

成语，即人们在长期生活和实践中形成的、汉语词汇中特有的一种长期沿用的固定短语。成语往往来自于古代经典、著作、历史故事或人们口口相传的故事，在使用上常常不同于现代汉语。成语在现代的使用频率相当高，在语言表达中具有简洁生动、形象鲜明、言简意赅的作用。成语，众人皆说，成之于语，是中国特有的文化宝藏。

王 俊◎编著

读成语·识天下

——走进中国传统文化

健康篇 1

王 俊◎编著

读成语·识天下

——走进中国传统文化

健康篇 ①

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

读成语·识天下：走进中国传统文化·健康篇.1 / 王俊
编著. —北京：开明出版社，2015.4
ISBN 978-7-5131-1969-6

I. ①读… II. ①王… III. ①汉语—成语—通俗读物
IV. ①H136.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 066609 号

责任编辑：张薇薇

装帧设计：羽人·高伟

书 名：健康篇 1

出品人：陈滨滨

出 版：开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京飞达印刷有限责任公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：8.125

字 数：120 千字

版 次：2015 年 9 月 北京第 1 版

印 次：2015 年 9 月 北京第 1 次印刷

定 价：20.00 元

印刷、装订质量问题，出版社负责调换货 联系电话：(010)88817647

前言

001

成语作为汉语言文化中的一朵奇葩，是中华历史文化的积淀。成语的魅力在于它是人类语言 and 智慧的结晶，有着极为丰富的文化内涵。一则精彩的成语，需要经过语言学、历史学、文化学、社会学、心理学的共同加工，并历经岁月的千锤百炼，才能得以形成，才会有历史所赋予的生命力，才能广泛流传于大众之口和书面文章中。

一般来说，每一个成语都有它的出处，或者说都有一段故事。汉语中的成语不仅数量众多，而且运用广泛，民族文化特征鲜明。要想了解中国文化，就不能不重视成语的学习和掌握。另外在文字表达中，恰当地使用成语，能起到画龙点睛的作用，达到生动形象的效果。历来善于写诗为文的人，为了加强作品的说服力或艺术表现力，无不重视成语的巧妙运用。

本套丛书遍搜中国浩如烟海的历史文化典籍及相关成语故事集而成，条目海量，蔚为大观。读者可以追本溯源，从生动有趣的故事入手，去体味中华五千年历史文化的博大精深，也可将其作为工具书查阅。可谓一册在手，中华成语故事全掌握。

本系列图书以弘扬优秀的中华传统文化为主旨，以广大中学生和汉语语言文化爱好者为读者对象，着力选编有语言交流实用价值和文化传承积极意义的汉语成语，以便于读者对汉语语言知识的学习，增进他们对中国汉语语言文化的了解和热爱，促进中华传统文化的继承传播和社会主义文化强国的建设。

《读成语·识天下》将浩如烟海的成语词汇按不同内容，分类汇编成各种特色的分册，比如《读成语·识天下·人生篇》《读成语·识天下·情感篇》《读成语·识天下·勤奋篇》《读成语·识天下·言语篇》《读成语·识天下·时机篇》《读成语·识天下·成败篇》……每一分册对于青少年学生掌握一类成语，强化拓展学生们在某一领域的知识面，都有着十分重要的意义。

前言

本丛书的设计符合当代青少年的欣赏特点，封面设计坚持文化性和时尚性的结合，正文版式生动活泼、双色印刷、图文并茂，既能让读者感受文化的厚重感，又能让读者享受到阅读欣赏的轻松感。丛书在体例编排上注重知识性、可读性和完整性，每则成语下包含出典寻源、解字释义、关联词语、应用说例四个部分。

在“出典寻源”板块，我们简明扼要叙述了成语形成的背景过程，特别强调叙说其相关故事，用一个生动的故事揭示成语的背景知识，力求给读者一个轻松有趣的氛围开始成语学习。在“解字释义”部分，我们一般先解释成语中的生僻字，再解析成语的原义和引申义，让读者一目了然，快速掌握成语的意思。在“关联词语”板块，我们选辑了与该成语有关的同义词、近义词和反义词，分析了这些词与该成语在词性、内容上的异同之处，以便加深读者对该成语的理解。在“应用说例”板块，我们着重举例说明该成语在语言交流和文章写作中的灵活运用，特别注意引用名人名著的经典应用语句，尤其注意例举青少年文学读物中关于该成语运用的相关实例。在造句部分，我们尽量避免了简单的造句作业，所编辑的造句均与学生生活与学习息息相关，以方便学生理解与参考。

本丛书力求做到集知识性、趣味性、科学性于一身。但是，由于成语涉及的领域十分广泛，而本书篇幅有限，又要适应青少年读者的阅读习惯，所以在框架设计、内容取舍等方面难度较大，疏漏差错之处在所难免，恳请相关专家、学者及广大读者批评指正。由于本书的知识量较大，因此编者搜集了各个方面的诸多资料，在此对给予本书大力支持的各界朋友深表感谢。

