



图片来自网络

名医葛洪因何折寿？

葛家本是大族

葛洪字稚川，自号抱朴子，丹阳郡句容人，生于283年。

葛家本大族，世居陈留宁陵，葛家十世葛纘祖曾任荆州刺史，王莽摄皇帝时，葛纘祖辞职，不久兴兵反抗，败后举家迁至山东琅琊。葛洪与诸葛亮或同出一脉。葛纘祖的儿子葛浦庐（也写作葛庐）因起兵响应刘秀，获封下邳僮县侯，并任骠骑大将军。秦汉最高级的侯是彻侯（为避汉武帝讳，后改称通侯），其次是县侯，食邑五千户。葛浦庐的弟弟葛文亦从军，属哥哥的私兵，非国家正卒，葛文的右眼因伤失明，“不得尺寸之报”，葛浦庐遂将封赏转给弟弟，举家迁到句容。

葛洪的爷爷葛系在吴国担任过礼部尚书、辅吴将军，被封为寿县侯。葛洪的父亲葛悌在吴国曾任中书郎等职，吴国灭亡后，晋朝任命他为邵陵太守，病死在任上。

葛悌去世时，葛洪仅13岁，一度因窘到“饥寒困瘁，躬执耕耨”，家中藏书都毁于战火，只能四处求借，为习字，“伐薪卖之以给纸笔”，却“常乏纸，每所写，反覆有字，人鲜能读也”。

16岁时，葛洪始读《孝经》《论语》《诗经》等，并受学于道士郑隐。郑隐是葛洪堂爷爷葛玄的弟子，葛玄将《太清丹经》《九鼎丹经》传给郑，葛洪“亲事之（指郑隐），洒扫积久”。17岁时，郑隐将两部经传给葛洪。这年，西晋爆发“八王之乱”，天下大乱，历时16年。

21岁当上了将军

从早年经历看，葛洪既接受了儒家的经典教育，又得道家传承。出入儒道之间，是葛洪一生的思想底色。

晋太安二年（303年），荆楚地区小吏张昌发动农民起义，葛洪被吴兴内史顾祕任命为将军都督，去攻打张昌的别帅石冰。葛洪自称：“救诸军之大崩，（葛）洪有力焉。后别战斩贼小帅，多获甲首，而献捷幕府。”因功被提拔为伏波将军，虽属杂号将军，但名将马援、夏侯惇、满宠等也曾受此号。此时葛洪才21岁。

304年，平定乱局后，葛洪辞官准备去洛阳。此时，“八王之乱”局面恶化，幽州刺史王浚引段氏鲜卑大掠中原，北方震动。恰好广州刺史王毅病逝，嵇含（嵇康的哥哥嵇喜之孙）代理此职，嵇与葛洪曾一起讨论学问，遂请葛洪去当参军（即军事参谋）。

葛洪到广州后，第二年嵇含便遭暗杀。葛洪便退出仕途，在广东罗浮山隐居，专心修道，娶了老师鲍玄（鲍玄擅炼丹，亦精通医术）的女儿鲍姑为妻。隐居期间，葛洪曾去越南等地传道。

葛洪说：“乃计作细碎小文，妨弃功日，未若立一家之言，乃草创子书。会遇兵乱，流离播越，有所亡失，连在道路，不复投笔十余年。”由此推算，他可能隐居了13年。在此期间，葛洪做了许多开创

性的化学实验，在医学上也有许多贡献。建兴三年（315年），33岁的葛洪再度出仕，此后20多年都在做官。

再度隐居 不久病逝

出山后，葛洪曾给丞相司马睿当副官，西晋灭亡（316年）后，司马睿成东晋皇帝，赐葛洪为关东侯。

咸康二年（336年），54岁的葛洪再度请辞。《晋书》载：“（葛洪）以年老，欲炼丹以祈遐寿，闻交趾出丹，求为勾漏令。帝以洪资高，不许。洪曰：‘非欲为荣，以有丹耳。’帝从之。洪遂将子侄俱行。至广州，刺史邓岳留，不听，去，洪乃止罗浮山炼丹。”这是葛洪第二次隐居罗浮山，所谓“勾漏”，是山名，传为道家三十六小洞天之第二十二洞天。

葛洪此时退出可能有两个原因。

首先，好友干宝（《搜神记》的作者）去世，此前干宝推荐葛洪任大著作郎。

其次，权臣王导与庾亮矛盾激化。王导深得东晋皇帝司马睿信任，民间甚至有“王与马，共天下”的传闻。王导是琅琊人，所用皆是琅琊人，庾亮也是琅琊人，没想到二人发生矛盾，让祖籍琅琊，亦归入琅琊帮的葛洪深感为难。

葛洪隐居后，“优游闲养，著述不辍”，不久就病逝了。《晋书》说他活到81岁，又说他去世前曾给邓岳写信。可晋康帝建元元年（343年），司马岳登基，为避讳，邓岳已改名邓岱，葛洪怎敢再称他为邓岳？这一年，邓不再任广州刺史，由其弟弟邓逸接任，葛洪何必再给他写信？

可见，葛洪最多只活到343年，不过61岁，与《太平寰宇记》的记录吻合。

求仙“多为药所误”

葛洪去世较早，据推测，可能与误服丹药有关。葛洪曾说：“金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”

道教延命分三派，即服饵、房中术、导引术（近似气功），后两者操作难度大，前者较方便，故最为流行。

古代，炼丹与改制往往并行，前者保证皇帝长寿，后者保证基业长青，二者密不可分。炼丹、改制都是天子独有的权力，只有天子才有权成仙，方士只是帮天子成仙的奴才。汉代末年，皇权日渐解体，普通人也有了追求永生的权力，士族丹鼎派因此崛起，追求长寿之外，也为了享受侵占皇权的快感。

