



主编 许敬生

褚氏遗书 校注

〔南齐〕褚澄 撰
许敬生 马鸿祥 校注

河南科学技术出版社

中医名家珍稀典籍校注丛书

饮食五味，养髓、骨、肉、血、肌、肤、毛、发。男子为阳，阳中必有阴，阴中之数八，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，豎其溢也。

凡充身肢体手足耳目之余，虽针芥之液，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，母一目亏则子一目不肖其母，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，则五体有不满足之处，异目有难状之疾。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，踰十年无男子合则不调，未踰十年思男子合亦不调，不调则旧血不出，新

图书在版编目 (CIP) 数据

《褚氏遗书》校注 / (南北朝) 褚澄撰; 许敬生, 马鸿祥校注. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2014. 4

(中原历代中医药名家文库)

ISBN 978 - 7 - 5349 - 6833 - 4

I. ①褚… II. ①褚… ②许… ③马… III. ①中国医药学 - 中国 - 南齐 ②《褚氏遗书》 - 注释 IV. ①R2 - 52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 057773 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788629

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李喜婷 马艳茹

责任编辑: 任燕利

责任校对: 王晓红

封面设计: 张 伟

版式设计: 若 溪

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 4. 5 字数: 60 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

“中原历代中医药名家文库”编委会

顾 问 李振华 张 磊
主 任 夏祖昌 郑玉玲
副主任 张重刚 刘文第 郭德欣 许敬生
委 员 (按姓氏笔画排序)
王宪龄 牛宝生 卢丙辰 叶 磊
田文敬 付笑萍 冯明清 朱现民
庆 慧 刘道清 张大明 张晓利
邵文杰 周发祥 侯士良 徐江雁
高希言 崔 瑛 蒋士卿 程传浩
赖谦凯

中原历代中医药名家文库（典籍部分）

主 编 许敬生

副 主 编 冯明清 侯士良 卢丙辰 刘道清

学术秘书 马鸿祥

序

河南省地处中原，是中华民族优秀文化发祥地，从古及今，中原大地诞生许多杰出之士，他们的文化精神和伟大著作，一直指引着中华民族科学文化的发展与进步。老子、庄子、张衡、许慎、杜甫、韩愈等伟大思想家、科学家、文字学家、诗人、文学家在中国文化史上，做出伟大贡献。出生于南阳的医圣张仲景两千年来以其《伤寒论》《金匱要略》一直有效地指导着中医理论与临床实践。中原确为人杰地灵之区。

河南省诞生许多著名中医学家，留下大量优秀中医著作。北宋淳化三年编成之《太平圣惠方》卷八收录《伤寒论》，为孙思邈所称“江南诸师秘仲景要方不传”残卷秘本，可觐辗转传抄于六朝医师手中的《伤寒论》概貌。《伤寒补亡论》作者郭雍，从父兼山学《易》，事载《宋元学案·兼山学案》，以治《易》绪馀，精究宋本《伤寒》，其书可补宋本方剂之不足、条文之缺失，可纠正《伤寒卒病论》“卒”字之讹，谓“卒”是“杂”字俗写而讹者，郭书对研究考证宋本《伤寒论》甚为重要。丛书所收诸家之作，大多类此。

中医发展，今逢盛世。河南科学技术出版社高瞻远瞩，不失时机地将河南省历代中医药名家著作精选底本，聘请中医古代文献专家许敬生教授担任主编，组织一批专家教授进行校勘注释予以出版，这对于继承和发展中医药事业具有重大意义。本书汇集之作，皆为