2015年1月8日



读成语·识天下

——走近中国成语文化

目录

安然无恙	1
半身不遂	4
病从口入	7
病入膏肓	10
不可救药	14
长命富贵	18
对症下药	21
耳聪目明	25
放浪形骸	28
返老还童	31
风中残烛	34
成语小游戏	37
风烛残年	43
福寿年高	46
苟延残喘	49
骨瘦如柴	52
龟年鹤寿	55
红光满面	58
欢蹦乱跳	61
回光返照	64
讳疾忌医	68
鸡肋尊拳	72

惊弓之鸟	75
成语小游戏	78
精神抖擞	83
久病成医	86
酒囊饭袋	88
枯木朽株	91
狼吞虎咽	94
老当益壮	97
力不从心	100
龙马精神	104
芒刺在背	107
面黄肌瘦	110
面如土色	113
成语小游戏	116



◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

安 然 无 恙

出典寻源

“安然无恙”这个成语引自西汉刘向《战国策·齐策》。

战国时期，有一次齐国派使者去赵国访问。使臣面见赵威后，从怀中掏出齐王的亲笔信恭敬地递给她。然而赵威后连信都没有展开，便笑容可掬地问使臣说：“你们齐国的年成可好？粮食可够吃？老百姓可安居乐业？生活得可快活？国王陛下身体可好？心情可愉快？”

齐国使臣听了很不高兴，冷冷地质问赵威后说：“您连齐王的信还没看一眼，就问年成、百姓，最后才问候我们的王，这岂不是先贱后贵、本末颠倒吗？”

“不是这个意思，”赵威后微笑着解释说，“一个国家如果年成不好，没有足够的粮食吃，能有百姓的好日子过吗？如果没有了老百姓，又哪来的王呀。所以我才这样问呀。这不是本末颠倒，如果我先问候王，那才是舍本逐末呢！”

齐国使臣觉得她讲的有道理，就佩服地点了点头。

在《战国策·齐策》中有这样的一段原文记载：“威后问使者曰：‘岁亦无恙耶？民亦无恙耶？王亦无恙耶？’”“安然无恙”这个成语便是由此引申而来。



◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

解字释义

安然：平安的样子。恙：疾病。“安然无恙”原指人平安没有疾病，现泛指事物未遭损坏或人身并无损伤。

关联词语

“安然无恙”的近义词有“平安无事”等。

“平安无事”这个词语的意思是平平安安，没出什么事故。“安然无恙”与“平安无事”都形容平平安安，没有令人发愁的事。“安然无恙”着重在未受损害，常用于表示没有疾病，多用于书面；“平安无事”则着重在无事故，多用于口语。

“安然无恙”的反义词有“九死一生”“在劫难逃”“危在旦夕”等。

“九死一生”是形容经历很大危险而幸存；也形容处在生死关头，情况十分危急。“在劫难逃”是指旧时迷信的人认为命里注定要遭受的灾难是无法逃脱的，现有时也用来指某种灾害不可避免。“危在旦夕”主要是用来形容危险就在眼前。

应用说例

明代冯梦龙《醒世恒言·灌园叟晚逢仙女》：“只求处士每岁元旦，作一朱幡，上图日月五星安然无恙之文，立于苑东，吾辈

◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

则安然无恙矣。”清代李汝珍《镜花缘》：“谁知别的衣箱都安然无恙……就只豆面这只箱子不知去向。”郭沫若《鲁迅与王国维》：“……当时时局即使危迫，而逊帝溥仪安然无恙。”萧乾《剑桥书简》：“有一次电车出事故，前面的白种人乘客全受了伤，后面的黑种人乘客安然无恙。”蔡廷锴《蔡廷锴自传·倭寇侵粤赴难受伤》：“敌机两次追袭，而我们所乘的汽车，都安然无恙。”

“安然无恙”这个成语含褒义，多指经过危险的事而没有受到伤害。一般作谓语、状语，结构是偏正式。

●例句一：听说哥哥也在那起车祸现场，虽然哥哥打电话说自己没有受伤，但是只有见到他安然无恙地回来，我们才真正放下心来。

●例句二：在汶川大地震中，许多城镇乡村都毁灭了，但我叔父全家安然无恙，非常幸运。





◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

半身不遂

出典寻源

“半身不遂”这个成语引自东汉张仲景《金匱要略·中风历节》。

张仲景，名机，字仲景，东汉南阳涅阳（今河南邓州穰东）人。东汉末年著名医学家，被后人尊称为“医圣”。

张仲景广泛收集医方，写出了传世巨著《伤寒杂病论》。他确立的辨证论治原则，是中医临床的基本原则，是中医的灵魂所在。在方剂学方面，《伤寒杂病论》也做出了巨大贡献，创造了很多剂型，记载了大量有效的方剂。其所确立的六经辨证的治疗原则，受到历代医学家的推崇。这是中国第一部从理论到实践、确立辨证论治法则的医学专著，是中国医学史上影响最大的著作之一，是后学者研习中医必备的经典著作，广泛受到医学生和临床大夫的重视。

