

The background of the cover is a photograph of a person from behind, wearing a thick, light-colored winter coat with a fur collar and a knit hat. They are standing on a grassy hill, looking out over a vast landscape towards a bright, low sun that creates a large, glowing orange and yellow circle in the sky. A white bird with long legs is captured in mid-flight, its wings spread, against the bright sky. Bare, dark branches of trees are visible in the foreground and middle ground.

健康长寿与民瑶谚语

编著

温长路

中国医药科技出版社

谣谚新解见卓识

(代序)

在我们祖国光辉灿烂的民族文化中，古老的医药文化占据着一个非常重要的位置。它是几千年来我们中华民族与疾病作斗争的经验总结，是世代人民养生健身的智慧结晶。正是它保障了人们的身心健康，在民族的繁衍和昌盛中发挥过不可估量也无可替代的作用。即使在科学发展到很高水平的今天，中医药文化在整个医学科学中的这种独到的特殊功效和它对整个医学科学发展所做出的独特贡献，都是不可磨灭的。

中医药文化自成体系，内容丰富而医理深奥。它是在数千年的历史长河中孕育和产生的，受当时科学水平的局限，不可避免地存在着这样那样的一些问题。如在一些医药学专著中记述下来的许多验方疗效相当理想，但对其理性的科学分析却显得不够充分、不够明晰、不够透彻，甚至不知所云。显然，著书者是“知其然”的，但对其“所以然”缺乏必要的阐述，以至留下了一些不知为何解释的疑团和空白。这就有待于后人去阐释和印证它，以强化它的科学性，给以它准确的定性和定位。

我国中医药学者的专著颇丰，这对研究、继承和发展这个学科的作用是非常之大的。但它还不能反映我国几千年来中医药成就的全貌，因为祖国医学是实践医学，不仅散见于经史文哲、天文地理、工农商贸等著作中的中医药文化的精华比比皆是，而且在历代文人的各种笔记杂谈以及寺庙、石窟所藏的经文、壁画、

碑文的医药知识中也屡见不鲜。更为广泛的，要算是流传在各地民间的谣谚、风俗、轶闻趣事之中的了。因此，进一步发掘、整理、甄别、阐释这些流散的医药文化，不断完善中医药文化的构成，自然成了中医药工作者义不容辞的神圣职责。

具有创新意识的中医专家温长路教授，根据长期的临床经验，深感中医药神奇的独特功效之可贵。所以，在深入学习和运用现有医药知识的同时，对经传之外散在的中医药知识的挖掘也情有独钟。一方面，他从“医、文、哲三理结合”入手，对《黄帝内经》、《伤寒论》等专著中的深层问题进行过理性思考，对《周易》、《诗经》等中体现的阴阳说、五行说进行过“经典探幽”，写出不少论文，提出诸多创见，受到同行们的好评。一方面，他又对民间流传的与医药有关的谣谚、风俗、轶闻趣事倾注了大量的心血，深入民间采风，披捡典籍拾零，旨在“野语”、“传言”中挖掘蕴藏其中的中医药文化之精华，以充实、完善我中华医药文化的宝库。现在，呈现在我们面前的这套所谓“民”字号的系列丛书的首卷《健康长寿与民谣谚语》，就是他别树一帜的“第一帜”。该书的面世，真可以说是具有双重含意的“一枝红杏出墙来”。

《健康长寿与民谣谚语》从表层看，它是一部借民间谣谚传播健康长寿知识的医药科普书；但仔细研读，从其内容的设计、构架和文本看，它却是一项以继承和发挥中医药文化和利民便民、提高人民健康素质为目的的系统性学术研究工程。它的复杂性、系统性和学术性主要表现在，它有挖掘、分类整理、阐释、去伪存真、定性定位等一系列工序，又有严格的中西医药理论的反反复论证和剖析，同时还包含了部分谣谚的重塑或再创造。

