

古籍典藏 · 原文与白话译文

# 《褚氏遗书》

中医 · 共 12 章节 · 11 章含白话译文

《褚氏遗书》医论著作。旧题南齐的褚澄编。本书系唐朝人从褚氏椁中发现石刻整理而成。宋嘉泰年间刊行流传。全书共受形、本气、平脉、精血、津润、分体、余疾、审微、辨书、问子10篇。内容简短，多据《内经》理论加以阐述发挥。本书体现了作者重视精血、津液学说。其中对血证及妇科病证治的见解，为后世医家所重视。

www.luckclub.cn · 古籍典藏 · 内容仅供文化学习研究

第 0 章

## 目录

---

原文

褚氏遗书 - 目录

## 褚氏遗书：序

原文

褚氏遗书：序

黄巢造变，从乱群盗，发人冢墓，掘取金宝。遇大穴焉，方丈余，中环石，十有八片，形制如椁，其盖六石，题曰：“有齐褚澄所归。”启盖棺，骨已蛇蚁，所穴环石内向，文字晓然。盗疑兵书，移置穴外，视之弃去。先人遇见，读彻。嘱邻慎护。明年具舟载归，欲送官以广其传，遭时兵革不息，先人亦不幸。遗命异物终当化去，神书理难久藏，其以褚石为吾棺椁之实隐，则骸骨全，褚石或兴吾名，亦显渊。募能者调墨，治刻百本散之。余遵遗戒。先人讳广，字叔常。

清泰二年五月十九日古扬萧渊序

靖康初，金人入境，羣盜乘間，在處有之。去揚城北三十五里陳源橋，有蕭家世居其間，蓋貧不能自振矣。守一冢甚勤，曰：“吾十二世祖葬父於此，吾家冢凡數百，世世惟守此耳。”盜疑其起家者富而厚葬，日夕窺之。二家因語人曰：“吾十二世祖葬其父明經廣叔，常用石刻秘經為槨，從治遺命也。已而不忍其柩有將發之兆，遂敕子孫世守之耳。”窺者仍故二家因會鄉人啟視之，漆棺如新刻，石十有九片，其一蓋蕭淵序也。乃移柩葬居側，而舉石於門外，有告蕭得埋寶者，遂納石於今。予時持鉢將為南嶽之遊，過蕭門結葬緣，適見其事，謾錄諸策，以俟能者。

二年結制前五日衛國釋義堪書

### 白话译文

萧渊序（清泰二年，公元935年）：

黄巢起兵作乱期间，各路盗贼趁机掘人坟墓，搜取金银财宝。有一次挖到一座大墓穴，方圆一丈有余，墓中环绕排列着十八块石板，形制如同椁（棺外的套棺），上盖六块石板，刻题“有齐褚澄所归”——即南齐名医褚澄的葬处。揭开盖石，棺中尸骨早已被虫蚁侵蚀殆尽，但环石内侧刻有文字，字迹清晰可辨。盗贼疑是兵书，搬到穴外查看，发觉不是便丢弃了。我的先父恰巧经过，通读全文，嘱托邻人小心看护。次年备船将石板运回，本想呈交官府刊印流传，无奈兵荒马乱不止，先父也不幸离世。他临终遗命说：世间异物终归湮灭，神妙之书也难久藏；不如将褚澄石板充作我棺椁的内衬，这样骸骨可得保全，褚石若日后重见天日，也能让我萧家之名彰显。又嘱咐延请能工巧匠拓印墨本，刻制百份散发于世。我萧渊遵照遗命行事。先父讳广，字叔常。

释义堪跋（靖康二年，公元1127年）：

靖康初年，金兵入侵，各地盗贼蜂起。扬州城北三十五里的陈源桥，有萧氏世代居住于此，家境贫寒。然而他们守护一座坟冢格外勤谨，说：“这是我家十二世祖安葬其父之处，萧家坟墓数以百计，世世代代唯独守此一冢。”盗贼怀疑其中厚葬了金宝，日夜窥伺。萧家二房遂对外人讲明实情：“十二世祖安葬其父——明经（科举功名）萧广字叔常——时，遵照遗命以刻有秘经的石板为椁。后来不忍坟墓有被盗发的征兆，才立下规矩，子孙世代看守。”窥伺者仍不罢休，萧家于是召集乡邻共同开墓查验：漆棺宛如新制，石板共十九片，其中一片即为萧渊所题之序。遂将灵柩移葬于宅旁，将石板置于门外。有人告知萧家得到了“埋藏之宝”，萧家便将石板妥善收纳。我当时托钵云游，正要前往南岳，途经萧家门前结缘，恰好目睹此事，便随手抄录于册，以待有识之士传扬。

---

---

关键词

---

现代启示

这篇序文记录的并不是医学内容，而是一部医书跨越五百多年的传世经历。褚澄将毕生心得刻于石椁，萧广以身护书、以馆藏石，释义堪偶遇抄录——一部著作的存续，竟需要三代不相识之人的接力守护。这让我们看到古人对知识传承近乎执念的珍重：在没有印刷术普及的年代，一部好书的命运，完全系于偶然与人心。

