第一图书网, tushu007.com

<<成语典故话养生>>

图书基本信息

书名：<<成语典故话养生>>

13位ISBN编号：9787513201254

10位ISBN编号：7513201250

出版时间：2010-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：温长路

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

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”、“汗流浃背”、“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疗相关疾病的治法。
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。
就连当今被划人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，恬惔虚无，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

内容概要

编、亚洲电影研究会主席约翰A·兰特博士这样评价作者：“ 你是我迄今遇到的把疾病描述得最为形象的医生，从你那里让人享受到了中医的艺术美。
” 本书以大众喜闻乐见的成语典故为素材，以幽默的语言、生动的文笔、趣味的故事，使读者得到养生保健、医疗防病方面的诸多知识。
适合各阶层人士阅读和收藏。

作者简介

温长路，笔名寓愚、文苕。
1947年3月出生于河南省宝丰县。
现为作家、教授、主任医师，享受国务院特殊津贴专家，并担任中华中医药学会学术顾问、中医药文化分会秘书长、中医药科普分会主任委员和编辑出版、医史文献、医古文、李时珍、王清任等分会常委、副主任等职。
青年时

<<成语典故话养生>>

书籍目录

· 健康环境 · 百花齐放 >>花的无限魅力 >>花的药用功能 >>全球最早的花 女娲补天 >>五行学说的由来 >>五行学说在中医学的运用 >>补天的女娲是人类自己 嫦娥奔月 >>地月引力对健康的影响 >>月圆月缺与健康的联系 >>揭开月球的神秘面纱 卖剑买牛 >>向绿色农业进军 >>生存呼唤保护耕地 >>许多人不知道的土地污染 飞沙走石 >>飞沙走石威胁人的生存 >>飞沙走石有害人体健康 >>治理沙尘刻不容缓 南山雾豹 >>雾朦胧，隐含对健康的威胁 >>雾朦胧，影响人类的生存 >>雾里乾坤 玉女投壶 >>说奇不奇的雷电 >>雷电有功于人 >>雷电的灾难 >>防雷小秘笈 山崩地裂 >>历史上的地震 >>都是“不安分”的地壳惹的祸 >>地震的先兆 孙康映雪 >>滑雪去——享受大自然的恩惠 >>雪地里——别让白雪盲了眼 >>雪的妙用 笑容可掬 >>笑从何来 >>笑出健康 >>多姿多彩的笑 乐极生悲 >>表达情绪，快乐人生 >>调整情绪，保持健康 >>乐极为何生悲 举案齐眉 >>“婚恋协奏曲”中的主旋律是 健康幸福 >>“婚恋协奏曲”中的不和谐音 符是暴力 >>演变中的婚恋观 巾帼英雄 >>大“气”的女性 >>“特殊”的女性 >>何谓“巾帼” 水土不服 >>水土不服与水质关系最为密切 >>水土不服与饮食、气温也有关系 >>喝什么样的水最好 夸父逐日 >>高温的伤害和预防 >>防晒，千万别盲目 >>臭氧是紫外线的天敌 世外桃源 >>传统住宅中的“桃花源” >>现代住宅中的“桃花源” >>寻找桃花源 · 健康生活 · 画饼充饥 >>饥不择食损健康 >>三分饥饿保平安 >>饼的前世今生 大烹五鼎 >>暴饮暴食害处无穷 >>烹炸食品影响健康 >>弘扬健康的饮食文化 闻韶忘味 >>气味中的奥妙 >>让气味为健康服务 >>闻香识人 安然无恙 >>活出真健康 >>认识亚健康 >>健康标准 疲于奔命 >>疲劳也是病 >>疲劳能要命 >>疲劳的自我调适 夜以继日 >>熬夜熬乱生物钟 >>熬夜熬得食无味 >>熬夜熬出多种病 >>夜班族的生活调理 高枕无忧 >>高枕真的无忧吗 >>奇妙的药枕 >>“警枕”的故事 闻鸡起舞 >>中医对晨练与养生的认识 >>现代对晨练与养生的看法 >>晨练原则——安全第一 安步当车 >>走出健康长寿来 >>走的学问 >>行走的故事 五月披裘 >>夏季穿衣防暑要领 >>冬季着装防寒要诀 >>戴好帽子，穿好鞋袜 不寒而栗 >>女性比男性更怕冷 >>御寒有招 >>抗寒中的误区 汗流浃背 >>出汗过少过多都不是好事 >>中医论汗证 >>洗掉汗气 十月怀胎 >>胎儿的十月旅程 >>胎教的十月进程 >>古贤论“胎教” 改头换面 >>整形与美容，自古有之 >>美丽有代价，三思后行 >>给整形者的建议 一毛不拔 >>“一毛”不可小看 >>毛发——人体健康的晴雨表 >>脱发的困扰，" 暗送秋波 >>眼中天地 >>望眼识病 >>眼神奥秘 掩耳盗铃 >>保护听力：掩耳不盗铃 >>远离耳聋：从孩子抓起 >>观耳识病 寻花问柳 >>寻花问柳的代价 >>不能回避的性教育 >>“寻花问柳”的历史回眸 · 健康医疗 · 讳疾忌医 >>“讳疾忌医”的现代版 >>“亚健康”不容忽视 >>要信赖和尊重医生 不合时宜 >>“时宜”与治病 >>“时宜”与药物 >>南北的“时宜”差 对症下药 >>防在病先与早治防变 >>调整阴阳与治病求本 >>同病异治与异病同治 察言观色 >>“言”为身音 >>“色”为体征 >>中医的“四诊合参” 一窍不通 >>五脏和则七窍通 >>五窍分“功” >>“窍”连趣事 唇齿相依 >>口唇上的病象 >>牙齿上的病象 >>关于唇腭裂 六脉调和 >>脉诊的由来 >>病脉各有主病 >>切莫以脉考医生 掌上观纹 >>手掌，泄露了你的秘密 >>掌纹，透露出你的性格 >>手诊学说 庖丁解牛 >>中国古代的解剖术 >>人体解剖学的进步 >>现代解剖学的发展 无病呻吟 >>无痛呻吟——不能忽略的社会因素 >>无病呻吟——不能不正视的疾病因素 >>呻吟也是健身曲 病入膏肓 >>心系疾病要立足于早治 >>心系疾病防治要则 >>不能跟着广告吃药 半身不遂 >>中风是高发疾病 >>中医八法治中风 >>中风的预防 五斗折腰 >>中医看重肾的功能 >>同一个“肾”字，中西医学的概念不同 >>“折腰”释义 阴错阳差 >>男女变异，都是激素在作祟 >>不阴不阳，也是激素惹的祸 >>透视男女变性 项背相望 >>解析颈椎病 >>治疗颈椎病 >>颈椎病的预防 杯弓蛇影 >>疑心生“暗”病 >>心病仍需心法医 >>中医是心理疗法的先行者 起死回生 >>“死而复生”与“假死”现象 >>“脑死亡”标准和死亡新定义 >>“死而复生”奇事多 死不瞑目 >>“死不瞑目”中存在情感因素 >>“死不瞑目”中也有生理因素 >>让逝者清清白白离去 · 健康药物 · 一壶千金 >>多用途的葫芦 >>作为药物的葫芦 >>悬壶济世话葫芦 如法炮制 >>炮制是中药治病的灵魂 >>炮制作用解析 >>中药炮制史 三年之艾 >>对“艾”的考据 >>艾的功绩 >>陈艾好还是新艾好 青出于蓝 >>青黛青中药 >>木蓝蓝中宝 >>青出于蓝而胜于蓝 萍水相逢 >>浮萍无根用

