者曾去过的野外查看，他发现是一种比小米粒还小的虫子（“沙虱”）在作怪。这种虫子广泛活动在广东、福建等南方地区的山林草丛里，咬人后会把一种比细菌还小的生物注入人体，从而使人发病。葛洪的这一发现和记载，比西方足足早了 1500 多年！



清代版《抱朴子》  
葛洪博物馆供图

了道教的思想内容，为上层化的官方道教奠定了理论基础。

葛洪在罗浮山的上述行动，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三张（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创道教南宗》）

### 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，他开创的中医药学体系，对后世有怎样的影响？

申东城：葛洪身处乱世，经历过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，所以他才不才不修道，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，是他个人成果的见证，也是他思想研究变化的结果，更是时代的产物。对后世来说，更具有开创性和借鉴意义。

羊城晚报：葛洪对预防医学、传染病学方面的研究和实践，比西方早很多年，他在当时的条件下，为何能做到这一点？

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力，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：对普通百姓来说，葛洪的学说带来哪些观念变化？

刘俊发：葛洪在中国、乃至国际上，都有着良好的声誉，因为他确实推动了中华文化的发展，尤其是中医药这一方面。葛洪提倡养生，以修炼的方式，内修精气神，外修德修身，内外兼修达到一种淡泊闲适的状态，这点广东人影响很大的。广东人的生活，普遍很悠闲放松，讲究养生。比如爱喝凉茶、煲靓汤，家家户户基本上都备有药膏药油，饮食上比如吃早茶，也是很放松、慢节奏的，追求一种养生的生活状态。

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

性举措，让后世的民间信仰更为坚定，有了不同方面去信奉祭拜的神，丰富了民间信仰。

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族渊源，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，单单修道或者论儒，都无法解决现实问题，所以葛洪一方面炼丹修道，一方面又研究医药、治病救人。葛洪帮助道家建立了完备的理论体系，推动道教从底层走向上层社会，后来在唐朝成了国教，也让后世许多人兼修儒道，如李白、苏轼等，对思想的融合发展，有积极的促进作用。

羊城晚报：对普通百姓来说，葛洪的学说带来哪些观念变化？

刘俊发：葛洪在中国、乃至国际上，都有着良好的声誉，因为他确实推动了中华文化的发展，尤其是中医药这一方面。葛洪提倡养生，以修炼的方式，内修精气神，外修德修身，内外兼修达到一种淡泊闲适的状态，这点广东人影响很大的。广东人的生活，普遍很悠闲放松，讲究养生。比如爱喝凉茶、煲靓汤，家家户户基本上都备有药膏药油，饮食上比如吃早茶，也是很放松、慢节奏的，追求一种养生的生活状态。



葛洪

本版制图 杜卉