反观今天，知识的获取从未如此容易，但认真读完一本书、真正内化一套方法论的人，反而越来越少。\*\*当知识不再稀缺，我们对待知识的态度，是变得更珍重了，还是更轻慢了？\*\*

## 褚氏遗书：受形

### 原文

#### 褚氏遗书：受形

男女之合，二情交畅，阴血先至，阳精后冲，血开裹精，精入为骨，而男形成矣；阳精先入，阴血后参，精开裹血，血入居本，而女形成矣。阳气聚面，故男子面重，溺死者必伏；阴气聚背，故女子背重，溺死者必仰。走兽溺死者，伏仰皆然。阴阳均至，非男非女之身，精血散分骀胎、品胎之兆，父少母老，产女必羸；母壮父衰，生男必弱。古之良工，首察乎此，补羸女先养血壮脾；补弱男则壮脾节色；羸女宜及时而嫁，弱男宜待壮而婚，此疾外所务之本，不可不察也。

### 白话译文

男女交合，双方情意交融，若母方阴血（女性生殖之精华）先至，父方阳精（男性生殖之精华）后冲入，则血液包裹精气，精气深入化为骨骼，便形成男胎；若阳精先入，阴血后至，则精气包裹血液，血液归于根本，便形成女胎。阳气（推动机体功能的温热之气）聚于面部，所以男子面部较重，溺水而亡者必然面朝下俯伏；阴气（沉静内守之气）聚于背部，所以女子背部较重，溺水而亡者必然面朝上仰卧。走兽溺水之后，俯仰规律也是如此。若阴阳之气同时均等而至，则形成非男非女之身；若精血分散各成，则出现双胞胎、三胞胎的征兆。父亲年少而母亲年老，所生之女必然体弱（羸，音léi，瘦弱之意）；母亲壮盛而父亲衰弱，所生之男必然孱弱。古代高明的医家，首先察明这些道理：补养羸弱之女，先养血壮脾（脾，中医认为主运化气血、统摄营养的脏腑）；补养虚弱之男，则壮脾并节制房事。羸弱之女宜及时出嫁，虚弱之男宜待身体壮实后再成婚。这是治病之外首先要注重的根本，不可不加以审察。

### 关键词

### 现代启示

褚氏此篇的核心主张，放在今天来看，与“优生优育”的理念高度相通。现代生殖医学已证实，父母双方的年龄、营养状态和身体素质，确实会通过精子与卵子质量直接影响后代健康——这与褚氏“父少母老产女必羸、母壮父衰生男必弱”的观察方向一致。文中“先养血壮脾”的调理思路，对应的正是当代备孕期改善营养吸收、纠正贫血与脾胃功能低下的做法。至于“弱男宜待壮而婚”，则暗含了不宜在身体未成熟或过度消耗时生育的朴素认知。

（注：以上仅为中医古籍的文化解读，不构成医疗建议。）

值得思考的是：在辅助生殖技术高度发达的今天，我们是否反而忽略了"先调体质、再谈生育"这一古人视为根本的备孕逻辑？

## 褚氏遗书：本气

原文

褚氏遗书：本气

天地之气，周于一年，人身之气，周于一日。人身阳气以子中自左足而上，循左股、左手指、左肩、左脑、横过右脑、右肩、右臂手指、肋、足，则又子中矣；阴气以午中自右手心通右臂、右肩、横过左肩、左臂、左肋、左足外肾、右足、右肋，则又午中矣。阳气所历，充满周流，阴气上不过脑，下遗指趾，二气之行，昼夜不息，中外必偏，一为痰积壅塞，则痰疾生焉，疾证医候，统纪浩繁，详其本源。痰积虚耳，或痰聚上，或积恶中，遏气之流，艰于流转，则上气逆上，下气郁下，脏腑失常，形骸受害。暨乎！

气本衰弱，运转难迟，或有不周，血亦偏滞，风湿寒暑乘间袭之，所生痰疾，与痰积同。凡人之生，热而汗，产而易，二便顺利，则气之通也。阳虚不能运阴气，无阴气以清其阳，则易独治，而为热；阴虚不能运阳气，无阳气以和其阴，则阴独治，而为厥。脾以养气，肺以通气，肾以泄气，心以役气，凡脏有五，肝独不与，在时为春，在常为仁，不养不通，不泄不役，而气常生，心虚则气入而为荡，肺虚则气入而为喘，肝虚则气入而目昏，肾虚则气入而腰疼。四虚气入，脾独不与，受食不化，气将日微，安能有余以入其虚，乌乎？兹谓气之名理与。

### 白话译文

天地之气以一年为一个周期运行，人体之气则以一日为一个周期循环。人体的阳气（温煦推动之气）从子时（约夜半）开始，自左足向上，沿左腿、左手指、左肩、左脑，横过右脑、右肩、右臂手指、右肋、右足，恰好回到子时起点；阴气（凉润收敛之气）从午时（约正午）开始，自右手心通右臂、右肩，横过左肩、左臂、左肋、左足、外肾（睾丸）、右足、右肋，恰好回到午时起点。阳气所经之处充满周流、无所不至；阴气则上不过脑顶，下不达指趾末端。二气昼夜不停地运行，体内必须平衡无偏。一旦痰饮（体内异常积聚的黏稠水液）或积滞壅塞气道，各种疾病便随之而生。追溯病源，不外乎痰与积、虚三者：痰聚于上、积滞于中，遏阻气的流通，使上部之气逆冲而上、下部之气郁结而下，脏腑功能紊乱，形体便受其害。