中医临床及理论研究必读之书。读者试展读之，必知吾言之不谬。
振兴中医，从读书始。

北京中医药大学 钱超尘

2014年1月1日

前 言

中原是华夏文明的主要发祥地，光辉灿烂的中原古代文明造就了丰富多彩的中医药文化。

中州自古多名医。在这块土地上，除了伟大的医圣张仲景之外，还产生了许多杰出的医学家。早在商代初期，就有商汤的宰相伊尹著《汤液》发明了汤剂。伊尹是有莘国（今河南开封县，一说是嵩县、伊川一带）人。早期的医方大家、晋朝的范汪是颍阳（今河南许昌）人，一说南阳顺阳（今河南内乡）人，他著有《范汪方》。较早的中医基础理论著作《褚氏遗书》的作者、南朝的褚澄是阳翟（今河南禹州）人。唐代的针灸和中药名家甄权是许州扶沟（今河南扶沟）人，寿103岁。唐代名医张文仲为高宗时御医，是治疗风病专家，曾著《疗风气诸方》，为洛州洛阳（今河南洛阳）人。对癆病（结核病）提出独到见解，著有《骨蒸病灸方》一卷的崔知悌是许州鄢陵（今河南鄢陵）人。中国现存最早的食疗专著《食疗本草》的作者，唐代的孟诜是汝州（今河南汝州）人。北宋著名的医方类书《太平圣惠方》的作者王怀隐是宋州睢阳（今河南商丘）人。宋代著名的儿科专家阎孝忠是许昌（今河南许昌）人，他为恩师编写《小儿药证直诀》一书，使儿科大师钱乙的学说得以传世。北宋仁宗时，“校正医书局”中整理古医书的高手有好几位河南人。如撰《嘉祐本草》的掌禹锡为许州郾城（今河南漯河市郾城区）人，完成《重广

补注黄帝内经素问》的孙兆、孙奇，均为卫州（今河南卫辉）人。北宋医家王贶是考城（今河南兰考）人，著有《全生指迷方》，《四库全书提要》评价说“此书于每证之前，非惟详其病状，且一一详其病源，无不辨其疑似，剖析微茫，亦可为诊家之枢要。”北宋末期的著名医家、《鸡峰备急方》（又称《鸡峰普济方》）的作者张锐是郑州（今河南郑州）人。南宋的伤寒大家，《伤寒补亡论》的作者郭雍是洛阳（今河南洛阳）人。南宋法医学大家郑克是开封（今河南开封）人，他著的《折狱龟鉴》是与宋慈的《洗冤集录》齐名的一部法医著作。金元四大家之一，攻下派的代表金代张子和是睢州考城（今河南兰考县，一说民权县）人。元代名医滑寿祖籍是襄城（今河南襄城县）人，他著有《读素问钞》《难经本义》，对《黄帝内经》和《难经》的研究做出了巨大贡献；他著的《诊家枢要》和《十四经发挥》分别是诊断学专著和针灸专著，均在中医发展史上占有光辉的一页。明太祖朱元璋的五皇子朱榑，就藩在开封，为周定王，他著的《救荒本草》，以河南的灾荒为背景写成，开创了对野生可食植物的研究，对后世产生了深远影响。著名的医史专家、明代的李濂是祥符（今河南开封）人，他的《医史》十卷，是我国首次以“医史”命名的医学史专著，书中为张仲景、王叔和、王冰等人补写了传记。清代名医，《嵩崖尊生全书》的作者景日珍，是登封（今河南登封）人。清代温病学家的北方代表人物、《寒温条辨》的作者杨栗山是中州夏邑（今河南夏邑）人。清代著名的植物学家吴其濬，是河南固始县人，他撰写的《植物名实图考》和《植物名实图考长编》，不仅是植物学的名著，也是继《本草纲目》后最重要的本草类著作，对世界医学曾产生过重要影响。还有很多很多，不再一一列举。据不完全统计，史传和地方志中有籍可考的河南古代医家多达1000余人。《周易·系辞上》曰：“子曰：‘书不尽言，言不尽意。’”这些著名的医家，犹如璀璨的群星，照亮了中医学发展的历史道路。

