

褚澄：博采众长 所论精辟

让有限的人生实现另一种形式的不朽

□卜俊成

理过的《伤寒杂病论》，以及现存我国最早的脉学专著——由王叔和撰写的《脉经》。

《难经》曰：“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧。”研中，褚澄深知“望、闻、问、切”四诊在疾病诊断中的重要性，便依托《黄帝内经》中的藏象经络学说和阴阳五行学说等，以及《脉经》有关诊脉方法、脉象病理、脉诊意义等方面的内容，提高望诊和切诊水平。

褚澄在担任吴郡太守时，曾遇到前来办事的百姓李道念。见到李道念第一眼，褚澄就说他患有重病。果不其然，李道念无奈地说，他患有旧疾，被困扰5年了，请了很多医生诊治，都没有明显效果。褚澄便坐下来为其把脉，随后告诉李道念，他的病不是冷热引起的，而是因为平时吃生鸡蛋过多而导致的。由此可见褚澄望诊和切诊技术之精妙。

对病人情况全面的考量，是医生诊治疾病效果凸显的基础。每有病人来诊，褚澄除去运用望诊、切诊等诊断病人的病情之外，还十分看重不同地区土壤、风俗习惯、个人饮食喜好、精神状况，以及当时季节疾病的流行情况等，综合对病人所患疾病的影响，综合审视开具药方。具体用药则秉承张仲景的学术思想，擅长运用经方治病。因此，褚澄诊治过

的病人，多会痊愈。《齐史》评价褚澄医术曰：“投剂如神，与卢扁华佗比肩”。

有一次，齐高帝萧道成所疼爱的二儿子豫章文献王萧斌从外地回都城时染上重病。御医们尽了能想到的所有办法，他的病情却一天比一天加重。为了祈求苍天保佑儿子，萧道成特意下令大赦天下。但是，萧斌的病情丝毫没有好转。

萧道成因此整日郁郁寡欢。一天，他突然想到大臣褚澄的弟弟医术高明，便急忙下诏请褚澄前来诊治疾病。后来经过褚澄的精心调治，萧斌很快痊愈。看到儿子身体恢复如常，萧道成万分欣喜，特意晋升褚澄为左户尚书。

褚澄为官清正廉洁，治郡颇有成效，加上他精通医术，不分贵贱，乐于为人祛疾疗伤，因此受人爱戴，被百姓“崇敬若神”。褚澄曾撰有《褚氏遗书》《褚氏杂药方》传世。然而，由于历代战乱等原因，《褚氏杂药方》早已散失，我们今天仅能看到《褚氏遗书》。

《褚氏遗书》是继《黄帝内经》《伤寒杂病论》之后，《诸病源候论》之前，影响颇大的中医基础理论著作。全书分为《受形》《本气》《平脉》《津润》《分体》《精血》《除疾》《审微》《辨书》《问子》等10篇。褚澄的学术思想，擅长运用经方治病。因此，褚澄诊治过

女胚胎形成理论；最早论述了阴阳之气在体内的发生时间、部位和循行路线；重视阴阳精血、津液；提出独特的切寸口配位法等。

同时，褚澄还在《褚氏遗书》中表述自己从医治学的方法。他主张多读书，多临证，读书以古典书籍为主，工具书为辅；临证则必求实效，以解除病人疾苦为己任；多拜访良师益友，通过取长补短的相互切磋提高自己的医术；重视读书与临证的有机结合，在具体实践中提高疗效，即“博涉知病”“多识脉”“屡用达药”。

《褚氏遗书》所具有的学术价值为历代医家所重视。唐代医家孙思邈、金元四大家之一朱丹溪、宋代医家陈自明、明代医家张介宾、清代医家吴谦等分别在其所撰写或编修的《备急千金要方》《丹溪心法》《妇人良方》《景岳全书》《医宗金鉴》等重要著作中，都有来自《褚氏遗书》相关内容的引述。

在古人看来，包含著书立说在内的立言是达到人生“三不朽”的方法之一。褚澄出身名门，身居要位，禀赋超群，却欣然博采众长，自省奋进，匠心独运，躬身实践，以精要医论阐释杏林，在仅仅23年的短暂生命中，做到了让有限的人生实现了另一种形式的不朽。其弘医扬医的精神，值得后人学习。



