

老年人学中医文化

——中医药掌故趣谈





上海老年教育

上海市老年教育普及教材

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人学中医文化

——中医药掌故趣谈

常州大学图书馆
藏书章

 復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人学中医文化——中医药掌故趣谈/孙文钟主编. —上海:复旦大学出版社,2015.8
上海市老年教育普及教材
ISBN 978-7-309-11621-2

I. 老… II. 孙… III. 中国医药学-文化-普及读物 IV. R2-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159652号

老年人学中医文化——中医药掌故趣谈

孙文钟 主编

责任编辑/魏 岚 王 瀛

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6.25 字数 63千

2015年8月第1版第1次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-11621-2/R·1482

定价:26.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

主 编 孙文钟

副主编 刘庆宇 陈丽云

编 委 曲如意 李 明 沈 成 张亭立

周 峨 姚海燕 胡 蓉 袁开惠

绘 图 谢推馨 邓 雪 高真瑜 刘令芳

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材，丰富老年学习资源，建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求，在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下，由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”，共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材；建设一批可供老年学校选用的教学资源；完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街（镇）及以下老年学校，适当兼顾市、区老年大学的教学需求，力求普及与提高相结合，以普及为主；通用性与专门化相兼顾，以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街（镇）、居（村）委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年

人学习的特点进行编排，在知识内容融炼的前提下，强调基础、实用、前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为3个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包含若干教材系列，如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上,充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”。届时，我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

编者的话

掌故是讲历史上的人物事迹或社会现象等的故事。古代中医药著作和其他古籍中记载了大量有关中医药医林人物事迹和知识的掌故。这些掌故饱含人文情趣与历史意味，富有知识性和趣味性，不但有教育与传承意义，而且还很有可读性，尤其适合老年人阅读。

本书遴选55个中医药掌故，其中许多是似曾相识的成语典故或故事传说。这些掌故来源于古代典籍、诗文辞赋、笔记小说或民间传说，有的直接来自古代医学著作，其内容涉及医史记闻、医林轶事、名家德艺、辨证治疗、奇方异案、养生健身、本草药剂、医事鉴戒、医患相处、医药箴言等诸多方面。和一般解释掌故的方法不同的是，本书对每一个掌故都从中医药知识的角度予以诠释，传递丰富的中医药科技信息，展示浓厚的传统文化内涵。

为了方便老年朋友阅读，提高他们的阅读兴趣，本书的写作全部采用白话文。编写原则是掌故均有出处，有一定趣味性、科学性和实用性。写作时也允许必要的补充、想象、推演等，尤其是写作故事时有细节的虚构或夸张。人物掌故为“一人一

事”，突出重点，有一定故事性。医事掌故为“一物一叙”，同样突出重点，有一定故事性，或者叙述一点哲理或医理。在该掌故的条目下还有一个“小链接”，介绍出处和主要文句，以及给出一些必要的注释等。全书两个部分分别按汉语拼音次序和掌故的时代先后顺序排列。这样做的目的是既体现中医学发展的时代脉络，又可满足各取所需、不同兴趣的要求。

希望本书对普及中医药知识起一些作用，也希望广大老年朋友通过阅读能增添一些对中医药的兴趣。

孙文钟

2015年6月

目 录

打开窗户，吹进知识新风

1

- | | |
|-----------|----|
| 1. 杯弓蛇影 | 2 |
| 2. 病从口入 | 3 |
| 3. 病笃乱投医 | 5 |
| 4. 长生不老 | 6 |
| 5. 大腹便便 | 7 |
| 6. 多愁多病 | 9 |
| 7. 股肱之力 | 10 |
| 8. 魂不守舍 | 12 |
| 9. 积劳成疾 | 13 |
| 10. 乐极生悲 | 15 |
| 11. 牛溲马勃 | 16 |
| 12. 七情六欲 | 17 |
| 13. 起死回生 | 19 |
| 14. 漱石枕流 | 21 |
| 15. 吐故纳新 | 22 |
| 16. 五味俱全 | 23 |
| 17. 心腹大患 | 24 |
| 18. 疑心生暗鬼 | 26 |

