



李时珍

中国明朝医药学家 1518-1593

“《百家讲坛》·千古中医故事”系列之 明代“医圣”李时珍

美容药膳食疗》，按照中国传统，能够通过吃东西的方式来解决美容问题是最理想的，因此人们选择了从李时珍身上汲取灵感。这里介绍一味药叫做桃脯润肤养颜方，白桃去核，用蜂蜜浸泡，每天早晚坚持服用，可以达到润肤、养颜、增白的效果。有人疑惑，既然桃子美容，为什么不直接吃桃，而要制作成桃脯后再服用？原来，按照李时珍的理论，桃有微毒，而制成桃脯后，可以去掉里边的毒素，所以李时珍认为桃子“做脯食，益颜色”。意思是做成桃脯后服用，对容颜肤色很有好处。

究方剂，《本草纲目》中，每一味药物之后都附有药方。传说李时珍喜欢向各行各业的人收集药方，有些病人没有钱支付医药费，就将自己知道的流传下

《证类本草》仅收录药方 3000 多个，而《本草纲目》比其整整多出了 8000 多个。

坟典传奇皆融入

本草耀神州

李时珍发现新药的数量之多，《本草纲目》收集的药方之全，可谓前无古人，后无来者。那么，李时珍对中医都有哪些重大的贡献？为什么《本草纲目》会被西方称为“16 世纪中国百科全书”呢？



来的民间秘方告诉李时珍，李时珍竟然比收到诊费还高兴。也正因为如此，《本草纲目》收录了 11000 多个药方，可以说是中国人几千年来和各种疾病斗争经验的宝贵结晶。在《本草纲目》之前，最著名且完备的

除了在中医学等方面的杰出贡献，李时珍在中医理论方面也有重大突破。在中国传统中，历来认为心脏是思维器官，李时珍第一个提出“脑为元神之府”，认为脑才是人的思维器官。李时珍明确指出，脑才是

精神活动的总枢纽，推翻了几千年来的错误观念，这一观点对中医的发展具有里程碑般的意义。

王世贞曾经说过，《本草纲目》乃“格物之通典”，世界闻名的“进化论”的创立者达尔文把《本草纲目》称为“16 世纪中国百科全书”。《本草纲目》中涉及的无机物、植物、动物数量有 1000 多种，因此很多人称李时珍为博物学家。其中，中草药在《本草纲目》中占了六成，在这部分中，李时珍多有创见。以外来植物葡萄为例，李时珍说：“葡萄，《汉书》做蒲桃，可以造酒。《汉书》言，张骞使西域，始得此种。”李时珍在撰写《本草纲目》的时候，参考了大量历史典籍，仅仅如此还不够，李时珍还根据《神农本草经》的记载对《汉书》提出了质疑，他认为张骞去西域之前，陇西就已经有葡萄存在。目前从很多考古发现来看，李时珍的见解是正确的，我国新疆很多的古代遗址中，都发现了葡萄藤。

莫不收采成百科

中医的特色之一就是植物、动物、矿物质、无机物等都可入药。因此，《本草纲目》不但对植物有精深研究，同时也对动物有着细致深入的观察。

《本草纲目》里记载了 400 多种动物类药，分 17 类，李时珍对它们作了非常细致、深入的研究和观察，纠正了许多持续千年的错误看法。如穿山甲吃蚂蚁，中国古代人以为穿山甲晃动鳞甲引诱蚂蚁，李时珍

通过解剖发现，穿山甲是靠晃动舌头吃蚂蚁的。对牛和马这类家畜，李时珍也研究得比较深。俗语讲“马病则卧，牛病则立”，这就是李时珍的原话。

《本草纲目》在农学方面也留下了许多有价值的资料。如茶叶，李时珍详细记载了他所在时期的茶叶产地，他指出，茶收税始于唐德宗，即公元 780 年到 805 年。李时珍认为，虽然茶叶只是一种植物，但是可以提供大量税收，对国计民生有很大的好处。明朝时期，“与西番互市易马”。由此可见，用茶叶换取关外少数民族的马匹就来自李时珍的记载。《本草纲目》还有单独成立的一篇，即晶石类，堪称 16 世纪中国矿物知识大全。最早引起西方学者关注的，正是《本草纲目》中的晶石类文章，其中对石油的描述，要比西方早 300 多年。明正德年间，中国开始由官方主导开采石油，李时珍记载：“国朝正德末年，嘉州开盐井，偶得油水，可以照夜，其光加倍，沃之以水则焰弥甚，薄之以灰则灭……”意思是嘉州打盐井，竟然打出了石油，而且李时珍注意到，石油如果着火，必须用灰压才能熄灭。

更为可贵的是，李时珍还记载了铅矿工人的职业病。《本草纲目》中记载：“铅生山穴石间……其气毒人，若连日不出，则皮肤痿黄，腹胀不能食，多致病而死。”意思是铅矿对人有害，时间长了皮肤发黄，腹胀不能食，慢慢导致死亡。

以身试药曼陀罗

李时珍如果没有在长期的从医、研究和考察过程中探究出一套切实可行的、符合科学研究基本要求的思维方式和工作方法，就不可能完成《本草纲目》这样的巨著，这正是李时珍留给后人的又一笔宝贵财富。

