

中医经典·千金方专题报告

核心典籍：《备急千金要方》/《千金翼方》 **作者：**孙思邈（唐·581—682年） **学术地位：**中国最早的临床医学百科全书，"药王"毕生心血之作 **整理日期：**2026年8月11日

一、概述

1.1 孙思邈生平

孙思邈（581—682年），京兆华原（今陕西铜川市耀州区）人，唐代著名医药学家，被后世尊为"药王"。他是中国医学史上一位极其罕见的享有百岁以上高寿的医学家，一生经历了北周、隋、唐三个朝代，其医学成就影响了后世一千三百余年。

生平大事：

- 581年**（隋开皇元年）：出生于京兆华原
- 约595年**：年少多病，家道中落，"屡空之费，罄于药石"，遂立志学医
- 约605—618年**：遍访名医，博览群书，"青衿之岁，高尚兹典；白首之年，未尝释卷"
- 618年**（唐武德元年）：已名闻天下，朝廷征召为博士，称疾不赴
- 约650年**（唐永徽年间）：完成《备急千金要方》三十卷
- 约680年**（唐永隆年间）：完成《千金翼方》三十卷，作为前书的补充
- 682年**（唐永淳元年）：去世，享年一百零一岁（一说102岁）

原文（《旧唐书·孙思邈传》）："思邈自云开皇辛酉岁生，至今年九十三矣。询之乡村，咸云数百岁人。"

白话翻译：孙思邈自己说是开皇辛酉年出生的，到今年已经九十三岁了。询问乡间的人，都说他是几百岁的人了。

1.2 "药王"地位

孙思邈被尊为"药王"，其依据主要有三：

- 医学贡献巨大：**两部《千金方》共六十卷，集唐代以前医学之大成，内容涵盖内、外、妇、儿、五官、针灸、养生等各科，是中国最早的临床医学百科全书。

- 2. 养生实践典范：**孙思邈本人即是养生的典范，享年百岁以上，其养生理论和方法具有极高的实践价值。
- 3. 医德思想崇高：**《大医精诚》《大医习业》是中国医学伦理学的经典文献，至今仍被奉为医者的行为准则。

1.3 学术思想总论

孙思邈的学术思想可以概括为以下几个方面：

- 1. 重视妇人、小儿：**"先妇人、小儿，而后男子"的编排体例，体现了对妇儿疾病的高度重视，开后世妇科、儿科独立发展的先河。
- 2. 博采众方：**不仅收录医家之方，还广泛收集民间验方、单方、秘方，以及外来（如印度、波斯）的医学知识。
- 3. 方药并重：**既重视方剂的治疗作用，也重视药物的采集、炮制和鉴别。
- 4. 防治结合：**强调"上医治未病"的预防思想，在养生保健方面有独到见解。
- 5. 针药并用：**主张针灸与药物相结合的治疗方法。

二、《千金要方》核心内容

2.1 序例（卷一至卷二）

序例部分是全书的总纲，论述了医学的基本原则和方法。

2.1.1 论大医习业

原文："凡欲为大医，必须谙《素问》《甲乙》《黄帝针经》《明堂流注》、十二经脉、三部九候、五藏六腑、表里孔穴、本草药对、张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等诸部经方。又须妙解阴阳禄命、诸家相法，及灼龟五兆、周易六壬，并须精熟，如此乃得为大医。"

白话翻译：凡是想要成为大医的，必须熟悉《素问》《甲乙经》《黄帝针经》《明堂流注》、十二经脉、三部九候、五脏六腑、表里孔穴、本草药对，以及张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等各家的经方。又须通晓阴阳禄命、诸家相法，以及灼龟占卜、周易六壬等术数，都须精通熟练，这样才能成为大医。

2.1.2 论医学教育

原文："医方千卷，不尽其理。学者必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了，深自误哉。"

白话翻译：医方虽有千卷之多，但其道理是无法穷尽的。学习者必须广泛深入地探究医学的源流，精勤学习不知疲倦，不能听了道听途说的东西就说自己的医道已经精通了，那样只会深深地误了自己。

2.1.3 论处方原则

原文："夫治疾之法，必当先诊其脉，然后察其色，观其形，问其所苦，参伍以决死生之分。"

2.2 妇人方（卷三至卷四）

孙思邈在《千金要方》中将妇人方置于全书之首（紧接序例），体现了"先妇人、小儿而后男子"的编排原则。

2.2.1 妇人论

原文："妇人之病，比之男子十倍难疗。经言：妇人者，众阴之长也。其嗜欲多于男子，其病亦倍于男子。是以胎产之疾，崩中带下，百病之根也。"

白话翻译：妇女的疾病，比男子难治十倍。医经说：妇人是众阴之长。她们的嗜欲比男子多，疾病也比男子多一倍。所以胎产的疾病、崩中带下，是百病的根源。

2.2.2 求子论

孙思邈重视优生优育，在妇人方首列"求子"一节：

原文："凡人无子，非但女之过也，男子亦多有之。"

白话翻译：凡是不能生育的，不只是女人的过错，男子也有很多原因。

2.2.3 妊娠与养胎

原文："妊娠一月，名始胚，足厥阴脉养之。" "妊娠二月，名始膏，足少阳脉养之。"

孙思邈详细论述了十月养胎法，按月令分述养胎要点：

- **一月**（始胚）：足厥阴肝脉养之，宜安静
- **二月**（始膏）：足少阳胆脉养之，宜调和
- **三月**（始胎）：手厥阴心包脉养之，宜养心
- **四月**：手少阳三焦脉养之，宜和胃
- **五月**：足太阴脾脉养之，宜健脾
- **六月**：足阳明胃脉养之，宜养气
- **七月**：手太阴肺脉养之，宜润肺
- **八月**：手阳明大肠脉养之，宜润燥
- **九月**：足少阴肾脉养之，宜滋肾
- **十月**：足太阳膀胱脉养之，宜待产