若气本身已经衰弱，运转迟缓而有不周之处，血液也会偏滞不行，风、湿、寒、暑等外邪便趁虚侵入，所引发的疾病与痰积所致相同。大凡人之一生，热则能汗、产则顺利、大小便通畅，皆是气运通达的表现。阳虚（阳气不足）则无力推动阴气，缺少阴气来清润阳热，阳气独亢而生内热；阴虚（阴液不足）则无力承载阳气，缺少阳气来温和阴寒，阴气独盛而生厥冷（手足逆冷）。脾以养气，肺以通气，肾以泄气（疏泄代谢浊气），心以役气（统帅调度气的运行）。五脏之中唯独肝不参与上述四种功能——肝在时令属春，在德性属仁，它不养、不通、不泄、不役，而气在其中自然生发。心虚则气入而神志恍惚不定，肺虚

则气入而喘促，肝虚则气入而目昏，肾虚则气入而腰痛。四脏皆可因虚而受邪气侵入，唯独脾不在此列——脾若虚弱则饮食不化，气的来源日渐衰微，哪里还有多余之气去侵犯其他脏腑的虚处呢？这便是气的根本道理所在。

---

---

关键词

---

现代启示

褚澄这篇文章的核心洞见在于两点：一是“循环观”——他将人体气血运行视为一个闭环系统，任何节点的堵塞都会引发上下游的连锁失调，这与现代循环系统医学中“微循环障碍导致多器官功能异常”的认识有相通之处。二是“脾为根本”——他认为脾（消化吸收功能）是气的总供给站，脾一旦失守，全身能量供应断流，其他脏腑的问题便无从修复。这与现代营养学强调“肠道是第二大脑”“消化功能决定整体健康基线”的理念异曲同工。（以上仅供文化学习参考，不构成医疗建议。）

值得思考的是：在快节奏的现代生活中，我们是否过于关注局部症状的“对抗式治疗”，而忽略了维护身体这个“循环系统”整体通畅的重要性？

## 褚氏遗书：平脉

原文

褚氏遗书：平脉

脉分两手，手分三部，隔寸尺者，命之曰关，去肘度尺曰尺，关前一寸为寸，左手之寸极上，右手之尺极下，男子阳顺，自下生上，故极下之地，右手之尺为受，命之根本。如天地未分，元气浑沌也。既受命矣，万物从土而出，惟脾为先，故尺上之关为脾，脾上生金，故关上之寸为肺，肺金生水，故自右手之寸，越左手之尺为肾，肾水生木，故左手尺上之关为肝，肝木生火，故关上之寸为心。

女子阴逆自上生下，故极上之地，左手之寸为受命之根本，既受命矣，万物从土而出，惟脾为先，故左手寸下之关之脾，脾土生金，故关下之尺为肺，肺金生水，故左手之尺越右手之寸为肾，肾水生木，故右手寸下之关为肝，肝木生火，故关下之尺为心。

男子右手尺脉常弱，初生微眇之气也；女子尺脉常强，心大之位也，非男非女之身，感以妇人，则男脉应，动以男子则女脉顺指，不察乎此，难与言医。同化五，故胃为脾府，而脉从脾；同气通泄，故大肠为肺府，而脉从肺；同主精血，故膀胱为肾府，而脉从肾；同感交合，故小肠为心府，而脉从心；同以脉为窃，故胆为肝府，而脉从肝澄生当后世传其言而已，尔初决其秘，发悟后人者，非至神乎。体修长者脉疏，形侏儒者脉蹙，肥人如沉，而正沉者愈沉，瘦人如浮，而正浮者愈浮，未烛斯理，遏愈众疾，表里多名，呼吸定到，抑皆末也。世俗并传，兹得略云尔。

### 白话译文

脉诊分左右两手，每手分寸、关、尺三部。寸与尺之间称为“关”，从肘向下量一尺处为“尺”部，关前一寸为“寸”部。左手寸部位于最上，右手尺部位于最下。

男子属阳，阳气顺行，自下而上生发，故最下之位——右手尺部——是受命之根本，犹如天地未分时元气（先天之气，生命最初的动力）混沌未判。既已受命，万物从土而出，脾（五行属土，主运化水谷）为先，故尺上之关部配脾；脾土生金，故关上之寸部配肺；肺金生水，故从右手寸部越至左手尺部配肾；肾水生木，故左手尺上之关部配肝；肝木生火，故关上之寸部配心。

女子属阴，阴气逆行，自上而下生发，故最上之位——左手寸部——是受命之根本。既受命后，脾土为先，故左手寸下之关部配脾；脾土生金，关下之尺部配肺；肺金生水，从左手尺部越至右手寸部配肾；肾水生木，右手寸下之关部配肝；肝木生火，关下之尺部配心。

男子右手尺脉常见偏弱，这是初生微细之气的表现；女子尺脉常见偏强，因居心火大位之故。若遇非典型体质之人，以女子之身而现男子脉象，或以男子之身而应女子脉象，也属常理——不明此理，难以言医。

