

中国传统文化养生小丛书(第二辑) / 黄扬略 主编

成语

养生

深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

杨国安 著

全新视角 重放异彩

成语 是中国语言文化的璀璨明珠。它以全方位的角触，伸向纷繁复杂的自然科学和社会科学；它以独特的表现力，跨越历史、天文、地理、数学、物理、化学、动植物和医学保健等诸多领域，它是充满智慧的宝库，也是超越时空的艺术。





中国传统文化养生小丛书(第二辑) / 黄扬略 主编

书话养生

成语，是中国语言文化的璀璨明珠。它以全方位的角度，伸向纷繁复杂的自然科学和社会科学，它以独特的表现力，跨越历史、天文、地理、数学、物理、化学、动植物和医学保健等诸多领域，它是充满智慧的宝库，也是超越时空的艺术。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：心 旷

冬 红

装帧设计：恕道工作室

责任校对：童 航

图书在版编目 (CIP) 数据

成语养生 / 杨国安著. -- 深圳 : 深圳报业集团出版社, 2010. 3

(中国传统文化养生小丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-80709-249-0

I. ①成… II. ①杨… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025999 号

成语养生

杨国安 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

图文照排：深圳市恕道文化传播有限公司

深圳市国际彩印有限公司印制 新华书店经销

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/32

字数：130 千字 印张：8.375

ISBN 978-7-80709-249-0 全套三册：66.00 元

本册定价：22.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

总序

黄扬略

以释迦牟尼为经典作家的东方佛学，从对“相”（客观存在的各种形态之现象）的认识破题，以“空”（即“无相”，亦即一切客观存在都是不断快速变化发展的过程）的观点观察客观世界，努力以“明心见性”来破除“无明”（人们有限的主观认识无法客观、全面、真实地了解、描述、把握无限的客观规律，亦道学所说的“道可道，非常道”），以求实现心灵的大慈悲、大智慧。其后以修心（意密）、发音（声密）、炼形（形密）三结合为修养要义的密宗，以及以顿悟为特征的禅宗，都在人体规律的探求和修身养生方面积淀了巨大的精神财富。

以《道德经》为经典的中国道学，以积极入世的态度，以客观存在第一性、主观认识第二性为出发点，朴素辩证地探究人们主观世界对客观规律（包括自然规律、社会规律、人体规律）的感知、认识和把握、

运用。其后的道家和神仙家中，虽有不少在由积极济世到消极独善、由朴素辩证到诡辩空谈的道路上越走越远；但几千年来道学与中华医药学的融合，对人体的生老病死规律进行了十分有益的实践探索，形成了一整套修心养性、祛病延年的养生之道。

中华医药学的指导哲学，就是以道家思想为核心，以阴阳五行为基本元素，以天人合一为基本轮廓的辩证的朴素唯物论。它以整体的联系的发展的然而比较模糊的认识论，分析和理解人体规律，并从中华民族数千年农耕、狩猎生活中获益，在博大的自然界发现了无数草本为主、辅以动物、地矿的巨大中药库。到了今天，尽管有的人不正确地否认中医的科学性，却不得不承认中药，尤其是草本中药。

深圳报业集团出版社同仁，以仁爱济世之心，编辑出版了一套杨国安教授撰著的养生小丛书，分别有《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》。继第一辑三种后，第二辑的《民俗养生》、《成语养生》和《易理养生》一年后又出版了。这套丛书内容博大而深入浅出、形式活泼，拈书在手，轻松翻阅，便有不少启益。希望这套丛书能为广大读者的身心健康带来福音，为社会的和谐发展贡献力量。是为序。

2009年11月21日

目 录

前 言	1
------------	---

生活类	5
------------	---

安步当车 / 6	
安枕而卧 / 10	
粗茶淡饭 / 14	
傅粉施朱 / 16	
高阳酒徒 / 20	
居安思危 / 25	
酩酊大醉 / 29	
疲惫不堪 / 33	
食不求饱 / 36	
食不厌精 / 39	
手舞足蹈 / 42	
糖衣炮弹 / 45	
吞云吐雾 / 48	
细爵烂咽 / 51	
夏日可畏 / 54	
震耳欲聋 / 57	
钟灵毓秀 / 60	

