



成语典故，为您讲述中华传统文化蕴藏的养生秘密  
著名养生专家、中医科普作家为您开启传统文化与中医养生完美结合的精神旅行

# 国学养生

丛书

## 成语典故话养生

温长路◎编著

中国中医药出版社  
全国百佳图书出版单位



成语典故，为您讲述中华传统文化蕴藏的养生秘密  
 著名养生专家、中医科普作家为您开启传统文化与中医养生完美结合的精神旅行

# 国学养生

丛书

## 成语典故话养生

温长路◎编著

中国中医药出版社  
北京

**图书在版编目 (CIP) 数据**

成语典故话养生/ 温长路编著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 11  
(国学养生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0125 - 4

I. ①成… II. ①温… III. ①养生(中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184498 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河鑫金马印刷有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.25 字数 216 千字  
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0125 - 4

\*

定价 29.00 元

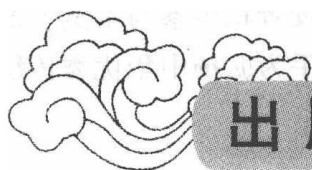
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)



## 出版说明

中华民族有着五千年悠久灿烂的文明史，国学是我们民族的生命源泉，记录着我们民族的生命密码。从经史子集到琴棋书画，从中国功夫到民间嬉戏，它们无不打上国学的烙印。中医中药，是根植于中国传统文化之中的一朵奇葩，芳菲可人，幽香传世。文人武士与医，自古结缘，他们以哲学、艺术、武术的慧眼看医，又从医中汲取治国齐家的智慧。这种多学科的融合，铸就了中医学独特的生命基因——国学成为贯通于它机体的命脉。

近年来日益兴盛的“国学热”、“中医热”，使世人对东方文化、对中医刮目相看。如何认识国学与养生的意义、还原二者间本来存在着的那种血肉胶结的联系，是需要要在它们的结合部上做大文章、巧文章，是文化软实力服务于民众生活的最好体现。我们策划出版这套《国学养生丛书》的目的，就是要站在国学的高度，荟萃我国优秀传统文化中的养生知识，用活泼而又通俗的方式把内容极其丰富的中国传统文化与养生保健技能、技巧结合起来，使广大读者轻松获得简便实用的养生保健、防病治病知识，为各阶层读者的健康提供有益的参考。

本套丛书的作者均是在国学和中医养生保健领域深有研究的专家学者，他们的大量作品都曾在读者中引起过较

大的影响。希望这套体现他们智慧和才华的丛书能像《孟子·原泉章》所说的混混原泉，一朝掬饮，终身受用一样，使读者在获得养生保健快乐的同时，又能获得艺术美的享受。

衷心希望各界有志于国学养生的专家学者和广大读者积极参与本丛书的运作，并能为本丛书提出宝贵的意见和建议，以期携手为弘扬中华优秀传统文化和中国百姓的健康贡献绵薄之力。

中国中医药出版社

2010年2月



## 自序



成语，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。典故，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。因此，有理由把它们合二为一，也有理由给它们各立门户。本书将它们合而用之，是从健康养生这一角度的需要考虑的。

成语典故，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。也有部分成语、典故是由文人创造成书面语，尔后才被变成口头语得以传播、延续的。不管怎么说，生活基础是产生成语、典故的源泉。

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。透过现在我们所能够看到的成语、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”、“半身不遂”、“病人膏肓”、“对症下药”、



“三年之艾”、“知母贝母”、“薏苡明珠”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“讳疾忌医”、“如法炮制”、“无病呻吟”、“十月怀胎”等；有的是医学家根据社会和生活实际，把其他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”、“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门用语。“以毒攻毒”，也已基本失去了以违犯常规的方法整治坏人坏事的本义，成为用有毒的药物治理相关疾病的治法。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。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。

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，如今也逐渐融入到医学科学的范畴中来了。如“百花齐放”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。又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，都与人们的健康养生有非同寻常的瓜葛。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“改头换面”，与防污染问题有关的“女娲补天”、“杞人忧天”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前进。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、广义的健康概念。

在成语典故中，以4个字组成的占有绝对优势，也有部分是从3个字开始直至24个字组成的。本书之所以把四言成语作为表现对象，除考虑文章排列整齐的因素外，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的意图。因为，在中医的典籍中以4个字为律的现象很普遍。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。”“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。