东汉张仲景著述的《金匱要略》是古代汉族医学经典著作之一，也是中国现存最早的一部诊治杂病的中医专著，撰于三世纪初。《金匱要略》是张仲景创造辨证理论的代表作。古今医家对此书推崇备至，称之为“方书之祖”“医方之经”、治疗杂病的典范。书名“金匱”言其重要和珍贵之意，“要略”言其简明扼要之意，表明本书内容精要，很有价值，应当慎重保藏和应用。

“半身不遂”在医学上又叫偏瘫，是指一侧上下肢、面肌和舌肌下部的运动障碍，它是急性脑血管病的一个常见症状。轻度偏



◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

瘫病人虽然尚能活动，但走起路来，往往上肢屈曲，下肢伸直，瘫痪的下肢走一步划半个圈，医学上把这种特殊的走路姿势，叫作偏瘫步态。

在《金匱要略·中风历节》中有这样的一段原文记载：“无风之为病，当半身不遂，或但臂不遂者，此为痹脉微而数中风使然。”“半身不遂”这个成语便是引于此。

解字释义

遂：通“随”，顺从。“半身不遂”原为医学病症名，指半边身体不能随意转动、半身瘫痪。有时比喻诗文部分好，部分不好，不够匀称。

关联词语

“半身不遂”的近义词有“老弱病残”“沉痾自若”“四百四病”“偕生之疾”“半身不摄”等。

“老弱病残”的意思是泛指弱势群体。“沉痾自若”的意思是积久难治的疾病，比喻积久难改的习俗或嗜好没有改变。“四百四病”的意思是指四肢百体的四时病痛，泛指各种疾病。“偕生之疾”的意思是先天性的疾病。“半身不摄”的意思是指半边身体不能随意转动或半边肢体瘫痪。“半身不遂”与“偕生之疾”都是指人身体的疾病，但有区别：“半身不遂”多指老年人容易患上的疾



◎ 出典寻源

病，“偕生之疾”多指幼儿先天性疾病。

◎ 解字释义

“半身不遂”的反义词有“八面玲珑”“生龙活虎”“身强力壮”等。

◎ 关联词语

◎ 应用说例

“八面玲珑”原指窗户明亮宽敞。后用来形容人处世圆滑，待人接物面面俱到。“生龙活虎”是形容活泼矫健，富有生气。“身强力壮”是形容身体强壮有力。

应用说例

唐代陈子昂《为义兴公陈请终丧第二表》：“半身不遂，手节拘急；行步饮食，须人扶助。”杨朔《桃树园》：“石老海病的有年数了，半身不遂，两条腿瘦得就像那干巴树枝，瘫在炕上不能动弹。”冯玉祥《我所认识的蒋介石》：“蒋百里在宜山的南边路上，汽车坏了，他受了一下子凉，就有一点半身不遂的样子。”陈望道《中国女子的觉醒》：“所谓半身不遂的道德、习惯，几成了当时共通攻击的目标。”杰克·伦敦《热爱生命》：“他好像半身不遂地哆嗦着。”

“半身不遂”这个成语的结构是主谓式，一般用作谓语、宾语、定语。指人由脑中风等导致脑组织损伤引起的半身瘫痪。

●例句：小刚的爷爷中风后半身不遂，小刚没日没夜地照顾他，从来没有一点怨言。



◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

病从口入

出典寻源

“病从口入”这个成语引自西晋傅玄《口铭》。

傅玄，字休奕，北地郡泥阳（今陕西铜川市耀州县）人，西晋哲学家、文学家。

他的见解常有过人之处，对当时的弊政多有匡正。傅玄在哲学上有唯物主义倾向，认为自然界的万物都有自己的规律，是按照自身的规律运动的。他说，人的性情像水一样，放在圆的地方就圆，放在方的地方就方。他指出，百姓富裕了，就安定，并且尊敬长官，听从教化；百姓穷困了，就不安定，聚集起来反抗官府。一家人丰衣足食，儿子就孝顺。天下人丰衣足食，不用强迫命令，人们就讲仁义。他还提出“政在去私”的主张，认为不去私，就不能公道；不公道，赏罚就不得当；赏罚不得当，百姓就不会服从。去私就是为了立公道，只有公，然后可以正天下。