杯弓蛇影 / 64

孤身只影 / 68

惶恐万分 / 71

妒贤嫉能 / 74

乐极生悲 / 78

乐以忘忧 / 81

怒不可遏 / 84

杞人忧天 / 87

洗耳恭听 / 90

郁郁寡欢 / 93

自惭形秽 / 98

自寻短见 / 102

白发婆娑 / 106

长命百岁 / 109

垂涎三尺 / 113

返老还童 / 117

骨瘦如柴 / 121

鼾声如雷 / 125

老态龙钟 / 129

脉络贯通 / 132

年老色衰 / 136

三寸之舌 / 139

望梅止渴 / 142

- 病入膏肓 / 146
- 侧目而视 / 149
- 茶饭无心 / 152
- 大腹便便 / 155
- 呆头呆脑 / 159
- 骨鲠在喉 / 162
- 汗不敢出 / 165
- 汗流浹背 / 168
- 鸡胸龟背 / 171
- 挤眉弄眼 / 175
- 目不交睫 / 178
- 气喘吁吁 / 182
- 蠕蠕作痒 / 184
- 霜露之病 / 187
- 双涕霏霏 / 190
- 饕餮之徒 / 192
- 头晕目眩 / 195
- 乌烟瘴气 / 198
- 行眠立盹 / 201
- 癣疥之疾 / 203
- 寻花问柳 / 206
- 养痍成患 / 210
- 咬牙切齿 / 213

- 哀梨蒸食 / 218
- 出水芙蓉 / 220
- 吃醋拈酸 / 222
- 春韭秋菘 / 225
- 豆重榆暝 / 228
- 国色天香 / 230
- 含蓼问疾 / 232
- 姜桂之性 / 235
- 牛黄狗宝 / 239
- 牛溲马勃 / 242
- 藕断丝连 / 244
- 三年之艾 / 247
- 一芹之微 / 250
- 薏苡明珠 / 253
- 雨后春笋 / 255

前言

杨国安

成语，是中国语言文化的璀璨明珠。

数千年来，中华民族创造了许多优秀的语言文化，成语则以它新颖的构思、丰富的想象、高度的概括、和谐的节奏，震撼着世界语言文化，同时也在中华文化宝库熠熠生辉。

早在先秦时代，《诗经》、《左传》、《老子》等古典著作中就有了以四字为结构的固定词组，这便是成语的雏形；两汉魏晋以来，文人墨客们附庸风雅，用典之风盛行，使成语逐渐形成，并广泛存在于史籍文献之中；唐宋时期，文化事业迅速发展，语言文学更显繁荣，成语典故随之得到了广泛运用；明清之际，语言大师们在继承前人文化遗产的基础上，使成语得到了极大的发展和推广。

历代文学家、史学家、哲学家和政治家们，都以极大的创造欲，锤炼语言而形成了数以万计的成语。他们从古代寓言神话中凝缩成语，以假托的故事和拟人的手法说明深刻的道理，使之深入浅出，妙趣横生；他们从历史事件或历史故事中演绎成语，阐述某种认识的境遇，使之诙谐幽默，精彩动人；他们把前人著作中的语句习用为成语，进行加工简缩，使之言简意





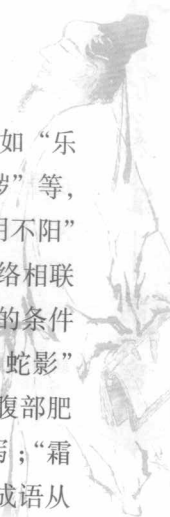
赅，凝重洗炼；他们把劳动群众的口头语移植为成语，进行润色整理，使之通俗晓畅，情趣盎然。时至今日，成语已达两万余条，并在人们的交际和文学创作中广泛运用。

中国成语是语言文化的化石，它的产生和发展，折射出华夏的文明史，浓缩了灿烂的古文化。它以全方位的角触，伸向纷繁复杂的自然科学和社会科学；它以独特的表现力，跨越历史、天文、地理、数学、物理、化学、动植物和医学保健等诸多领域，它是充满智慧的宝库，也是超越时空的艺术。