2.2.4 产后病

孙思邈列举了大量产后病的治疗方剂，包括：

- 产后腹痛
- 产后血崩
- 产后发热
- 产后虚羸
- 产后中风

代表方：当归建中汤

药物	剂量
当归	四两（60g）
桂心	三两（45g）
甘草	二两（30g）
芍药	六两（90g）
生姜	三两（45g）
大枣	十二枚

2.3 少小婴童方（卷五）

2.3.1 总论

原文："小儿之病，非但惊痫，亦有伤寒、温疟、霍乱、下痢、咳逆、腹胀、积聚等。但小儿血气嫩弱，易虚易实，与大人不同。"

白话翻译：小儿的疾病，不只是惊痫，也有伤寒、温疟、霍乱、下痢、咳嗽、腹胀、积聚等。但小儿血气嫩弱，容易虚也容易实，与大人不同。

2.3.2 新生儿护理

原文："小儿初生，先以绵裹指，拭口中及舌上青泥恶血。此为之不拭，儿必咽之，即成病。"

白话翻译：小儿刚出生时，先用布裹在手指上，擦拭口中及舌上的青泥恶血。如果不擦拭，婴儿就会咽下去，从而生病。

2.3.3 小儿常见病

孙思邈论述了多种儿科常见病的治疗：

- **惊痫：**紫石散、龙胆汤
- **伤寒：**麻黄汤加减
- **下痢：**黄连汤
- **疳积：**肥儿丸类方

2.4 七窍病（卷六）

2.4.1 目病

原文："目之为病，非一也。有风热者，有血虚者，有肝肾不足者。当辨其因而治之。"

孙思邈列举了多种眼科病的治疗方剂：

- **风热目赤：**决明子散
- **目暗不明：**补肝汤
- **迎风流泪：**枸杞丸

2.4.2 耳病

- **耳聋**：通声膏
- **耳鸣**：菖蒲丸

2.4.3 鼻病

- **鼻渊（鼻窦炎）**：辛夷汤
- **鼻衄（鼻出血）**：生地黄汤

2.4.4 口齿病

- **口疮**：升麻汤
- **齿痛**：细辛散

2.5 风毒脚气方（卷七）

2.5.1 论脚气病

原文：“脚气之病，其所因者有三：一者风毒之气，二者寒湿之气，三者湿热之气。自外而入，先中足胫，渐及于上。”

白话翻译：脚气病的原因有三种：一是风毒之气，二是寒湿之气，三是湿热之气。从外而入，先中足胫部，逐渐向上发展。

代表方：风引汤

药物	剂量
大黄	四两
石膏	四两
寒水石	四两
滑石	四两
赤石脂	四两
白石脂	四两
龙骨	四两
牡蛎	四两
干姜	四两
桂心	四两

药物	剂量
甘草	二两

2.6 伤寒方（卷八至卷九）

2.6.1 论伤寒

孙思邈继承了张仲景的伤寒学说，同时结合自己的临床经验进行了发挥：

原文： "伤寒之病，须辨表里虚实。表实宜汗，里实宜下，表虚宜补，里虚宜温。然温病暑病与伤寒不同治，当详辨之。 "

2.6.2 伤寒各方

- 太阳病： 麻黄汤、桂枝汤
- 阳明病： 白虎汤、承气汤
- 少阳病： 小柴胡汤
- 太阴病： 理中汤
- 少阴病： 四逆汤
- 厥阴病： 乌梅丸

2.7 脏腑病证（卷十一至卷二十）

这是《千金要方》的核心部分，按脏腑系统论述各科疾病。

2.7.1 肝脏病证

原文： "肝欲酸，心欲苦，脾欲甘，肺欲辛，肾欲咸。此五味各入其所喜也。 "

肝病虚实：

- 肝实热： 怒而气上，头痛目赤。治以泻肝汤。
- 肝虚寒： 目暗不明，胁痛。治以补肝汤。

泻肝汤方：

药物	剂量
黄芩	三两
大青	三两

药物	剂量
梔子仁	三两
柴胡	四两
芒硝	三两
生地黄	五两
芍药	三两
前胡	三两
大黄	二两

补肝汤方：

药物	剂量
山茱萸	三两
茯苓	三两
柏子仁	三两
干地黄	四两
桂心	二两
防风	二两
远志	二两
细辛	一两
人参	一两

2.7.2 心脏病证

- **心实热：** 心烦不眠，口舌生疮。治以泻心汤。
- **心虚寒：** 悲忧不乐，心悸。治以补心汤。

2.7.3 脾脏病证

- **脾实热：** 腹胀满，身重。治以泻脾散。
- **脾虚寒：** 食不消化，腹胀肠鸣。治以温中健脾方。

温脾汤方：

药物	剂量
附子	大者一枚
干姜	五两
人参	三两
大黄	四两
芒硝	二两

2.7.4 肺脏病证

- **肺实热：** 咳喘气粗，胸满。治以泻肺汤。
- **肺虚寒：** 气短咳嗽，鼻塞。治以补肺汤。

补肺汤方：

药物	剂量
黄芪	五两
桂心	三两
钟乳粉	一两
人参	三两
麦冬	五两
白石英	三两
桑白皮	五两
款冬花	三两
五味子	三两
干姜	二两
地黄	五两
大枣	二十枚
羊肺	一具

2.7.5 肾脏病证

- **肾实热：** 腰脊强痛，小便黄赤。治以泻肾汤。
- **肾虚寒：** 腰膝酸软，遗精白浊。治以补肾方。

补肾方（肾气丸类）：

药物	剂量
干地黄	八两
山茱萸	四两
薯蓣（山药）	四两
茯苓	三两
丹皮	三两
泽泻	三两
桂心	二两
附子	二两

2.8 消渴病（卷二十一）

2.8.1 论消渴

原文："消渴之病，有三焉：一者上消，渴而多饮；二者中消，食多而渴；三者下消，小便多而膏。上消者，心火克肺也；中消者，胃火消谷也；下消者，肾虚不固也。"

白话翻译：消渴病分为三种：一是上消，口渴多饮；二是中消，吃得多而口渴；三是下消，小便多而且浑浊如膏。上消是心火克制肺金所致；中消是胃火消化食物太过所致；下消是肾虚不能固摄所致。