粤稽往古，从火祖燧人氏点燃华夏文明之火，改变了先民的食

性，到酒圣杜康发明酿酒，促进了医药的发展；从殷墟甲骨文到许慎的《说文解字》，作为中医药文化载体的汉字，其发展过程中的主要阶段得以确立和规范；从伏羲制九针、岐黄论医道，创立岐黄之学，到伊尹著《汤液》，创中医汤剂；从道圣老子尚修身养性、庄子倡导引养生，到医圣仲景论六经辨证而创经方，确立辨证论治法则，成为中医学的核心思想和诊疗模式，中医的经典著作《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》等纷纷问世；从佛教于汉代传入中国，直到禅宗祖庭少林寺融禅、武、医于一体而形成的禅医文化，这一切均发生在中原大地。

寻根溯源，我们深深感到是光辉灿烂的中原文明，孕育了中华瑰宝——中医药文化。经过几千年的历史积淀，中医药文化在中原文明的沃土中生根开花、发展壮大，并从儒、道、释及华夏文明的多个领域中汲取精华和营养，逐渐在九州大地兴旺发达，一直传到五洲四海，为华夏文明增添了绚丽的色彩，为人类的健康做出了杰出的贡献。作为后人，作为中医药文化的传承者，不能忘记，这是我们的历史，这是我们的根脉。

中原古代医药名家留下的宝贵著作，积淀了数以千年的中医精华，养育了难以计数的杏林英才。实践证明，中医的成才之路，除了师承和临证以外，读书是最基本的路径。

为了保护和传承这笔宝贵的文化财富，让广大读者顺利阅读这些古籍，并进一步深入研究中原医学，我们组织了一批中医专家和从事中医文献研究的专家，整理编写了这套《中原历代中医药名家文库·典籍部分》。计划出版40余部，首批校注出版19部，随后陆续整理出版。此套丛书，均采用校注的形式，用简化字和现代标点编排，每本书前都有对该书基本内容和学术思想的介绍及校注说明，在正文中随文出校语，做注释，注文力求简明扼要，以便读者阅读。

对中医古籍的整理研究，既是对中医学术的继承，又是对中医学术的发展；既是对前人经验的总结，又是对后人运用的启示；既

可丰富基础理论，又可指导临床实践。其意义深远，不可等闲视之。为了“振兴中医”和实现“中原崛起”这伟大的历史使命，我们这些生于斯、长于斯的中原中医学子，愿意尽一点绵薄之力。当然，由于水平所限，难免会出现一些缺点和错误，恳请学界同道和广大读者批评，以便我们及时修正。

此套丛书得以付梓，要诚挚感谢河南科学技术出版社的汪林中社长、李喜婷总编、马艳茹副总编等领导和医药卫生分社的同志们，是他们的远见卓识和辛勤劳作玉成了此事。承蒙著名中医文献专家、北京中医药大学钱超尘教授在百忙中为本套丛书作序，深表谢意。时值辞旧迎新之际，祝愿我们的中医事业永远兴旺发达。

许敬生

2014年1月5日

于河南中医学院金水河畔问学斋

原书作者及书籍内容和学术价值简介

一、作者生平

褚澄（公元5世纪）字彦道，阳翟（今河南省禹州市）人，出生时间不详，卒于南朝齐永明元年（483年）。褚家世居高官，联姻宗室。其祖父褚秀之、父亲褚湛之及其本人均系高官。其父为南朝齐尚书左仆射，其生母为南朝宋武帝刘裕第五女吴郡公主。褚澄娶南朝宋文帝刘义隆女庐江公主，拜驸马都尉。于南朝齐建元（479—480年）中拜为吴郡（今江苏省苏州市）太守，后官至左民尚书，再后任侍中、领右军将军。历官清显，以勤谨见知。其女为东昏皇后。褚澄死后追赠金紫光禄大夫。据《南齐书·褚澄传》载，褚澄医术高明，善诊病，博好医方，精岐黄术。有人赞誉他“望色辨证，投剂如神，与卢扁、华佗比肩。”凡病者均不分贵贱，皆先审其荣悴、乡壤、风俗、精神苦乐、方土所宜、气血强弱等，然后命药，故治病多效。褚澄著有《杂药方七录》二十卷及《褚氏遗书》（以下简称《遗书》），前者散佚；后者系唐代人整理而成，并于宋嘉泰年间刊行。

