

“小葫芦学中医”  
儿童中医启蒙系列丛书

# 藏在 成语里的 中医

CANGZAI  
CHENGYULIDE  
ZHONGYI

主编 曾科学 盖娟娟

杯弓蛇影

——  
读成语 学中医  
知医理 强体魄  
——

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏在成语里的中医 / 曾科学, 盖娟娟主编. — 北京:

中国中医药出版社, 2021.9

(“小葫芦学中医”儿童中医启蒙系列丛书)

ISBN 978-7-5132-7081-6

I. ①藏… II. ①曾… ②盖… III. ①汉语—成语—  
青少年读物 ②中医学—青少年读物 IV. ①H136.31-49  
②R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 143508 号

---

### 中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/24 印张 7.75 字数 139 千字

2021 年 9 月第 1 版 2021 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7081-6

定价 69.00 元

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

**服务热线 010-64405720**

**购书热线 010-89535836**

**维权打假 010-64405753**

微信服务号 **zgzyycbs**

微商城网址 **<https://kdt.im/LIdUGr>**

官方微博 **<http://e.weibo.com/cptcm>**

天猫旗舰店网址 **<https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系(010-64405510)

版权专有 侵权必究



主 编 曾科学 盖娟娟

编 委 (按姓氏笔画排列)

王丹宁 吕 敏

罗 雯 游 柔

绘 图 曹桂彬



## 高序

中医是中华民族瑰宝，蕴含着中国传统文化丰富的精神内核，深烙着中华民族的精神印记。中医药文化从《周易》及诸子百家学说中源源不断地吸收着养料，不断地与多种文化形态相互渗透、影响，积淀了其深厚的内涵与功力。

近年来，随着国家对中医药事业发展的扶持，中医药已经发展上升为国家战略。作为我国优秀传统文化的重要组成部分，中医药文化的培养要从娃娃抓起，使小学生能够受到凝聚祖先智慧的中医药文化的熏陶。这不仅可以促进中医药文化的传承和发展，同时又能够提高中小学生的健康意识，以促进他们健康成长。

本书的主编曾科学、盖娟娟是我的学生，他们积极推进中医药文化进课堂，发掘成语典故中所蕴含的中医奥秘，悉心筛选数月，对成语中所蕴含的中医知识进行系统整理，最终编写成《藏在成语里的中医》一书，使中医知识通俗易懂，也让我看到了中医的薪火相传。相信该书的出版，将使中医药知识得到更好的传播，让小学生更好地了解中医药知识，为中医药文化的传承与创新打下坚实的基础。

高树中

2021年4月13日

# 张序



中医学有数千年的历史，它是中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识的总结和升华，为中国人民的健康生活和中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，是我国优秀传统文化的重要组成部分。成语，是中华文化中一颗璀璨的明珠，有很大一部分是从古代相承沿用下来的，其背后是一个个的故事，简短精辟，易记易用。本书从推进中医药文化进校园的角度出发，将中医与成语结合起来，使中小學生能够更好地了解中医、学习中医，从而推进青少年对中华优秀传统文化的传承与发展。

近年来，中医学的科普读物数不胜数，解释了中医学的基本特点与特色，产生了一定的影响。本书另辟蹊径，面向中小學生，命名为《藏在成语里的中医》：一方面是在现有文献的基础上，寻找、解释中医知识的成语出处；另一方面就是通过成语将相关的中医知识拓展开来，使其既通俗易懂又能提高孩子们的兴趣。因此，全书总共分为五个部分，分别是故事寓言、中医基础、脏腑相关、情志相关、治疗方法，其中涉及的中医成语故事有三十余个，每个成语采用“成语典故”“典故释义”“读一读”“看一看”“想一想”“学一学”等版块进行讲述，对中医知识进行了创新性的阐释。

张忠德

2021年7月19日



## 自序

中医药是中华民族的瑰宝，一定要保护好、发掘好、发展好、传承好。

——习近平总书记如是说。

中医药是中华民族在长期与病邪斗争过程中积累的伟大财富，也是我国传统文化传承和发展的重要载体。几千年来，中医一直在传承，而传承之道，便是继承与发扬。尤其在新冠疫情期间，中医药发挥了强大的作用。我们坚信，文化传承要从孩子抓起，但专业的中医药书籍对于成年人都甚是艰深晦涩，对于孩子来说更是犹如天书，更别说提起兴趣。因此，我希望通过借助生动有趣的中医成语故事，来引领青少年打开中医药传统文化的大门。

本书除收录中医相关的成语之外，也酌收少量同成语相近的四字词，如“范进中举”“男左女右”等，以利于丰富词汇。书中载有故事寓言类6个、中医基础类4个、脏腑相关类6个、情志相关类3个、中医治疗方法类14个。本书将仅仅四字的成语里所涵盖的中医知识进行剖析，传递出丰富的中医药知识，通俗易懂，展示了浓厚的中医药文化底蕴；以中医药的历史典故和与生活息息相关的中医药故事为落脚点，引导学生揭开中华传统医学五千年的“神秘面纱”，激发学生对博大精深的中医药文化的兴趣。同时，本书还以图文并茂的形式展开每个故事，并在故事后配有