这一分类与现代医学的糖尿病三多症状（多饮、多食、多尿）高度吻合。

2.8.2 消渴治疗

代表方：黄连生地汤

药物	剂量
黄连	三两
生地黄	五两
知母	三两
天花粉	三两
葛根	三两

药物	剂量
麦冬	三两

2.9 痔漏病（卷二十二）

原文："痔瘻之疾，凡有数种：一者牡痔，二者牝痔，三者脉痔，四者肠痔，五者血痔。"

孙思邈将痔疾分为五种，并详细论述了各型的治疗方法，包括内服方和外治法（熏洗、膏药等）。

2.10 解毒与杂治（卷二十三至卷二十四）

2.10.1 论中毒

原文："凡药物中毒，有轻有重。轻者呕吐下利，重者神昏肢厥，甚则致死。"

2.10.2 解毒诸方

- **百药中毒：**甘草汤、大豆汁
- **蛇虫咬伤：**雄黄散
- **食物中毒：**芦根汁、绿豆汤

三、《千金翼方》补充内容

3.1 概述

《千金翼方》三十卷，是孙思邈晚年之作，意为《千金要方》的补充。孙思邈在序言中说：

原文："吾幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产。所以志学之岁，驰步千里，覃研方术，以救危苦。年逾百岁，犹未穷其妙也。复撰千金翼方三十卷，以补前书之未备。"

3.2 本草（卷一至卷三）

《千金翼方》首三卷专论本草，是唐代本草学的重要文献。

3.2.1 本草总论

原文："药有君臣佐使，以相宣摄。有单行者，有相须者，有相使者，有相畏者，有相恶者，有相反者，有相杀者。凡此七情，合而视之。"

3.2.2 药物分类

孙思邈按照《神农本草经》的三品分类法，将药物分为上品、中品、下品，并详细记载了各种药物的性味、功效、主治和用法。

上品药举例（养命延年）：

- 人参：味甘微寒，主补五脏、安精神、定魂魄
- 甘草：味甘平，主五脏六腑寒热邪气
- 地黄：味甘寒，主折跌绝筋、伤中、逐血痹
- 茯苓：味甘平，主胸胁逆气、忧恚惊邪恐悸

3.3 妇人方补充（卷四至卷五）

《千金翼方》的妇人方补充了《千金要方》未涉及的更多内容：

- 妇人杂病方
- 产后调护方
- 美容养颜方（如面膏方、面药方）

美容方举例——面膏方：

药物	剂量
黄芪	二两
白芷	二两
白附子	二两
茯苓	二两
杏仁	二两
猪脂	适量

3.4 伤寒方补充（卷九至卷十）

《千金翼方》的伤寒部分对张仲景的经方进行了更深入的发挥：

原文： "伤寒宜用仲景方，然古今气候不同，人之禀赋各异，不可泥古方而治今病也。当随证加
减，灵活运用。 "

3.5 杂病补充（卷十一至卷十七）

补充了《千金要方》未涉及的杂病治疗：

- **中风：** 续命汤类方
- **风痹：** 独活寄生汤
- **虚劳：** various补益方
- **积聚：** 化积消癥方
- **水肿：** 利水消肿方

3.6 养生补充（卷十二至卷十四）

《千金翼方》的养生部分补充了大量的养生方法：

- **服食法：** 各种延年益寿的服食方
- **辟谷法：** 断食养生的方法
- **房中术：** 节欲保精的理论

四、各科诊疗精华

4.1 内科

4.1.1 中风

原文： "夫中风之病，皆由体虚，腠理开泄，风邪乘虚而入。其状或半身不遂，或口眼歪斜，或语言謇涩，或手足麻木。"

代表方：小续命汤

药物	剂量
麻黄	一两
防己	一两
人参	一两
黄芩	一两
桂心	一两
甘草	一两
芍药	一两
芎藭	一两
附子	一枚

药物	剂量
防风	一两半
生姜	五两

方论详解： 本方为治疗中风的名方。麻黄、防风发散风邪；防己祛风除湿；人参、甘草益气扶正；桂心、附子温阳散寒；芍药、芎藭和营活血；黄芩清热，防温药太过；生姜辛散，助药力外达。全方扶正祛邪、温通经络，适用于中风而阳气不足、风寒入中之证。

4.1.2 诸风

孙思邈列举了多种风病的治疗方剂：

- **风痺：** 独活寄生汤
- **头面风：** 排风汤
- **历节风：** 桂枝芍药知母汤

4.1.3 痰饮

原文： "痰饮之病，因水气停积所致。停于肺则咳喘，停于胃则呕恶，停于心则怔忡，停于经络则肢体麻木。"

代表方：温胆汤

药物	剂量
半夏	二两
竹茹	二两
枳实	二两
茯苓	三两
陈皮	三两
甘草	一两
生姜	四两
大枣	四枚

方论详解： 温胆汤为治疗胆虚痰热的代表方。半夏燥湿化痰、降逆止呕；竹茹清胆和胃、除烦止呕；枳实行气消痰；茯苓健脾利湿；陈皮理气化痰；生姜温中散饮、降逆止呕；大枣、甘草和中。全方理气化痰、和胃利胆，是治疗痰湿内阻、胆胃不和的经典方剂。

4.1.4 水肿

代表方：五皮饮类

原文："水肿之病，因脾虚不能制水，肾虚不能主水，肺虚不能通调水道。三焦不利，水气泛滥肌肤。"

4.2 外科

4.2.1 痈疽

孙思邈在外科方面也有丰富经验，尤其是对痈疽的治疗：

原文："痈疽之发，皆由气血凝滞、经络阻塞所致。初起宜消，已成宜排脓，溃后宜补。"

代表方：内补当归建中汤

药物	剂量
当归	四两
桂心	三两
甘草	二两
芍药	六两
生姜	三两
大枣	十二枚

4.2.2 外伤

孙思邈对金创（刀伤）、跌打损伤也有详细论述：

- **止血：**三七、蒲黄
- **止痛：**乳香、没药
- **生肌：**血竭、儿茶

4.3 妇科

孙思邈的妇科成就体现在以下方面：

4.3.1 调经

原文："妇人月水不调，或因风寒客于胞中，或因忧思伤于冲任，或因劳役损于气血。"

