

中华文明，源远流长！成语作为汉语言中的一朵奇葩，更是传承着华夏文明！成语所蕴含的历史文化不仅能充分展示和渲染出华夏文明独特的文化魅力，更重要的是，很多的成语其实都隐藏着养生大秘密，与人们的健康密切相关。这是古人留给我们的一笔丰厚的遗产，我们有责任将其发掘出来，传承下去。本书选择了一些比较典型的成语，由专家从中医学的角度进行分析，用通俗易懂的语言，阐释其深刻的养生意义。

图书在版编目（CIP）数据

成语中的养生智慧 / 王凤岐著. —北京：化学工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-122-11155-5

I. 跟… II. 王… III. ①养生（中医）-基本知识 ②汉语-成语-通俗读物 IV. ①R212②H136.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第077086号

责任编辑：肖志明 贾维娜
责任校对：周梦华

文字编辑：高霞
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数171千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

记得央视曾播放过一个纪录片，讲的是一名德国医生原先在美国加州学习中医，后来不远万里来到中国，专心钻研中医经典。他不仅能说一口流利的汉语，还可以写一手漂亮的繁体字，他的古文水平甚至连一些国人都自愧不如。有人曾问他为何如此痴迷中华文化，他回答说，只有学好中医古文经典，才能理解中医的思维方式。

这个德国人的话，让我感到欣慰，同时又让我为之动容。中医与中华传统文化有着密不可分的关系。而汉字作为文化的载体，在其中所起的作用就更不可小觑了。

汉字是世界上最古老的文字之一。昔仓颉造字之时，象形会意，揭示宇宙真相。据说字成之日，天地为之震动，下起了“粟雨”。汉字与其他文字不同，既有形、有声，又有意。很少有一种文字可以将文化演绎得如此丰富。就拿“医”这个字来说，医的古体字有两种写法，一种是“醫”，一种是“𠩺”。这两种写法的上半部分是相同的，只是下半部分一个是“酉”，一个是“巫”。我们先来看第一种写法，“醫”由医、父、酉三部分组成。《说文

解字》对此的解释是：“治病工也。毆，恶姿也；醫之性然。得酒而使，从酉。王育说。一曰毆，病声。酒所以治病也。《周礼》有醫酒。古者巫彭初作醫。”根据许慎对“醫”的定义，“毆”的主体即指医生。那什么是“恶姿”呢？就是不文雅的姿势。远古时期，我们的祖先认为疾病不是自然原因导致的，而是由看不见的神秘力量所引起的，也就是我们所说的“鬼神”。所以想要使病人痊愈，除了汤药，还得在病人身上又推又压，企图将附身的病魔驱逐于体外。这个过程，也就是民俗所说的“跳大神”，祛病的人手拿信符，又蹦又跳，见过的人都知道姿势相当的不雅，所以我们的祖先才称其为“恶姿”。而“醫”写作“𠩺”也与此有关。《说文解字》就解释说：“巫，祝也。女能事无形，以舞降神者也。象人两袂，舞形，与工同意。古者，巫咸初作巫，凡巫之属皆从巫。”所以古代的“医”可以称为“巫医”，两者的联系是十分密切的。

“酉”怎么解释呢？《说文解字》对此的解释为“就也。八月黍成，可为酎酒。象古文酉之形。凡酉之属皆从酉。”从这段文字可以看出，“酉”与“酒”相通。我们现在喝酒只当它是一种饮品，但在古人眼里，它是用来治病的。《汉书·食货志》就说：“酒，百药之长，嘉会之好。”酒有行气血的功效，所以古人经常用它来治病。至今，许多药物仍是以酒为药引的，为的也是借酒力以行药效。“醫”字下有“酉”字，也代表治愈顽疾。疾病治好了，自然就是“医”。由此可见，一个字里面包含的学问是很大的。而一般人学习，不求甚解，也就无法真正领会到其中的奥

妙了。

说到汉字，又不能不提到成语。成语可以说是汉语的精华了，短短几个字，便浓缩了无尽的意义。比如万千情丝郁于胸中，无法表达，无人理解，真是“愁肠百结”！伤心至极，痛不欲生时，又难免“捶胸顿足”；虽有“可上九天揽月，可下五洋捉鳖”的雄心壮志，却也少不了“脚踏实地”，否则只能“顾影自怜”、“黯自神伤”。如此种种，不胜枚举。读书之人多半“读好书不求甚解”。

中医若想发扬光大，也得从这小小的方块字做起。这一撇一捺虽然简单，内里却是包含乾坤的。无论是养生知识的普及，还是中医文化的传承，汉字都功不可没。虽然笔者能力有限，却想借这浓缩的精粹，探寻通往中医神圣殿堂的门径。至于能窥得其中多少奥秘，全凭各自的修为了！

王凤岐

2011年夏