

田立伟 著

序

医学与成语著述集

黄 河 出 版 社

普及保健知識
推廣養生之道

孫隆椿



九華

医学科普中的一朵奇葩

——医学与成语著述集《悟》的序

中华医学,人文荟萃。

我以十分喜悦的心情,向广大读者推荐田立伟新作《悟》。这是一本别具一格的医学与成语著述集。全书50万字,题材广泛,内容丰富,独具特色,立意新颖,达到了思想性、知识性、科学性、艺术性的统一,给人以美的享受。可以说,这是医学科普中的一朵奇葩。

纵观华夏,幅员广阔,历史悠久,医学精典,外震寰宇。从神农氏尝百草,到华佗的“刮骨疗毒”,扁鹊的草药针灸,李时珍的《本草纲目》,古老医学举

世赞誉,旷世英才灿若星辰……这些,向为炎黄子孙骄傲自豪之资,也是后人了解继承祖国医学遗产之精华。然而,学海无涯,人生有限。殚尽毕生之精力“读万卷书”,也难遍览浩如烟海的祖国医学经典。所以,要在有限的时间内,对祖国辉煌灿烂的历史医学知识作一个全面概括的了解,就不能不追根探源,艺海拾贝,医林采华,披沙淘金。选精择要,首先去把握那些有代表性、有可读性、有趣味性的中华医学科普知识之精典。

正是出于上述目的,《悟》书选取了8个篇章,120个题目,从人之《生老病死》、《天人感应》、《养生之道》、《衣食住行》,到《奇风异俗》、《立身处事》、《杂学旁收》、《万物之灵》,内容广泛、琳琅满目。可以说,这是由若干学科组成的杂学,既包括内、外、妇、儿、五官、医药、中医、卫生、防疫,又兼有养生学、社会学、生理学、心理学等多种学科,构成纵横交错,各个层次读者皆宜的庞杂体系。这种精心编写,与作者的独具匠心、总体构思设计是分不开的。《悟》一书虽杂,但杂而有序,杂而有章。各个篇章、选题,既可以独立成篇,又形成一部完整的、系统的医学科普著作。尤其令人惊喜的是,《悟》以成语的形式,将情、理、事有机相联,跃然纸上。不仅独

到新颖,妙趣横生,纵横潇洒,成章成趣;且采百家之言,成一家之谈,无拘泥之感,如行云流水,似大海采珠,将一个个轶闻趣事巧妙的联在一起,更为此书添色。翻开此书,洋洋大观,妙趣联珠,令人惊叹叫绝,读来如“大珠小珠落玉盘”,引人入胜。

人生苦短。所以人们都希望青春永在,健康长寿。但是,健康长寿并不是唾手可得的。要成为一个健康长寿的人,就必须达到生理的健康和心理的健康,也就是经常讲的灵魂与肉体的统一。试想,一个精神颓废、生活糜烂、百无聊赖的人,不可能有健康的体魄;一个病魔缠身的人,很难精神焕发,奋发向上。《悟》书,在生理上、心理上、生活上、人生上教诲养生之道,给人以启迪。这不只是一个医学知识普及的问题,更广义的说是教人怎样健康活着的指南。

应当清醒的看到,当今社会虽然已进入高科技时代,但封建迷信、神水神药、占卜算命,仍还在骗人。更应警惕的是,一些玩弄巫术的人,都披上科学的外衣,什么“电脑算命”、“特异功能”、“气功医病”,竟一涌而上。大师一比划,就成了“信息水”、“信息烟”、“信息茶”,包治百病。更有事后诸葛,他们打着“预测科学”的幌子,说什么“森林大火”、“澳星发射”、“唐山地震”,他