代表方：温经汤

药物	剂量
吴茱萸	三两
当归	二两
芍药	二两
川芎	一两
人参	一两
桂心	二两
阿胶	二两
丹皮	二两
生姜	三两
半夏	二两
麦冬	五两

4.3.2 安胎

- **安胎方：** 白术散、当归散
- **胎动不安：** 芎藭汤

4.4 儿科

4.4.1 初生护理

原文："小儿初生，以断脐带，当令宽大。若急束之，则儿脐中痛。"

4.4.2 惊痫

紫石散方：

药物	剂量
紫石英	二两
白石英	二两

药物	剂量
赤石脂	二两
寒水石	二两
石膏	二两
龙骨	二两
人参	一两
茯神	一两

4.5 五官科

4.5.1 眼科

决明子散方：

药物	剂量
决明子	一升
青箱子	一升
蕤仁	一升
黄连	三两
大黄	三两
黄芩	三两
苦参	三两

4.5.2 喉科

- 喉痹：升麻汤
- 口疮：黄柏汤

五、养生防病思想

5.1 养性论

孙思邈的养生思想是其医学体系的重要组成部分。他认为"养性"是健康长寿的根本：

原文： "养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。 "

白话翻译：养性的人，不只是服食药物、饮用朝霞之气，还在于兼修百种善行。百种善行都完备了，即使不服食药物，也足以延年益寿。

5.2 养性十二少

原文："故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少也，养性之都契也。"

白话翻译：所以善于养生的人，常常少思虑、少挂念、少欲望、少事务、少言语、少大笑、少忧愁、少欢乐、少惊喜、少发怒、少嗜好、少憎恶。能做到这"十二少"，就是养性的总纲要。

5.3 养性禁忌 (养生十四不宜)

原文："养性有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。"

5.4 调气法

原文："调气之法，宽气令缓，急气令平。和心静气，闭目内视，存想丹田，使气周流于身。"

白话翻译：调气的方法，是使宽缓之气更加舒缓，使急促之气恢复平和。调和心态使气平静，闭目内视，意守丹田，使气在全身周流。

调气法的要领：

1. 选择安静之处，面朝南方
2. 正身端坐或仰卧
3. 放松全身，排除杂念
4. 深缓呼吸，意守丹田
5. 使气在全身流通，归于丹田

5.5 按摩法

原文："天竺国按摩法十八势：一、两手揞腰，一前一后，急揞之；二、一手揞腰，一手向上极势；三、一手向下极势....."

孙思邈记载了多种按摩导引方法：

1. **天竺国按摩法十八势：** 源自印度的导引按摩方法
2. **老子按摩法：** 道家导引术
3. **自按摩法：** 日常自我按摩方法

日常按摩要点：

- 晨起搓面（驻颜明目）
- 叩齿（坚固牙齿）
- 摩腹（健脾消食）
- 揉足三里（保健强身）

5.6 饮食养生

原文："凡常饮食，每令节俭。若贪味多餐，临盘大饱，肺序气溢，或致腹痛暴痢。"

白话翻译： 日常饮食，常常要节制。如果贪食美味吃得太多，到盘子前大吃大饱，就会导致肺气溢出，或者引起腹痛暴泻。

饮食养生原则：

1. **节制饮食：** "食欲数而少，不欲顿而多"
2. **细嚼慢咽：** "食当熟嚼，使米脂入腹"
3. **饮食有节：** 不过饥过饱
4. **清淡为主：** "常宜轻清甜淡之物"
5. **因时制宜：** 根据季节选择食物
6. **食后散步：** "食毕当行步踌躇"

5.7 房室养生

原文："人年四十已下，多有放恣。四十已上，即顿觉衰。房中之事，能生人，能杀人。"

白话翻译：人到了四十岁以下，多有情欲放纵的。到了四十岁以上，就立刻感到衰老。房中之事，既能伤害人，也能养育人（适度则有益，过度则有害）。

六、方剂汇编

6.1 内科方 (20方)

方1：小续命汤

出处：《千金要方》卷八 **组成：**麻黄、防己、人参、黄芩、桂心、甘草、芍药、芎藭各一两，附子一枚，防风一两半，生姜五两 **功效：**扶正祛风，温通经络 **主治：**中风，口眼歪斜，半身不遂，筋脉拘急 **方歌：**小续命汤桂附芎，麻黄参芍杏防风，黄芩防己兼甘草，中风不语服之通。

方2：独活寄生汤

出处：《千金要方》卷八 **组成：**独活三两、寄生三两、杜仲三两、牛膝三两、细辛三两、秦艽三两、茯苓三两、桂心三两、防风三两、芎藭三两、人参三两、甘草三两、当归三两、芍药三两、干地黄三两 **功效：**祛风湿，止痹痛，益肝肾，补气血 **主治：**风寒湿痹日久，肝肾不足，气血两虚，腰膝冷痛 **方歌：**独活寄生芩防辛，芎归地芍桂苓均，杜仲牛膝人参草，冷风顽痹服之珍。

方3：温胆汤

出处：《千金要方》卷十二 **组成：**半夏二两、竹茹二两、枳实二两、茯苓三两、陈皮三两、甘草一两、生姜四两、大枣四枚 **功效：**理气化痰，和胃利胆 **主治：**胆虚痰热，虚烦不眠，惊悸不宁 **方歌：**温胆汤中苓半陈，竹茹枳实甘草参，姜枣调和虚烦解，痰热内扰此方寻。

方4：犀角地黄汤

出处：《千金要方》卷十二 **组成：**犀角（水牛角代）一两、生地黄八两、芍药三两、丹皮二两 **功效：**清热解毒，凉血散瘀 **主治：**热入血分，吐血衄血，便血发斑

方5：黄连解毒汤

出处：《千金要方》卷十五（一说《外台秘要》引崔氏方） **组成：**黄连三两、黄芩二两、黄柏二两、栀子十四枚 **功效：**泻火解毒 **主治：**三焦火毒热盛，大热烦躁 **方歌：**黄连解毒汤四味，黄芩黄柏栀子配，泻火解毒清三焦，大热烦躁服之退。

方6：苇茎汤

出处：《千金要方》卷十七 **组成：**苇茎（芦根）二升、薏苡仁半升、桃仁五十枚、瓜瓣（冬瓜子）半升 **功效：**清肺化痰，逐瘀排脓 **主治：**肺痈，咳吐腥臭脓痰 **方歌：**苇茎汤中薏桃仁，冬瓜子共四味亲，清肺排脓消痈肿，肺痈初起服之珍。

