

健康 长寿

温长路◇编著

与



从成语里

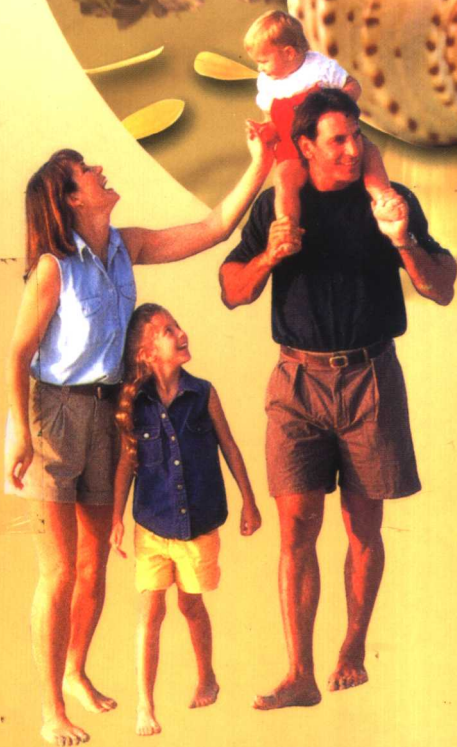
——寻求健康的钥匙

在典故中

——破解长寿之密码

成语典故

中医古籍出版社



责任编辑：高福庆

封面设计：于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿与成语典故 / 温长路著. —北京：中医古籍出版社，2004. 8

ISBN 7-80174-255-9

I. 健... II. 温... III. ①汉语—成语词典②长寿—保健—基本知识 IV. ①H136.3—61 ②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第074078号

中医古籍出版社出版发行
(北京东直门内南小街16号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市北中印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32开 15.125印张 371千字

2004年8月第一版 2004年8月第一次印刷

印数 0001~3000册

ISBN 7-80174-255-9/R·254

定价：22.00元

序

十几年前，当第一次看到温长路教授的名片时，我十分惊奇。因为在我结识的朋友中，还没有一个集中主任医师与作家协会会员于一身的人，温教授是第一个。在此后的几年中，温教授一发而不可收，他的科普大作《健康长寿》系列丛书出了一本又一本，充分展示了他医家兼作家的才能。不仅如此，他还和著名文献学家、我的老师钱超尘教授一道主编了《名医名著研究集成》系列丛书，目前已经出版了《王清任研究集成》、《李时珍研究集成》、《张仲景研究集成》。他的这些贡献和医学成就使他获得了国务院特殊津贴，并成为中华中医药学会中医药文化分会、中医文献分会、医古文分会、李时珍分会等多个分会的常委，也就是很自然的事了。不过，我还是很钦佩他能够在短短的时间里出那么多的成果。这一点，我是自愧不如的。

拜读温教授的新作《健康长寿与成语典故》，发现这本新作与他此前的《健康长寿》系列一样，清新而实用，知识广博、语言生动。这与作者的精雕细琢是分不开的。正如作者在前言中所说，这本书从酝酿到成书，足足用了16个年头，是《健康长寿》系列中经历时间最长的一本。

成语典故，是中国语言文化中的精华，也是中国人聪明智慧的结晶。成语和典故有密切关系，但又不尽相同。成语是人们长期沿用、约定成俗的，具有固定的结构形式和特定含义的词语，以四字为主，但也有少于或多于四字的。典故是从历史故事或诗词名句中概括出来的具有相对固定意义的词语。成语是从语言的形式和功能上产生的，具有词义上的相对不稳定性 and 应用上的灵活性；典故是从语言的语源上产生的，在词义和应用上都具有相对

的稳定性。但如果从语言的固定形式和特定含义这一角度说，典故也属于成语的范畴。因此，对于成语和典故，既可以将它们合二为一，又可以把它们一分为二。《健康长寿与成语典故》从本书的主旨出发，没有在区分哪些是成语，哪些是典故上多费笔墨，而是在哪些成语典故与健康长寿有什么关系上做了精心的探讨。