都算准了。还有的大师自称坐在家里,就能遥控给孕妇作人工流产,岂非咄咄怪事。然而,人们的愚昧、迷信等各种无知与落后现象,给那些玩弄巫术的骗子提供了可乘之机,导致出现这种现象的原因,主要是人们卫生知识的贫乏。健康知识贫乏也是一种贫困。卫生知识的多寡是当今衡量一个国家和地区文明进步程度的重要标志。卫生知识贫乏的民族,不会是个健康的民族,只有通过系统的、有针对性的普及卫生科学知识,这个民族才会有较高的身心素质和健康水平。因此,普及卫生科学知识同推广先进的医疗技术和药物一样,都是非常重要的。在某种情况下,卫生知识由于它在预防和控制疾病方面的特殊作用,它又胜于某些药物,而成为防病强身的有力武器。所以,从某种意义上来说,一篇医学科普文章所产生的社会效果,并不亚于高技术论文的效果。

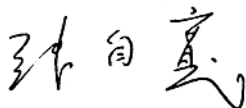
医学与成语著述集——《悟》一书,本着“健康、科学、实用”的原则,通过精心设计的篇章,让医学知识从医学专家的书斋和医院的高楼大院里走出来,把卫生防病知识、养生保健知识、饮食保健知识、心理卫生知识等送到人们手中和家庭。但愿通过阅读这部《悟》书,能让世人自行“悟”出一番道理来。倘若能“悟”得有利于

身心健康、生活美满幸福,作者就没有枉费心血和心力,而会感到无限欣慰的。

田立伟出生于中医世家,现任齐鲁石化公司中心医院党委书记。他敏而好学,有着一定的管理经验和专业基础。二十多年来,他勤奋笔耕,一篇篇专业论文和优秀成果,在全国报刊发表、并获奖。他主研的《上工太极带治疗颈椎病等退行性疾病的临床研究》科研成果,通过省级鉴定后,获全国新科技成果博览会金奖;亚太国际博览会银奖。科普专集《紫花地丁》出版后,在新加坡“中医与针灸走向世界”国际学术会上获得好评。他还先后被推选为《大众中医药》编委;中国中医药科普学会委员;全国部委、厂矿、企业职工医院文化建设协会会长。

我深信田立伟同志在今后的创作中,会以饱满的热情,敏锐的观察力,写出更加贴近时代、贴近生活的优秀医学科普作品来。

是为序。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '张', '自', and '立'. The style is cursive and fluid.

1996年9月8日于北京

人生归有道

我与田立伟的结识是在成都。1994 年秋,中国中医药学会举行全国第 4 届中医药科普学术研讨会,并成立中国中医药科普学会。在这次学术会上,田君立伟的论文《熊经鸟中》获科普作品奖。

在酝酿推荐他为科普学会委员人选时,我与马有度会长从简历中了解到他对卫生科普创作有着一种执着的追求。他从事过 10 年临床,后来走上医院领导岗位也已 10 个年头了。但始终没有放松对卫生科普的创作和学习,并且还在临床科研中不断有新的建树。他撰写的论文《“上工太极带”治疗颈椎病》在 1995 年 3 月新加坡

国际传统医药与保健学术大会上受到与会者好评。

最近,我收到他的《悟》书目录和有关内容的说明,阅后感触良多。把医学与成语加以著述成集,迄今未所未闻。本书思路新颖,洋洋50万字,120个条目,是他业余生活的真实奉献。书中有些文章或内容是已经发表过的,绝大多数都是新作。总的印象是构思合理、创意新。不过有的成语是医学的本意、有的则是引申而来,容易给人一种错觉。但是,细品书名《悟》之后,才会有恍然大悟之感。

我与田立伟先生可谓“忘年之交”,他又是中国中医药科普学会委员和《大众中医药》杂志的编委,祝愿他在今后工作、学习、生活、创作过程中“百尺竿头更进一步”,“持之以恒”,“奋发有为”。

是序

杨友信

1996年7月25日于黄石

目 录

序 1 张自宽(1)

序 2 杨友信(6)

○生老病死

人寿几何…(3)

偕生之疾…(9)

三岁至老…(14)

发秃齿豁…(18)

行眠立盹…(23)

咬牙切齿…(26)

不得人心…(29)

截趾适履…(31)

疥癣之疾…(34)

疲惫不堪…(42)

大腹便便…(47)

鼾声如雷…(55)

睡卧不宁…(59)

河东狮吼…(69)

视死如归…(72)

