



读名著说健康丛书

医说《三国演义》

严忠浩 张界红 主编



复旦大学出版社



读名著话健康丛书

医说《三国演义》

主编	严忠浩	张界红		
编者	严忠浩	张界红	沈前敏	黄群成
	徐爱华	龚 珮	周 骥	郭士华
	沈三华	何喜平	黄红余	金昊雷
	严 峻	刘舒菲		

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

医说《三国演义》/严忠浩,张界红主编. —上海:复旦大学出版社,2017.10
(读名著说健康丛书)
ISBN 978-7-309-12852-9

I. 医… II. ①严…②张… III. ①《三国演义》研究②保健-基本知识
IV. ①I242.4②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 038147 号

医说《三国演义》

严忠浩 张界红 主编

责任编辑/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 出版部电话: 86-21-65642845

杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 8.75 字数 223 千

2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12852-9/R · 1598

定价: 48.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

主编简介

严忠浩，男，生于 1944 年，浙江鄞县人。1967 年毕业于上海第一医学院（现复旦大学上海医学院）。中国科普作家协会会员，上海市优秀科普作家。曾在海内外出版过 40 余种医学专业及科普图书。



张界红，男，生于 1960 年，江苏江阴人。2005 年毕业于中共中央党校，中国社会科学院研究生院考古学博士，艺术品高级鉴定师。一直从事历史、文物、文学艺术研究工作。



前 言

《三国演义》是我国古典文学名著，明清以来几乎家喻户晓，小说中许多人物和故事至今仍广为流传。

小时候，我便喜欢听大人讲三国故事。上学后，自己就找《三国演义》来看，从连环画到小说，爱不释手。起初，有的字不识，有的描述看不懂，有的典故弄不清，心中疑团一大串。例如，关羽身高真有九尺吗？世上有鸩毒吗？曹操说的“望梅止渴”是什么道理？等等。后来，我报考医科大学，就是受了神医华佗故事的影响。

随着知识的增长，我逐渐知道《三国演义》这部名著组织了众多历史人物，串联着数以百计的大小故事，反映了当时广阔的社会生活，其中也有不少涉及医学方面的内容，如生理学、药理学、心理学、中医学、临床医学、预防医学、养生学等。

生老病死是生活中重要的组成部分。《三国演义》中描写了少年、青年、中年、老年人的不同疾病，如袁绍小儿子得的疥疮，周泰的癰痕疙瘩，诸葛亮的积劳成疾，王朗猝死等。还有内、外、皮肤、五官、口腔、神经等多科疾病，如刘备的痢疾，司马昭的脑卒中，曹操的牙伤，孙坚的脑外伤，司马师的黑色素瘤等。也有发生在人群中的病，如曹军的晕动病、水土不服等。也写到许多

药物知识，如乌头中毒、麻沸汤麻醉、蒜齏驱虫、诸葛行军散防暑等。还写到许多人物的性格、情绪、心理对健康影响的故事，如周瑜三气而亡，董承感愤成疾，于禁气愤抱病等。书中又有很多与医学相关的成语，如望梅止渴、死不瞑目、三寸之舌等。

在工作之余，我经常翻阅《三国演义》，收集有关资料，并把医学知识寓于大家所熟悉的三国故事和人物之中，写出本书，希望能对读者的健康和长寿有所帮助。

《三国演义》是经过艺术加工的文学作品，本书是介绍相关医学知识的科普读物。古典文学和医学知识相结合，可以增加可读性和趣味性。需要说明的是，《三国演义》不是病史记录，本书仅结合《三国演义》所描述的人物和故事进行医学漫谈。

本书的引述以人民文学出版社 1973 年出版的罗贯中著《三国演义》为参考底本；为节省篇幅，引述并非照录原文的征引。插图选自《三国演义医学趣谈》（严忠浩著，山西科教出版社 1986 年出版）和《三国演义》（亚东本）中绣像图。

限于编者水平，本书如有错误和缺点，恳请广大读者提出宝贵意见和建议。

严忠浩

2017.4 上海

目 录



一、人体的奥秘 / 1

1. 话说刘备的“龙凤之姿”	3
2. 刘备的哭	7
3. 刘备为啥会“髀肉复生”	11
4. 从“人年五十，不称夭寿”说寿限	14
5. 关羽舞大刀，该有多大劲	18
6. “美髯公”胡须的奥秘	22
7. “刮骨疗毒”话疼痛	25
8. 张飞为何睡不合眼	29
9. 张飞的吼声会不会真的“吓死人”	32
10. 张飞“咬碎钢牙”	36
11. 从夏侯惇“拔矢啖睛”说眼睛	40
12. 孙权“碧眼”的不解之谜	44
13. “望梅止渴”中的学问	46
14. 李肃等人的“三寸不烂之舌”	49
15. 记忆大师——张松	53
16. 姜维的胆和胆量	57
17. 三国中“出汗”学问多	60
18. 典韦的巨力怎样产生的	64
19. 老当益壮数黄忠	67
20. 解读“三国”梦	72
21. 三国中的人比现代人高吗	78

