

2000多年前就有广播体操!

1974年8月18日，马王堆二、三号墓发掘成果首次对外发布。8月18日，马王堆汉墓考古发掘50周年国际学术研讨会在湖南长沙召开，一批马王堆汉墓研究最新成果发布。经整理，马王堆汉墓出土简帛文物1430件包括帛书、帛画、木牌、竹简等蕴藏着丰富的医学养生内容。



《导引图》是现存最早的彩绘导引操练图

古人也跳健身操? 《马王堆导引图》上藏着健身秘籍

1973年，在湖南省长沙市马王堆三号汉墓出土的西汉彩绘帛画《导引图》中，绘有44个姿势形态各不相同的运动人像，展现了西汉时期健身运动的面貌。导引是将调息、调形和调神三者合一的一种健身方法，是兼具健身功能，又有治病之效的养生操，马王堆导引术就是在马王堆汉墓出土的帛画《导引图》和其他典籍所记述的导引养生功法基础上，编创的一套适宜于在大众中推广的健身气功功法。

我国最古老的医方专著 比《黄帝内经》还早的中医书

据研究考证，马王堆三号汉墓出土的《五十二病方》其成书年代应该在春秋战国之际，比人们熟知的《黄帝内经》还要早。该书出土时本无名，因卷前有目录列有52种病名，且目录末尾有“凡五十二”的记载，故命名为《五十二病方》。它记载了医方283个、药名254种，涉及内科、外科、妇科、儿科和五官科等103种疾病的治疗医方。在各科疾病的记载中，最多的是外科疾病，如动物咬伤、皮肤病、痔病等。帛书所记载的医方中均以用药为主，包括外用、内服等法。还有灸、砭、熨、熏等多种外治法，及若干祝由术（类似现代的精神疗法），甚至还提到了“外科手术”，真实地反映了西汉初期的临床医学和药理学发展水平，对于我国方药学的研究有着重大意义。

《五十二病方》全书达1万字，是迄今所见最早、最完整的医方专著，其中对某些病症的治疗方法，至今都有着不可忽略的借鉴价值。

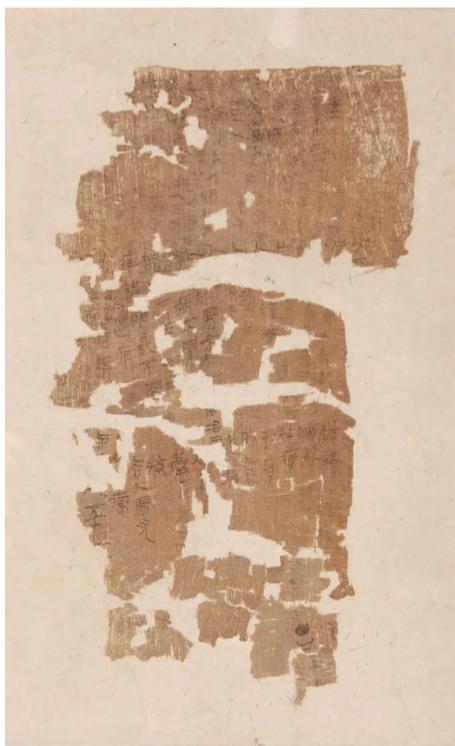
被称为“2200年前的地下图书馆” 来看“马王堆”里的医学养生之道

马王堆汉墓考古发掘50周年出土的数十种帛书和简牍文献，被称为“2200年前的地下图书馆”，内容涉及战国至西汉初期的天文地理、医学养生、哲学历史等众多领域，堪称汉代的一部“百科全书”，除了《五十二病方》，还有许多医学养生相关著作。经脉学是我国传统文化的重要组成部分，在西汉时期得到了进一步发展，此帛书记述了人体六条足脉、五条臂脉的名称循行径路、生理病理特点及灸法治疗术，是我国迄今发现最古老的一部经脉学著作。

“注意孕期健康，对胎儿有好处”这句叮嘱不是来自现在的医生，而是来自2200年前的马王堆《胎产书》，是一本介绍胎产的古籍内容，包含十个月胚胎形成及产妇调养药物，治疗不孕、产后母子保健法等，体现了最早的优生优育理念。从老少皆宜的“养生操”到最早的医方专著，马王堆汉墓考古发掘，将一份2200年前的汉代生活手册铺展在我们的眼前，向世界展示了中华文明厚重的文化基因与历史智慧。



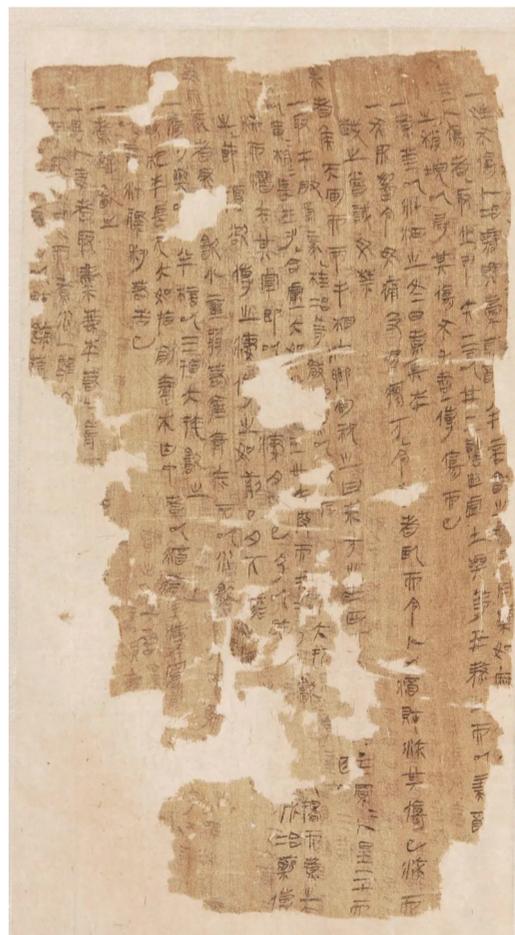
帛书《足臂十一脉灸经》



《五十二病方》目录(局部)



帛书《胎产书》



治疗狂犬伤人的方剂