主编　胡献国

医说成语

医学知识与中华成语融为一体，在了解成语的基础上，知晓医学知识、养生保健、愉悦身心，营造健康生活。

科学技术文献出版社

医说成语

医学知识与中华成语融为一体，
在了解成语的基础上，知晓医学知识，
养生保健、愉悦身心，
营造健康生活。

ISBN 978-7-5023-5825-9
9 787502 358259 >

封面设计 宋雪梅

定价：30.00元

医说成语

主　编　胡献国
副主编　田玉秀　胡晓云
编　委　（以汉语拼音字母为序）
胡　皓　胡熙曦　胡献国
胡晓云　刘华章　宋友华
谭晓熙　田玉秀　杨小云
张　玲　周红金

科学技术文献出版社
Scientific and Technical Documents Publishing House
北　京

图书在版编目(CIP)数据

医说成语/胡献国主编. -北京:科学技术文献出版社,2007.11
ISBN 978-7-5023-5825-9

Ⅰ.医… Ⅱ.胡… Ⅲ.中国医药学-普及读物 Ⅳ.R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 158982 号

出　版　者　科学技术文献出版社
地　　址　北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话　(010)51501739
图书发行部电话　(010)51501720,(010)68514035(传真)
邮购部电话　(010)51501729
网　　址　http://www.stdph.com
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策划编辑　白　明
责任编辑　白　明
责任校对　赵文珍
责任出版　王杰馨
发　行　者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印　刷　者　北京国马印刷厂
版(印)次　2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
开　　本　787×980　16 开
字　　数　361 千
印　　张　19.25
印　　数　1～5000 册
定　　价　30.00 元

© 版权所有　违法必究
购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前　言

成语，是表示一般概念的固定词组或句子。成语绝大部分是由四个字组成的，例如“空中楼阁”、“鼎鼎大名”、“青出于蓝”、“有声有色”、“欢天喜地”等，都是四字成语。少于四字的成语，有“敲门砖”、“莫须有”、“想当然”、“故纸堆”之类，多于四个字的有“桃李满天下”、“真金不怕火炼”、“心有余而力不足”、“只许州官放火，不许百姓点灯”之类，在成语中都占少数。

成语中有很大一部分是从古代相承沿用下来的，在用词方面往往不同于现代汉语。其中有古书上的成句，也有从古人文章中压缩而成的词组，还有来自日常民众口里常说的习用语。有些意义从字面上可以理解，有些从字面上不易理解，特别是典故性的，如“汗牛充栋”、“虎踞龙蟠”、“东山再起”、“草木皆兵”之类，在汉语成语里占有一定的比例。

成语大都有一定的出处。如狐假虎威，出于《战国策·楚策》；鹬蚌相争，出于《燕策》；画蛇添足，出于《齐策》等，都是历史上的故事。至于截取古书的文句用为四字成语的更为普遍，如有条不紊，取自《尚书·盘庚》；举一反三，取自《论语·述而》“举一隅，不以三隅反，则不复也”；痛心疾首，取自《左传》成公十三年“斯是用痛心疾首，暱就寡人”；分庭抗礼，取自《庄子·渔父》“万乘之主，千乘之君，未尝不分庭抗礼”；奴颜婢膝，取自晋代葛洪《抱朴子·交际》“以岳峙独立者为涩吝疏拙，以奴颜婢膝者为晓解当世”；胸有成竹，取自宋代苏轼《文与可画筼筜谷偃竹记》“画竹必先得成竹于胸中”。诸如此类，不胜枚举。其他采用古人文章成句的也为数不少。如忧心忡忡，出自《诗经·召南·草

虫》；外强中干，出自《左传》僖公十五年；以逸待劳，出自《孙子·军争》；水落石出，出自苏轼《后赤壁赋》；萍水相逢，出自唐代王勃《滕王阁序》；牢不可破，出自唐代韩愈《平淮西碑》等。

在成语中，许多与医学相关，如法灸神针，出自元·王实甫《西厢记》；起死回生，出自明·张岱《鲁云谷传》；调理阴阳，出自汉·荀悦《汉纪·文帝纪一》；面无人色，出自《史记·李将军列传》；病入膏肓，出自《左传》；红杏出墙，出自宋·叶绍翁《游小园不值》等。这些成语在带给人们艺术享受的同时，也把中医药知识传播于大众之中，使得中医药知识同文学一样，在人民大众中广为流传，深入人心。有感于此，笔者在遍览成语典籍及文学诸书的基础上，广搜博辑，斟酌筛选，编辑了这本《医说成语》，奉献给大家，使广大读者在了解成语的基础上，知晓中医药知识，起到养身保健，愉悦身心，提高自身健康水平的作用。