温教授在研究中发现了一个有趣的现象，就是不少成语在传播、应用的过程中都失去了与原来学科相关的本义，而成为借用学科的专用词了。如“不可救药”由医学含义的成语转变为社会学含义的成语；“以毒攻毒”又由社会学含义的成语转变为医学含义的成语；还有如“后遗症”等成语则同时具备了社会和医学共用的功能。温教授从成语典故与医学的渊源关系上，将成语典故分为三种，第一是直接源于医学的成语典故，如“六脉调和”、“头昏脑胀”、“痛心疾首”、“十病九痛”、“半身不遂”、“病入膏肓”、“对症下药”、“三年之艾”、“牛溲马勃”、“知母贝母”、“蕙苾明珠”、“蛇黄牛黄”等；第二是借用了医学概念来说明社会现象的成语典故，如“上医医国”、“讳疾忌医”、“如法炮制”、“姜桂之性”、“无病呻吟”、“霜露之疾”、“相如病渴”、“十月怀胎”、“横生倒养”、“吮痛舐痔”、“丧心病狂”等；第三是借用其它学科而赋予医药内涵的成语典故，如“不合时宜”、“察言观色”、“汗流浹背”、“不寒而栗”、“掌上观纹”、“起死回生”、“死不瞑目”等。

对第三类成语的鉴别是需要下点功夫的。温教授在《健康长寿与成语典故》中对这些看来似乎与医学无关的成语做了仔细地甄别、挑选，将它们纷纷放进医学科学的圈子，从而丰富了医学的内涵，大大拓展了医学的范畴。如“百花齐放”、“河阳飞花”、“南山雾豹”、“飞沙走石”、“山崩地裂”、“玉女投壶”等，本意是说环境的，如今它们都属于环境医学范畴；“笑容可掬”、“怒发冲冠”、“乐极生悲”，属于精神医学范畴；“举案齐眉”、“巾帼英

雄”、“忘年之交”，属于社会医学范畴；“闻鸡起舞”、“安步当车”、“重阳登高”，属于运动医学范畴；“世外桃源”、“废寝忘食”、“高枕无忧”，属于养生医学范畴；“太公钓鱼”、“班姬题扇”、“古墨飘香”，属于休闲医学范畴；“有脚阳春”、“疲于奔命”、“夜以继日”等，属于预防医学范畴；“张敞画眉”、“改头换面”、“楚宫细腰”，属于美容医学范畴。正如温教授所说：“在成语、典故应用领域中，医学与社会、社会与医学的这种相互渗透和广泛联系，会随着医学进步、社会进步的步伐不断加强的。一些本来与医学无关的成语会被赋予与医学相关的使命，一些医学的专用术语也会成为意义更广泛的新成语进入医学界之外的更广阔舞台”。

说老实话，我在刚一看到这本书时，头一个感觉就是怎么有这么多成语与健康长寿有关呢？是不是有点牵强附会？可是在认真阅读这本大作以后，才发现作者的良苦用心，原来他是企图通过对成语典故在现实生活中的运用的理性探讨，建构一种“广义的医学”、“广义的健康长寿”新概念，这就是：机体健康+精神健康+良好的社会适应状态+道德健康=健康。这也就是作者在全书四个部分的总布局中，将“健康环境”、“健康生活”放在“健康医疗”、“健康用药”之前的缘由吧。

这本书的可读性无疑是很强的，这不仅因为作者是作家，而且因为作者还是一位学识渊博的学者。作者寓医于文、寓教于乐，文笔优美，语言活泼，适合于各层面的读者阅读。在文学欣赏中，可以得到医学知识、健康知识。这样的书真是难能可贵。

