



中华文化 十万个为什么

14

“酒窝”的名字是怎么来的？跟酒有关系吗？

额前的头发为什么被称作“刘海”？

“感冒”是经常听到的医学名词，你知道这个名词的来历吗？

手的第二个指头为什么叫食指？“食指大动”是什么意思呢？

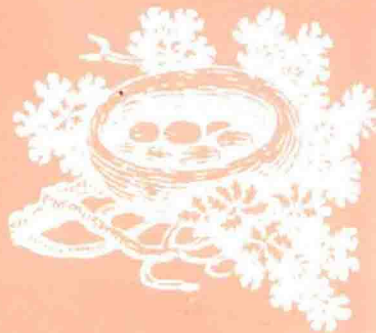
吃饭时你喜欢狼吞虎咽还是细嚼慢咽？什么样的饮食习惯是有益健康的？

为什么古人将担任重要职务的辅佐大臣称为“股肱之臣”？

你知道针灸治疗吗？为什么用针刺入身体就可以治病？

“拉勾”为什么表示对自己说的话负责？

身体生命



中华书局



中华文化 十万个为什么 14



刘颖 邱娟 撰写

身体生命

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

身体生命/刘颖,邱娟撰写. —北京:中华书局,2014.7
(中华文化十万个为什么)
ISBN 978-7-101-09964-5

I. 身… II. ①刘…②邱… III. ①人体-青年读物②人体-少年读物 IV. R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022482 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 身体生命 |
| 撰 写 者 | 刘 颖 邱 娟 |
| 丛 书 名 | 中华文化十万个为什么 |
| 责任编辑 | 胡香玉 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2014 年 7 月北京第 1 版
2014 年 7 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本/700×1000 毫米 1/16
印张 10 插页 2 字数 80 千字 |
| 印 数 | 1-6000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-09964-5 |
| 定 价 | 18.00 元 |
-

出版说明

为什么过年放鞭炮？为什么重阳要登高？为什么额前的头发叫“刘海”？为什么乱涂乱画叫“涂鸦”？……生活中，我们会遇到很多这样的问题，乍一看平平常常，但要把来龙去脉说得明明白白，却未必那么简单。

就像每一条溪水都有源头，每一个今天的现象，都有历史的影子。了解现象，探究过去，能满足我们的好奇心；而一个“为什么”的解答，会牵出新的“为什么”，许许多多的“为什么”，消长连缀，可照出整个中华文化的轮廓——我们愿与读者分享这样的体验：寻找，回答，联想，生发。因此，我们推出了“中华文化十万个为什么”丛书。

本套丛书本着知识性、趣味性、时代性的原则，专注于解答与中华优秀传统文化有关的问题，编写时按照专题、领域进行分类，分别为华夏历史、地理名胜、礼仪称谓、中华智慧、神话传说、多彩汉语、人文思想、文苑英华、文化精华（2册）、民俗风情、节日节气、体育娱乐、科学发明、军事外交、园林建筑、衣食住行、学习教育、缤纷艺术、身体生命。共计20册，分辑推出。