本书分为五章。第一章为成语中的医学；第二章为成语中的疾病知识；第三章为成语中的养生知识；第四章为成语中的中药；第五章为成语中的食疗。在写作方式上，就题发挥，先列出成语，以此引出该成语的由来以及与该成语相关的中医药知识等，使读者在研读成语时对中医药有大概的了解。

本书适用于成语及中医爱好者使用，对中医、中西医结合的临床、教学工作者等也有实用价值。

本书在编写过程中，得到众多学者、专家、教授的帮助，尤其是笔者的部分医学同事，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢意。此外，还参考引用了许多文献，限于篇幅，未能一一标明出处，在此一并致谢，盼请谅解。

由于作者水平有限，书中错误在所难免，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。

编著者

目　录

第一章　成语中的医学 …… (1)
一窍不通 …… (3)
一劳永逸 …… (3)
三寸之舌 …… (4)
四时之气 …… (5)
五味俱全 …… (6)
五脏六腑 …… (7)
六神不安 …… (8)
九回肠断 …… (9)
安心定志 …… (10)
肺腑之言 …… (11)
不伤脾胃 …… (11)
剖肝沥胆 …… (12)
雕肝琢肾 …… (13)
赤胆忠心 …… (14)
刮肠洗胃 …… (15)
挨肩擦背 …… (16)
不知头脑 …… (17)
病入骨髓 …… (17)
病骨支离 …… (18)

脉脉相通 …… (18)
体无完皮 …… (19)
情同骨肉 …… (20)
筋疲力竭 …… (20)
巧舌如簧 …… (21)
仰人鼻息 …… (21)
闭口不言 …… (22)
扼喉抚背 …… (23)
光彩夺目 …… (23)
历历在耳 …… (24)
方便之门 …… (25)
光华夺目 …… (25)
谋如涌泉 …… (26)
唇齿相依 …… (27)
泪眼汪汪 …… (29)
涕泪交流 …… (29)
馋涎欲滴 …… (29)
高枕无忧 …… (30)
张敞画眉 …… (31)
气味相投 …… (32)
男欢女爱 …… (33)
喜怒哀乐 …… (34)
饮食起居 …… (35)
望梅止渴 …… (37)
扶正祛邪 …… (39)
饮鸩止渴 …… (40)
缠绵缱绻 …… (41)
阴阳交错 …… (42)

调理阴阳 …… (43)
杯弓蛇影 …… (44)
战战栗栗 …… (45)
急中生智 …… (46)
昼想夜梦 …… (47)
桃花流水 …… (48)
汗如雨下 …… (48)
死不瞑目 …… (49)
髀肉复生 …… (50)
炎黄子孙 …… (51)
损有余补不足 …… (52)
斗酒百篇 …… (52)
人老珠黄 …… (53)
饥肠辘辘 …… (54)
焦唇干肺 …… (55)
掌上观纹 …… (55)
濯足濯缨 …… (56)
须髯如戟 …… (57)
深刺腧髓 …… (58)
强嘴硬牙 …… (59)
自言自语 …… (60)
老之将至 …… (61)
不足齿数 …… (63)
回光返照 …… (64)
互为表里 …… (65)
虚虚实实 …… (66)
痛下针砭 …… (66)
讳疾忌医 …… (67)

同声相应 …… (69)
生机勃勃 …… (70)
柔筋脆骨 …… (70)

第二章　成语与疾病 …… (73)
五劳七伤 …… (75)
面无人色 …… (75)
人面桃花 …… (76)
山简醉酒 …… (77)
头昏眼花 …… (79)
肚里蛔虫 …… (79)
鸡胸龟背 …… (80)
孤芳自赏 …… (81)
无精打采 …… (82)
心烦意乱 …… (83)
目不斜视 …… (84)
乐极生悲 …… (85)
鼾声如雷 …… (85)
水土不服 …… (86)
癣疥之疾 …… (87)
心力衰竭 …… (88)
痛心疾首 …… (90)
心痒难挠 …… (90)
火眼金睛 …… (91)
头童齿豁 …… (92)
发秃齿豁 …… (93)
夜不成寐 …… (93)
蛛丝马迹 …… (94)

