

喜欢搜集药方，曾用气功疗法为朋友治愈疾病  
用“神药”打败瘟疫，却被后人乱用吃死不少人

## 苏轼：我还是个“非知名医生”

用药有心得  
是药三分毒，没事别吃药

□邱俊霖

北宋文豪苏轼是出了名的“斜杠青年”，他的主业是公务员，爱好写诗词、做文章。当然了，他还有很多其他的身份，比如知名美食家、书画家、水利专家等。其实，他还有一个身份，那就是“非知名医生”。

苏轼闲来无事，就喜欢钻研医学，对《伤寒论》《千金要方》等医学典籍都有很深的研究，对于用药也有着自已的心得：是药三分毒，没事最好别吃药。

苏轼有个叫张翥的朋友，听说他对于养生颇有研究，便向他讨教养生方法。苏东坡说：“我在《战国策》中看到个古方，很有效果，现在写给你吧。”说完，便写下了四味“药”：一曰无事以当贵，二曰早寝以当富，三曰安步以当车，四曰晚食以当肉。

所谓“无事以当贵”，就是为人处世要淡泊名利，不要太在乎荣辱得失；“早寝以当富”，指的是早睡早起，养成良好的作息习惯；“安步以当车”，指的是用步行代替车马，即锻炼身体；“晚食以当肉”，指的饮食上，避免暴饮暴食，不要贪嘴。总结出来其实就是：摆好心态、早睡早起、适度锻炼、合理饮食。直到现在，这也可以称得上是最佳的养生方略。

喜欢搜集药方  
用气功帮朋友治愈疾病

作为一名文学家，他还擅长运用诗歌来吟咏药材。比如当时民间喜欢喝黄芪粥，他自己曾在生病初愈后喝黄芪粥进补，于是他便写道：“白发敬簪羞彩胜，黄耆煮粥荐春盘。”（黄耆也就是黄芪）。

此外，苏轼还养成了一个别样的爱好——搜集药方。朋友告诉他的、宫廷里流传的、民间流行的药方，他都会记录下来。而且，他还乐于分享药方。苏轼早年担任凤翔签书判官的时候，看到当地缺医少药，便将自己在京城抄录的太医院《简要济众方》全部重新抄写出来



并张贴公布，让当地百姓在身体不适时能够对症用药。

宋神宗元丰二年（1079），苏东坡因为“乌台诗案”被贬为黄州团练副使。他在黄州听说当时的天文学家苏颂坠马受伤，立即抄录了家传秘方“接骨丹”托人带给苏颂。当时的黄冈县令周孝孙“暴得重腿疾”，苏轼便将从道人徐问真那儿得到的“汲引法”传授给周孝孙，结果他“七日而愈”。所谓的“汲引法”，其实是一种“自踵至顶，吸气循经运行”的气功疗法。

最信赖的神药  
“圣散子”帮苏轼战胜疫情

在众多的药方当中，有一剂药方最令苏轼信赖。苏轼有一个老乡叫巢谷，和苏轼是好朋友。后来巢谷因为犯了事，只能隐姓埋名流亡他乡，直到朝廷大赦天下，他才敢现身，而且不远万里来投奔苏轼。苏轼当时也很拮据，但还是让巢谷担任家庭教师。

巢谷有一剂“圣散子”药方，这个药方对于治疗部分疾病疗效明显。他知道苏轼喜欢搜集药方，作为至交，便将这个方子告诉了苏轼，而且要他对着江水发誓，不得将这个方子透露给任何人。苏轼自然发了誓，可巢谷返乡后没多久，黄州和杭州便暴发了瘟疫。在拯救生命和保守誓言之间，苏轼最终还