对民谣谚语的阐释，自然是该书的关键所在，也是它的精华所在。“阐释”，在这里不是字句的解读，也不是一般性的说明，

而是周密细致而系统的科学分析。对一则谣谚的产生和变革，这里有来龙去脉的历史交代；对其科学的内涵，这里有中医、西医乃至其他学科理论的考证。古老的谣谚在这里被注入了先进科学的血液，赋予它们新的生命。继承和发扬中医药文化，在这里得到了真正的落实。作者还特别注意到了部分虽有违科学而影响广泛的谣谚，他采取的不是一概否定的态度，而是采用扶正纠偏的原则，取其合理内核，纠正其不科学的因素，运用自己的学识，对其加以改造重塑，使其获得新的生命而被继续使用。对于部分完全不科学的谣谚，则讲清谬误之所在，引人走出误区，然后拨乱反正，就地改造，“借题”创出科学的新谣谚来，这无疑又丰富了谣谚的宝库。但无论面对的是哪种类型的谣谚，也无论阐释和处理的方法有多么不同，但总的目的只有一个。那就是用现代最新科学的理论，讲清谣谚内涵的“所以然”，给以准确的定性定位，延续其生命，扩大其应用，从而使中医药文化的精髓得以发扬。这一点，在作者的笔下是非常明确的。

在对谣谚的阐释中，我们还可喜地发现，一言半语的“顺口溜”在作者手中都能成为“借题发挥”的媒体。他巧妙地把中医传统理论、西医最新研究成果，乃至其他学科的知识融为一体，并借用中外经史典故、诗词歌赋、轶闻趣事的趣味、诙谐、引人入胜之长，使读者在娓娓动听的陈述中获得了防病治病、健康长寿的信息和知识。作者的博学和才华，给读者带来了保健和审美的双重受益，是一种价值不俗的享受。

民谣谚语语言通俗，似乎难登大雅之堂；表层粗浅，似乎不算什么学问。其实，这正是它的人民性所在，而这些符合民意民需的大事，却常被一般人所疏忽而不屑一顾。温长路教授独具慧眼，人弃我取，乐此不疲。在撰写具有“风雅之奥”的医药理论专著的同时，也投入大量心血涉足“谣谚之途”。编著此类医药

科普读物，既便民利民，又全面弘扬中医药文化，昭示出作者高洁的人格品位。

一部以谣谚为对象的医药科普书，却写出了方向，写出了水平，写出了文采，写出了人格，真乃可喜可贺之事。遗憾的是，本人虽有幸先睹为快，受益匪浅，却因才疏学浅，难以领悟、捕捉和传达该书的全部精髓所在，只好将粗浅的体会滥充为序，甚为歉！

张中义

1999年6月30日于郑州

前 言

实践出真知,实践产生科学。中国数千年的文明史、科学史都是我国劳动人民长期实践的经验总结。休养生息作为人类最基本的社会实践,围绕它周围的科学自然就表现出色彩斑斓、耐人琢磨而显得质朴纯洁、熠熠动人,其中就有脍炙人口的民谣谚语。“上山下山问渔樵,要知民意听民谣”。这是《古谣谚》中用谣谚形式评价谣谚本身的,它表现出的最高价位就是民意、民声、社会之声,这正是它拥有永恒生命的真谛。

我国的民谣谚语数量之多、质量之高、范围之大、历史之久、运用之广泛,在世界文化史上是一直被公认的事实。它最早产生于人们的生活之中,在周代的典籍中已开始出现。之后,历代文学作品和“野史”中引用谣谚的屡见不鲜,就连《史记》、《汉书》这样的正史中也多有运用。几千年来,人们创造的民谣谚语像满天星斗,难以数计,仅见于清代《古谣谚》中从古籍中辑录来的已近 3000 条。按照古代分法,我国的谣谚有俗语、俚语、鄙语、野语、直语、传言、童谣等众多的类型,涉及包括自然科学和社会科学的所有领域。这些谣谚大都是广大劳动人民实践经验的直接总结,一经形成便不胫而走、广为传播,深受百姓的喜爱。它经过历代陶冶,能比较集中和客观地反映出自然现象、社会现象的普遍运动变化规律和它们之间的相互联系,是我国人民所具有的得天独厚的精神财富。