丹药走红，还与疫病横行有关。

从东汉末年，到魏晋，乃至南北朝，是中国历史上的寒长期，导致疫病不断，当时人们的生活习惯不利于健康，比如每年寒食节，需绝火一个月，导致“残损民命”。曹操曾下《明罚令》，称：“令到，人不得寒食。若犯者，家长半岁刑，主吏百日刑，令长夺一月俸。”

可五胡十六国时，石勒又下令禁寒食，说明曹操的《明罚令》已失效，而石勒的禁令，很快又取消了。

《古诗十九首》中有名句：浩浩阴阳移，年命如朝露。人生忽如寄，寿无金石固。服食求神仙，多为药所误。不如饮美酒，被服纨与素。

服用石药易中毒

除了丹药，葛洪还用五石散。

《史记》中记录了名医仓公的劝告：“中热不洩者，不可服五石。”意思是身体有内热，无法小便，不可用五石。此处五石应不是后来的五石散，而是石头制成的药。石药的优点是微量元素含量多，可增强人体抵抗力；缺点是剂量难控制，服用者易中毒。

历史学家余嘉锡称五石散“杀人之烈，较鸦片尤为过之”，据他估算，从魏正始年（240年—249年），到唐代天宝年（742年—756年），“五百年间以散发致死死者，无虑数十百万人矣”。

五石散的配方各异，一般由紫石英、白石英、赤石脂、钟乳石、硫磺组成。钟乳石、白石英无毒；硫磺有毒，小剂量服用，一般无碍；赤石脂可能有毒，但要看产地。

单论成分，五石散的原料无明显毒性。英国著名学者李约瑟认为，五石散中有礬石，含剧毒元素砷，但礬石入药需加醋“淬煅”7次，毒性大降，且不是主料。

学者雷志华、高策提出，问题可能出在紫石英上，紫石英不是紫色的石英，陶弘景说：“今丸散家采择，惟太山最胜。”可见，它是萤石，氟含量高，毒性极强。

氟中毒后，人浑身疼痛，不敢深呼吸、咳嗽。晋朝名医皇甫谧曾服五石散，因体内发热，冬天只能光着身子吃冰，夏天浑身浮肿，放声哀叫。痛到极点，皇甫谧多次想自杀。从症状看，确像氟中毒。

经药物调理，皇甫谧寿至68岁。葛洪号称“神仙”，为何才活了61岁？

葛洪身体一直不好

这其中有一个巨大的误会：葛洪被称为“神仙”，不是说他医术高，而因他发明了“人间神仙”学说。

在葛洪之前，人们认为只有羽化飞升后，才能成仙。葛洪则提出：“若夫仙人，以药物养生，以术数延命。”意思是，只要方法对，活人也能成仙，关键看神仙的定义。

葛洪写出《神仙传》，介绍了92位神仙，都是黄帝、彭祖、墨子、淮南王、董奉等凡人，很多人并未修道，但葛洪认为，只要为苍生做好事，自然就是神。葛洪提出，服食金丹能成仙，道德济世能成仙，立志苦修能成仙，“不废民生之事”才是最好的修炼方法。葛洪也在书中夹带了私货，把堂爷爷葛玄批准为神仙。

葛洪提出：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”“人间神仙”学说将儒道有机结合起来，影响深远，所以后人将葛洪也算成仙人。

葛洪对医学发展贡献巨大，最早提出免疫法，最早记录天花（即虏疮）、疟疾、恙虫病等，并提出治疗方案，但他的身体一直不好。

李光富在《葛洪行实考略》中指出，葛洪先天瘦弱、后天多病，少年时便徒步出行为艰。葛洪自己写道：“禀性羸羸（音如汪雷，意为瘦弱），兼之多疾，贫无车马，不堪徒行。”此外，他“体钝性弩，寡所玩好……掷瓦手搏，不及儿童之群，未曾斗鸡鹜、走狗马。见人博戏，了不目眴，或强牵引观之，殊不入神，有若昼睡。”连棋盘上有几道，他都不知道。

先天不足，又不爱运动，还乱吃药，影响了葛洪的寿命。来源：北京晚报

秋来相顾尚飘蓬，未就丹砂愧葛洪。痛饮狂歌空度日，飞扬跋扈为谁雄？

这是诗圣杜甫的名作《赠李白》，既赞美了李白的狂放，亦以自叹。李白曾炼丹，未能成功；杜甫则登王屋山访道士华盖君，惜华盖君已死，怅然而归，写了古风《昔游·昔谒华盖君》以记之，中有“良规违凤愿，含凄向寥廓”句。

李杜均求仙无成，所以“愧葛洪”，这体现了唐人对葛洪的认识——视其为道士，但葛洪自视为“文儒”。

葛洪任官多年，因战功封侯。晚年隐居，也是为写一本可与《论衡》（作者为东汉著名思想家王充）相提并论的巨著。葛洪著作不少，如《抱朴子》《神仙传》《肘后备急方》等，却遭后代儒生鄙夷。

明代大儒宋濂说：“（葛）洪亦奇士，使舍是（指医学著作等）而学六艺（指儒家著作），夫孰御之哉？惜也！”从唐人起，直到明清，历代儒生都不承认葛洪是“文儒”。

据《晋书》记，葛洪活了81岁，但漏洞甚多，他真正寿命可能只有61岁。一代名医，又被人们尊为“神仙”，为何不算长寿？