郁郁寡欢 …… (95)
磨牙凿齿 …… (96)
鼻塌嘴歪 …… (97)
如鲠在喉 …… (98)
鼓眼努睛 …… (99)
长舌之妇 …… (100)
咬牙切齿 …… (101)
雀目鼠步 …… (101)
鼻孔朝天 …… (102)
振聋发聩 …… (103)
伐毛换髓 …… (104)
伐毛洗髓 …… (105)
结结巴巴 …… (106)
痰迷心窍 …… (108)
麻木不仁 …… (108)
亡羊补牢 …… (109)
知足不辱 …… (110)
带减腰围 …… (111)
寻花问柳 …… (113)
养痈遗患 …… (113)
吮疽舐痔 …… (114)
结舌杜口 …… (115)
有眼无珠 …… (116)
满面红光 …… (117)
借镜观形 …… (118)
英雄气短 …… (119)
瘦骨伶仃 …… (120)
愁肠百结 …… (121)

头晕眼花 …… (122)
战战兢兢 …… (124)
昏昏欲睡 …… (125)
霜露之病 …… (125)
撩蜂吃螫 …… (127)
老泪纵横 …… (127)
半身不遂 …… (128)
背曲腰躬 …… (129)
心广体胖 …… (131)
鼻端生火 …… (132)
嗳声叹气 …… (133)
呵欠连天 …… (134)
心惊胆战 …… (134)
面黄肌瘦 …… (135)
饕餮大餐 …… (136)
汗出浃背 …… (137)
词不达意 …… (138)
头昏脑眩 …… (138)

第三章　成语与养生 …… (141)
忙里偷闲 …… (143)
病入膏肓 …… (144)
顾盼生辉 …… (144)
颐养天年 …… (145)
未老先衰 …… (146)
气血方刚 …… (147)
形具神生 …… (148)
任其自然 …… (149)

思患预防 …… (149)
苦思冥想 …… (152)
不干不净 …… (152)
神经错乱 …… (153)
知足常乐 …… (154)
肚里泪下 …… (156)
热泪盈眶 …… (157)
弊帚自珍 …… (157)
食不甘味 …… (158)
一通百通 …… (159)
刮骨去毒 …… (160)
病从口入 …… (161)
老蚌生珠 …… (161)
祛病延年 …… (162)
老态龙钟 …… (163)
断线风筝 …… (164)
安步当车 …… (165)
酒色财气 …… (166)
自讨苦吃 …… (167)
有色眼镜 …… (168)
养生之道 …… (168)
浮想联翩 …… (169)
洗手不干 …… (170)
一丝不挂 …… (171)
记忆犹新 …… (171)
精神焕发 …… (172)
春宵一刻 …… (173)
不择生冷 …… (174)

柔情蜜意 …… (175)
把素持斋 …… (176)
春暖花开 …… (177)
夏日可畏 …… (178)
多事之秋 …… (180)
寒冬腊月 …… (182)
举手投足 …… (184)
修心养性 …… (185)
怡情养性 …… (186)
君子三戒 …… (188)
精神抖擞 …… (189)
足蹈手舞 …… (189)
丰肌秀骨 …… (190)
取予有节 …… (191)
咀嚼英华 …… (192)
缩衣节口 …… (193)
老骥伏枥 …… (194)
自我解嘲 …… (195)
捧腹大笑 …… (196)
桃花人面 …… (196)
淡泊明志 …… (197)
屈尊就卑 …… (198)
鼾声如雷 …… (199)
衰当益壮 …… (200)
娇皮嫩肉 …… (202)
积劳成疾 …… (203)
安心定志 …… (205)
心如止水 …… (206)

厚德载福 …… (207)
伉俪情深 …… (207)
长吁短叹 …… (208)
引吭高歌 …… (208)
衣食住行 …… (209)
贪污腐化 …… (211)
食不厌精,脍不厌细 …… (212)
乘兴而来,败兴而归 …… (213)
晚食当肉 …… (214)