自古以来，生命具有强烈的辐射，养生乃是永恒的话题。人类的养生保健知识存在于浩瀚的文化海洋里，必定有着特殊的方位，同样也会构架于语言文化之中。成语作为语言文化的精华，自然也不能缺少养生保健的主题，它必须包涵着人类长期积累的养生保健知识，而这些保健知识在它所跨越的诸多领域广泛涉猎，飘逸其中。

的确，人类生存在漫无边际的宇宙之中，养生保健与日月星辰、寒冷暑热、衣食住行、老弱病残等密切相关，它们不仅是医学研究的物象，而且也是中国成语的源泉，许多成语就直接源于“生命与健康”题材，指导人们养生保健，如“病入膏肓”、“长命百岁”、“三年之艾”、“居安思危”等等，它们包涵着古代朴素的医学保健道理，充满着人类对养生保健事业的幻想与希望，是人类征服疫病和追求长寿的经验总结。

笔者初步研究表明，中国成语涉猎的养生保健话题主要表现在以下6个方面：（一）生活类：如“安枕而卧”、“病从口入”、“粗茶淡饭”、“细嚼烂咽”等，



都说明了生活中的保健道理。(二)心理类：如“乐极生悲”、“乐以忘忧”、“怒不可遏”、“自惭形秽”等，包含着心理健康知识。(三)生理类：如“不阴不阳”指男女两性畸形；“脉络贯通”说明了人体经络相联贯通的道理；“望梅止渴”则包含了人类生理的条件反射原理，等等。(四)疾病知识：如“杯弓蛇影”通过一则故事介绍疑病症；“大腹便便”形容腹部肥胖的样子；“河鱼腹疾”则形容生动地代指腹泻；“霜露之病”是指伤风感冒，等。(五)药食类：成语从饮食和用药方面总结了防病保健妙法，如“春韭秋菘”、“豆重榆瞑”、“含蓼问疾”、“三年之艾”；(六)医技类：介绍具体的治病疗疾的方法，如“改头换面”、“长吁短叹”、“三薰三沐”、“以毒攻毒”等等。由此可见，成语对于人类的养生保健事业起到了普及和推广作用。

当然，历经数千年的时代变迁，成语以其较强的历史稳定性仍流传至今。但是，我们也应看到，由于其文化、时代和人类认识水平的限制，有的成语难免有不符合科学的成分，有的却只有某种主观臆想而无科学解释，有的则几经沧桑使内容和含义都产生了变化。因此，中国成语又在以运动的形态发展着。在涉及人类养生保健知识的成语中，也是这样的发展着。如“哀梨蒸熟”本意是指因无知而把好的东西用得不当，而事实上，这是一种食疗方法。“病入膏肓”过去曾被认为药力不可到达“膏肓”，但现代医药学的发展已使之变为可治。因此，当我们重新审视中国成语时，我们应毫不犹豫地继承成语的精华，并大胆地进行发展，赋予古代成语以新的内涵。



鉴于此，本书精选了 80 余例关于养生保健题材的成语，以合理的想象为桥梁，将语言文化与养生保健知识融为一炉，使古代语言文化重放异彩！本书在编写过程中参考许多有关书刊资料，在此谨向原作者表示感谢。从养生保健角度诠释成语，这仅是一种尝试，疏漏和不正确之处在所难免，敬请读者和专家指正。

2010 年 1 月 23 日于深圳

书法

生活类





安步当车

“安步当车”语本《战国策·齐策四》：“晚食当肉，安步以当车，无罪以当贵，清静贞正以自虞。”《野叟曝言》一四五回：“区区往返数里，安步当车，可无虞也。”

这则成语的意思是指不慌不忙地步行，就当乘车一样。

步行是人类运动中最天然、最基本的行为。谚语云：“饭后百步走，活到九十九。”说的就是“安步当车”有益健康长寿。“安步当车”就是要坚持步行走路而不坐车。因为行走是体育运动中的一种最简单而有效的锻炼形式，所谓“百练不如一走”。古往今来，有多少伟人、学者将走路作为保健延寿的良方，如大诗人李白、大文豪苏轼都甚爱游历名山大川，赏玩大自然风光，既锻炼了体魄，又陶冶了情操。