有关医药卫生的谣谚,是我国世代劳动人民同疾病作斗争过程中的经验结晶,大都为中华民族的繁衍昌盛做出过贡献。尽管科学发展到了今天,许多谣谚中所包含的经验之谈对防病治病仍

不失为有效的方法,继续被各地人民所广泛采用,这充分证明了民谣谚语所特有的人民性、实用性、科学性、延续性和生命力。

同时,伴随社会进步、科学发展的进程,一些反映新的生产力和生产关系,反映人们思想动态和生活需求的新谣谚也随时产生。这种不断发生着的以继承、发展、破旧、立新的特点的新旧融会运动在接受社会洗礼和自我完善中时时发生嬗变,最终赋予了谣谚经久不衰的定格。作为医学科学工作者,有责任对这些涉及人命关天大事的医药卫生谣谚进行必要的整理、研究、甄别工作,使这些土生土长反映民间医学的谣谚成为正规医学科学的补充进入医学殿堂,成为具有我国特色的医学科学的一部分,为 12.5 亿中国人的健康做出更大的贡献。

孩提时期农村生活的经历和青年时期从事专业文艺创作深入生活的机会,使我广泛接触到了社会各界人士,从他们那里我感受过谣谚的熏陶和启迪,发现了谣谚蕴含着的诱人光华。之后从事的医疗卫生工作的实践又得以验证了相关谣谚的科学性,进一步发现了存在于谣谚之中的医学瑰宝。对这部分谣谚的搜集、整理、阐释、发挥工作,就是在这样的前提下启动的。这些谣谚大多具有哲理清晰、医理确实、思路明快、诗意芬芳的特点,不仅能让人有知识的获取,而且能给人以美妙的享受,廖廖数语就可以把人带入充满诗意的医药文化境界中去。形象化的比喻是谣谚表现出的主要手法之一,在谣谚中处处可见。物理已成,则以物喻人;事理有说,则以事喻人。一些本来枯涩难解的问题,往往一下子就被形象的比喻戳透了。加之许多谣谚诙谐、幽默的语言、工整精采的文笔,一些学术问题很深的内容也被巧妙简化了。难怪有人赞誉说,好的医学谣谚是科学的诗,防病的药。不过,谣谚毕竟属于俗文化的范畴,虽然在形成过程中也有过反反复复地润饰和升华,但在部分谣谚中显露出的随意流俗、表浅粗野、言之过分的现象也是存在

的,这既是历史的必然,也是历史留给后人创新、整理的机遇。好在医学谣谚不像社会学谣谚反映问题的背景那样复杂,这类问题存在不多,何况我们的初衷本不是毫无选择地写一本医学谣谚总汇,而围绕这些谚语潜在的意义演绎出相关的科学道理才是我们既定的宗旨。

1980年始,我从民间传说、古书辑录和各种媒体宣传的资料中留意搜集有关医药卫生方面的谣谚,并利用传统医学、现代医学和相关学科的知识进行有针对性的阐释工作,尽量把它的来龙去脉和内涵、外延说个清楚,力图使它成为有题而题文结合、有骨而骨肉一体的完整版块。对于在新科学观面前表现出局限性的部分谣谚,只要不是荒唐无稽的内容,也不采取一棍子打死的态度,而是在明辨是非的前提下进行拨乱反正地改造,把它演变为有益的新谣谚。当1981年12月第一篇文章成文后,正值洛阳人民广播电台开播不久向我约稿,一篇题为《雪水沏茶喝,能活一百多》的谣谚诠释小品首次在该台“知识与健康”栏目中播发了。在之后几年相当长的时间里,医学谣谚几乎成了这个专栏的拳头节目。非常感谢穆裕佐台长和李中孚编辑在科普创作尚处于低潮时期能给予这些作品如此坚定的支持。把这类文章变为铅字的首先是《家庭医学》杂志,从1985年第2期刊用《淡茶一杯,无是无非》始,以后又陆续刊用过不少作品。河南省科普工作委员会的关训良先生和时任该杂志编辑的刘大为先生,都对这些作品倾注过心血。更使人难忘的是吉林人民出版社总编室原主任王炳顺先生和时任《新村》杂志编辑的关力女士,他们不仅通过一封封书信频频约稿,而且千里迢迢从大东北专程跑到洛阳约见作者,使得这些医学谣谚得以在以农民为主要对象的《新村》里长期落户。当然,刊发这些文章的报刊尚多,如《洛阳日报》、《郑州晚报》、《今晚报》、《中医护理报》、《健康报》、《农家乐》杂志、《医学科普》杂志、《大众医友》杂志、《现