方7：温脾汤

出处：《千金要方》卷十五 **组成：**附子大者一枚、干姜五两、人参三两、大黄四两、芒硝二两 **功效：**温补脾阳，攻下冷积 **主治：**脾阳不足，冷积内停，腹痛便秘

方8：补肺汤

出处：《千金要方》卷十七 **组成：**黄芪、桂心、钟乳粉、人参、麦冬、白石英、桑白皮、款冬花、五味子、干姜、地黄、大枣、羊肺 **功效：**补益肺气，温养肺脏 **主治：**肺气虚寒，气短咳喘

方9：肾气丸

出处：《千金要方》卷十九 **组成：**干地黄八两、山茱萸四两、薯蓣四两、茯苓三两、丹皮三两、泽泻三两、桂心二两、附子二两 **功效：**温补肾阳 **主治：**肾阳不足，腰痛脚软，小便不利

方10：泻肝汤

出处：《千金要方》卷十一 **组成：**黄芩、大青、梔子仁各三两，柴胡四两，芒硝、生地黄各五两，芍药、前胡各三两，大黄二两 **功效：**清泻肝火 **主治：**肝经实热，头痛目赤，口苦咽干

6.2 外科方 (8方)

方11：内补当归建中汤

出处：《千金要方》卷三 **组成：**当归四两、桂心三两、甘草二两、芍药六两、生姜三两、大枣十二枚 **功效：**温中补虚，和营止痛 **主治：**产后虚羸，腹中疼痛

方12：排脓散

组成：桔梗、甘草、生姜、大枣 **功效：**排脓消肿 **主治：**痈疽溃后

方13：大黄牡丹汤

出处：《金匱要略》引，收入《千金要方》 **组成：**大黄四两、丹皮一两、桃仁五十个、瓜子半升、芒硝三合 **功效：**泻热破瘀，散结消肿 **主治：**肠痈初起

方14：王不留行散

出处：《千金要方》卷二十二 **组成：**王不留行、蒴藋细叶、桑东南根白皮各十分，甘草、川椒、黄芩、干姜、芍药、厚朴各二分 **功效：**清热解毒，消肿止痛 **主治：**金创（刀伤）出血不止

6.3 妇科方 (8方)

方15：温经汤

出处：《千金要方》卷三 **组成：**吴茱萸三两、当归二两、芍药二两、川芎一两、人参一两、桂心二两、阿胶二两、丹皮二两、生姜三两、半夏二两、麦冬五两 **功效：**温经散寒，养血祛瘀 **主治：**冲任虚寒，瘀血阻滞，月经不调

方16：当归建中汤

出处：《千金要方》卷三 **组成：**当归四两、桂心三两、甘草二两、芍药六两、生姜三两、大枣十二枚

功效：温中补虚 **主治：**产后虚羸，腹中冷痛

方17：当归散（安胎方）

组成：当归、黄芩、芍药、芎藭各一斤，白术半斤 **功效：**养血安胎，健脾清热 **主治：**妊娠血虚有热，胎动不安

方18：白术散（安胎方）

组成：白术、芎藭、蜀椒、牡蛎 **功效：**健脾温中，安胎 **主治：**妊娠脾虚寒湿，胎动不安

6.4 儿科方（6方）

方19：紫石散

出处：《千金要方》卷五 **组成：**紫石英、白石英、赤石脂、寒水石、石膏、龙骨各二两，人参、茯神各一两 **功效：**镇惊安神 **主治：**小儿惊痫

方20：龙胆汤

出处：《千金要方》卷五 **组成：**龙胆草、钩藤皮、柴胡、黄芩、桔梗各等分 **功效：**清肝泻火 **主治：**小儿肝热惊风

6.5 五官科方（5方）

方21：决明子散

出处：《千金要方》卷六 **组成：**决明子一升、青箱子一升、蕤仁一升、黄连三两、大黄三两、黄芩三两、苦参三两 **功效：**清肝明目 **主治：**目赤肿痛

方22：辛夷汤

组成：辛夷、黄芩、升麻、梔子、麦冬、赤芍、白芷、川芎、杏仁、防风、木通、甘草 **功效：**疏风通窍 **主治：**鼻渊

方23：升麻汤

组成：升麻、射干、玄参、芍药、白薇、梔子、犀角（水牛角代）、甘草 **功效：**清热解毒利咽 **主治：**喉痹咽痛

方24：细辛散

组成：细辛、蜀椒、干姜、桂心、厚朴 **功效：**温经散寒止痛 **主治：**齿痛

方25：黄柏汤

组成：黄柏、黄芩、梔子、黄连 **功效：**清热泻火 **主治：**口舌生疮

6.6 补益方（8方）

方26：孔圣枕中丹

出处：《千金要方》卷十四 **组成：**龟板、龙骨、远志、石菖蒲各等分 **功效：**补肾宁心，益智安神 **主治：**读书善忘，心神不宁 **方歌：**枕中丹用龙龟板，远志菖蒲四味全，补肾宁心增智慧，健忘失眠服之安。