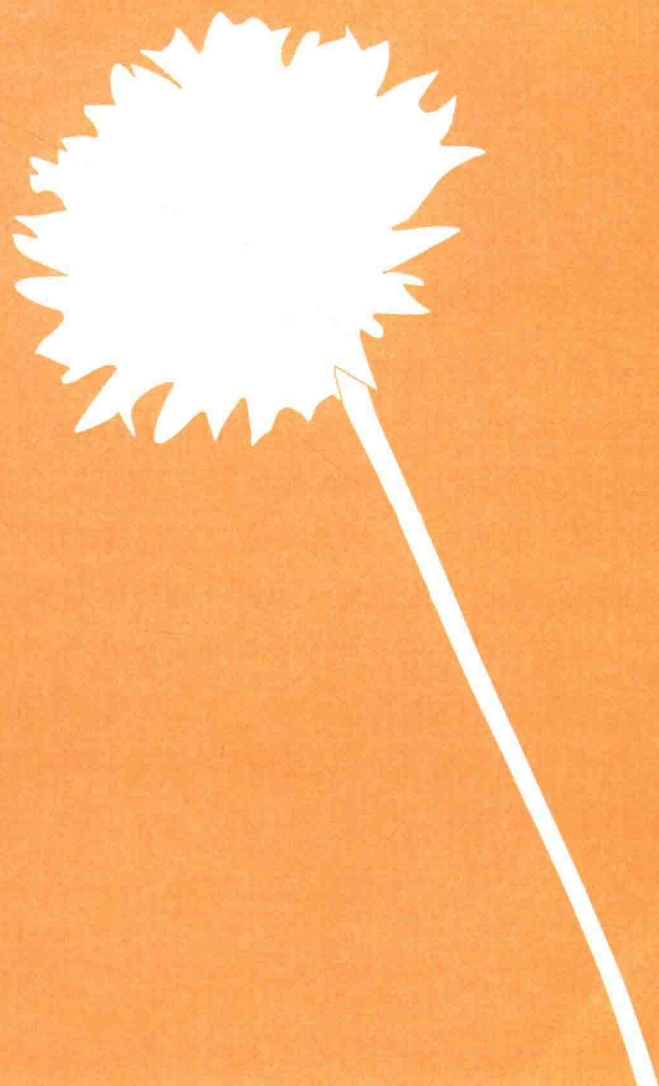
追寻中医药历史的足迹

29

- | | |
|----------------|----|
| 19. “醫”和“醫”的由来 | 30 |
| 20. 食不厌精 | 31 |
| 21. 司外揣内 | 33 |
| 22. 随俗为变 | 34 |
| 23. 病有不治 | 35 |
| 24. 扁鹊三兄弟 | 37 |
| 25. 以情治病 | 38 |
| 26. 橘井泉香 | 40 |
| 27. 君臣佐使 | 41 |
| 28. 诊脉辨男女 | 43 |
| 29. 治病“四难” | 44 |
| 30. 悬壶济世 | 46 |
| 31. 医圣张仲景 | 47 |
| 32. 方书之祖 | 49 |
| 33. 外科鼻祖 | 51 |
| 34. 刮骨疗伤 | 53 |
| 35. 五禽戏 | 54 |
| 36. 杏林春暖 | 56 |
| 37. 女医鲍姑 | 57 |
| 38. “药王”孙思邈 | 59 |
| 39. 宋清卖药 | 61 |
| 40. 针灸铜人 | 62 |
| 41. 儿科圣手 | 64 |

42. 安常神针	66
43. 雪冤禁暴	67
44. 荆花毒药	69
45. 巧治心病	70
46. 丹溪拜师	72
47. 通则不痛	74
48. 本草纲目	76
49. 病家两要	78
50. 范彬救危	79
51. 人痘接种术	80
52. 瘟疫新论	82
53. 不失人情	83
54. 朱衣道人	85
55. 天医星	87

打开窗户，吹进知识新风



1. 杯弓蛇影

东汉的应劭在《风俗通义》中讲了一个故事，说他的祖父应郴曾担任县令，在夏至那天请主簿杜宣来喝酒。杜宣发觉酒杯中有条像蛇一样的东西，又害怕又厌恶，但是又不敢不喝。当天回去之后就觉得胸口和腹部痛如刀割，没了胃口，身体也变得羸弱不堪，多方治疗也不见好转。



后来应郴因为有事经过杜宣家，进门探望，询问得病的原因。杜宣说起那次喝酒害怕杯中之蛇，而那蛇又进了自己腹中，因而得病。应郴回到厅堂，想了很久，无意中回头看见北边的墙壁上悬挂着一张红色的弓弩，心想肯定是弓的影子所引起。于是派人陪同杜宣乘车来到原来喝酒的地方，摆上酒杯，杯中依旧有蛇影，对杜宣说：“这是墙壁上弓弩的影子，并非有什么其他的怪物。”杜宣这才解开了心头的疙瘩，很是高兴，因此病愈。这就是成语“杯弓蛇影”的来由，后世就用来比喻因疑虑、恐惧、疑神疑鬼而自相惊扰。