是为序。

张其成

2004年4月3日于北京中医药大学

前 言

在我创作的“健康长寿系列丛书”中，《健康长寿与成语典故》所经历的时间算是最长的一本。从酝酿到成书，足足用了16个年头。就是从进入正式写作算起，至今也经历了3年多的时间。有朋友开玩笑说：“如要靠稿费吃饭，非把你的牙齿饿断不可！亏得你不是吃稿费饭的”。的确如是，我是把科普创作作为一种事业和爱好对待的。16年前，这本原打算作为“健康长寿系列丛书”第一本开题的书，因为出版社朋友的一句话被改变了命运。他看中了我选题中的“民”字号内容，于是一批与“民”字有关的“民俗风情”、“民谣谚语”、“民歌诗词”等书就先它而行了，无“民”可挂的“成语典故”一搁就是16年。十六年来，与健康长寿有关的话题不知有多少作者写过多少次，就是在我出版过的著作中也能见到不少似曾相识的内容。鉴此，原来选定的成语、典故中的许多内容尽管不错，但正像再好的楔子缺乏故事情节也写不出好的剧本一样，与之相对应的医学知识的凝固性和局限性注定了它出新艰难的历程。而出不了新的作品就没有生命力，是不受读者欢迎的，不管你如何用心去谋划，新瓶老酒终究是难以长远的。两难之间，只好忍痛割爱，放弃不少准备了多年的素材，开始了从新的角度上去寻找新的着力点的努力。“出新”谈何容易？尤其是对于一个心高手低的人来说，它无疑于给自己的脖颈上又加了条紧箍的笼套，把成书的过程又向后拉长了不少。这么一反一复、几反几复，导致本书的难产就是预料之中的事了。俗话说：“功夫不负有心人”。我可以无愧地说，对于这本书我是有了心、用了心的，经过无数遍左涂右抹的艰苦运作，今天总算把它摆在了读者面前，还不知道达没达到事先锁定的“出新”目标。

将健康长寿的主题与成语、典故联系在一起，既不是作者一时心血来潮，也不是作者的臆造，而是两者间本来存在着的血肉关系激发了作者的创作灵感，激励作者拿起笔来去揭开并诠释它们间这种关系的奥秘。

成语、典故，是中国语言文化中的精华成分。在对它们的界定问题上历代虽然存在着一些不同的意见，但迄今被公认的、上了各种专业辞典的辞条大概也有6,000~10,000条之多，足见它在语言文字学中的位置和分量。何谓成语？学者们的定义是：长期沿用、约定成俗的，具有固定的结构形式、组成成分和特定含义、特定功能的定型词、词组或短句。据我的理解，就是被大多数人所公认并使用的、包含有相对固定意义的现成话。何谓典故？就是从前人记录或创造的历史故事或诗词名句中概括出来的具有相对固定意义的现成话。严格说来，后者也属于成语的范畴，二者具备平起平坐的身份。但同中有异，前者是从语言的形式和功能上产生的，后者是从语言的语源上产生的；前者具有词义上的相对不稳定性 and 应用上的灵活性，后者在词义和应用上都具有相对的稳定性。因此，有理由把它们合二为一，也有理由给它们各立门户。本书无意讨论它们分合的必要性和利害关系问题，只是借以说明把“成语”与“典故”相提并论是具有充分根据的。

关于成语、典故渊源的答案，似乎是没有争议的问题。学术界一致认为，它们都是生活的宠儿、实践的产物。尽管有不少成语、典故是经过文人们总结、提炼、发挥和再创造了的，但它们始终都紧贴着生活的主旋律。语言、文字形成的历史，是口头语先于书面语的，老百姓中流传最广的谚语、俚语、童谣、鄙语、格言、歇后语等（习惯上统称“熟语”），就是中国成语的最早雏形。关于这一点，朱熹说得很好，他说：“凡诗之所谓风者（指《诗经》中的“风”诗类），多出里巷歌谣之作”（《诗集传》）。《恒言录·

俗语》中更明确了这一观点，并且还特别举例加以证明：“宋儒语录亦多用俗语，如大惊小怪、七颠八倒、胡思乱想、翻来覆去、半上落下、藏头亢脑、改头换面、撞头磕脑、手轻脚快、粗枝大叶、拖泥带水、千军万马、千头万绪，俱见《朱子语类》”。就是不少被后人引为成语、典故源头著作的作者们，对于这一点也是供认不讳的。如成语“亡羊补牢，犹未晚矣”，普遍认为是出于《战国策·赵策》的，而《战国策》的作者却明确指出它是来自“鄙语”的：“臣闻鄙语曰：见兔而顾犬，未为晚也；亡羊而补牢，未为迟也”。“桃李不言，下自成蹊”，被认为是出自《史记·李将军列传》的，而《史记》的作者明确指出它是来自“谚语”的：“谚曰：桃李不言，下自成蹊，此言虽小，可以喻大也”。“千夫所指，无病而死”，被认为是出于《汉书·王嘉传》的，而《汉书》的作者明确指出它是来自“俚谚”的：“俚谚曰：千夫所指，无病而死”。“家有敝帚，享之千金”，被认为是出于《典论·论文》的，而《典论》的作者明确指出它是来自“俚语”的：“俚语曰：家有敝帚，享之千金”。似这样的例子，被称为“正史”的这类著作中都比比皆是，不用说其它更广泛意义上的著作了。虽然他们把来自老百姓中的这些话称为“鄙语”、“俚谚”、“俚语”等，明显包含有轻蔑的意思，但承认成语的真正来源这一点是实事求是的。我们不排除文人们在使用成语过程中对成语进行过的加工、改造工作，甚至许多成语的最终成型是文人们的主要功劳。正如鲁迅先生所说：“中国的文学家，是颇有爱改别人文章脾气的。最明显的例子是汉民间的《淮南王歌》，同一地方、同一首歌，《汉书》和《前汉纪》记的就是两样：一面是：‘一尺布，尚可缝；一斗粟，尚可舂；兄弟二人，不能相容’。一面却是：‘一尺布，暖童童；一斗粟，饱蓬蓬；兄弟二人不相容’。比较起来，好像后者是本来面目，但已经删掉了一些也说不得的”（《南腔北调集·谚语》）。也有部分成语、