丛书以“一问一答”的形式呈现。设问力求生动有趣、简洁通俗，贴近当代读者的阅读需求。回答注重知识性与趣味性，语言风格明快活泼，不

做繁琐考究，适量引用古代经典，在原题的基础上有所扩展。

问答配有插图与图注，让读者更直观地了解相关的历史文化知识。

生僻字词标出汉语拼音，配以简注，帮助读者扫清阅读障碍。

本套丛书由精通中华文化、乐于分享知识的专业人士协力完成，感谢他们辛勤而有益的劳动。

中华书局编辑部

目录



1 “酒窝”的名字是怎么来的？跟酒有关系吗？	1
2 有个成语是“心宽体胖”，人的身体状况真的和心情有很大关系吗？	2
3 额前的头发为什么被称作“刘海”？	3
4 “五体投地”是哪五体？“五体投地”是表示钦佩的意思吗？	4
5 “总角之交”是指什么样的朋友？“总角”是一种什么发型？	5
6 古人为什么有“过午不食”的说法？这种做法有什么依据吗？	6
7 为什么形容一个人本领大会说这个人“三头六臂”？	7
8 古代化妆品的成分是不是含铅？不然为什么说“洗尽铅华”？	8
9 为什么填写契约或者合同文书时，要用指头盖印呢？	10
10 古代只有女子化妆吗？	11
11 俗话说“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，这种说法对不对？	13
12 “死要面子活受罪”为什么不说成“死要脸活受罪”？难道脸和面不一样吗？	15
13 “四体不勤，五谷不分”形容一个人脱离生产劳动、缺乏常识。这“四体”是哪四体？“五谷”是哪五谷？	16

- 14 为什么病入膏肓就是指病得很厉害? 17
- 15 “日出而作,日落而息”是不是健康的生活方式? 什么时间起床和睡觉比较适宜? 18
- 16 古代实施外科手术时有麻醉药吗? 中国最早的麻醉药是什么? 19
- 17 老人常说泡脚对身体好,这里面有什么医学道理? 21
- 18 古代女子裹过的小脚为什么叫作“三寸金莲”? 22
- 19 我们常说“五脏六腑”,“五脏六腑”到底指的是哪些部位? 24
- 20 古人也近视吗? 他们会戴眼镜吗? 25
- 21 小说里常有“碧血丹心”的说法,无良商人又被称为“黑心商”,心到底是什么颜色的? 27
- 22 “伤筋断骨一百天”的说法有没有道理? 28
- 23 民间说一个人走霉运时会“印堂发暗”,你知道“印堂”在什么地方吗? 29
- 24 小孩子是不是吃得越饱、穿得越暖越好呢? 为什么民间有“要想小儿安,三分饥与寒”的说法? 31
- 25 古人说的“食谷者生”是什么意思? 为了减肥,不吃主食行不行? 32
- 26 古代的男子为什么要留长发? 清朝的男子为什么梳辫子? 33
- 27 桃花面和桃花有关系吗? 人面桃花又是什么意思? 34
- 28 人们常说“男儿膝下有黄金”,“膝下”有什么特殊含义吗? 36
- 29 形容一个人聪明常有“心眼儿多”“七窍玲珑心”的说法,“心有七窍”真的存在吗? 37
- 30 武侠小说里的“点穴”功夫是真是假? 你知道人体有多少个穴位吗? 38
- 31 我国自古有“气功”,又讲人要有“浩然正气”,你知道“气”



到底是什么吗？	40
32 饭后立刻喝茶对身体好不好？怎么喝茶才能养生？	41
33 《史记》上说项羽是重瞳，就是一只眼睛有两个黑眼珠，这是怎么回事呢？	43
34 现在很多人提倡素食主义，吃素到底对身体好不好呢？	44
35 上厕所古人那里有很多文雅的说法，你知道有哪些吗？	45
36 为什么中医号脉就能看出一个人的身体状况？你知道“脉”是什么吗？	46
37 吃饭时你喜欢狼吞虎咽还是细嚼慢咽？什么样的饮食习惯是有益健康的？	48
38 “齿冷”是说牙齿寒冷吗？“唇亡齿寒”是什么意思？	50
39 “医得眼前疮，剜却心头肉”，这句诗是什么意思？	51
40 我们常常用“呕心沥血”来形容人辛勤工作，为什么用“心血”来形容辛劳呢？	52
41 天热时，大家常说“心静自然凉”，这种说法有什么科学道理吗？	53
42 “丹凤眼”是什么样子的？为什么这种相貌在古代被认为是尊贵和美貌的象征？	54
43 为什么古人将担任重要职务的辅佐大臣称为“股肱之臣”？	55
44 民谚说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，还有“上床萝卜下床姜”的俗语，这些说法有没有医学道理？	57
45 为什么人们习惯把没结婚的女子称为黄花闺女？	58
46 为什么很多膏药贴在肚脐上？	59
47 什么叫苦夏？夏至有哪些饮食习俗呢？	60
48 你知道针灸治疗吗？为什么用针刺入身体就可以治病？	61
49 你知道刮痧疗法吗？“痧”是什么？	63