二、本书内容及其学术成就

《遗书》是继《黄帝内经》(以下简称《内经》)《难经》之后较早的一部基础理论著作,也是我国最早的石刻医学论著,该书始著录于《宋史·艺文志》。根据后唐清泰二年(935年)萧渊序所记载,《遗书》是在唐末黄巢起义时发现的石刻碑文。此书共十篇,分述受形、本气、平脉、津润、分体、精血、除疾、审微、辨书、问子,总计两千六百二十字。内容丰富,具有真知灼见。其要旨阐发人身气血阴阳的奥义。后世有疑此书为宋人伪托者,如《四库全书总目提要》疑是“宋时精医理者所著,而伪托澄以传”,评论说“其书于《灵枢》《素问》之理颇有发明”,在许多方面“发前人所未发”“尤千古之龟鉴”。此书内容后世医家常采用。

1. 对《内经》《难经》多有发挥 汉代以后中医的论著,都是在《内经》《难经》基础上的发展,《遗书》也不例外。《遗书》的内容和观点对《内经》《难经》多有发挥,颇有独到之处。如《内经》《难经》中对阴阳二气的起止部位及运行途径叙述得有些笼统,而《遗书》中讲得很具体。《遗书》详细论述了阴阳之气的发生时间、部位和循行路线。如《本气》篇说“天地之气,周于一年;人身之气,周于一日。”并且用一日中不同时辰来说明阴阳之气的循行情况“人身阳气,以子中自左足而上,循左股、左手指、左臂、左脑,横过右脑、右肩、右臂手指、胁、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、左胁、左足、外肾、右足、右胁,则又午中矣。”《灵枢·营卫生会》篇有依太阳运行周天度数把营卫之气分为昼夜各行阴阳二十五度的论述,但尚没有明确阴阳之气的发生时间、部位、循行路线,历代医籍也未见记载。

《内经》《难经》对于脉诊已有全面论述，尤其是《难经》“独取寸口”的主张，是我国脉学的一大进步。不过，两手寸关尺的脏腑定位，以五行生克为顺序，乃《遗书》所首倡。如《平脉》篇云：“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；脾土生金，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，故左手寸下之关为脾；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。”意思是，男子属阳，脉顺生，从下而上脉随五行相生，因此，右手的尺脉是最下部的脉，是诊候命门的部位，就像天地没有形成之前大气是一派模糊的景象一样。生命形成以后，各种物质从土中生出，脾属土，生发在前，因此，尺部上面的关脉应脾。脾土生金，因此，关上的寸脉应肺。肺金生水，因此，右手的寸脉和左手的尺脉相联系，左手的尺脉应肾。肾水生木，因此，左手尺上的关脉应肝。肝木生火，因此，关上的寸脉应心。女子属阴，脉逆生，从上而下脉随五行相生。因此，左手的寸脉是最上方的部位，是诊候命门的部位。生命形成以后，各种物质从土中生出。脾属土，生发在前，因此，左手寸下的关脉应脾。脾土生金，因此，关下的尺脉应肺。肺金生水，因此，左手的尺脉和右手的寸脉相联系，右手的寸脉应肾。肾水生木，因此，右手寸下的关脉应肝。肝木生火，因此，关下的尺脉应心。