典故是首先由文人造成书面语，尔后才被变成口头语得以传播、延续的。如“夸父逐日”、“嫦娥奔月”，是文人们记录和改造的神话传说；“黔驴技穷”、“守株待兔”，是文人们整理和编写的寓言故事；“项庄舞剑，意在沛公”，是文人们观察和记载的历史事实等。不管怎么说，生活基础是产生成语、典故的源泉这一结论是确定无疑的。

既然如此，作为与人类生命、生存、生活休戚相关的医学，毫无疑问也应该是成语、典故产生的重要源头。透过现在我们所能看到的成语、典故，证实这一结论的科学性是不难的。它们中，有的最先就是产生于医学的，如“六脉调和”、“头昏脑胀”、“痛心疾首”、“十病九痛”、“半身不遂”、“病入膏肓”、“对症下药”、“三年之艾”、“牛溲马勃”、“知母贝母”、“蕙苾明珠”、“蛇黄牛黄”等，原本都是说医论药的；有的是文人们借用了医学概念来说明社会现象的，如“上医医国”、“讳疾忌医”、“如法炮制”、“姜桂之性”、“无病呻吟”、“霜露之疾”、“相如病渴”、“十月怀胎”、“横生倒养”、“吮痂舐痔”、“丧心病狂”等，都无法掩饰住医和药的本来面目；有的是医学家根据社会和生活实际，把其它学科中与医学相关的成语、典故加以改造拿过来活用的，如“不合时宜”、“察言观色”、“汗流浹背”、“不寒而栗”、“掌上观纹”、“起死回生”、“死不瞑目”等，均被赋予了与医和药有关的特殊内涵。一些成语、典故在社会科学和医学科学中出现的时间究竟谁先谁后、谁渗透了谁，是无法说得清楚的。有趣的是，在传播、应用的过程中，不少成语失去了与原来学科相关的本义，而成为借用学科的专用词了。如“不可救药”，如今已基本失去了用药治病的本义，变为对道德败坏的人无法挽救的专用用语。“以毒攻毒”，也已基本失去了以违反常规的方法整治坏人坏事的本义，成为用有毒的药物治疗相关疾病的治法。有的社会学成语，同时具备了社会和医学共

用的功能；有的医学成语，也同时具备了医学和社会学的共用功能。如“后遗症”一词，既可以是指医学上一些疾病经治疗后留下的病症，也可以是指工作中留下的不完美处。在二者的用法上，简直没有办法区分开它们孰轻孰重。这种你中有我、我中有你，胶结难分的现象，正好说明了成语、典故与医学科学的血肉联系。本书对它们之间的这种关系进行一些探索和发挥，看来不是生拉硬套和可有可无的行为。