代生活保健》杂志等，他们都曾为这些医学谣谚的传播吹过喇叭、当过载体。我一直没有忘记那些呕心沥血“替人作嫁衣裳”的编辑们：詹建、张建党、张应昭、李恩昌、张卫、寇兴跃……后来许多人都成了我的朋友。

最值得一提的是，这些雕虫小技之作并不因为属于“低档”的科普作品而遭受大家们的白眼，相反地，许多大家在它的面前都表现出海纳百川的风范。时任全国人民代表大会常务委员会委员的北京中医药大学著名教授董建华先生，看到部分作品后亲笔写信致贺，称此项工作“对普及医学科学知识和保障人民健康来说，无疑是一件有益的工作”，“在我国医药事业的百花园中，必将又是‘一枝红杏出墙来’”。1996年，由国家新闻出版署于友先署长领衔总主编的《河南新文学大系》完成编纂工作并陆续出版，被称为“是全面反映和集中展示河南新文学七十余年发展历程与创作、研究的系列丛书”，“是制定当前和今后的社会文化发展战略的一个重要的文化参照。”担任此书儿童文学卷和同时套编出版的《河南儿童文学大系》的主编、河南大学教授张中义先生亲自写信向我约稿，并从中精选6篇文章作为此类作品的唯一代表作，分别收入两书。在书的序言中，他还刻意对这些作品作了意味深长的评价，说这些文章“是一组非常出色的小品文，医学知识的信息是非常之大的，又有浓厚的文学气息，科学与古诗、民俗交织在一起，叙述得娓娓动听，使人既学到了医学知识，又获得了艺术美的享受，在全国都是难得的好作品”。对这些过誉之词我实在愧不敢当，但从受到的鼓舞和鞭策是终生难以忘怀的。这与那些针对科普作品嗤之以鼻、骂科普作品“难登大雅之堂”的“家”们相比，不恰恰是另一番意境吗？至今我没有和张中义教授见过面，当我写信告诉他本书要出版的消息时，他又欣然命笔，洋洋洒洒写下了数千字的序言。感激之外，他在我心目中树起的师长和真正学者的形象是永

远不会磨灭的。

今年4月洛阳牡丹盛开之际,来河南参加“中原书市”活动的中国医药科技出版社资深编辑彭泽邦先生看到部分文稿后,当即决定出版这本书,他的意见很快得到社领导的支持并开始了快速度的运作。同时拟定,从这本书开篇,编写一套民情浓厚的“民”字号科普系列丛书,第一批书目还包括《健康长寿与民俗风情》、《健康长寿与民歌诗词》、《健康长寿与成语掌故》、《健康长寿与民间验方》数册。为了科学知识的普及,为了国家昌盛、人民富有,我国一批著名的两院院士们都开始了科普创作,作为科普作家就更没有理由挂笔改行。我会努力去做的,只是我担心挑不起这副重担而有负重望,对不起读者和出版社的朋友们。但不管怎么说,中国医药科技出版社暨彭泽邦先生的深情厚谊我是非常感谢的。