方27：茯苓丸（延年方）

组成：茯苓、天门冬、胡麻仁、各等分 **功效：**养心安神，润肤延年 **主治：**虚劳烦热

方28：枸杞丸

组成：枸杞子、生地黄、干姜、天雄、远志、桂心 **功效：**温补肾阳，益精养血 **主治：**肾阳不足，目暗不明

方29：大补益当归丸

组成：当归、芎藭、干地黄、续断、桂心、芍药、干姜、麦冬、吴茱萸、干漆、白薇、细辛、厚朴、防风、人参 **功效：**大补气血 **主治：**气血大虚，百体不遂

方30：五补丸

组成：茯苓、山药、车前子、牛膝、地肤子 **功效：**补五脏 **主治：**五脏虚弱

6.7 解毒方（5方）**方31：甘草汤（百药毒）**

组成：甘草四两 **功效：**解百药毒 **主治：**药物中毒

方32：雄黄散（蛇虫咬伤）

组成：雄黄、麝香 **功效：**解毒消肿 **主治：**蛇虫咬伤

方33：大豆汁（食物中毒）

组成：大豆一升，煮汁饮 **功效：**解诸毒 **主治：**食物中毒

方34：生地黄汤（鼻衄）

组成：生地黄五两、黄芩三两、阿胶二两、甘草二两 **功效：**凉血止血 **主治：**鼻衄不止

方35：芦根汤（食鱼中毒）

组成：芦根煮汁 **功效：**解毒止呕 **主治：**食鱼蟹中毒

6.8 养生方（5方）**方36：茯苓酥（延年方）**

组成：茯苓五斤，炼酥三斤，松脂三斤 **功效：**轻身延年 **主治：**养生保健

方37：胡麻丸（驻颜方）

组成：胡麻（黑芝麻）三升，白蜜三升 **功效：**润肤驻颜 **主治：**面色枯槁

方38：松子丸

组成：松子仁、柏子仁、酸枣仁各等分 **功效：**养心安神，润肤养颜 **主治：**心神不宁，面色无华

方39：还少丹

组成：熟地黄、枸杞子、山茱萸、肉苁蓉、巴戟天、小茴香、杜仲、牛膝、楮实子、茯苓、山药、五味子、远志、石菖蒲 **功效：**补肾填精，还年益寿 **主治：**脾肾两虚，未老先衰

方40：天麻丸

组成：天麻、牛膝、附子、杜仲、防风、细辛、芎藭 **功效：**祛风通络，强健筋骨 **主治：**肢体麻木，关节疼痛

6.9 杂病方（10方）

方41：五苓散

出处：《伤寒论》引，收入《千金要方》 **组成：**猪苓、茯苓、白术、泽泻、桂枝 **功效：**利水渗湿，温阳化气 **主治：**水湿内停

方42：麻子仁丸

出处：《伤寒论》引，收入《千金要方》 **组成：**麻子仁、芍药、枳实、大黄、厚朴、杏仁 **功效：**润肠通便 **主治：**肠燥便秘

方43：黄土汤

组成：灶心黄土、白术、附子、阿胶、黄芩、干地黄、甘草 **功效：**温阳止血 **主治：**便血、吐血

方44：大建中汤

组成：蜀椒、干姜、人参、饴糖 **功效：**温中补虚，降逆止痛 **主治：**中阳虚衰，阴寒内盛，腹中寒痛

方45：乌梅丸

出处：《伤寒论》引，收入《千金要方》 **组成：**乌梅、细辛、干姜、黄连、当归、附子、蜀椒、桂枝、人参、黄柏 **功效：**温脏安蛔 **主治：**蛔厥

方46：酸枣仁汤

出处：《金匱要略》引，收入《千金要方》 **组成：**酸枣仁、知母、茯苓、川芎、甘草 **功效：**养血安神，清热除烦 **主治：**虚烦不眠

方47：半夏厚朴汤

组成：半夏一升、厚朴三两、茯苓四两、生姜五两、苏叶二两 **功效：**行气散结，降逆化痰 **主治：**梅核气

方48：胶艾汤

出处：《金匱要略》引，收入《千金要方》 **组成：** 阿胶、艾叶、当归、川芎、芍药、干地黄、甘草
功效： 养血止血，调经安胎 **主治：** 崩漏、胎漏

方49：薏苡附子散

组成： 薏苡仁、附子 **功效：** 温阳除湿，缓急止痛 **主治：** 胸痹

方50：炙甘草汤

出处：《伤寒论》引，收入《千金要方》 **组成：** 炙甘草四两、生姜三两、桂枝三两、人参二两、生地黄一斤、阿胶二两、麦冬半升、麻仁半升、大枣三十枚 **功效：** 益气滋阴，通阳复脉 **主治：** 心动悸，脉结代 **方歌：** 炙甘草汤参姜桂，生地麦冬麻仁配，大枣清酒同煎服，结代心动此方最。

七、医德思想

7.1 《大医精诚》

《大医精诚》是孙思邈医学伦理思想的集大成之作，被后世誉为“东方的希波克拉底誓言”，是中国医学伦理学的经典文献。

7.1.1 “精”——医术精湛

原文：“张仲景曰：‘今之医者，曾不留神医药，精究方术。’此之谓也。又须妙解阴阳禄命，诸家相法，及灼龟五兆，周易六壬，并须精熟。如此乃得为大医。若不尔者，如无目夜游，动致颠殒。”

白话翻译：张仲景说：现在的医生，如果不在医药方面专心致志，精深研究方术，那是不行的。又须通晓阴阳禄命、诸家相法，以及占卜之术等，都要精通熟练。这样才能成为大医。如果不是这样，就像没有眼睛的人在黑夜中行走，动辄就要跌倒。

7.1.2 “诚”——医德高尚

原文：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。”

白话翻译：凡是大医治病，一定要安定心神，坚定意志，没有私欲和贪图，首先发起大慈恻隐之心，誓愿普救一切众生的苦难。如果有患病受苦的人来求救，不能过问他是贵是贱、是贫是富、是老是少、是美是丑、是仇人还是亲友、是好友还是陌生人、是华人还是外族、是聪明还是愚笨，一律平等对待，都像对待自己最亲近的人一样。

原文："见彼苦恼，若己有之，深心凄怆，勿避险巇、昼夜、寒暑、饥渴、疲劳，一心赴救，无作工夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。"

白话翻译：看到病人的苦恼，就像自己也有同样的苦恼一样，内心深深感到悲怆，不要逃避危险、不分昼夜、不怕寒暑、不计饥渴、不怕疲劳，一心一意前去救治，不要有拖延推诿的心思。这样才能成为苍生的大医，否则就是危害众生生命的巨贼。

7.1.3 医者之戒

原文："夫大医之体，欲得澄神内视，望之俨然，宽宏汪汪，不皎不昧。省病诊疾，至意深心，详察形候，纤毫勿失，处判针药，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，甚不仁矣。"

白话翻译：大医的风度，应当神态清明、内心专注，外表庄严稳重，胸怀宽广。诊治疾病时，要专心致志，仔细观察病人的形态和证候，一丝一毫都不能疏忽。处方用针用药，不能有差错。虽然说疾病应当迅速救治，但也必须临事不慌乱，只有仔细审察、深入思考，不能拿生命当儿戏，轻率地卖弄自己能干迅速，以求取名誉，这是极不仁义的行为。