以曼陀罗花为例，曼陀罗花是一种常在武侠小说中出现的植物，具有麻醉作用。然而由于方言、记载等各方面的原因，在李时珍之前，中医药界已经不知道曼陀罗花到底是哪种植物了，直到李时珍到武当山访问药农，才重新判定了这味重要的药物。李时珍在当地了解到，武当山有一种叫做风茄儿的药就是曼陀罗花，为了判明曼陀罗花究竟有没有传说中的功效，李时珍拿自己的身体做了试验。传说中描写曼陀罗花，“此花笑采酿酒饮，令人笑；舞采酿酒饮，令人舞”。意思是能使人产生幻觉，神乎其神。而李时珍试验的结果是“予尝试者，饮须半酣，更令一人或笑或舞引之，乃验也”。李时珍买来曼陀罗花后酿成酒，喝到半醉半醒之间，找一个人在自己面前哈哈笑，这时李时珍会跟着一起笑，否则无用。李时珍冒着生命危险，验证出曼陀罗花的麻醉作用必须有外界的指导，并不像传说中的那样神奇。

沙里淘金为己用

独具慧眼的李时珍把经史百家、俚谚民谣和稗官野史中的零碎资料收集起来，加以综合分类判别，用自己的方法沙里淘金，从而得到了很多意想不到的成果。何首乌的来历和

特性就是李时珍通过对古代史籍的考证搞明白的。传说唐代有个姓何的人因不能生育一怒之下出家，法名能嗣。一天晚上，能嗣睡在山野里，见夜色里



有两株藤，相距三尺相缠相绕。能嗣腹中饥饿，就把这两株藤的根挖出来吃了下去。谁知这一吃，竟然头发变黑，连生数子，而且父子的寿命都超过 160

岁，而他的孙子就叫何首乌，因此何首乌替换了“夜交藤”这个植物本来的名字，被人们所熟知。李时珍利用这个美妙的故事加上自己的医学实验，判明

籍以及民间秘方，李时珍用科学的研究方法，去伪存真、去粗取精。举一个例子，有个人喝醉了酒，一头扎到稻田里，喝了稻田里的水，把蚂蟥也喝到了肚

圣名传千古

李时珍撰写《本草纲目》时正值明朝中后期，当时百姓笃信巫术，皇帝也希望通过炼丹求得长生不老。在这样一个愚昧的环境中，李时珍却以严谨的科学态度以身试毒、遍尝本草，著就了传世经典《本草纲目》。

这个人喝下蚂蟥后胸腹胀痛，面黄肌瘦，怎么也医不好。一天，这个人外出口渴，找不到水，看到一户人家有一盆脏水，就喝了下去。谁料这个人喝的是染布的蓝靛水，意外地把肚子里的蚂蟥杀死了，从此以后肚子再也不疼了。通过这则故事，李时珍认定染布的蓝靛水具有杀虫功效。

李时珍生活在明嘉靖时期，皇帝笃信巫术，希望通过炼丹而羽化成仙，长生不老。在皇帝的引导下，百姓也都信奉巫术，远离医学。李时珍坚持科学严谨的态度，耗费毕生心血著就了传世经典《本草纲目》，并在书中对巫术进行了批判。

第一，批判菌桂长生说。道教典籍认为吃菌桂 7 年，就可以步行水上，长生不老。李时珍根据医学经验，承认菌桂可以“主治百病，善精神，和颜色，为诸药先聘通使”。意思是菌桂对所有的病都有一定的疗效，可以善精神，但他对服菌桂可以长生不老的说法嗤之以鼻。

第二，批判水银长生说。在炼丹术里，最重要的药物就是水银，认为经常服用可以成仙。李时珍对此非常不认同：“水银乃至阴之精，阴毒之物，无似之

者，六朝以下贪生者服食，致成废笃而丧厥躯，不知若干人矣。”李时珍明确指出水银是有害的。第三，批判饮茶轻身换骨。按照仙家的说法，饮茶可以轻身换骨，得道成仙。李时珍认为：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。”意思是茶属阴性，能降火。但对于虚寒及体弱之人，则“饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损”。意思是虚寒体弱的人长时间饮茶，会损伤脾胃，元气大伤。

取其精华弃糟粕

李时珍虽然批判道教中的迷信成分，但对于道教中传承了数千年的精华，却采取了吸收的态度，甚至还从道教传说中感悟出了一些医学的道理。道教经典《抱朴子》里有个故事，有个相国叫张文蔚，他的花园里有一窝黄鼠狼。一天，老黄鼠狼出去觅食，把 4 只小黄鼠狼留在窝里，这时一条蛇爬进去，把 4 只小黄鼠狼吞到了肚

子里。老黄鼠狼回来后，发现洞里有蛇，于是趴在洞口，等蛇爬出来的时候，一口把蛇咬成两截，从蛇肚子里救出了 4 只小黄鼠狼。救出来后，老黄鼠狼马上嚼烂很多大豆叶，敷在小黄鼠狼身上，不久，4 只小黄鼠狼恢复了健康。从这个故事中，李时珍悟出大豆叶能够治疗蛇伤。

根据这个故事，李时珍加以试验，并在《本草纲目》里留下一句话：“后人以豆叶治蛇咬，盖本于此。”意思是后来人们用大豆叶治蛇咬，大概根据就在这里吧。李时珍通过历史考证的方法，从民间传说和历史记载中发现新的药物、新的药方，并不断地完善中医学。

扬名四海永流芳

英国著名生物学家达尔文对《本草纲目》赞不绝口，称它是“16 世纪中国百科全书”。达尔文在研究进化论的过程中有过一篇重要的文章，名为《动物和植物在家养环境下的变异》，这是一篇经典的论文，文章里引用的资料就来自于《本草纲目》。由此可见，李时珍在《本草纲目》里所收集的资料，对达尔文这样的科学巨匠都产生了极大的影响和启发。

研究李时珍的著名专家唐明邦教授曾经这样评价李时珍：“李时珍对后世的影响，除了医学、药学、博物学等方面，还突出地表现在他的坚忍不拔、勇于探索的创造精神；实事求是、一丝不苟的科学态度；救死扶伤、与人为善的高尚医德。”

本版素材由央视《百家讲坛》栏目提供