美国当代心脏病权威怀特说：“对人生命的最大威胁，不是交通事故，而是以车代步。”他研究发现，一些人乘车上班，而另一些人步行20分钟上班，两相比较，后者心电图上缺血性异常的发生率比前者少三分之一。因此他呼吁人们不要依靠汽车而忘记了步

行，以促使人们安步当车。

医学研究表明，“安步当车”，行走锻炼能让身上的每一块肌肉都处在运动状态，因而能有效促进和改善人体各系统生理机能。在循环系统方面，行走运动是增强心脏功能的最好办法，轻快的行走会使心脏的跳动更加均匀有力，输送更多的氧和营养物质给肌肉。肌肉和关节不常运动就会僵硬萎缩，引起疼痛，而行走运动可使关节柔韧灵活，肌肉结实而富有弹性，防止肌肉、关节的疼痛。行走运动能增强人体的主要肌肉，包括肩部、胳膊、背部、腹部、腿部和臀部的肌群，使身体变得更加协调。行走运动又是一种天然的镇静剂，可减轻人体的精神压力，消除紧张情绪，使人平静愉快起来，并给人脑以良性刺激，有利于进行创造性的思维活动。

安步当车还可以减肥。行走运动能加快人体的新陈代谢，消耗多余的脂肪，有利于减肥。美国纽约的科研人员对一批坚持锻炼的学生进行监测研究，发现饭后45分钟左右，以每小时3英里的速度散步20分钟，热量消耗得较快，从而使体内脂肪得以减少。英国坎特伯雷基督堂大学学院体育与运动科学系史蒂夫·伯德等研究表明，距离较长的步行使血液脂肪的成分发生最有益于健康的变化，但任何距离的步行都可以促进心脏健康。伯德说：“步行可使人的心脏年轻10年。”伯德把这些不常参加锻炼的56个电视迷分成3组，“长距离步行者”每天步行20到40分钟。“中距离步行者”每天步行两次，共10到15分钟，“短距离步行者”每天步行3次，共5到10分钟。对照组与平时一样呆在家里。伯德分别在实验开始时和



18个星期后对每个小组的健康状况进行检查。他发现，根据血液中测定的脂肪变化情况，长距离步行者的身体最为健康。

从心理角度看，步行有助于消除各种烦恼。步行可使生命中本该具有但却在无形中失却的人类的第七感觉——运动的自然本能重新置入生命之中，因而从肌体到精神便都充满了生机和活力。同时，心烦时当即运动一下，可以转移大脑兴奋灶，使颅脑的兴奋中心从左脑转移到大脑皮层运动区和掌握空间方位的右脑半球及管辖躯体平衡功能的小脑中去了，从而使主司逻辑思维，计算得失的左脑半球得以抑制，于是，烦恼沮丧等感觉也随之淡忘、冰释。更为重要的是，一旦左脑暂时处于抑制状态，正在主司运动的各脑区，尤其是右脑半球，便不仅分泌出快乐激素，还能促使肌体分泌出大脑神经系统中原本缺乏的荷尔蒙，因而令人顿觉神清气爽。

步行对于体质较弱者是一种行之有效的方法。有节奏的散步可以安定神经系统；三步要抬头挺胸，双臂摆动，收缩腹肌调整呼吸，从而加强了膈肌的上下运动，增加了肺活量，锻炼了心肌，促进了血液循环；坚持经常散步还能加强消化腺的功能和腹壁肌肉的活力，有助于食物的消化和呼吸。

如今，美国“步行运动”蔚然成风，据估计，每4人中便有1人每周步行3次以瘦身。日本人则“日行万步”，许多人上下班都步行3~5公里，真可谓“安步当车”了。而俄罗斯生物力学家们还对现代人步行风格进行了研究，认为步行时要提臀抬腿，全脚掌着地，抬头和伸展肩部，这种弹性步行法是最为理