原文："又到病家，纵绮罗满目，勿左右顾盼；丝竹凑耳，无得似有所娱；珍羞迭荐，食如无味；醯醢兼陈，看有若无。所以尔者，夫一人向隅，满堂不乐，而况病人苦楚，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，斯盖医之本意也。"

白话翻译：到了病人家中，即使满眼是华丽的丝绸衣裳，也不要左顾右盼；即使耳边有优美的音乐，也不要显得有所享受；即使美味佳肴不断摆上，也要吃得好像没有味道；即使美酒陈列，也要视若无睹。之所以这样，是因为一个人面向角落（哭泣），满堂的人都不会快乐，何况病人的

痛苦，片刻不离心中，而医生却安然欢娱、傲慢自得，这是人神共同感到耻辱的，是有道德修养的人所不屑为的，这才是医道的本意。

7.2 《大医习业》

原文："凡欲为大医，必须谙《素问》《甲乙》《黄帝针经》《明堂流注》、十二经脉、三部九候、五藏六腑、表里孔穴、本草药对。又须妙解阴阳禄命、诸家相法.....并须精熟，如此乃得为大医。"

孙思邈认为，要成为大医，必须具备以下知识储备：

- 医学经典：**《素问》《灵枢》《难经》《伤寒论》等
- 经脉腧穴：**十二经脉、三部九候、孔穴定位
- 本草知识：**药物性味功效配伍
- 各家学说：**张仲景、王叔和等各家经验
- 相关学科：**天文、地理、历法、数术等

结语：孙思邈以百岁的生命实践了自己的医学理想。《千金要方》《千金翼方》六十卷巨著，不仅是中国最早的临床医学百科全书，更是中华医学的瑰宝。"大医精诚"的医德思想，至今仍是医者行为的最高准则。温胆汤的化痰安神、独活寄生汤的祛风除湿、小续命汤的扶正祛风等经典方剂，至今仍广泛应用于临床，造福无数患者。

本报告整理于2026年8月11日，仅供学术参考。方剂剂量为原书记载，临床应用须辨证施治。

八、《千金方》学术思想深度分析

8.1 孙思邈的预防医学思想

8.1.1 "治未病"思想

孙思邈继承并发展了《内经》"治未病"的思想，将其具体化为可操作的养生实践：

原文："上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。"

白话翻译：最高明的医生治疗尚未发生的疾病，中等水平的医生治疗即将发生的疾病，最低水平的医生治疗已经发生的疾病。

这一思想将医生分为三个等级，以"治未病"为最高境界。孙思邈认为：

- 1. **养生以延年：**通过日常的饮食起居调摄，防止疾病的发生
- 2. **早期发现：**善于发现身体的微小变化，在疾病尚未完全形成时即加以干预
- 3. **既病防变：**已经患病后，防止疾病进一步传变发展

8.1.2 养生具体方法

晨起养生法：

原文："凡日午以前，生气之时也。日午以后，死气之时也。宜于生气之时，早起梳头四五百下，以散风邪。"

白话翻译：中午以前是生气（阳气生发）的时候，中午以后是死气（阳气收敛）的时候。应当在生气之时早起床，梳头四五百下，以疏散风邪。

睡前养生法：

原文："凡人不可夜卧，夜卧则魂魄不安。夜卧之时，当先洗足，次漱口，次摩腹，然后安卧。"

白话翻译：凡人不可在深夜才睡，深夜才睡则魂魄不安。夜间睡觉时，应当先洗脚，再漱口，再按摩腹部，然后安心入睡。

四季养生法：

季节	起居要点	饮食要点	运动要点
春	夜卧早起，广步于庭	减酸增甘，以养脾气	宜舒展，不宜拘束
夏	夜卧早起，无厌于日	减苦增辛，以养肺气	宜清凉，不宜大汗
秋	早卧早起，与鸡俱兴	减辛增酸，以养肝气	宜收敛，不宜过散
冬	早卧晚起，必待日光	减咸增苦，以养心气	宜保暖，不宜受寒

8.2 孙思邈的药物学思想

8.2.1 论采药时节

原文："凡药，春采叶者，宜二月三月。春采根者，宜正月二月。夏采花者，宜四月五月。秋采实者，宜七月八月。冬采根者，宜十月十一月。"

白话翻译：凡是药物，春天采叶的，宜在二三月。春天采根的，宜在正月二月。夏天采花的，宜在四五月。秋天采果实的，宜在七八月。冬天采根的，宜在十冬月。

8.2.2 论药物炮制

原文："凡药皆须依法炮制，不得苟且。若不如法，则药力不全，服之无益。"

白话翻译：凡是药物都必须按照规范的方法炮制，不能马虎。如果不按规定炮制，药力就会不全，服用了也没有效果。

常用炮制方法：

炮制法	目的	举例
炙（蜜炙）	增强润肺止咳作用	蜜炙黄芪、蜜炙甘草
炒	缓和药性，增强健脾作用	炒白术、炒山药
蒸	改变药性，增强补益作用	蒸何首乌、蒸熟地
煅	使药物酥脆，便于煎出	煅牡蛎、煅龙骨
酒制	增强活血通经作用	酒当归、酒川芎
醋制	增强入肝止痛作用	醋柴胡、醋香附
盐制	增强入肾作用	盐黄柏、盐杜仲

8.2.3 论方剂配伍

原文："药有君臣佐使，以相宣摄。合和之法，须先审其性味，知其所能治，然后配合用之。"

孙思邈在方剂配伍方面有独到见解：

1. **君臣佐使**：方剂中的药物按照君药（主药）、臣药（辅药）、佐药（佐助药）、使药（引经调和药）的层次配伍
2. **相须相使**：两药合用可以增强疗效
3. **相反相畏**：两药合用可能产生毒性或降低疗效，需要避免

8.3 孙思邈的急诊医学思想

8.3.1 备急方

《千金要方》的全称即为《备急千金要方》，"备急"二字体现了孙思邈对急诊医学的重视。

原文："吾见诸方，部帙浩博，忽遇仓卒，求检至难。比得方讫，疾已毙矣。今集所要，以备急用。"