脏腑（脏为实体器官，腑为中空器官）配属方面：胃与脾同主运化，故胃脉从脾部候之；大肠与肺同主气机通泄，故大肠脉从肺部候之；膀胱与肾同主精血水液，故膀胱脉从肾部候之；小肠与心同主血脉感应，故小肠脉从心部候之；胆与肝同以疏泄为用，故胆脉从肝部候之。褚澄将此理传于后世，初次揭开脏腑配脉之秘，启发后学，可谓至神。

此外，身形修长之人脉象疏缓，身形矮小之人脉象短促；肥胖之人脉象本偏沉，若见真正沉脉则更沉；瘦削之人脉象本偏浮，若见真正浮脉则更浮。不通晓这些体质差异之理，便难以准确诊治众病。至于表里诸多脉名、一呼一吸间脉至几次等细则，皆属末节，世俗已广为流传，此处从略。

---

---

关键词

---

现代启示

褚澄这段脉论的核心价值，不在于具体的脏腑配位是否经得起现代解剖学验证，而在于两个至今仍有意义的临床思维：一是\*\*个体差异意识\*\*——他明确指出胖瘦高矮不同体型的脉象基线不同，诊断必须先辨体质再论病脉，这与现代医学强调的"个性化参考范围"异曲同工；二是\*\*系统关联思维\*\*——通过五行相生将五脏六腑编织成一张相互关联的网络，而非孤立看待单一器官，这与当代系统生物学的整体观不谋而合。（以上仅供文化学习，不构成医疗建议。）

值得思考的是：在今天高度依赖仪器检测的医疗环境中，医生通过直接触诊感知患者身体信息的能力，是否正在被我们低估？

## 褚氏遗书：津润

原文

褚氏遗书：津润

天地定位，而水位乎中，天地通气，而水气蒸达，土润膏滋，云兴雨降，而百物生化。人肖天地，亦有水焉，在上为痰，伏皮为血，在下为精，从毛窍出为汗，从腹肠出为泻，从疮口出为水，痰尽死，精竟死，汗枯死，泻极死。水从疮口出不止，干即死，至于血充目则视明，充耳则听聪，充四肢则举动强，充肌肤则身色白，渍则黑，去则黄，外热则赤，内热则上蒸喉，或下蒸大肠，为小窍，喉有窍，则咳血，杀人，肠有窍则便血，杀人，便血犹可止，咳血不易医，喉不停物，毫发必咳，血渗入喉，愈渗愈咳，愈咳愈渗，饮溲溺则百不一死，服寒凉则百不一生，血虽阴类，运之者，其和阳乎。

### 白话译文

天与地各居其位，而水居于天地之间。天地之气相互贯通，水气便蒸腾升达，使土壤润泽膏腴，云气兴起、雨水降落，万物由此生长化育。人体效法天地，体内也有水液：向上聚于喉肺则为痰，伏藏于皮下脉中则为血，沉降于下焦（下腹部，肝肾所主）则为精，从毛孔排出则为汗，从肠腹泄出则为泻，从疮口流出则为渗液。痰液耗尽会死，精液枯竭会死，汗出不止会死，久泻不停也会死。水液从疮口不断流出，流干便死。

至于血液，充盈于目则视力清明，充盈于耳则听力聪敏，充盈于四肢则动作有力，充盈于肌肤则面色白润。血液瘀滞（气血运行不畅、停留局部）则面色发黑，血液亏虚则面色发黄，外感热邪则面色发赤。若内热上蒸于喉，或下蒸于大肠，便会形成细小的出血孔窍。喉中有出血孔窍则咳血，能致人死命；肠中有出血孔窍则便血，也能致人死命。便血尚可止住，咳血则极难医治——因为咽喉不能容留异物，毫发之微也必引发咳嗽；血一旦渗入咽喉，越渗越咳，越咳越渗，恶性循环。此时若饮用童便（古代常用引血下行之药引），百人中难死一人；若服用寒凉之药，百人中难活一人。血虽属阴（阴阳学说中，血为物质基础，属阴），但推动血液运行的，正是那一份温和的阳气（功能性的温煦动力）。

---

关键词

现代启示

褚氏将人体水液比作天地间的水循环，这一整体观在今天仍有启发。现代生理学同样认为，体液平衡是生命存续的基础——严重脱水、大量失血、电解质紊乱均可危及生命，与原文所述“痰尽死、精竟死、汗枯死”的观察高度吻

合。尤其值得注意的是文末关于咳血的论述：褚氏观察到咳嗽与出血之间的恶性循环机制，以及“寒凉药反而加重病情”的临床经验，体现了古人对止血不能一味用凉、须顾护阳气以维持血液正常运行的辩证思维。这与现代对凝血机制需要适宜体温环境的认识有相通之处。

（以上仅供传统文化学习参考，不构成医疗建议。）

**\*\*思考题\*\***：褚氏认为“血虽阴类，运之者和阳”，强调阳气对血液运行不可或缺。在你的生活经验中，天冷时手脚冰凉、气血不畅的感受，是否正好印证了这一古老论断？

## 褚氏遗书：分体

原文

褚氏遗书：分体

耳目鼻口阴尻窍也，臂股指趾肢也，双乳外肾关也，齿发爪甲余也，枝脂旁趾附也，养耳力者常饱，养目力者常瞑，养臂指者常屈伸，养股趾者常步履。夏脏宜冷，冬脏宜温，背阴肢末虽夏宜温，胸包心火虽冬难热，热作肿而窍塞，血不行而肢废，余有消长无疾，痛附有疾，痛无生死者疣瘤而已。