中国中医药出版社的策划、编辑者把对成语典故与健康养生关系的探讨列入《国学养生丛书》，从界定上讲肯定是贴切的。作者努力把它写好，希望这本小书在能得到朋友们垂爱的同时，更能得到更多的帮助和指正！

温长路

2010年7月于北京





## · 目 录 ·

### · 健康环境 ·

#### 百花齐放 /3

>> 花的无限魅力 /3

>> 花的药用功能 /4

>> 全球最早的花 /5

#### 女娲补天 /6

>> 五行学说的由来 /6

>> 五行学说在中医学的运用 /7

>> 补天的女娲是人类自己 /8

#### 嫦娥奔月 /8

>> 地月引力对健康的影响 /9

>> 月圆月缺与健康的联系 /9

>> 揭开月球的神秘面纱 /10

#### 卖剑买牛 /11

>> 向绿色农业进军 /12

>> 生存呼唤保护耕地 /12

>> 许多人不知道的土地污染 /13

#### 飞沙走石 /14

>> 飞沙走石威胁人的生存 /15

>> 飞沙走石有害人体健康 /15

>> 治理沙尘刻不容缓 /16

#### 南山雾豹 /17

>> 雾朦胧，隐含对健康的威胁 /18

>> 雾朦胧，影响人类的生存 /19

>> 雾里乾坤 /20

#### 玉女投壶 /20

>> 说奇不奇的雷电 /21

>> 雷电有功于人 /21

>> 雷电的灾难 /22



>> 防雷小秘笈 /23

山崩地裂 /23

>> 历史上的地震 /24

>> 都是“不安分”的地壳惹的  
祸 /25

>> 地震的先兆 /26

孙康映雪 /27

>> 滑雪去——享受大自然的恩  
惠 /27

>> 雪地里——别让白雪盲了眼  
/28

>> 雪的妙用 /29

笑容可掬 /30

>> 笑从何来 /30

>> 笑出健康 /31

>> 多姿多彩的笑 /32

乐极生悲 /33

>> 表达情绪，快乐人生 /33

>> 调整情绪，保持健康 /34

>> 乐极为何生悲 /34

举案齐眉 /35

>> “婚恋协奏曲”中的主旋律是  
健康幸福 /35

>> “婚恋协奏曲”中的不和谐音  
符是暴力 /36

>> 演变中的婚恋观 /37

巾帼英雄 /38

>> 大“气”的女性 /38

>> “特殊”的女性 /39

>> 何谓“巾帼” /40

水土不服 /41

>> 水土不服与水质关系最为密  
切 /41

>> 水土不服与饮食、气温也有  
关系 /42

>> 喝什么样的水最好 /43

夸父逐日 /44

>> 高温的伤害和预防 /44

>> 防晒，千万别盲目 /45

>> 臭氧是紫外线的天敌 /46

世外桃源 /47

>> 传统住宅中的“桃花源” /48

>> 现代住宅中的“桃花源” /48

>> 寻找桃花源 /49

· 健康生活 ·

画饼充饥 /53

>> 饥不择食损健康 /53

>> 三分饥饿保平安 /54

>> 饼的前世今生 /55

大烹五鼎 /56

>> 暴饮暴食害处无穷 /57

>> 烹炸食品影响健康 /57

>> 弘扬健康的饮食文化 /58

闻韶忘味 /59

>> 气味中的奥妙 /59

>> 让气味为健康服务 /60

>> 闻香识人 /61



- 安然无恙 /62
- >> 活出真健康 /62
  - >> 认识亚健康 /63
  - >> 健康标准 /64
- 疲于奔命 /64
- >> 疲劳也是病 /65
  - >> 疲劳能要命 /66
  - >> 疲劳的自我调适 /66
- 夜以继日 /67
- >> 熬夜熬乱生物钟 /68
  - >> 熬夜熬得食无味 /68
  - >> 熬夜熬出多种病 /69
  - >> 夜班族的生活调理 /69
- 高枕无忧 /70
- >> 高枕真的无忧吗 /71
  - >> 奇妙的药枕 /72
  - >> “警枕”的故事 /72
- 闻鸡起舞 /73
- >> 中医对晨练与养生的认识 /73
  - >> 现代对晨练与养生的看法 /74
  - >> 晨练原则——安全第一 /75
- 安步当车 /76
- >> 走出健康长寿来 /76
  - >> 走的学问 /77
  - >> 行走的故事 /78
- 五月披裘 /79
- >> 夏季穿衣防暑要领 /80
  - >> 冬季着装防寒要诀 /80
  - >> 戴好帽子，穿好鞋袜 /81
- 不寒而栗 /82
- >> 女性比男性更怕冷 /82
  - >> 御寒有招 /83
  - >> 抗寒中的误区 /84
- 汗流浹背 /85
- >> 出汗过少过多都不是好事 /86
  - >> 中医论汗证 /87
  - >> 洗掉汗气 /87
- 十月怀胎 /88
- >> 胎儿的十月旅程 /88
  - >> 胎教的十月进程 /89
  - >> 古贤论“胎教” /90
- 改头换面 /91
- >> 整形与美容，自古有之 /92
  - >> 美丽有代价，三思后行 /92
  - >> 给整形者的建议 /93
- 一毛不拔 /94
- >> “一毛”不可小看 /94
  - >> 毛发——人体健康的晴雨表 /95
  - >> 脱发的困扰 /96
- 暗送秋波 /97
- >> 眼中天地 /97
  - >> 望眼识病 /98
  - >> 眼神奥秘 /99
- 掩耳盗铃 /100
- >> 保护听力：掩耳不盗铃 /100
  - >> 远离耳聋：从孩子抓起 /101
  - >> 观耳识病 /102