- 50 拔罐是民间常用的传统治疗方法,拔罐真的能治病吗? 65
- 51 手诊是怎么回事?只看手就可以判断出一个人的身体状况吗? 66
- 52 形容对人赏识或喜爱叫“青眼有加”或者“青睐”,这和眼珠颜色有关吗? 68
- 53 人们常说“十指连心”,你明白其中的原因吗? 69
- 54 “拉勾”为什么表示对自己说的话负责? 70
- 55 古诗词中为什么用“青丝”来指代黑发?青色究竟是什么颜色? 71
- 56 “感冒”是经常听到的医学名词,你知道这个名词的来历吗? 72
- 57 手的第二个指头为什么叫食指?“食指大动”是什么意思呢? 74
- 58 “染指”一词是怎么来的?这个词跟手指有关吗? 75
- 59 为什么创始人被称为“鼻祖”?这和鼻子有关系吗? 76
- 60 “头”为什么又被称为“首”或“首级”? 77
- 61 关于人参有很多神奇的传说,人参真的是能起死回生的灵丹妙药吗? 79
- 62 古人讲究“清心寡欲”,这其中有没有养生的奥秘? 81
- 63 古代没有空调和冰箱,古人是怎么度过炎炎夏日的? 82
- 64 民谚说“饭后百步走,活到九十九”,吃完饭散步是不是真的有利于健康? 85
- 65 我们经常听到“上火”的说法,身体怎么会上火呢? 87
- 66 “兰花指”是形态像兰花一样的手势吗? 88
- 67 关公脸红是有病吗?包公脸黑是天生的吗? 90
- 68 古时候公堂上打犯人的时候,为什么只打屁股不打别的地方? 92
- 69 古人有没有牙刷?他们如何清洁牙齿? 94
- 70 为什么闭一会儿眼睛就感觉精神许多? 96



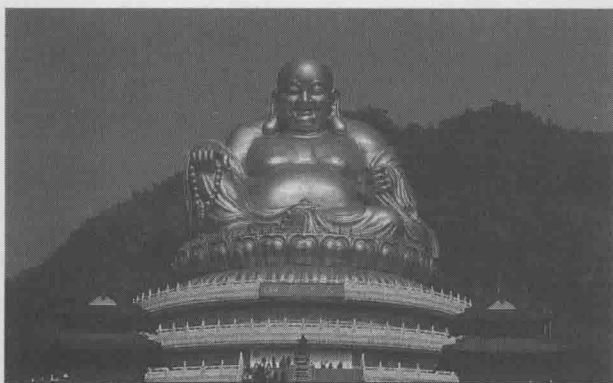
71 贪睡易困和季节有关系吗？	97
72 生气也会致病吗？情绪会影响健康吗？	99
73 为什么“巾帼不让须眉”中的“须眉”指的是男子？	101
74 为什么有时候晕倒了，掐人中可以苏醒过来？	103
75 古时练武讲究“冬练三九，夏练三伏”，为什么？	104
76 唱歌常说要用“丹田气”，那么丹田就是肚子吗？	106
77 为什么古时头发可以作为定情信物？为何把原配夫妻称为 “结发夫妻”？	108
78 “堂堂七尺男儿”有多高？度量单位跟人的身体有什么关系？	110
79 年轻人为什么也会一头白发？	111
80 看中医时大夫要“望、闻、问、切”，“闻”是指闻身上的味 道吗？	113
81 “环肥燕瘦”说的是哪两个美女？盛唐时为何以胖为美？	115
82 人除了用口鼻呼吸，还能用肚脐呼吸吗？胎息是怎么回事？	116
83 古人也会戴假发吗？	117
84 古代的妇女怎么画眉毛？流行的眉形有哪些？	119
85 为什么“冬病”要“夏治”？为什么要在三伏时进行穴位 贴敷？	121
86 古人文身吗？他们为什么要文身？	122
87 古代妇女怎么画唇妆，她们也用口红吗？	124
88 古代妇女戴耳环前也要打耳洞吗？	125
89 观察舌苔可以帮助诊病吗？	127
90 什么时候睡觉最好？为什么要睡子午觉？	128
91 古代妇女也会美甲吗？她们为什么要戴指甲套？	130
92 古人有洗发水吗？他们怎么保养头发？	132
93 我们现在有护肤霜，古代女子怎么护肤？	133