是选择了拯救生命。于是，他将“圣散子”公布了出来，没想到这个方子对治疗当时的瘟疫有奇效，不久之后，黄州和杭州便从瘟疫的阴霾中走了出来。

为了更好地推广“圣散子”，以便救助更多有需要的人，苏轼还将这个方子交给了当时的名医庞安时。后来，庞安时编著了一本《伤寒总病论》，并将“圣散子”药方收入书中。

神药惹了不少祸  
乱服“圣散子”治死不少人

北宋建中靖国元年（1101），身在海南的苏轼遇赦北还，五月下旬来到常州。此时天气炎热，六十多岁的苏东坡一直住在船上，他经常光着膀子坐在船头，又喝了许多冷水，开始拉肚子。此外，因为肠胃功能比较弱，本应该清淡饮食，但当时的书法家米芾正好在当地任职，强烈邀请苏轼来家里做客，苏轼盛情难却，于是赴了米芾的盛宴，暴饮暴食导致病情加重，最终于农历七月病逝。

至于苏轼最信赖的“圣散子”，后来也闯出了大祸。两宋之际的叶梦得在《避暑录话》中记载：“宣和后，此药（圣散子）盛行于京师，太学诸生信之尤笃，杀人无数。”说的是苏轼广告打得太好，在他去世二十多年后的北宋宣和年间，“圣散子”依然名盛于京城。当时的太学生们因为崇拜苏轼，因此“以子瞻文章而信其言”，对“圣散子”推崇备至，因为乱服“圣散子”而丧命的人不可胜数。

直到南宋时期，“圣散子”依然被有的人奉为神药。不过当时的医学家陈无择却在《三因方》中提到了一件往事：“（圣散子）因东坡作序，天下通行。辛未年，永嘉瘟疫，（用此方）被害者不可胜数。”明朝学者俞弁在《续医说》中也提到过一件往事，说的是明朝弘治癸丑年（1493），吴中疫病流行，当地的县令孙警病急乱投医，让郎中整理“圣散子”方，刊印之后大街小巷遍地张贴，让染疫的百姓按照药方抓

药，结果病人服用了“圣散子”后，十无一生。

非专业“药神”  
创“安乐坊”开公立医院先河

为何曾被苏轼信任的神药“圣散子”成了一剂“毒药”呢？后世医家曾经分析过：中医讲究辨证用药，黄州和杭州等地的瘟疫和后面几次瘟疫并不一样。陈无择在《三因方》之后也提到过：“圣散子”对于治疗湿寒疾病是有疗效的。而后来提到的这几次瘟疫，是因为燥热而引发的。俞弁在《续医说》中也说到过：病源本就是燥热，再服用燥热之药“圣散子”，就如同火上浇油。最后，俞弁感慨道：“若不辨阴阳二症，一概施治，杀人利于刀剑。”

苏轼推广“圣散子”的初衷是为了治病救人，后人因为将“圣散子”误当作包治百病的神药，因此在用药的时候不辨阴阳、寒热、虚实，最后出了大问题，苏轼和他的“圣散子”也就成了当时被抨击的对象了。其实，对于普通百姓来说，在身体不适时，最正确的做法应当是到医院检查，并在郎中的指导下通过药物辅助治疗。

医学本来就不是苏轼的专长，他的本职工作也并不是医生，所以，尽管在医学的研究上还有不足，但这并不妨碍苏轼成为一位公共卫生领域的专家。比如苏轼去世之后，他在杭州创办的“安乐坊”被北宋朝廷接管，当时的统治者对于苏轼的做法十分赞赏，并将其改名为“安济坊”，还将这种公立医院在全国范围内推广。

此外，后人还将苏轼记载的那些药方整理成为《苏学士方》，后来，人们又将《苏学士方》并入北宋科学家沈括编著的《内翰良方》，合编而成《苏沈良方》。清代文学家纪昀评价《苏沈良方》时说道：“宋世士大夫类通医理，而轼与括尤博洽多闻。”苏轼也许并不是一位出色的“医生”，更不是“药神”，但他在医学发展方面，也作出了突出贡献。

据《北京青年报》



苏轼在杭州创办的“安乐坊”，是我国最早的公立医院。