寻花问柳 /103

>> 寻花问柳的代价 /103

>> 不能回避的性教育 /104

>> “寻花问柳”的历史回眸  
/105

### · 健康医疗 ·

讳疾忌医 /109

>> “讳疾忌医”的现代版 /110

>> “亚健康”不容忽视 /110

>> 要信赖和尊重医生 /111

不合时宜 /112

>> “时宜”与治病 /113

>> “时宜”与药物 /113

>> 南北的“时宜”差 /114

对症下药 /115

>> 防在病先与早治防变 /115

>> 调整阴阳与治病求本 /116

>> 同病异治与异病同治 /117

察言观色 /118

>> “言”为身音 /118

>> “色”为体征 /119

>> 中医的“四诊合参” /120

一窍不通 /120

>> 五脏和则七窍通 /121

>> 五窍分“功” /122

>> “窍”连趣事 /123

唇齿相依 /124

>> 口唇上的病象 /125

>> 牙齿上的病象 /126

>> 关于唇腭裂 /126

六脉调和 /127

>> 脉诊的由来 /128

>> 28 病脉各有主病 /128

>> 切莫以脉考医生 /129

掌上观纹 /130

>> 手掌，泄露了你的秘密 /131

>> 掌纹，透露出你的性格 /132

>> 手诊学说 /132

庖丁解牛 /133

>> 中国古代的解剖术 /134

>> 人体解剖学的进步 /134

>> 现代解剖学的发展 /135

无病呻吟 /136

>> 无病呻吟——不能忽略的社会因素 /136

>> 无病呻吟——不能不正视的疾病因素 /137

>> 呻吟也是健身曲 /138

病人膏肓 /139

>> 心系疾病要立足于早治 /139

>> 心系疾病防治要则 /140

>> 不能跟着广告吃药 /141

半身不遂 /142

>> 中风是高发疾病 /142

>> 中医八法治中风 /143

>> 中风的预防 /144

五斗折腰 /145



- >> 中医看重肾的功能 /145
- >> 同一个“肾”字，中西医学的概念不同 /146
- >> “折腰”释义 /147
- 阴错阳差 /148
  - >> 男女变异，都是激素在作祟 /149
  - >> 不阴不阳，也是激素惹的祸 /150
  - >> 透视男女变性 /150
- 项背相望 /151
  - >> 解析颈椎病 /152
  - >> 治疗颈椎病 /152
  - >> 颈椎病的预防 /153
- 杯弓蛇影 /154
  - >> 疑心生“暗”病 /155
  - >> 心病仍需心法医 /155
  - >> 中医是心理疗法的先行者 /156
- 起死回生 /157
  - >> “死而复生”与“假死”现象 /157
  - >> “脑死亡”标准和死亡新定义 /158
  - >> “死而复生”奇事多 /159
- 死不瞑目 /160
  - >> “死不瞑目”中存在情感因素 /160
  - >> “死不瞑目”中也有生理因素 /161
- >> 让逝者清清白白离去 /162
- 健康药物 ·
- 一壶千金 /165
  - >> 多用途的葫芦 /166
  - >> 作为药物的葫芦 /166
  - >> 悬壶济世话葫芦 /167
- 如法炮制 /168
  - >> 炮制是中药治病的灵魂 /168
  - >> 炮制作用解析 /169
  - >> 中药炮制史 /170
- 三年之艾 /171
  - >> 对“艾”的考据 /171