详细的知识解读和相关的知识拓展，以便于学生开动脑筋。

这种诠释中医药文化的方式，为推动中医药文化的发展开辟了一种新的途径，也为中医药知识的普及，特别是为儿童、少年学习中医文化，提供了一种新的模式。本书作为中医传统文化的启蒙图书，将作为桥梁，把耳熟能详的成语和中医学联系起来，寓教于乐，让中小学生既能体会到成语故事的乐趣，又能开阔视野、增长知识，继而从中了解中医药的发展、中医药在生活中的运用、不同心情对健康的影响以及中医的治疗方法等。让中小学生学好中医知识，传承中医药文化，并非易事。我本身从事中医临床十余年，在与上小学的女儿交流传统医学时更是亲身体会到普及中医药文化的必要性，于是与学生们组成编委，开展了本书的编写工作。薪火相传，无论孩子们以后会成为什么样的人，但在学习中医的过程中，经传统文化知识的熏陶和感染，这都将会使孩子们受用一生，懂得善待身体、善待心灵，促使孩子们成为内外兼修、身心健康的人。

在阅读本书的过程中，也恳请各位读者提出宝贵意见，以便进一步修改完善。

曾科学

2020年8月10日

# 目录

## 故事寓言

杏林春暖 / 003

悬壶济世 / 008

橘井飘香 / 014

讳疾忌医 / 019

病入膏肓 / 025

起死回生 / 030



## 中医基础



望闻问切 / 039

男左女右 / 046

脉络贯通 / 050

五脏六腑 / 055

## 脏腑相关

五劳七伤 / 067

胆小如鼠 / 074

肝胆相照 / 080

沁人心脾 / 084

神不守舍 / 089

十指连心 / 092

## 情志相关

范进中举 / 097

乐极生悲 / 101

心平气和 / 105

## 治疗方法

杯弓蛇影 / 111

药食同源 / 115

对症下药 / 120

良药苦口 / 124

釜底抽薪 / 130

以毒攻毒 / 134

针砭时弊 / 138

安内攘外 / 142

因势利导 / 146

因地制宜 / 153

量体裁衣 / 157

物腐虫生 / 161

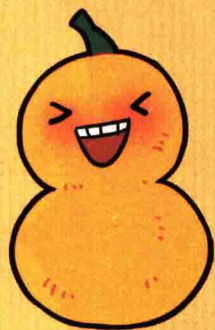
过犹不及 / 166

防微杜渐 / 170





故  
事  
寓  
言



xìng lín chūn nuǎn  
杏林春暖

释义

杏林春暖，指杏林春意盎然，生机勃勃，一片繁荣的景象。这里主要用来赞美医生的医术高明，慕名前来就诊的患者非常多。



成语典故

《太平广记》载：“董奉者，字君异，侯官人也……杜燮（xiè）为交州刺史<sup>①</sup>，得毒病死，死已三日，奉时在彼，乃往，与药三丸，内在口中，以水灌之，使人捧举其头，摇而消之，须臾（yú）<sup>②</sup>，手足似动，颜色渐还，半日乃能坐起，后四日乃能语……奉居山不种田，日为人治病，亦不取钱。重病愈者，使栽杏五株，轻者一株。如此数年，计得十余万株，郁然成林。乃使山中百禽群兽，游戏其下……后杏子大熟，于林中作一

杏林春暖



草仓，示时人曰：‘欲买杏者，不须报奉<sup>③</sup>，但将谷一器<sup>④</sup>置仓中，即自往取一器杏去。’常有人置谷来少，而取杏去多者，林中群虎出吼逐之，大怖（bù），急挈杏走，路傍倾覆，至家量杏，一如谷多少。或有人偷杏者，虎逐之到家，啮（niè）<sup>⑤</sup>至死。家人知其偷杏，乃送还奉，叩头谢过，乃却使活。奉每年货杏得谷，旋以赈救贫乏，供给行旅不逮<sup>⑥</sup>者，岁二万余斛。”