有道 >>浮萍疗疾是良药 >>浮萍的诗碑 知母贝母 >>辨识知母、贝母 >>走近牛膝、黄连 >>一字之差要人命 薏苡明珠 >>薏苡入药，历史悠久 >>薏苡甘淡，健脾圣品 >>薏苡食疗方 啖蔗过尾 >>文人们的甘蔗缘 >>甘蔗的诱惑 >>甘蔗的药用 >>夺命的霉变甘蔗 芝麻绿豆 >>小芝麻是长寿食品 >>小绿豆能药食两用 >>芝麻传奇 枣大如瓜 >>枣大如瓜营养多 >>枣香十里用途广 >>中国是枣的故乡 金蝉脱壳 >>蝉是高洁的象征 >>鸣蝉两面观 >>话说“金蝉脱壳” 蚍蜉撼树 >>小蚂蚁大营养 >>小蚂蚁大药效 >>蚂蚁的功劳簿 支床乌龟 >>以形补形与吃龟补“寿” >>中药看重龟板、鳖甲 >>龟的灵性 乌鹊填桥 >>喜鹊、乌鸦，都是人类的朋友 >>喜鹊、乌鸦，都是香味的药物 >>从多角度为喜鹊、乌鸦画像 卧薪尝胆 >>苦口健身心 >>苦胆是良药 >>生吃胆汁——危险的时髦 以毒攻毒 >>“毒药”往事 >>形形色色的“毒” >>毒死蛇的人血