### 白话译文

人体可依功能分为五类：耳、目、鼻、口、前阴、后阴（肛门），属于“窍”（与外界相通的孔道）；臂、股（大腿）、手指、脚趾，属于“肢”（运动器官）；双乳与外肾（男子睾丸），属于“关”（气血（人体能量与血液的统称）出入的关隘要道）；齿、发、爪、甲，属于“余”（脏腑精气外溢后的附属产物）；赘生的旁指、脂瘤、多余脚趾，属于“附”（非正常的附生之物）。

保养听力应常保饮食充足，保养视力应常闭目养神，保养臂指宜经常屈伸活动，保养腿脚宜坚持行走。夏天内脏宜凉，冬天内脏宜温；但后背属阴、四肢末端气血难达，即便盛夏也当保暖；胸腔包裹心火（心脏之阳气），即便隆冬也不宜过度加热。若热邪（致病的过盛热量）壅盛，则肿胀发作、诸窍不通；若血行不畅，则四肢废弱不用。齿发爪甲虽有生长脱落的变化，但本身不致病痛；赘生附物虽可能引起疼痛不适，却不关乎生死，不过是疣与瘤之类罢了。

关键词

现代启示

褚氏将人体按功能分为窍、肢、关、余、附五类，这种“分而治之”的思路与现代功能解剖学的系统分类异曲同工。其养生建议——饱养耳、瞑养目、屈伸养臂、步履养腿——本质上对应了现代医学中“用进废退”与“适度休息”两大原则。而“背阴肢末夏亦宜温、胸含心火冬不宜热”的分区调温观念，暗合人体核心体温与末梢循环的差异化管理思路。古人在没有体温计的年代，凭临床观察就提出了这般精细的分区养护原则，值得重视。

（以上内容仅供传统文化学习参考，不构成医疗建议。）

一个值得思考的问题：我们日常穿衣保暖往往只关注“冷不冷”，有没有想过身体不同部位对温度的需求其实截然不同？

## 褚氏遗书：精血

原文

褚氏遗书：精血

余食五味养髓骨肉血肌肤毛发。男子为阳，阳中必有阴，阳之中数八，故一八而阳精升，二八而阳精溢。女子为阴，阴中必有阳，阳之中数七，故一七而阴血升，二七而阴血溢。阳精阴血皆饮食五味之实秀也。方其升也，智虑开明，齿牙更始，发黄者黑，筋弱者强，即其溢也。凡充身肢体手足耳目之余，虽针芥之沥无有不下，凡子形肖父母者，以其精血尝于父母之身无所不历也。

是以父一肢废则子一肢不肖其父母，一目亏则一目不肖其母，然雌鸟牝兽无天癸而成胎者何也？鸟兽精血往来尾间也，精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾，阴已痿而思色以降其精，则精不出，内败小便道涩，而为淋精已耗而复竭之，则大小便道牵疼，愈疼则愈欲大小便，愈便则愈疼。女人天癸既至，十年无男子合则不调，未十年思男子合亦不调，不调则旧血不出，新血误行，或渍而入骨，或变而之肿，或虽合而难子。合男子多则涩枯虚人，产乳众则血枯杀人，观其精血思过半矣。

### 白话译文

人体摄入五味（酸、苦、甘、辛、咸）饮食后，其精华分别滋养骨髓、骨骼、肌肉、血液、肌肤、毛发。男子属阳，阳中必含阴，阳的数理以八为纪，故八岁时阳精（男子生殖之精）开始生长，十六岁时阳精充盈外溢。女子属阴，阴中必含阳，阴的数理以七为纪，故七岁时阴血（女子经血）开始生长，十四岁时阴血充盈而月事来潮。阳精与阴血，皆是饮食五味精华中最纯粹的部分。当精血初升之时，人的智慧开启、乳齿更换为恒齿、头发由黄转黑、筋骨由弱变强。等到精血充溢之时，便充盈于全身肢体、手足、耳目，即便是极微小的量也无不向下输布。子女容貌体态肖似父母，正是因为精血曾在父母全身周流无所不至的缘故。

因此父亲若有一肢残废，则子女该肢便不肖似父亲；母亲若一目有损，则子女一目便不肖似母亲。至于雌鸟牝兽并无天癸（月经）却能怀胎，那是因为禽兽的精血往来交汇于尾间之故。男子精气未通而强行房事以通其精，则五体（筋、脉、肉、皮、骨）有充养不足之处，日后会生出难以名状的疾病。阳事已痿而仍思色欲以强行泄精，则精不能出而内败，小便涩滞而成淋证。精已耗损而又反复竭之，则大小便道牵引疼痛，越痛越想排便，越便越痛。女子天癸既至，若十年不与男子交合则月事不调；未满十年而过早行房亦致不调。不调则旧血不能排出，新血运行紊乱，或渍留渗入骨中，或变化而成肿块，或虽能交合却难以受孕。与男子交合过多则阴液涩枯、身体虚损；生育哺乳过多则血气枯竭、危及性命。由此观察精血之理，便可思过半矣。