李时珍

科考「落榜」从医成名

古代杏林“以儒通医”的文人雅士为数不少，其中也不乏因屡试不第，仕途无望而弃儒从医，最终成就一番事业的人。这之中最著名的当属落榜后修的一代药圣李时珍。

李时珍祖上世代行医，父亲却希望他读书做官。李时珍14岁就中了秀才，这给他父亲带来了莫大的希望。然而考取举人何等艰难，李时珍连续参加了两次乡试都榜上无名，第二次还由于过度的用功和劳累得了胃寒病（结核病），连续高热不退，险些丢了性命。两次落榜后，李时珍集中精力，希望能够通过第三次乡试。然而，嘉靖十九年，已经23岁的李时珍第三次落榜，李家的举人之梦彻底破碎。李时珍无奈抛下八股文，弃儒从医。经过短短4年的时间，李时珍就成了有名的医生。公元1556年，湖北楚王世子突然得了暴厥症（俗称抽风），找了很多医生，都没有治好。楚王很着急，慕名请来李时珍为世子医治，李时珍一服药便药到病除。为了报答李时珍，楚王委任李时珍主管王府祭祀之事，官居七品。3年后，嘉靖皇帝招揽天下名医，楚王推荐李时珍入太医院，任太医院医士。可是，李时珍只做了一年的官就辞归故里。

李时珍回到故乡后不再以开馆行医为主，而是集中精力实现重修本草的伟大理想。明朝之前的医家本草之书，共集录草药1558种，在当时已经算是很完善的。然而，李时珍认为，旧的本草之作品数太多，名称也太杂，“或一物而析为二三，或二物而混为一品”，这样是不正确的。于是，李时珍用18年的时间进行野外考察，用10年的时间三易其稿，阅读的书籍有800余部，终于完成了其重修本草的心愿。重修的本草之书增加药物374种，分为16部，合共52卷，首标正名为“纲”，其余各附释为“目”，以补足与纠正药物的原资料；“次以集解，辨疑正误”，将产地形色等详细说明；再次为气味、主治、附方，当作本草的体用。李时珍历经近30年的时间，完成传世名作《本草纲目》的编撰，成为一代医学家和药物学家。

除李时珍以外，金元四大家中的朱丹溪，以及近代立达中医院的创始人张锡纯也因科考失败而成就了一番医学大业。朱丹溪自幼聪敏好学，可连续参加两次科举考试都名落孙山。朱丹溪的心态比较好，很快便从科举失败的阴影中走了出来，并立誓要学医济人。学习两年后，42岁的朱丹溪治愈了老师许谦的顽疾，这更加坚定了他从医救人的信心和决心。据史书记载，朱丹溪医术高明，时人尊之为“朱一贴”“朱半仙”。1916年在沈阳创办我国第一间中医医院立达中医院、中西医汇通学派的代表人物张锡纯，也有过一段科举失败的经历。张锡纯出身书香门第，10多岁就能写一手好诗。其父对其寄予厚望，逢人便说自己的儿子“异日当以诗显名”。遗憾的是，两次乡试张锡纯均落第，终未“以诗显名”。这之后，他干脆放弃了科举，一心研习医术，终成一代名医。在一项有关部门开展的调查中，有70%的当代中医名家都将张锡纯和他的著作《医学衷中参西录》放在了对自己影响最大的人物和书籍的首位。（鲁庸兴）

张仲景巧用蜂蜜治便秘

张仲景年少时随同乡张伯祖学医，他聪颖博达，旁学杂收，长进很快。一天，来了一位唇焦口燥、高热不退、精神萎靡的病人。张伯祖诊断后认为属于“热邪伤津，体虚便秘”所致，需要用泻药帮助病人解出干结的大便。但病人身体极虚，用药效强烈的泻药，病人身体受不了。张伯祖沉思半晌，一时竟没了主张。

张仲景站在一旁，见老师束手无策，便开动脑筋思考。忽然，他眉宇间闪现出一种刚毅自信的神情。他疾步上前，对老师说：“学生有一法子！”他详细地谈了自己的想法。张伯祖听着听着，紧锁的眉头渐渐舒展开来。

张仲景取来一勺蜂蜜，放到一铜碗里，就着微火煎熬，并不时地用竹筷搅动，渐渐地把蜂蜜熬成黏稠的团块。待其稍冷，张仲景便把它捏成一头稍尖的细条形状，然后将尖头朝前，轻轻地塞进病人的肛门。一会儿，病人拉出一大堆腥臭的粪便，病情顿时好了一大半。由于热邪随粪便排净，病人几天便康复了。张伯祖对这种治法大加赞赏，逢人便夸。这实际上是世界上最早使用的药物灌肠法。