《古谣谚·序》中说:“欲探风雅之奥者,不妨先向谣谚之途。”作者虽兴致勃勃踏上了学习“谣谚之途”,但尚未得到多少真正的“风雅之奥”。何况,本书虽属医药卫生的范畴,但涉及文学、史学、哲学、天文、地理、工业、农业、财贸等各个领域的知识和古今中外的许多史料,作者对所从事的医学知识还惟恐把握不稳,对于其他学科的知识则更显得孤陋寡闻。能否把人民长期创造出的谣谚与科学知识结合之后再回献给人民;能否以粗俗之胚引出璀璨宝玉,对这一工作的挖掘提高起到一点垫足铺路的作用;能否以涂鸦之文得到读者的认可,为人民的健康事业发挥滴水之效,这尚属作者的愿望。不过,有一点我是坚信不移的:医学科普事业的前程一定会如日中天、蒸蒸日上,因为它永远属于人民。健康长寿的目标正逐步给每一个人增值,因为人民创造了科学又主宰着科学。

温长路

1999年5月30日于洛阳



作者小传

温长路，笔名文若，寓愚。
1947年3月出生，出生于河南宝丰县。
现为洛阳市中医主任医师、教授、
作家，享受国务院特殊津贴专
家。青年时期从事文艺创作，有
大批作品问世；后精研岐黄，长
期从事医学教育、临床、科研、
管理工作。除有一批影响较大的
学术论文、科研成果、发明专利
外，还连续创作，出版了多部将
文与医融为一体的科学小品。其
中有的作品被收入国家编纂的相
关著作大系，并获得政府奖项，
有的作品多次再版、重印，有的
作品被译成外文出版。本书是新
千年作者献给读者的新作“健康
长寿系列丛书”中的一种。

目 录

环 境 · 精 神

天塌有地顶，水大淹众人	(3)
十五月儿圆，八月秋气清	(7)
雪水沏茶喝，能活一百多	(10)
前人栽树，后人乘凉	(13)
插柳折柳，妖魔吓走	(16)
地绿天蓝，益寿延年	(19)
丹桂园中走，香气能消愁	(22)
花香鸟语，心旷神怡	(24)
讲究住房，心情舒畅	(30)
开窗通风，百病灭踪	(35)
添上湿煤睡，明早定遭罪	(39)
穿衣戴帽，顶底相照	(42)
十柜八箱，勤晒勤装	(46)
穿金戴银，不如无病清贫	(50)
笑一笑，十年少	(53)
愁一愁，白了头	(56)
肝火盛，不长命	(59)
刀越磨越快，脑越用越灵	(62)
临阵磨枪，不宜提倡	(65)
心病要用心法治，解铃还须系铃人	(68)

日有所思，夜有所梦	(72)
钓钓钓，大鱼不来小鱼到	(75)
病从口入，祸自口出	(79)
筷子一转，成千上万	(85)
饮屠苏，放爆竹，欢欢喜喜旧岁除	(88)
老鼠过街，人人喊打	(93)
冬灭蚊子春灭蝇，夏天秋天得安宁	(97)
生儿育女，男功女力	(102)
早花早落，多子多难	(106)
打铁要靠亲兄弟，知冷知热是夫妻	(110)

健身·养生

阳光是个宝，晒晒身体好	(115)
寒从脚下起，火自头上生	(118)
越冷越耐冷，越冻越结实	(121)
春捂秋冻，少灾少病	(125)
早起三光，晚起三慌	(128)
活动身体强，懒散面皮黄	(131)
饭后百步走，不把郎中求	(135)
吃罢饭躺一躺，不长半斤也长四两	(138)
道路不走草成窝，坐立不动背要驼	(144)
人可三日无餐，不可一日无水	(147)
淡茶一杯，无是无非	(151)
人老夜尿多，睡前茶少喝	(155)
吃盐莫过咸，吃糖只求甜	(158)
一天一口酒，能活九十九	(162)