①刺史：为古代地方官名，起始于汉武帝元封五年（公元前106年）。刺，指监督、监察。史，指皇帝派来的人。刺史，就是皇帝派来监督的官员。

②须臾（yú）：指极短的时间；片刻、一会儿。

③不须报奉：须，指需要。报，指报告、告诉。不须报奉，意思是不用告诉董奉本人。

④器：指装谷物、杏子的容器，也就是器皿的意思。

⑤啮（niè）：咬。

⑥行旅不逮：行旅，指旅人、远行的人。不逮，指不及、达不到。行旅不逮，意思是把杏子提供给那些没有旅费的旅人。



### 典故释义

《太平广记》中记载，杜燮是交州刺史，因为患有重病去世。在他死去三天的时候，

董奉正好在交州行医，董医生听说了这件事之后就立刻赶到杜燮的家里，放在他嘴里三粒药丸，又给他灌了一些水；同时，让人把杜燮的头抬起来使劲摇晃，让药丸快速溶化。没过多久，杜燮的四肢就能动了，脸上也有了血色，变得红润了，半天的时间就能坐起来了，四天后就能讲话了。后来，董奉到了庐山，过着隐居的生活。他平常也不下地种田，每天给人治病也分文不取，可是他生活也需要用钱，于是他就让治好的病人在他门前种杏树，病情重的人痊愈后种五棵杏树，病情轻的人痊愈后种一棵杏树。经年累月，太多病人找他看病而且治愈了，他门前的杏树越来越多，有十万多棵，郁郁葱葱，成了一片杏林。林深茂密，山中的鸟兽都在杏林中自由生活……后来杏子成熟后，他便在杏林里盖了一间茅草屋，并告诉人们：如果想要买杏子不用告诉他，可以自己带着一盆粮食去换一盆杏子。曾经有人想占便宜，拿着很少的粮食去换取很多的杏子，结果刚走不远，一群老虎突然吼叫着从杏林里追了出来，那人非常恐惧，仓皇逃命，抱起装杏子的盆拔腿就跑，盆里的杏子掉了一路。回家一看，剩下的杏子恰好相当于送去的粮食。如果有人去偷杏，老虎就会一直追到他的家中把他咬死，家人们便知道死者是因为偷了杏，就



立刻把杏归还给董奉，并磕头认罪，董奉就会让死者复活。董奉又将用杏子换来的粮食再救济给穷人和远行的路人，所以每年用于救济的粮食非常多。

大家觉得杏林里的老虎可爱吗？它们是尽职尽责的“守林员”。

从此以后，每当看到杏林，人们便想起董奉先生；也正因如此，人们便将中医称为“杏林”，寓意护佑人们的健康。古往今来，“杏林春暖”“杏林春满”“誉满杏林”这些词语就成为人们赞颂“白衣天使”医德高尚、医术高明的常用语。

据说，如今在江西九江董氏原来行医的地方仍有茂密的杏林。



为什么董奉会让病人们种杏树呢？

其实，杏树全身都是宝，质地坚硬的杏木可以做家具。杏树的枝条可以做燃料。杏叶则可以明目，《本草蒙筌》中记载其“煎汤洗眼止泪”，因此煮杏叶的水可以用来洗眼睛，也可以治疗因眼疾而流泪的问题。杏子作为常见的水果之一，其果肉黄软，香气扑鼻，可以做成果脯（fǔ），具有生津止渴、解冷热毒的功效，清代就有制作杏干的记载了。此外，杏子还可以用来制作杏酱，酸甜可口，杏酱配面包更是美味无穷。青杏还可以用来制作青杏酒，酸酸甜甜，有开胃的功效。杏仁更是具有良好的药用价值，可以做成杏仁饼、杏仁露、杏仁粥等。



## 中药——杏仁

《神农本草经》中记载杏仁：“味甘，温。主咳逆上气，雷鸣，喉痹，下气，产乳，金疮，寒心，贲豚（bēn tún）。”杏仁，别名苦杏仁、杏子，有小毒，具有降气止咳平喘、润肠通便的功能，可以用来治疗咳嗽气喘、大便不通。

在日常生活中，我们可以见到甜杏仁（南杏仁）和苦杏仁（北杏仁）。大家会用甜杏仁做菜、甜品，比如说制成杏仁露；苦杏仁一般多作为药材使用。但无论是甜杏仁还是苦杏仁，生品都不能多吃，因为杏仁中含有苦杏仁苷（gān），遇水会发生化学反应，可产生有毒的氢氰（qíng）酸，若过量食用未经加热煮熟的杏仁可致中毒。《本草纲目》中记载：“食杏仁多，致迷乱将死。”听起来很可怕，所以大家要记住：杏仁虽美味，多吃却不行！

# xuán hú jì shì

## 悬壶济世



悬壶济世是用来赞扬医者救死扶伤的词语。“悬壶”也是对卖药、行医者的美称。



### 成语典故

《后汉书·方术列传》载：“费长房者，汝（rǔ）南人，曾为市掾（yuàn）<sup>①</sup>。市中有老翁卖药，悬一壶<sup>②</sup>于肆（sì）头<sup>③</sup>，及市罢<sup>④</sup>，辄（zhé）<sup>⑤</sup>跳入壶中。市人莫之见，唯长房于楼上睹（dǔ）之，异焉。因往再拜，奉酒脯。翁知长房之意其神也，谓之曰：‘子明日可更来。’长房旦日复诣（yì）<sup>⑥</sup>翁，翁乃与俱入壶中。唯见玉堂严丽，旨（zhǐ）酒甘肴（yáo）<sup>⑦</sup>，盈衍（yíng yǎn）<sup>⑧</sup>其中，共饮毕而出。翁约不听与人言之，后