---

## 关键词

---

### 现代启示

褚氏此论的核心，是将精血视为饮食精华的最高转化产物，强调"入"（营养摄取）与"出"（生殖消耗）之间的动态平衡。这与现代营养学中微量营养素（如锌、铁、叶酸）对生殖功能的支撑作用有相通之处：营养不足或消耗过度，确实会影响生殖健康与后代发育。文中关于过早、过频房事伤身的告诫，也暗合现代医学对青春期发育保护和生殖节律尊重的认识。当然，"父肢废则子不肖"的遗传观属于古代朴素认知，与现代遗传学机制不同，仅供文化理解。（以上仅供文化学习参考，不构成医疗建议。）

值得思考的是：在现代高节奏生活中，我们是否也在以另一种方式透支着身体的"精血"——长期熬夜、饮食失衡、精神过劳，本质上是否也是"精已耗而复竭之"？

## 褚氏遗书：除疾

原文

褚氏遗书：除疾

除疾之道，极其候证，询其嗜好，察致疾之由来，观时人之所患，则穷其病之始终矣。穷其病矣，外病疗内，上病救下，辨病藏之虚实，通病藏之母子，相其老壮，酌其浅深，以制其剂，而十全上功至焉。制剂独味，为上二味次之，多品为下。

酸通骨，甘解毒，苦去热，咸导下，辛发滞当验之。药未验切戒，亟投大势，既去余势。不宜再药，修而肥者，饮剂丰羸而弱者受药减。用药如用兵，用医如用将，善用兵者，徒有车之功；善用药者，姜有桂之效，知其才智，以军付之，用将之道也。知其方，伎以生付之用，医之道也。世无难治之疾，有不善治之医，药无难代之品，有不善代之人，民中绝命，断可识矣。

### 白话译文

治病的方法，在于仔细辨察症候表现，询问患者的饮食嗜好，考察致病的由来，观察当时人群中流行的疾病，如此便能彻底掌握疾病的来龙去脉。病情既已穷尽，则外在之病从内里治疗，上部之病从下部救治，辨明病所在脏腑（人体内脏的统称）的虚实，贯通脏腑之间的五行母子（五脏依五行相生关系互为“母”与“子”，如肝木生心火，肝为心之母）关系，观察患者的老壮之别，斟酌病情的轻重深浅，以此来制定方剂，便能达到十全的上等功效。制方用药，单味药为上，两味次之，多味药杂陈为下。

酸味通达骨骼，甘味解毒，苦味去热，咸味引导下行，辛味发散郁滞——这些都应当在实践中加以验证。药效尚未验证时，切忌急投猛剂；病势大体已去、仅余残邪时，不宜再用药攻伐。体格壮实肥胖者，用药剂量可丰；瘦弱之人，用药剂量当减。

用药如同用兵，用医如同用将。善于用兵的人，步兵也能发挥战车的功效；善于用药的人，生姜也能达到肉桂的效果。了解将领的才智再把军队交付于他，这是用将之道；了解医生的方术技能再把性命托付于他，这是用医之道。世上没有难治之病，只有不善治病的医生；药物没有不可替代的品种，只有不善替代的人。百姓因此枉送性命，原因完全可以看清了。

---

关键词

现代启示

褚氏这段论述的核心，放到今天依然成立：诊断先于治疗，个体差异决定用药方案。"询其嗜好，察致疾之由来"相当于现代医学强调的病史采集和生活方式评估；"相其老壮，酌其浅深"则暗合个体化用药——现代药理学同样要求根据体重、年龄、肝肾功能调整剂量。"制剂独味为上"的精简原则，也与现代循证医学警惕多药联用带来的相互作用风险不谋而合。而"用药如用兵"的比喻更提醒我们：药物本身无高下之分，关键在于使用它的人是否真正理解病情。

值得思考的是：在信息爆炸的今天，人们越来越容易自行搜索"对症药物"，但褚氏一千多年前就指出"世无难治之疾，有不善治之医"——我们是否过于关注"用什么药"，而忽略了"谁来判断该不该用"这个更根本的问题？

（以上内容仅供传统文化学习参考，不构成任何医疗建议。）

## 褚氏遗书：审微

原文

褚氏遗书：审微

疾有误凉而得冷，证有似是而实非，差之毫厘，损其寿命。《浮栗经·二气篇》曰：“诸泻皆为热，诸冷皆为节，热则先凉藏，冷则先温血。”《腹疾篇》曰：“干痛有时当为虫，产余刺痛皆变肿。”《伤寒篇》曰：“伤风时疫湿暑宿痰，作疟作疹，俱类伤寒，时人多疟，宜防为疟。时人多疹，宜防作疹。春瘟夏疫，内证先出中湿、中暑，诚以苓木投之。发散剂吐汗下俱至此证，号宿痰失导，必肢废嗟乎。病有微而杀人势有重而易治精微，区别天下之良工哉。”