还要说明的是，社会的不断发展和进步，使医学涉及的范围正逐步扩大，除人们不断创造出新的成语来适应和表达这种变化外，传统成语、典故中一些过去看来似乎与医学无关或关系不密切的内容，如今也逐渐熔入到医学科学的范畴中来了。如“百花齐放”、“河阳飞花”等，本意是说环境优美的；“南山雾豹”、“飞沙走石”等，本意是说环境恶劣的；“山崩地裂”、“玉女投壶”等，本意是说自然灾害的，如今它们都与环境医学有了联系。它如属于精神医学范畴的“笑容可掬”、“怒发冲冠”、“乐极生悲”，属于社会医学范畴的“举案齐眉”、“巾帼英雄”、“忘年之交”，属于运动医学范畴的“闻鸡起舞”、“安步当车”、“重阳登高”，属于养生医学范畴的“世外桃源”、“废寝忘食”、“高枕无忧”，属于休闲医学范畴的“太公钓鱼”、“班姬题扇”、“古墨飘香”，属于预防医学范畴的“有脚阳春”、“疲于奔命”、“夜以继日”等成语、典故，都与人们的健康长寿有了非同寻常的勾葛。就连当今被划入医学领域的许多时髦科目，在成语、典故中也能找到相对应的表述。如与美容行为有关的“张敞画眉”、“改头换面”，与减肥行为有关的“楚宫细腰”、“大腹便便”，与防污染问题有关的“女娲补天”、“杞人忧天”，与动物保护问题有关的“网开三面”、“两部蛙鸣”，与防噪音问题有关的“响遏行云”，与减灾问题有关的“曲突徙薪”等，都纷纷进入了医学科学的圈子。一句话，凡符合机体健康+

精神健康 + 良好的社会适应状态 + 道德健康 = 健康的、符合健康新概念的内容，统统都与医学联姻、结合了。可以预言，在成语、典故应用领域中，医学与社会、社会与医学的这种相互渗透和广泛联系，会随着医学进步、社会进步的步伐不断加强的。一些本来与医学无关的成语会被赋予与医学相关的使命，一些医学的专用术语也会成为意义更广泛的新成语进入医学界之外的更广阔舞台。本书在选材上是本着这个大方向努力的，表现的是广义的医学、广义的健康长寿概念。

大凡认为，成语都是四字的，或者说只有四字的成语才是“正宗”的。这种认识不仅表现在人们的一般说法中，而且表现于国家正式出版的多种专用辞书中。如新中国成立前出版的《国文成语词典》，收入的词条几乎全是四言的；新中国成立后出版的《汉语成语小词典》（商务版），四言成语占96%，以数千条论；而非四言的成语仅有100多条，占4%左右。就是近几年出版的各种成语、典故大辞典中，照样是四言句占有绝对优势的。这除了反映出人们对成语、典故概念的认识上存在着一些偏见外，应该说是具有深厚历史根源的。第一，成语来源于古代的谚语，而谚语本身是以“宜短不宜长”为特点的，其中不少原本就是四言的；第二，在古汉语中，单音词是主要的表述手段，由单音词到双音词，再到四言成语，符合语言文字的发展趋势；第三，在中国古文化史上长期占据重要地位的以讲求对仗和乐于用典的骈文所需要的语言浓缩，客观上促成了四字成语的长足发展，许多词组由三个字被延伸成了四言成语，许多五言以上的长句也被压缩成四言成语应用；第四，历代的诗歌、传纪、颂词、祭文、碑记等影响较大的作品，大多是以四言体散文独领风骚的，这些传世之作影响了中国的一代代人。长时期的欣赏和应用习惯，使人们接受了以四言成语为主体的表达方法。典故，既有与成语基本相同的境遇，又

同时受到成语形成条件的影响和驯化，故大多在形成之始就是运用四字句的形式进行概括的。翻开中国历代的各种著作文本一览，被四言成语统治的现象，不仅普遍表现在大量的文学著作中，而且广泛表现于所有以汉语言为形式的其它学科著作中，其中也包括以科学技术为主题的医学科学。以中医现存最早的著作《黄帝内经》为例，章头句尾都可以看到这样的体例：“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天”，“其知道者，发于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”，“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。这是笔者顺手从《素问》第一篇《上古天真论》中抄来的几句话，像这样的句式，中医的历代典籍中俯仰皆是、不胜枚举。所以，用“文化”涵盖中医，把中医纳入中国文化的思维既是顺理成章，又是无可非议的事。