这种“男子阳顺，自下生上”“女子阴逆，自上生下”的观点，承袭《内经》《难经》中“脉有逆顺，男女有恒”的理论，并参合

男女、左右、上下、升降等相互对立的阴阳概念。但是，褚澄说的“逆”“顺”概念又不同于《内经》《难经》。《内经》《难经》是以男女脉象的不同方面相比较而论逆顺的，如“男子尺脉恒弱，女子尺脉恒盛为顺”，反之“男得女脉，女得男脉”为逆。而褚澄所言逆顺是指男女寸口脉位的划分不同，即男子阳顺，脉位自下而上依次为尺脉、关脉、寸脉；女子阴逆，脉位自上而下，依次为寸脉、关脉、尺脉。这种观点既不同于《内经》《难经》，也未见载于其他医籍，有待进一步研究。

2. 尊古而不泥古 褚澄对《内经》等前人的著述有一个辩证的认识，主张一方面学习古代的医学理论，并用以指导临证实践；另一方面又不拘泥古人之说，主张可通过努力，积累经验，胜过古人。正如《辨书》篇所说“师友良医，因言而识变，观省旧典，假筌以求鱼，博涉知病，多诊识脉，屡用达药，则何愧于古人！”意思是，把良医作为老师和朋友，学习他们的方法，知常达变；认真阅读研究古代的医学典籍，如同凭借捕鱼工具而求鱼；博览群书而知病理，多次诊察而知脉象，屡屡妙用而通达药理。那么有何愧于古人呢？充分揭示了褚氏尊古而不泥古的思想。

褚澄对“五运六气”之说曾明确提出了疑问，他在《辨书》篇中说“天地五行，寒暑风雨，仓卒而变，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。”认为天地之气、五行运化、寒暑风雨等六气有了突然变化，就成为六淫邪气。人们感受了这种不正之气，就会发生疾病。这种非常之气的变化是难以预料的，因此疾病也难以预先测定。非常之气的变化不是人为的，因此而发生的疾病也不是人所能测知的。推测验证五运六气理论，有不少错误的东西，按这种理论去给人治病，也容易出现差错。这一观点颇有见地，值得今人借鉴。

3. 辨证用药，审慎周详 《遗书》篇幅虽短，然而言简意赅，有关辨证用药的部分，论述得十分周详。褚澄在《除疾》篇中强调“除疾之道”，要“极其候证，询其嗜好，察致疾之由来，观时人之所患”，且“穷其病之始终”。而在《审微》篇中他又强调，对于“疾有误凉而得冷，证有似是而实非”的复杂情况，更应审之慎微，不然，会“差之毫厘，损其寿命”。简而言之，辨证要力求准确。

对于用药，他在《除疾》篇中深有体会地说“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！”这一观点，更多地被后世引用，已经成了比喻中医治病用药的警句。清代名医徐大椿在《医学源流论》一书中，专门写了一篇《用药如用兵论》，以用兵喻用药，以战术喻医术，详细论述了其中的道理。

4. 内容丰富，多有创见 《遗书》是继《内经》《难经》之后，《诸病源候论》（隋代巢元方等编著）以前的一部基础理论著作，内容比较丰富。其中《受形》篇主要讨论了胎儿的形成与生长发育；《本气》篇叙述了人体与阴阳二气的关系；《平脉》篇介绍了两手寸、关、尺三部诊脉的方法；《津润》篇阐述了津液对维护人体健康的重要作用；《分体》篇着重讲了五官与四肢的保养；《精血》篇讨论了男女两性各自的生理特点；《除疾》篇叙述了用药治病的方法，并有“用药如用兵，用医如用将”的论述；《审微》篇说明如何区别互相疑似的病证；《辨书》篇强调医者既要认真读书，又要勇于实践，进而指出“博涉知病，多诊识脉，屡用达药”；《问子》篇着重指出早婚多欲不利于子嗣，因而主张晚婚节欲。