### 白话译文

疾病有因为误用寒凉之药而使病情转为寒冷的情况，症状有看似如此实则并非那样的情形。诊断上差之毫厘，便可能折损患者寿命。

《浮栗经·二气篇》说：“各种泄泻（大便稀薄不成形）多属于热证，各种寒冷之症多因气机（人体气血运行的动力）郁结所致。属热的，应当先清凉脏腑；属寒的，应当先温养血脉。”

《腹疾篇》说：“腹中干燥疼痛、发作有定时的，应当考虑是虫积（寄生虫所致的腹痛）；产后遗留的刺痛不消，往往会转变为痈肿。”

《伤寒篇》说：“伤风、时疫（流行性传染病）、湿邪、暑邪、宿痰（久留体内的痰饮），发作起来有的像疟疾，有的像疹病，都与伤寒（外感热病的统称）相似。当时令多见疟疾时，应首先防范是否为疟疾；当时令多见疹病时，应首先防范是否为疹病。春天的瘟疫、夏天的时疫，内在的证候会先显现出来。若属中湿、中暑，确当以茯苓、白术投治。若滥用发散之剂，致使吐、汗、下齐至，此证便成坏病。若为宿痰失于疏导，日久必致肢体废用，可叹啊！”

病有看似轻微却能致命的，势有看来危重却容易治愈的——能从精微之处加以辨别，方为天下良医。

---

关键词

现代启示

褚氏此篇的核心观点，放在今天依然振聋发聩：\*\*误诊的危害往往大于疾病本身\*\*。现代医学中，抗生素的滥用与褚氏所批评的“误凉而得冷”如出一辙——本意对症，却因判断偏差加重了病情。而“病有微而杀人，势有重而易

治"更提醒我们，不能仅凭症状的表面轻重来判断预后，早期癌症看似无恙却可能致命，急性荨麻疹来势汹汹却往往很快缓解。褚氏所推崇的"精微区别"，本质上就是循证思维的雏形——不被表象迷惑，从细节中寻找真正的病因。

（以上仅供文化学习参考，不构成医疗建议。）

值得思考的是：在信息爆炸的今天，我们面对身体不适时，是更容易做到"审微"了，还是更容易被繁杂信息误导而"差之毫厘"了？

## 褚氏遗书：辩书

原文

褚氏遗书：辩书

尹彦成问曰：“五运六气是邪非邪？”曰：“大挠作甲子隶首，作数志岁月日时远近耳，故以当年为甲子岁，冬至为甲子月，朔为甲子日，夜半为甲子时，使岁月日时积一十百千万亦有条而不紊也。配以五行，位以五方，皆人所为也。岁月日时，甲子乙丑，次第而及天地五行，寒暑风雨，仓猝而变，人婴所气，疾作于身。气难预期，故疾难预定；气非人为，故疾难人测。推验多舛，拯救易误，俞扁弗议，淳华未稽，吾未见其是也。”

曰：“《素问》之书，成于黄岐，运气之宗，起于《素问》。将古圣哲妄邪曰：“尼父删经，三坟犹废，扁鹊卢出，虚医遂多，尚有黄岐之医籍乎，后书之托，名于圣哲也。”曰：“然则诸书不足信邪。”曰：“由汉而上有说无方，由汉而下有方无说，说不乖理，方不违义，虽出后学，亦是良师。固知君子之言不求贫朽，然于武成之策，亦取二三。”曰：“居今之世，为古之工，亦有道乎。”曰：“师友良医，因言而识变，观省旧典，假筌以求鱼博，涉知病多，诊识胠屡用达药，则何愧于古人。”

### 白话译文

尹彦成问道：“五运六气（古代以天干地支推算气候变化与疾病关系的理论）究竟对不对？”

答道：“大挠创制甲子纪历，隶首创制算术，不过是用来记录年月日时、远近长短罢了。所以把当年定为甲子岁，冬至定为甲子月，初一定为甲子日，夜半定为甲子时，使年月日时从个十百千万层层累积而条理不乱。再配上五行（金木水火土），安排到五方（东南西北中），这些都是人为规定的。年月日时按甲子、乙丑依次排列，整齐有序；然而天地间的五行之气、寒暑风雨，却是突然变化的。人感受了当时的气候，疾病便发作于身上。气候变化难以预期，所以疾病也难以预先判定；气候不是人为造成的，所以疾病也不是人能推测的。推算验证多有差错，救治便容易失误。俞跗、扁鹊不曾讨论运气学说，淳于意、华佗也未曾考据它，我看不出这套理论是正确的。”

又问：“《素问》一书，成于黄帝与岐伯之手，运气学说的源头就出自《素问》，难道古代圣贤也是妄说吗？”

答道：“孔子删定经典，连上古《三坟》都废弃不传了；扁鹊、公孙卢之后，虚妄的医书随之增多——哪里还能确定真有黄帝、岐伯的原始医籍呢？后世之书，不过是托名于圣贤罢了。”

又问：“那么各种医书都不值得相信吗？”

答道："汉代以前的医书，有理论阐述而无具体方剂；汉代以后的医书，有方剂记载而缺少系统理论。只要理论不违背医理，方剂不违背道义，即使出自后世学者之手，也可以作为良师。要知道，君子的言论并不一定要出自上古朽简；就像读《武成》篇，也只取其中二三分可信之处就够了。"

又问："身处当世，要做到古代良医的水平，有没有途径呢？"