从医学上分析，精神的紧张会影响体内的内分泌环境，进而造成机体的功能紊乱，产生各种症状，乃至致病。值得注意的是，过于疑心，甚至出现妄想等症状，则有可能是心理疾病。除了疏导情绪外，仍需及时就医。

小链接

(1) 此壁上弩影耳，非有他怪。(东汉·应邵《风俗通义·怪神》)

(2) 况杯弓蛇影，恍惚无凭，而点缀铺张，宛如目睹。(清·纪昀《阅微草堂笔记·如是我闻四》)

2. 病从口入

生老病死是人生必然经历的过程。每个人的一生或多或少都会被各种疾病缠身，无论是贫富贵贱，没有几个人能摆脱疾病的纠缠，甚至生命被一点一点地消磨。

那么，人为什么会患病呢？

除了人体正常的衰老之外，人们通常认为许多疾病是“病从口入”的。也就是说吃了不洁净的食物因而生病，如吃了被微生物、寄生虫所污染的食物而患肝炎、细菌性痢疾、急性胃肠炎及寄生虫病等，所以养成良好的饮食卫生习惯对于保持健康是非常重要的。

但是，即便是处处讲卫生，餐餐讲进补的文明人也常常离不开药品和医院。那么“病从口入”的含义究竟是什么呢？

中国人说“民以食为天”，饮食对于每个人来说，不仅是维持生命的源泉，还是保持健康的手段。《黄帝内经》中说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服

之，以补精益气。”“五”既表示与五行相应，又可表示数量众多，如糯米养胃、薏苡仁（米仁）除湿、柑橘化痰、香蕉通便、羊肉温阳、鸭肉滋阴。这就提醒我们饮食要多样，营养要均衡。食物的“四气”（寒、热、温、凉）和“五味”（辛、甘、酸、苦、咸）既要相互配合，又要因时、因地、因人制宜。寒凉的食物适合于夏天清热养阴，温热的食物适合于冬天散寒补虚，选择适合自己的食物，才能祛病健身。正如唐代名医孙思邈在《千金方》中所说：“凡欲治疗，施以食疗，食疗不愈，后乃用药尔。”如果在不合适的时间吃了不合适食物，对身体不仅无益，反而有害。

光选择吃什么、什么时候吃还不够，还要注意怎么吃，吃多少。以前物质供应极度缺乏，人们容易患上营养缺乏的疾病，“有吃就是福”的观念在人们的心中根深蒂固，形成了一种错误的饮食习惯，碰到美味的食物往往暴饮暴食。而当今社会丰衣足食，仍然以能吃、多吃为福显然对健康不利。殊不知由于膳食失衡、饮食过度所导致的肥胖、痛风、糖尿病、心脑血管疾病的发病率在急剧上升，已经成为现代社会中人类健康的重要威胁。过度饮食已经成为“病从口入”在现代生活中的另一层含义。《黄帝内经》中所说“饮食有节，度百岁乃去”、“饮食自倍，脾胃乃伤”就是说适量规律的饮食有益健康，而过度饮食增加疾病。

如今的生存环境和生活方式已经发生了巨大的改变，对于“病从口入”的理解已经不能仅仅局限于食品的清洁卫生，还必须包括改变不良的饮食习惯，纠正错误的饮食观念，做到合理均衡的饮食，才能真正预防“病从口入”。

小链接

病从口入，祸从口出。（西晋·傅玄《口铭》）

3. 病笃乱投医

病笃乱投医也写作“病急乱投医”、“有病乱求医”，是说病情严重了才慌忙去找医生。比喻情况紧急，顾不上认真思考和选择，盲目行事。

这个熟语是有来由的。话说战国时有个叫季梁的人，有次得了病，但他并不在意。过了10天，病情变得十分严重，他气息奄奄，朝不保夕。他的儿子们十分悲伤，环绕在病榻旁哭泣。为了救季梁，赶忙出门找医生，情急之下，找了3个医生回来。

一位医生说：“你的病由不得天，由不得人，由不得鬼。生死由命，内服外治又有什么用呢？”另一位医生说：“你的病是由于先天不足，疾病由来已久，并不是一朝一夕造成的，已经治不好了。”第三位医生说：“你是由于平时保养不当，饮食不规律，纵欲过度，心事又重。虽然病情危重，但还是能治疗的。”3个医生，众说纷纭，争争吵吵，莫衷一是。季梁的儿子们听了，面面相觑，不知听谁的好。唉！真是病急乱投医啊。

有病找医生治疗，这是老百姓谁都知道的普通道理。但是，小病不治，大病吃苦，却并非人人明白。更多的人，可能对预防在先的理念懂得更少。