○天人感应

- 天行时气…(81)
四时八节…(85)
夏日可畏…(90)
六出冰花…(94)
冬日可爱…(98)
八面来风…(101)
夜深人静…(106)
天花乱坠…(109)
不服水土…(113)
春风风人…(116)
霜露之病…(119)
祸从天降…(126)
野马尘埃…(133)
先知先觉…(138)
顺时而动…(142)

○养生之道

- 性命交关…(153)
心安神泰…(160)
哀感中年…(164)
未老先衰…(169)
返老还童…(173)
无病自灸…(178)
-

- 食无求饱…(181)
一床两好…(187)
断袖之癖…(190)
熊经鸟申…(197)
仗气使酒…(201)
足履实地…(209)
倒行逆施…(215)
高枕无忧…(220)
动静有常…(224)

○衣食住行

- 衣裳楚楚…(229)
冠冕堂皇…(243)
西装革履…(251)
民以食为天…(257)
五味俱全…(266)
吃醋拈酸…(271)
努力加餐…(276)
琼浆玉液…(282)
山珍海味…(293)
燕巢幕上…(296)
啜菽饮水…(298)
无盐不解淡…(309)
岩居穴处…(317)
安步当车…(323)

疾足先得…(328)

○奇风异俗

裹足不前…(335)

吞云吐雾…(338)

清茶淡话…(351)

男婚女嫁…(366)

戴发含齿…(374)

撞钟击鼓…(378)

口吻生花…(382)

猜枚行令…(391)

金漆马桶…(397)

澡身浴德…(402)

断发文身…(413)

舞裙歌扇…(420)

吹唇唱吼…(427)

赤身裸体…(431)

道在屎溺…(437)

○立身处事

择交而友…(445)

气味相投…(451)

提名道姓…(457)

- 缩屋称贞…(470)
酒有别肠…(477)
哭笑不得…(483)
一毛不拔…(490)
天假之年…(493)
闻鸡起舞…(497)
开卷有益…(501)
妒贤嫉能…(509)
区区之数…(513)
梦中说梦…(518)
方便之门…(526)
左思右想…(531)

○杂学旁收

- 截长补短…(539)
菜果之物…(542)
五颜六色…(557)
无名鼠辈…(564)
饮水思源…(572)
无肠公子…(583)
诗情画意…(586)
垂涎欲滴…(593)
蒹葭明珠…(598)
丝竹陶写…(601)
药石之言…(609)
-

苍蝇碰壁…(618)

明珠生蚌…(622)

玉石不分…(627)

鸟语花香…(636)

○万物之灵

黄帝子孙…(645)

十二辰属…(649)

掌上观纹…(656)

唇红齿白…(668)

耳听八方…(673)

区区之心…(677)

肺腑之言…(682)

了若指掌…(686)

三寸之舌…(693)

十指连心…(700)

嗤之以鼻…(705)

皮肤之见…(711)

呼吸相通…(717)

毛发之功…(721)

男女有别…(732)

此中三昧 大澈大悟(后记) 田立伟(739)

主要参考资料…(745)

生老病死

生老病死，事与愿违。

《仁王经·无常偈》

佛教认为出生、衰老、疾病、死亡是人生所必经的四“苦”。

出生是生命的起始，衰老是生命的成熟，疾病是生命的伴侣，死亡是生命的终结。

古往今来，多少哲学家和医学家都在思索生老病死的奥秘，然而真正索解的却几乎没有。孔子曾回答他的学生问及死后之事时说：“未知生，焉知死！”后人也仅仅捧为一种机智回答罢了。

既然生死是玄妙的，衰老疾病又无灵丹妙药，那么匆匆人生，只有阳刚男子和阴柔女子“一阴一阳之谓道也”，才是健康和充满活力的昨天、今天、明天。

我不相信“万事如意”、“心想事成”一类谈神说道般的祝语能在人生中得到印证，只记得苏东坡唱过“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷”，只想到富兰克林说过“热爱时间吧，因为时间是组成生命的材料”，只学过“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”的诗句。

宇宙无垠，生命有限。

在理想与现实的矛盾中，领悟生命真谛吧！权当我对生老病死之论。

•