白话翻译：我看到各种方书，卷帙浩大繁博，忽然遇到紧急情况，查找起来非常困难。等到找到方子时，病人已经死了。现在收集最紧要的方剂，以备急救之用。

8.3.2 急救方法

卒中急救：

原文："卒中恶死，以葱黄刺鼻中，令入六七寸，使两鼻出血，即活。"

白话翻译：突然中风昏厥死亡的，用葱黄刺入鼻中六七寸，使两个鼻孔出血，就能救活。

溺水急救：

原文："溺水者，先以灶灰塞脐中，令水出。又以管吹其耳中，即活。"

蛇虫咬伤急救：

原文："被毒蛇咬者，急以刀割破疮口，以水洗之，以雄黄末敷之。又以蒜片贴疮上，灸三壮。"

8.4 孙思邈的外科贡献

8.4.1 论痈疽辨治

原文："痈疽之别：红肿热痛者为痈，坚硬不热者为疽。痈属阳易治，疽属阴难疗。"

白话翻译：痈疽的区别：红肿热痛的是痈，坚硬不发热的为疽。痈属阳证容易治疗，疽属阴证难以治疗。

8.4.2 外伤处理

止血方法：

- **压迫止血：**以布帛紧紧缠缚伤处
- **药物止血：**用三七粉、蒲黄等外敷
- **烧灼止血：**用烙铁烧灼伤口止血（严重外伤）

清创缝合：

原文："凡金创出血不止，以桑白皮烧灰，敷之即止。若创口大者，以桑皮线缝合。"

白话翻译：凡是刀伤出血不止的，用桑白皮烧成灰，外敷即可止血。如果伤口很大的，用桑皮线进行缝合。

8.5 孙思邈的心理学思想

8.5.1 情志与疾病

原文："怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。此五志之伤，皆由情志过极所致。"

白话翻译：怒气伤肝，喜悦伤心，思虑伤脾，忧伤肺，恐惧伤肾。这五种情志的伤害，都是由于情志过度所致。

8.5.2 情志疗法

原文："以情胜情之法：悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜，喜胜忧。"

白话翻译： 用情志来治疗情志的方法：悲伤可以克制怒气，怒气可以克制思虑，思虑可以克制恐惧，恐惧可以克制过度的喜悦，喜悦可以克制忧愁。

这是中医"情志相胜"理论的具体应用。

九、《千金方》对后世的影响

9.1 对日本汉方医学的影响

《千金要方》于公元806年由日本遣唐使带回日本，对日本汉方医学产生了深远影响：

- 日本医事制度：** 日本仿照唐制设立了"典药寮"，以《千金要方》为教材
- 日本方剂学：** 许多日本汉方方剂直接来源于《千金方》
- 日本养生学：** 孙思邈的养生思想在日本广为流传

9.2 对朝鲜医学的影响

《千金方》也传入了朝鲜半岛，对朝鲜传统医学产生了重要影响。朝鲜医学家许浚在编撰《东医宝鉴》时，大量引用了《千金方》的内容。

9.3 对后世中国医学的影响

后世著作	引用情况
《外台秘要》	大量引用千金方
《太平圣惠方》	收录众多千金方
《普济方》	广泛引用千金方
《本草纲目》	引用大量千金方药物
《医方集解》	收录千金名方

9.4 现代临床应用

《千金方》中的许多方剂至今仍在临床广泛应用：

方名	现代应用科室	常见适应症
温胆汤	内科/精神科	焦虑症、失眠、神经官能症
独活寄生汤	骨科/风湿科	腰椎病、关节炎、坐骨神经痛
小续命汤	神经内科	脑血管意外后遗症

方名	现代应用科室	常见适应症
黄连解毒汤	感染科	急性感染性疾病
犀角地黄汤	血液科/皮肤科	过敏性紫癜、血小板减少性紫癜
苇茎汤	呼吸科	肺炎、肺脓肿
孔圣枕中丹	精神科/老年科	记忆力减退、注意力不集中
补肺汤	呼吸科	慢性支气管炎、肺气肿

十、孙思邈养生思想与长寿实践

10.1 孙思邈的长寿秘诀

孙思邈享年百岁以上，其长寿并非偶然，而是他养生理论的成功实践。根据《千金方》的记载，他的养生要点包括：

10.1.1 饮食养生

原文："善养性者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。"

白话翻译：善于养生的人，在感到饥饿之前就进食，但不要吃得过饱；在感到口渴之前就饮水，但不要饮得过多。吃饭应当少量多次，不宜一次吃得太多。

10.1.2 起居养生

原文："冬夜漏长，不可多食硬物并湿软果物。夏日一日不可两度食。秋冬间，水勿洗足。"

白话翻译：冬天夜间时间长，不宜多吃硬物和湿软的果实。夏天一天不应吃两顿正餐（指加餐）。秋冬之间，不要用冷水洗脚。

10.1.3 运动养生

原文："养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。"

白话翻译： 养生的方法，应当经常进行适量的运动，但不要过度疲劳，也不要勉强做力不能及的事情。

10.1.4 情志养生

原文： "多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏惑，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。 "

白话翻译： 思虑过多则精神疲殆，挂念过多则意志涣散，欲望过多则损伤智慧，事务过多则形体劳累，话过多则气力衰竭，笑过多则损伤脏腑，忧愁过多则心中惊惧，欢乐过度则意气放纵，大喜则容易忘事昏乱，大怒则全身百脉不宁，嗜好过多则沉迷不理世事，厌恶过多则面容憔悴没有欢乐。

10.2 孙思邈养生方的现代评价

养生法	现代科学评价
饮食有节（少量多餐）	✓ 现代营养学支持
起居有常（规律作息）	✓ 现代睡眠医学支持
适当运动	✓ 现代运动医学支持
调畅情志	✓ 现代心理神经免疫学支持
按摩保健	✓ 现代康复医学支持
药饵延年	△ 部分有科学依据，需甄别

以上为千金方深度分析补充内容。孙思邈以其百岁的人生实践了"治未病"的养生理想，其医学著作和养生思想至今仍闪耀着智慧的光芒。