94 古人没有香水, 如何营造体香?	135
95 我们现在垂腿而坐, 古人的坐姿也是这样吗?	137
96 古人牙痛怎么办? 他们会补牙吗?	139
97 古人也懂“日光浴”吗?	140
98 有一本中医经典著作《黄帝内经》, 这本书和黄帝有什么关 系吗?	142
99 张仲景为什么被后人尊为“医圣”?	144
100 哪一位名医被称为“药王”? 他的医学精神是怎样的?	146
101 《本草纲目》是一本植物学著作吗?	148

2

有个成语是“心宽体胖”，人的身体状况真的和心情有很大关系吗？



浙江宁波雪窦寺弥勒佛

说到心宽体胖、笑口常开，你的脑海里会浮现出谁的样子？大大的肚子，咧开的大嘴……对了，弥勒佛！有副对联“肚大能容，容天下难容之事；笑口常开，笑世间可笑之人”，说的就是他了。像弥勒佛一样，身体比较肥胖的

人通常给人气量大、心胸开阔之感。而实际上，心胸开阔、时常保持好心情的人，也通常胃口好，吃得多，比较容易发胖。

“心宽体胖”的“胖”字，其实有两种读音。读pàng时，是“身体发胖”的意思。肥胖的人饭后更容易犯困，头脑昏沉，思想集中不了，因此“心宽”；饭后便睡，也会加重胃肠壅滞的情况，从而引起胃部和腹部发胖。这是“心宽体胖”的另一层意思，这也告诉我们饭后最好不要马上睡觉。

“胖”字另一个读音是pán，是“舒泰”的意思。《大学》里讲道：“富润屋，德润身，心广体胖。”意思是说：财富可以装饰房屋，品德可以修养身心，心胸宽广，身体自然舒泰安康。“心广”或“心宽”，都是心胸开阔的意思，有宽广的心胸，才能身体健康。

这句话体现了中国传统文化和传统医学的思想。中医典籍《黄

帝内经》里讲道：“悲哀忧愁则心动，心动五脏六腑皆摇。”也就是说，悲哀忧愁等不良情绪会引起五脏六腑气机失和，尤其会伤害人体最重要的脏器——心脏，引发各种疾患。所以要保持健康，就需要心宽，心主血脉，医书《丹溪心法》里讲道：“气血冲和，百病不生。”保持心情愉快，体内气血运行流畅，就不容易生病。

3

额前的头发为什么被称作“刘海”？

古时候，女孩子到了十五岁时便把头发盘起来，表示成年；男孩子则于十五岁时束发为髻，到二十岁时要束发戴冠，举行冠礼，表示成年。而在未成年之前，小孩子的头发都是自然下垂的，所以人们常用“垂髫”代指儿童，如陶渊明在《桃花源记》里写道：“黄发垂髫，并怡然自乐。”这里“黄发”指老人，“垂髫”则指儿童。但男女幼童所留的头发又是有区别的：男孩子留的是额上左右两角的胎发，称为“鬃”；女孩子留的是垂于额头中央的胎发，叫做“髦”。这种孩童时