22. 董卓高枕“有”忧	82
23. 陶谦、孟获的“死不瞑目”	85

二、医家的能耐与无奈 / 87

1. 华佗与“麻沸汤”	89
2. 华佗驱虫用蒜齏	93
3. 关羽攻城中乌头毒箭	96
4. 红脸关羽与面色诊病	99
5. 刘备之死	102
6. 猛张飞的“鼻息如雷”是病态	105
7. 张飞与酒醉	109
8. 诸葛亮积劳成疾	113
9. 揭秘曹操的死因	118
10. 假如曹操折牙发生在今天	123
11. 从“腰大十围”的董卓说肥胖症	126
12. 假如姜维没发生“心疼”	131
13. 王朗猝死之谜	134
14. 袁氏兄弟的“吐血症”	138
15. 司马昭“中风”的教训	143
16. 司马师的黑痣之祸	147
17. 刘表的“气疾”	150
18. 曹休的“疽发背”	154
19. 孙策患“金疮”原不该死	157
20. 从孙坚的脑外伤谈现场急救	160
21. 袁五公子的疥疮之疾	163
22. 周泰的“瘢痕疙瘩”	166
23. 吕布的酒色之祸	170
24. 火烧赤壁与“晕动病”	174
25. 赤壁之战和“水土不服”	177
26. 世上真有“鸩毒”吗	180

27. 郭汜妻用粪汁“催吐解毒”	183
28. 三国中的巨人和侏儒	186

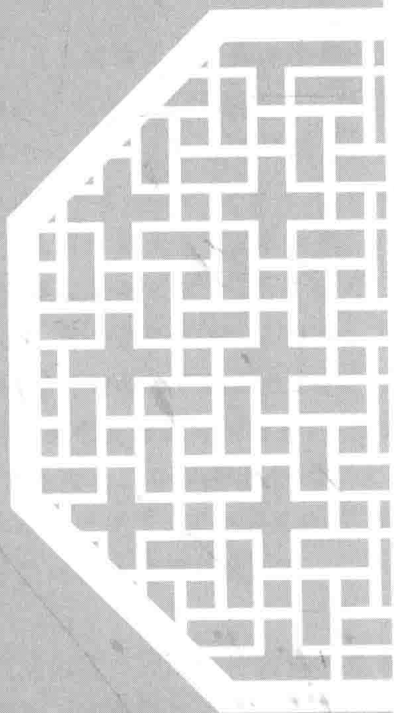
三、心理影响命运 / 189

1. “七情”不调生百病	191
2. 性格影响健康	194
3. 曹操的多重人格	198
4. 曹操“慨当以慷”的环境因素	201
5. 周瑜患有焦虑症	205
6. 刘备中年丧妻大不幸	209
7. 刘备为何“面如土色”	212
8. 关羽的成败皆自恋	216
9. 张飞的冲动型人格障碍	219
10. 诸葛亮如何医“心病”	222
11. 高智商低情商的杨修	226
12. 于禁之死与心身疾病	232
13. “神童”孔融与早期教育	235
14. 从“卿称艾艾”说口吃	239

四、养生保健掇英 / 243

1. 董昭“淡食”养生经	245
2. 诸葛亮的睡眠之道	249
3. “人染沉疴”与“虚不受补”	254
4. 诸葛亮与馒头的传说	258
5. “薤叶芸香草”有奇效	260
6. “诸葛亮行军散”的传说	262
7. 揭开“奇泉异水”之谜	264
8. “蛇羹象饭”是什么饭	267
9. 曹睿“求长生不老之方”	269

一、人体的奥秘



1. 话说刘备的“龙凤之姿”

《三国演义》中，作者罗贯中为了刻画人物鲜明的个性，对人物的外形也做了精雕细刻。通过独特的外貌，去表现他们的性格特征，其中也包含着褒贬。各人各性，各异其面。描写曹操外貌只有8个字，即“身长七尺，细眼长髯”；描写孙权外貌，也仅用了“生得方颐大口，碧眼紫髯”10个字；而描写刘备外貌时，说“生得身长七尺五寸，两耳垂肩，双手过膝，目能自顾其耳，面如冠玉，唇若涂脂”，计30个字。这体现了作者“尊刘贬曹”的思想，描写刘备出众的相貌，表明刘备是个非常之人，有帝王之相。刘备去东吴甘露寺招亲时，吴国太见了刘备，大喜，对乔国老说：“真吾婿也。”乔国老也夸道：“玄德有龙凤之姿，天日之表，更兼仁德布于天下，国太得此佳婿，真可庆也。”吴国太见之喜欢，这才使刘备逃过周瑜的暗算。