以后，张仲景在总结自己的治疗经验，著述《伤寒杂病论》时，将这个治法收入书中，取名叫“蜜煎导法”，用来治疗伤寒病津液亏耗过甚，大便结硬难解的病证，备受后世推崇。（张兰）



我曾攻读的两本医书

我与中医

2000年，我在村卫生室当乡村医生。那时的患者，对中医药非常感兴趣，常常问我一些中医药方面的知识。有时候，患者的问题非常稀奇古怪，即便老乡村医生也没法回答，我只好查找资料了。

在当时的农村，电脑还是传说中的高科技产品，书本仍旧是唯一的资料来源。当时，我手头最权威的中医书籍，是供临床医学专业使用的《中医学》教材。这本书非常实用，比较简明。在咨询中医药问题的患者中，只有少数人会问到中医学的基本知识和基本理论。对于这些问题，我感觉《中医学》教材就足够用了。

大部分患者，他们非常实际，只会问某种中药能治疗什么疾病，或者某种病需要用什么中药来治疗。对于这些问题，我感觉仅学习《中医学》教材就不行了。因为患者询问的许多药材和病症，《中医学》教材上没有。要想回答这些问题，我必须购买更多的中医书籍。

可能是书籍太贵的原因，当时农村的书店，因顾客太少，常年落锁。但并不是没有卖书的，农村的集市上，还有私人的卖书摊，所卖的书要便宜很多，能够吸引农村人喜欢读书的人。书摊上的书分为两部分：一部分是盗版书，包装华丽，但错字连篇，有的连装订也有错误；另一部分是回收书，卖书小贩从废品收购站论斤买来，然后论本卖给读者。盗版书中的中医书籍很多，但由于错字连篇，我是不敢买的，害怕误人性命。于是，我的眼睛只能在破破烂烂的回收书中打转。

经过长时间的观察，我终于买了两本书籍：一本是《全国中草药新疗法展览会资料选编（技术资料部分）》，另一本是《赤脚医生培训教材》。这是两本很厚实的书，针对的是基层卫生工作者，内容侧重中医，里面有中草药的图形、种植、功效，以及各种病症所选方药、制法、用法、疗效。这些内容，正好适合我用来回答患者提出的问题。

于是，我日夜攻读这两本书，以应对患者随时而来的提问。对于我现学现卖的回答，患者常常报以敬佩的眼光，这也更坚定了我学习的信心。后来，我又买过许多正版的中医书籍，但都没有这两本学得深入。

（作者供职于武陟县卫生计生委）

养生堂

饭后走路要因人而异

□毛德西



饭后走路是否健康，有两种说法，一种是说：饭后百步走，能活九十九；另一种说法：要想活到九十九，请你饭后不要走。这两种互相矛盾的说法，使人们无所适从。其实饭后走与不走，应因人而异，不应一概而论。

从消化功能而言，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以便进行初步的食物消化。若饭后马上外出散步，甚至进行比较剧烈的活动，势必有一部分血液集中到运动系统，这样就会延缓消化液的分泌，阻碍胃的正常生理功能，容易诱发功能性消化不良。中医学认为，胃主纳谷，脾主

运化，进食是“胃主纳谷”阶段；消化是“脾主运化”阶段，两者相辅相成，共同完成消化、吸收、敷布气血精华的作用。“饭后百步走”对“脾主运化”并非有利。也就是说，“饭后百步走”并不适宜所有人，只适宜那些平时活动少、整天伏案工作，脾的运化功能较差的人，也适宜形体肥胖的人。这些人如果饭后散步30分钟左右，有助于胃肠道的蠕动，有助于胃液分泌和食物的消化吸收，但应在饭后20分钟才可以外出散步，不可以一吃完饭就外出散步。从另一方面说，提倡“饭后不要走”也不是没有道理。有些人

饭后是不能走的，如体质虚弱，患有慢性溃疡或胃肠手术后的病人，尤其是患有胃下垂的人，这些人饭后不宜散步。因为饭后胃液充盈，此时若进行直立性活动，就会增加胃的负担，引起或加重胃下垂。特别是老年人，消化功能比较弱，如果饭后坚持散步，就会使胃肠道血液供应不足，加重或诱发消化不良。患有高血压病或心脑血管病的老年人，更不宜饭后走路，否则会使胃肠道血流增加，而脑血管的血流相应减少，便会加重心脑血管疾患，所以这些人不宜饭后百步走。（作者供职于河南省中医院，为国家级名老中医）

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《中医学说》《养生堂》《中药传说》《读书时间》等栏目期待您的来稿！

联系人：刘静娜 投稿邮箱：570342417@qq.com

本版图片均为资料图片