傅玄的这些主张，在当时统治集团不关心民间疾苦、赏罚不明、营私舞弊的情况下，是有其进步意义的。

傅玄在《口铭》中说：“病从口入，祸从口出。”这句话的意思就是：就好比生病常常是因为乱吃东西，闯祸也往往是因为口无遮拦，招来祸患。

“病从口入”这个成语便是引于此。



◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

解字释义

“病从口入”是指疾病多是由食物传染，泛指应该注意饮食卫生。

关联词语

“病从口入”的近义词有“疾味生疾”“霜露之疾”“天行时气”“忧劳成疾”等。

“疾味生疾”的意思是吃了能导致疾病的食物必然得病，比喻恶有恶报。“霜露之疾”是指因风寒而引起的疾病，指感冒。“天行时气”的意思是因气候不正常而引起的流行病。“忧劳成疾”的意思是由于过度忧伤劳累而引起疾病。“病从口入”与“疾味生疾”都有身患疾病是由饮食不当所引起的意思，但有区别：“病从口入”强调的是要想杜绝疾病，就要注意饮食卫生；“疾味生疾”强调的是坏人做坏事，自然有恶报。

“病从口入”的反义词有“防微杜渐”等。

“防微杜渐”是指在坏思想、坏事或错误刚冒头时，就加以制止，不使其发展下去。

应用说例

宋代李昉等《太平御览》：“福生有兆，祸来有端。情莫多妄，



◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

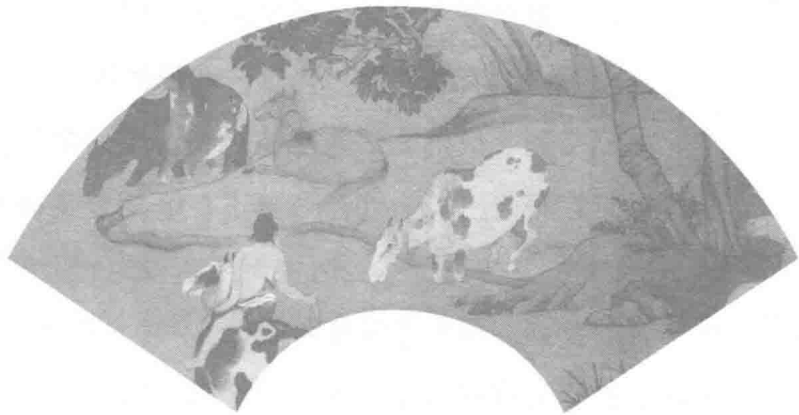
口莫多言。蚁孔溃河，溜沉倾山。病从口入，祸从口出。”《杂文月刊（原创版）》：“‘病从口入，祸从口出’是我国民间流传甚广的一句谚语。这句谚语的前半句指的是如果不注意饮食卫生，就很可能得病；后半句指的则是如果说话不注意，就很可能惹祸。”

“病从口入，祸从口出”这句话告诉我们：一个人在说话做事时要注意方法，该说的话就说，不该说的话不说，就像“刺猬原理”说的那样，说话要讲究一个度。

“病从口入”这个成语的结构是主谓式，常用作宾语、定语。亦作“病由口入”。

●例句一：我们在沉醉于这爽口爽心的路边烧烤的同时，要当心病从口入，这些看似美味的东西其实很不干净，它会让我们生很多种疾病。

●例句二：我们要注意培养良好的卫生习惯，防止病从口入。





◎ 出典寻源

◎ 解字释义

◎ 关联词语

◎ 应用说例

病入膏肓

出典寻源

“病入膏肓”这个成语引自春秋时期左丘明《左传·成公十年》。

春秋时期，晋景公有一次病得非常严重，遍访国内所有名医，都医治不好，只好向临近的秦国请求名医。那时秦国有一位医术极为高超的医生，名叫秦缓，字越人，又叫作扁鹊先生。因而景公派遣使者前去请他，使者来到秦国，与秦伯商议此事，秦晋两国由于联姻关系，所以秦伯便让秦缓去医治景公。

秦缓还没有到达晋国之前，景公做了一个梦，梦见两个童子。其中一个童子对另一个童子说：“秦缓是秦国的良医，如果他到来，恐怕会伤害我们，我看我们还是逃避他的好。”另一位童子回答说：“怕什么呢？我和你分居在肓之上，膏之下，他就没有办法对付我们。”

景公醒来之后，感到困惑不解。

秦缓来到晋国，为景公细细诊视了一番后，对景公说道：“你已经到了病情无法医治的地步。原因是你所患的毛病有两处：一处在肓之上，一处在膏之下。这两处是药方进入不了的地方，因而无药可医。”景公听完秦缓所说的病因，刚好与梦中两个童子所讲的话一样，忍不住赞叹道：“唉！你果真是一位好医生呀！”因而命人赠送给秦缓很多的礼物，派人护送他回去。

膏、肓指的是中医学上人体部位的名称。膏指的是心下的部