四言成语占绝对优势的现象，并不等于说“四个字”就是判断成语是与否的标准，也不能说明四个字以外的其它词、词组或短句就不是成语了。三个字的成语有，如“破天荒”、“莫须有”、“满招损”、“谦受益”等；五个字的成语也有，如“无可无不可”、“欲速则不达”、“急来抱佛脚”、“狗咬吕洞宾”等；六个字的成语也不少，如“求人不如求己”、“天算不如人算”、“远亲不如近邻”、“打肿脸充胖子”等；七个字的成语有的是，如“是可忍孰不可忍”、“心有灵犀一点通”、“心病还须心药医”、“千里姻缘一线牵”等；八个字的成语到处可见，如“巧妇难为无米之炊”、“一文钱难倒英雄汉”、“燕雀安知鸿鹄之志”、“青出于蓝而胜于蓝”等。九个字以上的成语以复句为多，如九个字的“冰冻三尺，非一日之寒”、“擀面杖吹火，一窍不通”、“时无英雄，使竖子成名”、“孔明借东风，巧用天时”等；十个字的“工欲善其事，必先利其器”、“少壮不努力，老大徒伤悲”、“读书破万卷，下笔如有神”、“好事不

出门，恶事传千里”等；十一个字的“金家银家，不如自己的穷家”、“十五只吊桶打水，七上八下”、“千里马常有，而伯乐不常有”、“人不可貌相，海水不可斗量”等；十二个字的“只许州官放火，不许百姓点灯”、“有理走遍天下，无理寸步难行”、“水至清则无鱼，人至察则无徒”、“鸡犬之声相闻，老死不相往来”等；十三个字的“曹操败走华容道，果然不出所料”、“君子爱人以德，小人爱人以姑息”、“猪八戒偷吃人参果，全不知滋味”、“悲莫悲兮生别，乐莫乐兮新相知”等；十四个字的“论吃还是家常饭，论穿还是粗布衣”、“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”、“有心栽花花不开，无意插柳柳成荫”、“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”等；十五个字的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”；十六个字的“一箭中麋，毋曰自能；百兔未得，未可遽止”、“人非圣贤，孰能无过；过而能改，善莫大焉”、“九层之台，起于累土；千里之行，始于足下”、“不是东风压倒西风，就是西风压倒东风”等。甚至还有二十四个字的成语，如“一死一生，乃知交情；一贫一富，乃知交态；一贵一贱，交情乃现”。请注意，在字数较多的成语中，有不少是四言成语的倍数，如八言、十二言、十六言、二十四言等。居第二位的是与“六”有关的或由“四”、“六”之数组合而来的成语，古汉语中“骈四俪六”的倾向再明确不过地显露出来了。而奇数成语的数目（如三言、五言、十三言、十五言等）相对就较少，这或许正是它们很难形成气候并难以广泛流传的重要原因之一。

本书在选材过程中，之所以把四言成语作为表现对象，除上述诸多因素外，还有倡导学者对中医典籍中四言句的研究产生兴趣和引起重视，以及文章排列整齐上等的原由。所选成语、典故的出处，大多来自各种专业的工具书，有少量是本人从古籍或其它书籍中找到的。对于它们的准确性，主要是通过多种辞典互校

的方法进行，大多都没有从原始出处去寻找更直接的资料。这是因为，本书的立意是着眼于应用上的，而不以考订为目的。醉翁之意不在酒，有关成语、典故只是被作为引子使用的，其包含的或与其相关的医学道理才是真正要表现的正剧。大部分成语、典故的出处应该说是准确的，但鉴于成语的原始出处比较复杂，各类辞典的作者未必能面面俱到，其中出现一些值得推敲的问题也是不足为怪的。如“水能载舟，亦能覆舟”一条，大部分辞书认为它是出自新旧《唐书》的，魏征确实对李世民说过这样的话，李世民也对他的儿子李治说过这番话，似不为错。实际上，早在《三国志》中这段话就有了，并且用“古人有言曰”的声明在先，说明他还是从更早的古人处引来的。最早的时间在何时，据考证，起码是在孔子的年代就有了。唐·欧阳询在《艺文类聚》第二十三卷中有说：“孔子对鲁哀公曰：‘君者，舟也；庶人者，水也。水则载舟，水则覆舟。君以此思危，则不危焉’”。他的话基本可信，因为在稍晚于孔子的《荀子·王制篇》中可以找到类似的话：“传曰：君者舟也，庶人者水也，水则载舟，水则覆舟，此之谓也”。荀子用的“传曰”二字，说明他也是从古老的传说或著作中引来的，这一成语的源头应该更早，或许是孔子说的，或许还要早于孔子。又如“破釜沉舟”一条，一般都认为它是来自《史记·项羽本纪》的：“项羽已杀卿子冠军，威震楚国，名闻诸侯，乃蒞当阳君、蒲将军将卒二万，渡河，救钜鹿。战少利，陈余复请兵。项羽乃悉引兵渡河，皆沉船，破釜，烧庐舍，持三日粮，以示士卒必死，无一还心”。事实上，在早于项羽好几百年前的《孙子》一书上就有这段话了：“焚舟破釜，若驱群羊，驱而往，驱而来，莫知所之。聚三军之众，投之于险，此谓将军之事也”。孙臆的论述不仅从时间上早于司马迁，而且所形成的成语更直接，更少有改造的痕迹。再如“十全大补”一条，有辞典说它是来自鲁迅的