  - >> 艾的功绩 /172
  - >> 陈艾好还是新艾好 /173
- 青出于蓝 /174
  - >> 青黛青中药 /175
  - >> 木蓝蓝中宝 /175
  - >> 青出于蓝而胜于蓝 /176
- 萍水相逢 /177
  - >> 浮萍无根用有道 /177
  - >> 浮萍疗疾是良药 /178
  - >> 浮萍的诗碑 /178
- 知母贝母 /179
  - >> 辨识知母、贝母 /180
  - >> 走近牛膝、黄连 /180
  - >> 一字之差要人命 /182
- 薏苡明珠 /182



- >> 薏苡入药，历史悠久 /183
- >> 薏苡甘淡，健脾圣品 /184
- >> 薏苡食疗方 /185
- 啖蔗过尾 /186
  - >> 文人们的甘蔗缘 /186
  - >> 甘蔗的诱惑 /187
  - >> 甘蔗的药用 /187
  - >> 夺命的霉变甘蔗 /188
- 芝麻绿豆 /189
  - >> 小芝麻是长寿食品 /189
  - >> 小绿豆能药食两用 /190
  - >> 芝麻传奇 /191
- 枣大如瓜 /192
  - >> 枣大如瓜营养多 /192
  - >> 枣香十里用途广 /193
  - >> 中国是枣的故乡 /194
- 金蝉脱壳 /195
  - >> 蝉是高洁的象征 /196
  - >> 鸣蝉两面观 /197
  - >> 话说“金蝉脱壳” /198
- 蚍蜉撼树 /198
  - >> 小蚂蚁 大营养 /199
  - >> 小蚂蚁 大药效 /200

- >> 蚂蚁的功劳簿 /200
- 支床乌龟 /201
  - >> 以形补形与吃龟补“寿” /202
  - >> 中药看重龟板、鳖甲 /203
  - >> 龟的灵性 /203
- 乌鹊填桥 /204
  - >> 喜鹊、乌鸦，都是人类的朋友 /205
  - >> 喜鹊、乌鸦，都是香味的药物 /205
  - >> 从多角度为喜鹊、乌鸦画像 /206
- 卧薪尝胆 /207
  - >> 苦口健身心 /208
  - >> 苦胆是良药 /208
  - >> 生吃胆汁——危险的时髦 /209
- 以毒攻毒 /210
  - >> “毒药”往事 /211
  - >> 形形色色的“毒” /211
  - >> 毒死蛇的人血 /213

· 健康环境 ·









## 百花齐放

### 成语探源

源自清代文学家李汝珍的《镜花缘》：严冬时节，女皇武则天突生奇想，要让百花开放。于是，她就写了一道圣旨：“明朝游上苑，火速报春知，花须连夜发，莫待晓风催。”百花不敢违命，只好如期而开，唯牡丹不从，被武则天一怒之下贬往东都洛阳，这才有了“洛阳牡丹甲天下”。

### 健康话题

百花，在这里泛指所有的花；齐放者，竞相开放。各式各样的花万紫千红，婀娜多姿，争奇斗艳，香气四溢，妖艳动人，那才是花的海洋、花的世界！近代著名作家秦牧先生有感而发，说：“‘百花齐放’一语，使人想起了鲜花的百态。”毛泽东同志则把它引入了政治领域，用以形容文艺创作的多种风格，并把“百花齐放，百家争鸣”确定为促进我国艺术发展和科学进步的方针。

#### >> 花的无限魅力

人们对花的喜爱，一是直观上的外表美，具有美化生活的含义；二是感受上的内在美，具有促进健康的作用。大量事实证明，观花可以赏心悦目，使人的神经放松、呼吸平稳、心跳缓和、疲劳消除，视觉、嗅觉、听觉和思维的灵活性得以加强。不少花卉还有食用价值，花入茶或直接烹食，有醒神开窍、除腻解烦的作用，除有营养之外，又能使多种疾病得到防治。花卉还