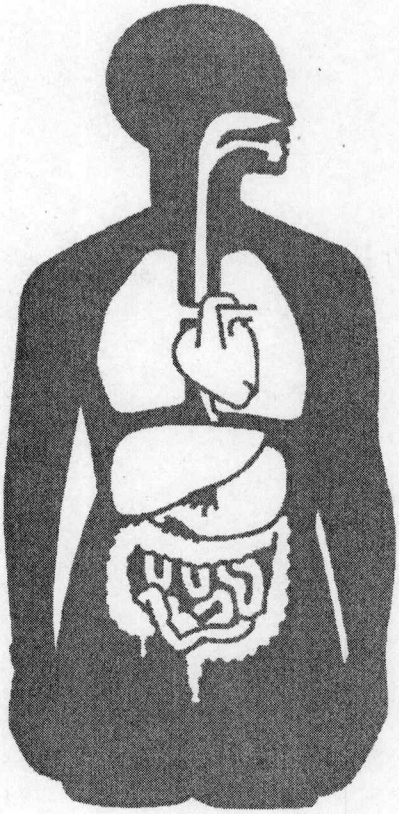
第四章　成语与中药 …… (217)
昙花一现 …… (219)
火树银花 …… (219)
步步莲花 …… (220)
明日黄花 …… (221)
春兰秋菊 …… (221)
胸有成竹 …… (222)
松茂竹苞 …… (223)
岁寒松柏 …… (224)
桂枝片玉 …… (225)
桂子飘香 …… (225)
红杏出墙 …… (226)
梨花带雨 …… (227)
桃羞杏让 …… (227)
桃红柳绿 …… (228)
芝艾同焚 …… (229)
药店飞龙 …… (229)
药石之言 …… (231)

龟冷支床 …… (233)
犀顶龟文 …… (234)
春蛙秋蝉 …… (235)
槐南一梦 …… (235)
豆蔻年华 …… (236)
铁树开花 …… (237)
牛黄狗宝 …… (237)
画蛇添足 …… (239)
春蛇秋蚓 …… (240)
蛇蝎心肠 …… (240)
百足之虫 …… (241)
牛星织女 …… (241)
榆木脑壳 …… (242)
卧薪尝胆 …… (243)
晰毛辨发 …… (244)
凡胎浊骨 …… (244)
咳唾成珠 …… (245)
潸然泪下 …… (246)
狗皮膏药 …… (246)
心如木石 …… (247)
兔丝燕麦 …… (247)
皓齿青蛾 …… (248)
杜鹃啼血 …… (249)
龙血凤髓 …… (250)
味同嚼蜡 …… (251)
负荆请罪 …… (252)
风霜雨雪 …… (252)
逍遥自娱 …… (253)

洋为中用 …… (254)
蜻蜓点水 …… (254)
狗续貂尾 …… (254)
鸿鹄之志 …… (255)

第五章　成语与食疗 …… (257)
断齑画粥 …… (259)
哀梨蒸食 …… (260)
醍醐灌顶 …… (261)
囫囵吞枣 …… (262)
糖舌蜜口 …… (262)
咬姜呷醋 …… (263)
桂酒椒浆 …… (264)
报李投桃 …… (265)
迁兰变鲍 …… (266)
及瓜而代 …… (266)
不茶不饭 …… (268)
数米而炊 …… (268)
黄粱一梦 …… (269)
水母目虾 …… (270)
虾兵蟹将 …… (271)
且食蛤蜊 …… (271)
橙黄橘绿 …… (272)
甘瓜苦蒂 …… (273)
藕断丝连 …… (274)
雨后春笋 …… (275)
水乳交融 …… (276)
陈谷子烂芝麻 …… (277)

早韭晚菘 …… (278)
苜蓿生涯 …… (279)
掩口葫芦 …… (279)
指鹿为马 …… (280)
吹大法螺 …… (283)
黔驴之技 …… (284)
鹅行鸭步 …… (284)
装葱卖蒜 …… (285)
鸡毛蒜皮 …… (285)
火中取栗 …… (286)
老蚕作茧 …… (287)
饮血茹毛 …… (287)
鹬蚌相争 …… (289)
以管窥豹 …… (289)
野人献芹 …… (290)