饭后一支烟，难做活神仙	(165)
多吃五谷杂粮，少生疮疡杂病	(169)
宁食粗茶饭，不尝无价药	(174)
窝窝头蘸辣椒，越吃越上膘	(178)
荤素搭配，精神百倍	(181)
一步登不上泰山，一口吃不成胖子	(184)
两餐合一餐，作用不一般	(187)
吃饭防噎，走路防跌	(190)
磨镰不误割麦，睡足不少出功	(193)
头梳千遍，病少一半	(197)
扇子有风，不用就扔	(200)
爱管淡事多生气，闲嗑瓜子白磨牙	(203)
三伏不离绿豆汤，头顶火盆身无恙	(206)
冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方	(209)
天寒食参茸，地冻进补汤	(212)
冬天瘙痒多，慎用“老头乐”	(216)

食物·药物

红薯贱物，不宜多吃	(221)
大葱蘸酱，越吃越棒	(224)
四季不离蒜，不用去医院	(227)
白菜吃半年，医生享清闲	(230)
十月萝卜小人参，家家药铺关大门	(234)
菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换	(237)
天天吃发菜，年年发大财	(241)
鸡蛋生喝，润喉清热	(243)

常年喝牛奶，养个胖乖乖	(247)
妈妈嘴馋吃兔肉，孩子患病长兔唇	(250)
天天吃醋，年年无灾	(254)
油多菜香，一哄而光	(257)
常用五香粉，少登医院门	(261)
桃养人，杏伤人，李子树下埋死人	(266)
热天两块瓜，药物不用抓	(273)
柿瓜梨枣，生吃不好	(275)
仁胡桃俩枣，常吃常好	(279)
正月二月三月间，荠菜可以当灵丹	(282)
红果一串，顿顿加饭	(284)
石榴止肚痛，简便又易行	(287)
甘蔗甜又甜，清热又消炎	(290)
空心莲菜凉，有病无病只管尝	(293)
多吃山药蛋，越长越好看	(296)
常饮菊花茶，老来眼不花	(299)
马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草	(303)
五月端午驱病邪，家家门前挂艾叶	(305)
甘草桔梗，专治喉咙	(307)
小儿磨牙，白术可拿	(310)
家有公孙树，不听咳声出	(314)
捞得水中草，保你水肿消	(317)
只道牡丹花富贵，不知治病是根皮	(320)
蝉皮入药，瘙痒解脱	(322)
穿山甲、王不留，妇人食了乳汁流	(325)
蝎子毒人亦毒病，黄连苦口不苦心	(328)
牛身出“宝石”，獐肚生“异香”	(333)

医疗·防病

治病求本，斩草除根	(339)
针灸拔罐儿，病去一半儿	(343)
不怕舌上脏，就怕舌上光	(346)
唾沫一口，价值千斗	(350)
鼻是窗，病先殃	(353)
话不说不明，耳不挖不聋	(357)
强小子眼大，娇闺女泪多	(360)
尿黄心热，尿多消渴	(363)
吃血补血，吃肾补肾	(367)
是药三分毒，无虚不可补	(370)
良药苦口利于病，忠言逆耳利于行	(374)
正月茵陈二月蒿，三月割了当柴烧	(377)
十分药力五分煎，不会煎煮白花钱	(380)
感冒发烧，草药一包	(385)
生姜拌蜜，咳嗽可医	(388)
麦茬烂，无完汉	(391)
膜好痢疾不可取，饿好拉肚有道理	(396)
肚子吃进，茅厕蹲坑	(400)
不怕病害久，就怕病害绝	(403)
牙痛不算病，疼起要人命	(408)
常用两面针，牙病能除根	(413)
内不治喘，外不治癣	(416)
麦收罢，染指甲	(422)
十人九痔，防不胜防	(425)

不怕冻伤，只怕冻僵	(429)
脚踏一星，难管千兵	(432)
女是血布袋，不流不痛快	(434)
奶黄不可喂，奶少用汤催	(437)
黄酒红糖，产妇可尝	(440)
三冬三夏，铁打娃娃	(443)
热热烧烧长精细儿，哭哭啼啼哼小曲儿	(447)
儿科疾病简单，不离痧痘惊疳	(451)
人老瞌睡相对少，年高未必忘事多	(455)
千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠	(459)
人活七十古来少，没有仙丹能却老	(462)