杨柳青年画娃娃，前额整齐的短发即刘海。

代所留的头发统称为“留孩发”。

到了唐代，民间出现了“刘海戏金蟾”的传说。据《安徽凤阳府志》记载，相传唐代有一位仙童，名叫刘海，刘海的前额总是覆盖着一列整齐的短发，模样童稚可爱。所以民间画家在画仙童肖像时，便以刘海为模特，前额垂着短发，骑在蟾蜍上，手舞一串钱。现在我们在年画中还可以看到刘海的模样。清朝王韬在短篇小说集《淞滨琐话》中写道：“面同满月，眼若明星，只髻簪花，如世间所绘刘海状。”由于“刘海”与“留孩”古时发音完全相同，“留孩”又本是口语俗称，所以书面文字就写作“刘海”了。

4

“五体投地”是哪五体？“五体投地”是表示钦佩的意思吗？

“五体投地”是指两手、双膝和头一起着地，是古印度一种最恭敬的行礼仪式。《大唐西域记·三国》里记载：“致敬之式，其仪九等：



朝圣者三拜九叩，五体投地。

一发言慰问，二俯首示敬，三举手高揖，四合掌平拱，五屈膝，六长跪，七手膝踞地，八五轮俱屈，九五体投地。”这里是说“五体投地”的具体做法，要先并足，正身合掌，俯首，然后以手揭衣，先右膝着地，再下左膝，接着两肘着

地，伸出双手，手掌过额头，乘空做出接佛足的意念和姿态，再以头着地，良久才完成一拜。

佛经中所见“五体投地”大多用来表示最恭敬的行礼仪式，它的致敬对象一般是佛教修行者，也可以是外道修行者或王者，还可以是佛教修行地。

随着佛教在汉地广泛传播，与汉地本土文化互相渗透、融合，“五体投地”的意义范围在不断扩大，文化内涵不断丰富，由一开始使用字面意义到表示最恭敬的行礼仪式，后来又逐渐虚化，用以比喻佩服到了极点。比如清代刘鹗的《老残游记》中写道：“屡闻至论，本极佩服，今日之说，则更五体投地。”这里的“五体投地”就是用来表达对老残的言论极为赞赏，钦佩至极。

5

“总角之交”是指什么样的朋友？“总角”是一种什么发型？

我们在古装片里经常会看到小书童梳“总角”的发型，就是将头发分左右两半，在头顶各扎成一个结，形如两个羊角，因此得名“总角”。“总角”是古代八到十四岁少年男女通用的发型，因此后来也用来代指童年时期。比如《诗经·卫风·氓》中写道：“总角之宴，言笑晏晏。”意思是回忆两小无猜的童年时，说说笑笑乐得欢。再如陶渊明《荣木》诗序中说：“总角闻道，白首无成。”意思是从少年时就开始学习，直到老年还学无所成。



古画里的总角发型

这样说来，你差不多已经猜到“总角之交”是什么意思了吧？跟北京话里的“发小儿”差不多，都是指小时候一起玩的好朋友。

《三国志》里孙策说道：“周公瑾（周瑜）英俊异才，与孤有总角之好。”这是孙策赞美周瑜的话，并且说两人从小就是好朋友。有“总角之好”的朋友，也就是总角之交了。

数一数你有几个总角之交？

6

古人为什么有“过午不食”的说法？这种做法有什么依据吗？

我们首先来弄清这里的“午”指的是什么？按照中国古代的计时法，“午时”大约是从中午11点到下午1点这段时间。实际上，“过午不食”的说法源于佛教，佛教中把“过午不食”或“过中不食”叫作“持斋”，认为持斋是一种有利于身心的修行。不过，僧侣们除了诵经和料理佛事之外还要耕种劳作，所以他们晚上还得吃点东西，不过这时的晚餐人们称之为“药食”（即少食）。

在中国传统文化典籍中，也有很多关于少食、节食的说法。《黄帝内经》中记载：“饮食自倍，肠胃乃伤。”“饮食有节，重在不‘过’。”孔子在《论语》中说：“食无求饱。”庄子在《外篇》中说：“节饮食以