第一章　成语中的医学

第一章 歌唱中的医学

一窍不通

一窍不通，出自《吕氏春秋·过理》："杀比干而视其心，不适也。孔子闻之曰：其窍通，则比干不死矣。"高诱注："纣性不仁，心不通，安于为恶，杀比干，故孔子言其一窍通则比干不见杀也。"窍：洞，指心窍。一窍不通，意即没有一窍是贯通的。比喻一点儿也不懂。人体有五官九窍，心窍是官窍之一。与窍相关的成语还有鬼迷心窍、三魂出窍、七窍玲珑、七窍冒火、七窍生烟等。

官窍，泛指器官和孔窍，是五官和九窍的统称。官指舌、鼻、口、目、耳等五个器官，简称五官。五官分属于五脏，为五脏之外候。《灵枢·五阅五使》言："鼻者，肺之官也；目者，肝之官也；口唇者，脾之官也；舌者，心之官也；耳者，肾之官也"，"五官者，五脏之阅也"。除五官之外，咽喉也属于官之范畴。《古今医彻》言："人之九窍，阳七，阴二，皆五脏主之。"阳窍有七，一般称七窍，是头面部（眼二、耳二、鼻孔二和口）七个窍的合称。头面部的七窍，又称上窍、清窍、阳窍。人体清阳之气出于上窍，故有"清阳出上窍"之说。阴窍有二，指前后二阴（前阴尿道口和后阴肛门）。二阴，又称下窍，人体气化产物如尿便，皆从二阴排出，故有"浊阴出下窍"之说。

一劳永逸

一劳永逸，出自汉·班固《封燕然山铭》："兹可谓一劳而久逸，暂费而永无宁者也。"劳：工作、劳动；逸：安乐、休息。一劳永逸，意即辛苦一次，把事情办好，以后就可以不再费力了。鲁迅《花边文学·再论重译》载："'一劳永逸'的话，有是有的，而'一劳永逸'的事却极少。"

劳逸，包括过度劳累和过度安逸两个方面。正常的劳动和体育锻炼，有助于气血流通，增强体质。必要的休息，可以消除疲劳，恢复体力和脑力，不会使人致病。只有比较长时间的过度劳累，或体力劳动，或脑力劳动或房劳过度，过度安逸，完全不劳动不运动，才能成为致病因素而使人发病。

过劳

过劳是指过度劳累，包括劳力过度、劳神过度和房劳过度三个方面。

1. 劳力过度：劳力过度主要指较长时期的不适当的活动和超过体力所能负担的过度

劳力。劳力过度可以损伤内脏功能，致使脏气虚少，可出现少气无力、四肢困倦、懒于语言、精神疲惫、形体消瘦等，即所谓“劳则气耗”。

2. 劳神过度：劳神过度指思虑劳神过度。劳神过度可耗伤心血，损伤脾气，出现心悸、健忘、失眠、多梦及纳呆、腹胀、便溏等症，甚则耗气伤血，使脏腑功能减弱，正气亏虚，乃至积劳成疾。

3. 房劳过度：房劳过度是指性生活不节，房事过度。正常的性生活，一般不损伤身体，但房劳过度会耗伤肾精，可致腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡，或男子遗精滑泄、性功能减退，甚或阳痿。

过逸

过逸是指过度安逸。不劳动，又不运动，使人体气血运行不畅，筋骨柔脆，脾胃呆滞，体弱神倦，或发胖臃肿，动则心悸、气喘、汗出等，还可继发其他疾病。

三寸之舌

三寸之舌，出自《史记·平原君虞卿列传》：“毛先生以三寸不烂之舌，强于百万之师。”三寸之舌，比喻能说会辩的口才。三寸之舌，人皆有之。然而，有的人巧舌如簧，口若悬河；有的人则口舌笨拙，言语謇涩。同是区区三寸之舌，为何有如此大的差距呢？

一般人的舌头是无法舔到自己鼻尖的，可印度的某些苦行主义者，却能舔到。我们常形容那些絮絮叨叨、搬弄是非的人为“长舌妇”。要用舌头触及到自己前额，她的舌头肯定不止三寸，也许要六寸，或者九寸。原来这些“长舌”是请外科医生在舌背上施行一次又一次的外科手术，加上几年的痛苦练习，才完成这一愚蠢而毫无意义的奇怪动作的。有一个妇女，经 20 年的苦练，居然能使舌头舔及自己的发际。她是世界上的“长舌妇”之最了。而在印度的一些地方，谁的舌头长，甚至能触及到自己的前额，却能得到极高的声誉。因为在这些地方的印度人心目中，这是一种近乎壮烈的英雄行为。