人的相貌差异是一种普遍的生理现象。一个人的相貌与他的贫富贵贱、荣辱得失无关，而与他的健康状况有一定的关联。在国内外的传统文化中，有一种“相术”的说法，只要看这个人的手相、面相、体相、痣相，就可以预测他一生的命运。相术在我国流传悠久，早在春秋时期就已经盛行。我国的很多文学作品中，也渗透着相术的影响，如人物形象塑造的“脸谱化”，描写封建帝王和一些“大命之人”的相貌时，总是有一副“富贵相”“帝王相”。刘备的“两耳垂肩”“双手过膝”就是“龙凤之姿、天日之表”的贵人相，有注定要做帝王的相貌。

寺院里的佛陀、菩萨塑像，个个耳朵和刘备一样，都是又大又长，两耳垂肩。这些“大命之人”的外貌特征是依据“耳长而耸者禄”的相术理论而产生的。刘备“双手过膝”的外貌特征，也是以寺院里佛陀的外貌特征来描写的。“佛的三十二相”中第九相，就是“手长过膝”。

两耳垂肩的人

我国夏代有个叫“务光”的人，也是两耳垂肩，他“耳长七寸”，折合现代尺寸有12厘米左右。但是，他没有因有“两耳垂肩”的帝王相而富贵发达，是个再普通不过的老百姓。不论刘备还是务光，他们都比不上今天现实世界中的“长耳人”。在印度尼西亚的波洛亚岛上，有一个卡拉比族部落，是世界上有最长耳朵的人群，岛上有的人耳朵竟长达24厘米。这个部族的人爱说的第一句话就是“我的耳朵最长”。老人也愿意把自己的女儿许配给耳朵最长的男子。他们不是认为耳朵越长越有富贵相，而是认为耳朵越长越漂亮。

正常耳朵的长度与眉间到鼻尖的距离相当。耳朵的外形好像蜷缩在母腹子宫里的胎儿，人们比喻为“缩小了的人体身形”。中医认为，“肾开窍于耳”“十二经通于耳”“耳为宗脉之聚”。耳郭与身体各脏腑器官之间有着密切联系。人体各器官和各部位在耳郭上都有一定的代表区。当人体的某一脏器发生病变时，往往在相应的耳郭代表区会出现压痛、电阻变化或伴有形态与色泽的变化。在这些耳郭反应区施以一定刺激，可以治疗相应的躯体或内脏疾病。同时，根据耳郭上的反应区，还可以对躯体或内脏疾病的定位和变化起辅助诊断作用。这就是中医的“耳穴耳针”原理及应用。

中医认为，耳朵大、肉质润泽是“形盛”的表现，说明先天肾阴充足；耳薄小而干枯是“形亏”的表现，说明先天肾阴不足；耳

肿起是邪气实的表现；耳瘦削则是正气虚的表现。中医把观察耳朵的外形变化视为医生“望诊”的重要内容之一。曾有报道，测量50名80岁以上长寿老人的耳朵，发现他们的耳朵长度多在7.5厘米以上，耳垂长度在1.8厘米以上，而一般老人耳朵长度在7厘米以下。也有医学家报告，73%的冠心病患者的耳垂上有斜向的皱折，称为“冠心折”，这对提示冠心病有一定帮助。

双手过膝非正常

现代解剖学表明，正常人身体的各部分的长短、大小都有一定的比例。例如，头长与足长相当，手长与面长相仿；两上肢向左右两侧平举伸直时，两手中指尖的距离称为“指距”，指距等于成年人的身长；立正姿势时，成人中指指尖只达大腿外侧的中点，一般是不会过膝的。人体身长及各部分的比例，直接反映了骨骼系统、神经系统和内分泌系统的发育情况，以及先天遗传性因素是否正常。从现代医学的角度来看，双手过膝可能是“性腺功能减退性巨人症”的一个症状，常见于垂体或丘脑下部功能减退症、无睾症、睾丸发育不全等疾病。其原因是患者在骨骼软骨闭合前，由于发生性腺功能减退或因性腺功能低下，以至骨骼生长过长。患者的外貌特征是身体过高、四肢细长，且不成正常比例。其指距大于身高，站立时中指尖可以超过大腿外侧的中点，甚至过膝。但是，他们还表现为生殖器不发育、第二性征缺如等。