《安贫乐道法》的：“开过的方子也很多，但没有十全大补的功效”。这显然是不准确的，因为“十全大补汤”作为中医治病的方药，是在宋代的《和剂局方》中就有的，这本书收录的又都是前人的方子，所以创造和应用的时间会更早。只是作为中医的行业术语，它被医学外的社会普遍接受和使用得较晚罢了，这也是科技术语成为普通文化用语的基本演变规律。同样道理，说“六脉调和”出于清代、“如法炮制”出自宋代等的说法，也是囿于上述缘故的，如从中医典籍中寻找它们的出处，肯定要比文学著作中运用的时间要早得多。我这样说，决没有针砭辞典编辑者的意思，相反是在为他们开脱，说明一条成语、典故（主要是成语，典故相对比较稳定）的出处是允许有多种的。作为专门研究，可以认真去追根求源；作为普通应用，不必过多去计较是非。本书参考的专业辞书有十几种，其他相关书籍、杂志、报纸达上百种，对于原作者的辛苦和创造性劳动我是非常理解和赞赏的。由于数目太多、篇幅所限，恕不能将这些作者及其著作一一列目署名，藉此谨向他们表示真诚的谢意！

本书付梓之际，承蒙北京中医药大学图书馆馆长张其成教授作序，使这本区区小品光彩倍增。其成教授是作者崇拜的年轻学者，也是作者的好朋友，他一直致力于中国古代文化和古医籍的研究，是中医药文化和医古文学科的带头人，著作等身，成果丰硕；同时又是博士生导师，教书育人，桃李芬芳。对于他所赐之序，学习之外，我也只能道声“感谢”了！

写这些话于书前，算是作者对本书来龙去脉的一个交代。希望这本小书能对读者朋友们的健康长寿有所帮助，也希望它能得到读者朋友们的喜爱和呵护！

温长路

2003年8月19日 于北京

目 录

健康环境

百花齐放.....	(2)
河阳飞花.....	(5)
胸有成竹.....	(8)
桂折一枝.....	(11)
一枝梅信.....	(14)
网开三面.....	(17)
门可罗雀.....	(20)
两部蛙鸣.....	(23)
杞人忧天.....	(26)
女娲补天.....	(29)
嫦娥奔月.....	(32)
卖剑买牛.....	(35)
飞沙走石.....	(38)
南山雾豹.....	(41)
响遏行云.....	(45)
曲突徙薪.....	(47)
玉女投壶.....	(50)
山崩地裂.....	(54)
孙康映雪.....	(57)
车胤囊萤.....	(60)

人面桃花·····	(64)
笑容可掬·····	(66)
怒发冲冠·····	(70)
乐极生悲·····	(73)
举案齐眉·····	(75)
巾帼英雄·····	(79)
忘年之交·····	(82)
水土不服·····	(85)
夸父逐日·····	(88)
多事之秋·····	(91)
负暄思献·····	(95)
世外桃源·····	(98)

健康生活

吃生米的·····	(105)
一饭千金·····	(108)
画饼充饥·····	(111)
大烹五鼎·····	(115)
生吞活剥·····	(118)
闻韶忘味·····	(121)
王祥求鲤·····	(124)
加料添椒·····	(127)
不进油盐·····	(130)
吃醋拈酸·····	(134)
及瓜而代·····	(138)