答道："拜良医为师友，从交流中学会辨识病情变化；研读古代典籍，借助前人经验如同借筌捕鱼（筌：竹制捕鱼器，喻工具）；广泛涉猎以认识更多疾病，反复诊脉以熟练脉法，多用药以通达药性——做到这些，何必愧对古人？"

---

---

关键词

---

现代启示

褚澄在一千多年前便提出了至今仍有生命力的观点：不迷信权威出处，只看内容是否合理；理论与实践缺一不可；临床经验须从"师友、读书、多练"三条路径积累。这与现代循证医学的精神暗合——不论一个理论署名多么权威，都要经得起反复验证才值得采信。他对运气学说的质疑，本质上是在追问：医学预测的依据，究竟应该来自机械套用的公式，还是来自对具体病人的真实观察？

放到今天：面对纷繁的健康信息，我们判断一条建议是否可信，究竟该看"谁说的"，还是看"证据够不够"？

（注：本文仅为古典文献解读，不构成医疗建议。）

## 褚氏遗书：问子

原文

褚氏遗书：问子

建平王妃姬等皆丽而无子，择良家未笄女入御又无子。问曰：“求男有道乎？”澄对之曰：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳气完实而后交合，则交而孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。今未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤，未实而动，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆不寿，此王之所以无子也。然妇人有所产皆女者，有所产皆男者，大王诚能访求多男妇人谋置宫府，有男之道也。”王曰：“善”。未再期生六男，夫老阳遇少阴，老阴遇少阳，亦有子之道也。

跋

右褚澄遗书一卷，初得萧氏父子护其石而其书始全，继得僧义堪笔之纸而其书始存，今得刘继先钺之木而其书始传，亦可谓多幸矣。澄字彦道，河南阳翟人，宋武帝之甥，尚书左仆射湛之之子，庐江公主之夫，齐太宰侍中录尚书公渊之弟，仕宋自附马都尉，遍历清显，仕齐至侍中领右军将军，永明元年卒（《南史》云永元元年卒，误也。）东昏侯立其女为皇后，追赠金紫光禄大夫，实永元元年，去其卒时已七十年矣。遗书题其赠官，岂萧广得其椁石，考之史传而附题于前乎？初齐高帝爱子豫章王嶷，自江陵赴都得疾日臻，帝忧形于色，乃大赦天下，闻澄传杨淳秘方，召澄治立愈，帝喜甚，擢澄左氏尚书以宠之，其守吴郡也。民有李道念，以公事至郡，澄遥见谓曰：“汝有奇疾。”道念曰：“某得冷疾五年矣。”

澄诊其脉，曰：非冷也，由多食鸡子所致，可煮苏一斗服之，即吐物如升许，涎裹之动，扶涎出视，乃一鸡雏，翅距已具而能走。澄曰：未也，盍服其余药从之，凡吐十三枚，疾乃瘳，其妙皆此类也。是书幽眇简切，多前人所未发而岂徒哉。问子篇称建平王，当是澄之妻之景素，其生子六，即延龄延年辈。云嘉泰元年日南至甘泉寄士丁介跋。

### 白话译文

建平王的妃子、姬妾都容貌美丽却无法生子，后来又挑选良家尚未及笄（古代女子十五岁行笄礼，表示成年）的少女入宫侍奉，仍然没有子嗣。建平王问褚澄：“求子有什么方法吗？”

褚澄回答说：“男女婚配，必须到合适的年龄。男子虽然十六岁精气已通，但应当三十岁才娶妻；女子虽然十四岁天癸（女子月经初潮，标志生殖机能成熟）已至，但应当二十岁才出嫁。这都是要等阴阳之气（中医认为人体有阴阳两种基本功能状态）充实完备之后再行交合，这样才能交合而受孕，受孕而养育，养育出的孩子才坚壮强健、长寿。如今未及笄的女子，天癸刚刚来到，便已亲近男色，阴气（此指女子生殖精气）过早耗泄，发育未完就受损伤，根基未实就被扰动，所以交合而不能受孕，即便受孕也难以养育，即

便养育成活孩子也体弱短寿——这就是大王无子的原因。此外，有的妇人生产皆为女孩，有的妇人生产皆为男孩。大王若能访求多生男孩的妇人，纳入宫府，这也是得子之道。”

建平王说：“好。”不到两年便生了六个男孩。另外，年长之阳配年少之阴，年长之阴配年少之阳，也是有子的道理。

---

---

关键词

---

现代启示

褚澄这段论述的核心，放在今天来看，是关于\*\*生育年龄与身体成熟度的关系\*\*。现代生殖医学同样证实：过早生育时，母体骨骼、内分泌系统尚未发育完善，确实会增加妊娠并发症风险，影响母婴健康。他强调“阴阳气完实而后交合”，本质上是在说——身体的充分发育是健康生育的前提，这与现代青春期保健的理念不谋而合。当然，褚澄所述“多男妇人”之说属于古代经验认知的局限，现代遗传学已明确性别由染色体决定，与母亲体质无关。

（以上仅供传统文化学习参考，不构成医疗建议。）

值得思考的是：在辅助生殖技术高度发达的今天，我们是否反而忽视了古人所重视的“养好身体再生育”这一最朴素的备孕原则？