刘备身高七尺五寸，折合成现代长度约为1.72米，并不算高，还生有儿子刘禅，说明性腺功能也正常。因此，刘备绝不可能患有性腺功能减退性巨人症。小说中描写刘备“两耳垂肩”“双手过膝”，不过是受“相术”文化的影响。

另外，70万年前的北京猿人也是臂长腿短、“双手过膝”的。现实生活中确有“臂长过人”的人。美国NBA的篮球运动员杜兰特的胳膊就比一般人长，因此他低运球、高投篮，十分得心应手，

但他也没有“双手过膝”。

由此可见，不论是“双手过膝”还是“两耳垂肩”，并不能显示一个人的富贵，而只能提示一个人的健康状况。



刘备的龙凤之姿

2. 刘备的哭

“三国”的风云人物中，最会哭的要数刘备了。书中描写他在离别、哀求、为难、感慨、亡兄、临死时，即不同情况下的各种哭泣，起码有几十处之多。例如，在送徐庶走时，先是“泪如雨下”，接着又是“凝泪而望”。当阳之败，看到十多万老百姓随之遭难，刘备大哭曰：“十数万生灵……虽土木之人，宁不悲乎？”刘备三顾茅庐，请孔明出山相助，“玄德言毕，泪沾袍袖，衣襟尽湿”。刘备求孙夫人回荆州时，“言毕泪如雨下”。在离关途中，“玄德听罢，蓦然想起在吴繁华之事，不觉凄然泪下”。关羽、张飞被害，他更是“哭绝于地”“泪湿衣襟”“斑斑成血”“号哭终日”。面对鲁肃索荆州，先是按诸葛亮吩咐“掩面大哭”，后来触动真情，“真个捶胸顿足，放声大哭”。最后，刘备遗诏托孔明时，“言讫泪流满面”，等等。善哭是刘备的性格特征和处世手段之一。怪不得有句歇后语：“刘备的江山——哭出来。”事实上，哭也是刘备发泄伤感的一种积极方法。哭和笑一样，是正常人的情感抒发，哭有益消除悲伤，有益于健康。

哭对健康有益

为什么说哭有利于消除悲伤，有利于健康呢？

美国明尼苏达大学生物化学家、心理学家威廉·佛莱做了一个有趣的试验：让5名身体健康的人看一部剧情悲惨的电影，看到伤

心处，他们纷纷流泪（情感性流泪）。佛莱把他们的泪水分别收集起来。另外，又对这5个人用蒜和大葱刺激眼睛，使他们流下泪水（条件性流泪），也将之收集起来分别进行化学成分分析。佛莱惊奇地发现，两种不同情况下所流的眼泪，化学成分是不一样的，前者的泪水中普遍含有较多类似脑啡肽的化学物质，而后者中这些物质的含量就很少。脑啡肽是人体神经细胞所释放的一种化学物质。佛莱认为：神经细胞产生脑啡肽与人的感情冲动有关。哭泣、流泪正是给这种类似物质提供“出路”的好机会，如果悲伤过分地受到压制，强忍着眼泪不哭出来，类似脑啡肽的特质就会在体内积累，它将在身体的其他部位寻找“出路”，就容易引起溃疡、炎症等病症，对健康不利。人到伤心处，往往大哭一场之后，就会有轻松、减压的感觉，这就是神经细胞所释放的特质被哭泣和眼泪带走的缘故，使流泪者恢复心理和生理上的平衡，对健康有益。

佛莱的实验还表明，流泪是人类情感应激的化学物质释放阈，除了哭泣以外，凡是在感情激动时，如高兴、愤怒、同情、忧虑甚至害怕时，人都会流泪。人们所说的会“笑出泪来”就是这个道理。泪水同样会带走神经细胞所释放的化学物质。

在5年时间里，威廉·佛莱还研究了数以千计的流泪“志愿”受试者。他的统计表明，在1个月时间内，男人哭泣流泪的次数很少超过7次，而女人则在30次以上。绝大多数受试者每次哭泣流泪的时间为1~2分钟，很少会超出持续哭泣1小时40分钟的“世界纪录”。晚上7~10点，同家人朋友相聚，或者在看电视时，是情感性流泪发生频率最高的时间。根据自诉，大约有45%的男人经常在1个月内没有哭过一次，而女人40%的哭泣是由争论、婚姻、爱情和其他人际关系引起。男人因为人际关系哭泣的只占36%，而为电视、电影、书本内容和不明原因的忧郁流泪的比例，则明显高于女人。