在我国医学史上，《遗书》最早提出了关于男女胚胎形成的理

论。《受形》篇说“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。”这种理论虽然源于《易经》，而见诸医籍者当首推此。本篇中还提出了由于“阴阳均至”形成“非男非女之身”的理论，这不仅在我国医学史上是最早的，而且在世界医学史上也是最早的。本篇中还指出“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。”对此，后世多有引用，而溺死尸体男伏女仰，历来被认为是普遍性的尸体现象。南宋著名法医学家宋慈在《洗冤集录》中，将此状列为法医验尸的依据之一。

《津润》篇还说“咳血……饮溲溺则百不一死。”这是医籍中用小便治疗肺结核咯血的最早记载。现代《中国动物药》一书也肯定了小便有“治肺结核咯血”的作用。

其他如辨证施治，提倡晚婚，对人类遗传现象的认识，关于预防传染病的论述，以及提出的不同于一般的以寸、关、尺三部划分五脏的方法都是十分精湛的，对后世医家产生了很大的影响。

5. 《遗书》影响深远，为后世医家所重视 由于《遗书》具有很高的学术价值，因此为历代医家所重视，如《备急千金要方》《女科百问》《伤寒九十论》《养身纂要》《妇人良方》《丹溪心法》《续医说》《证治准绳》《景岳全书》《本草纲目》《万氏妇人科》《广嗣纪要》《慎柔五书》《折肱漫录》《友渔斋医话》《医宗金鉴》等书都有引述。我们不妨摘录几段：

在论述生男生女之理时，李时珍引证说：齐司徒^①褚澄言“血先至裹精则生男，精先至裹血则生女。阴阳均至，非男非女之身；精血散分，骈胎品胎之兆”。《道藏经》言“月水止后一、三、五日成男，二、四、六日成女”。东垣李杲言“血海始净一、二日成男，

三、四、五日成女”。《圣济经》言“因气而左动，阳资之则成男；因气而右动，阴资之则成女”。丹溪朱震亨乃非褚氏而是东垣，主《圣济》左右之说而立论，归于子宫左右之系。诸说可谓悉矣。时珍窃谓褚氏未可非也，东垣未尽是也。盖褚氏以精血之先后言，《道藏》以日数之奇偶言，东垣以女血之盈亏言，《圣济》、丹溪以子宫之左右言，各执一见，会而观之，理自得矣。（明·李时珍《本草纲目·人部》）

对此，王肯堂引述说：程鸣谦云“褚氏言男女交合，阴血先至，阳精后冲而男形成，阳精先入，阴血后参而女形成，信斯言也。……若男女之辨，又不以精血先后为拘，不以经尽几日为拘，不以夜半前后交感为拘，不以父强母弱、母强父弱为拘，只以精血各由百脉之齐到者别胜负耳。是故精之百脉齐到有以胜乎血则成男矣，血之百脉齐到有以胜乎精则成女矣。”（明·王肯堂《证治准绳》）

在论述男女交合之道时，万全引述说：褚氏曰“女子血未行而强合以动其血，则他日有难名之疾。故女未及二七天癸之期，而男子强与之合，或于月事适未断之时，而男子纵欲不已，冲任内伤，血海不固。由斯二者，为崩、为漏，有一月再行、不及期而行者矣。”（明·万全《万氏妇人科·调经章》）

《医宗金鉴·妇科心法要诀》中“分男女论”“双胎品胎”等节，均曾引述《受形》篇的相关内容。

在论述溲尿可以治病时，黄凯钧引述《津润》篇说：真癆病之吐血，南朝齐褚澄曰“饮溲溺百不一死。”夫溲溺能清脏腑虚热，兼降浮火。癆病吐血，实由于此，最为切要。然有法焉，俗谓之還元汤，乃服自便之溺，宜不食腥秽之物食，味略淡，晚餐白粥。如是几日后，五更或清晨，解时去头末，取中一碗服之。更能散心远色戒性，虽沉痾宿疾，不数日可痊。（清·黄凯钧《友渔斋医话·吐