章节摘录

大雾时空气的气压很低，飘浮着的污染物被凝固在雾中不容易扩散，其中一些有毒的酸、碱、盐、胺、苯、酚、尘埃等有害物质和异种蛋白、病源微生物类在聚集到一定浓度后，就会给人的机体带来危害。
它直接伤及人的头面，使人的眼、鼻、口感到不适，可能诱发眼结膜炎、咽喉炎、鼻炎和多种过敏性疾病。
还会通过人的呼吸道把致病因子传到体内，造成支气管炎、肺炎和导致部分人伤风、感冒。
由于大雾时空气的湿度大，机体的汗液不易蒸发，机体的散热和肺泡的交换功能都会因此受阻，气短、胸闷、头晕、疲劳等缺氧、缺血的症状可明显表现出来。
混浊雾气产生的阻力，还迫使人的肌肉和骨骼的活动幅度加大，由此造成的机械牵拉、组织器官损伤和使机体相关部位发生炎性病变也是多见的。
有研究说，雾的成分中存在着一种被称为FS的傅氏病原体，它是导致高血压、冠心病、脑溢血和一些呼吸系统疾病的罪魁祸首。
专家建议，晨雾天气应减少室外锻炼，特别是患有心脑血管疾病和呼吸系统疾病的人更要慎重。
如必须外出时，最好戴上口罩，防止毒雾从口鼻进入体内。
活动方式也应以能耗较低的散步为宜，运动激烈的活动会因为呼吸量的增大把雾中的二氧化碳等有害物过多吸人体内。
二氧化碳与雾结合后，其毒性可提高10倍；若与光化学雾相遇，其毒性会更大。
外出回到家后，要立即洗脸和裸露的肌肤。
倘有不适，要及时到医院就医。
中医学对雾害的认识很早，在1700多年前成书的《金匮要略》中就有相关论述，提出“清邪在上，浊邪居中，大邪中表”的理论。
这里的“清邪”，就包括雾害在内，故中医有“雾伤于上”之说。
实践证明，中医学的这一认识与雾害表现出的特征是完全吻合的。
在如何寻求防治雾害方法的问题上，人类从未放弃过自己的努力。
经过长期不懈地探索，目前已总结出了在小范围内运用加热的方法消雾；在较大面积内使用盐、尿素等吸湿物质把雾除掉；运用直升机在雾的顶部缓慢飞行，搅动干燥的空气使雾消散；布撒碘化银、干冰、液化丙烷等催化剂使雾消失等方法。
可以预言，完全掌握雾的规律、彻底消灭雾的危害是能够办得到的。
>>雾朦胧，影响人类的生存　　从生态学角度认识，大雾的环境对人类是有害的。
雾是细微的水分子遇冷凝结的产物，有轻、重、浓之分。
以人视觉的能见度判断，正常眼睛能看到水平距离在1000米以上的，叫轻雾；能见度在50～100米之间的，叫重雾；能见度小于50米的，叫浓雾。
宋代诗人杨万里“雾外江山看不真，只凭鸡犬认前村。
渡船满板霜如雪，印我青鞋第一痕”的诗，是说雾严重影响人的视线，作者遇到的是能见度极低的浓雾。
大雾可造成水路、陆路、空中之路交通中断，使各种事故频发；还会导致电网输送故障，影响正常供电。
1983年1月中旬，江城武汉连续一周大雾，致使该市汽车爬行、轮渡停航、飞机停飞，生产和生活秩序受到严重影响；1994年1月上旬，沪杭一带连续两天大雾，使成千上万的人滞留于机场、车站，经济损失严重。
近年来，从郑州、石家庄、北京、成都、西安等城市不断传来飞机因雾取消航班、改线飞行、异地降落的消息，给人们的出行带来极大的不便。
我国的重庆，年平均有雾日103天，最多的年份达205天，被称为“中国的雾都”。
安徽的黄山，年平均有雾日255．3天，几乎每天都在云雾缭绕中，被称为“中国的雾山”。
四川的峨眉山，年平均有雾日是它周围地区的70倍，站在山顶上有腾云驾雾的感觉，被称为“中国的

雾岛 ”。
山东半岛的成山角外海，是我国海上雾出现最多的地方，每年有雾日多达80天以上，被称为“ 中国的雾窟 ”。
首都北京，年平均有雾日22．9天，最多达到51天。
随着全国范围内有雾地区的逐渐扩大、有雾的天数的逐年增长，这不能不引起人们的重视。
　　除了对交通、生产、生活造成严重危害外，雾还直接危害于人的身体健康。
联合国有关环境专家指出，在暴雨、冰雹等众多自然灾害中，雾灾造成的损失和伤亡最严重，对人类健康的威胁也最大。
1948年10月，美国宾夕法尼亚州的多诺拉地区大雾持续4天不散，导致43％的居民患上气管炎或肺气肿。
1952年12月，由于雾滴大量密集形成的烟雾事件，先后造成英国伦敦1．27万人中毒身亡。
有关部门对我国某城市连续3天浓雾中肺炎、肺癌死亡率统计的结果表明，比天气正常情况下高出了40％以上。

编辑推荐

《成语典故话养生》由中国中医药出版社出版。
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。
《成语典故话养生》将它们合而用之，是从健康养生这一角度的需要考虑的。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com