人的舌头来之不易，是几万年长期进化的结果。鱼类没有舌头，仅有口腔内的一个黏膜皱襞，能感觉、触觉和味觉。两栖类动物如青蛙的舌头出现了腺体，分泌黏液，不仅可湿润口腔，且可粘住昆虫。舌内也出现了肌肉，使舌能自由伸缩，捕捉昆虫。哺乳类动物如老虎，舌头不但肌肉多，腺体大，还有各种乳头，有的乳头并生有味蕾。舌头不仅能舐取食物，帮助吸吮和吞咽，还能感受味觉和一般感觉。人类能够大鱼大肉、美酒迭进，与舌头上的味觉有密切联系。人类的舌头除有上述各种机能外，还是语言的重要器官。

在三寸不烂之舌的不同区域对酸、甜、苦、辛、咸的敏感程度、反应不同。实验研究证实，甜味主要是食物中的糖类所产生的，舌尖对甜味反应最为迅速；苦味主要是一些有机物产生的，舌根对苦味反应最为敏捷；咸味主要是由食盐产生的，舌缘对咸味反应最为准确；酸味主要是由有机酸产生的，舌侧和舌中对酸味反应最为灵敏。辣味是热觉、痛楚和基本味觉的混合感觉。

三寸之舌对酸、甜、苦、辛、咸分辨得清清楚楚，毫不含糊。但是，也有例外，并非人人都能使“舌尽其职”。味盲者便是徒有其“三寸之舌”之称，对某种味觉不甚敏感或有整个味觉下降的现象，医学上称之为“味盲”。美国的阿瑟·福克斯是味盲的发现者，但他自己也是个味盲。1932 年，福克斯偶然发现，自己竟对苦味浓烈的苯硫脲毫无苦感，而别人嘴上稍稍沾上一点，便叫苦不迭。然而，他用此药在许多人中进行试验，发现也有少数人与他同病，对苯硫脲食而不知其味。后来，生理学家进一步调查，认为味盲者与遗传基因有关，是一种遗传性疾病。生理上的原因或某种疾病也会导致味盲。如人体缺锌，味蕾就会失灵，可出现食欲不振，厌食。中风病人，由于神经系统受损，也会出现偏舌感觉障碍，对香辣美食毫无知觉。

中医认为舌主味觉，心的络脉联系于舌，故有“舌为心之苗”，“心气通于舌”之说。观察舌和舌苔是祖国医学诊断和治疗疾病的一个重要组成部分，早在公元前 2～3 世纪的《内经》一书中已有很多关于舌诊的记载。中医认为，心肝脾胃肾的经脉皆通于舌，五脏六腑在舌面上都有分布。因此，中医将舌划分为舌尖（上焦）、舌中（中焦）、舌根（下焦）和舌侧，认为舌尖属心肺，舌中属脾胃、舌根属肾，舌两侧属肝胆。因此，小小的三寸之舌可视为五脏六腑的一面镜子，可以了解机体正气的虚实，辨别疾病的性质、轻重，了解疾病的治疗情况和愈后。

小小三寸之舌的作用还远远不止这些。《伊索寓言》讲得好，人的舌头是世上最好的东西，也是最坏的东西。舌头能唱出世上最优美旋律的歌，讲出最美妙动听的甜言蜜语，表达出最热情的祝愿。舌头还能沟通思想，交流感情，建立友谊；舌头却又能诽谤造谣，无事生非，恶言伤人，挑起纠纷，引起战争。

四时之气

四时之气，出自《灵枢·四时气》：“四时之气，各有所在”。四时之气，本指一年四季的气象，后以“备四时之气”喻指人的气度弘远。在中医理论中，四时之气是指春之风、夏之暑、秋之燥、冬之寒，再加上夏之火、长夏之湿，共组成六气。

六气，又称六元，是指风、寒、暑、湿、燥、火六种正常的自然界气候。六气的变化称之为六化。这种正常的气候变化，是万物生长的条件，对于人体是无害的。由于机体在生命活动过程中，通过自身的调节机制产生了一定的适应能力，从而使人体的生理活动与六气的变化相适应。所以，正常的六气一般不易于使人发病。

六气太过，则变为六淫。六淫，是风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称。阴阳相移，寒暑更作，气候变化都有一定的规律和限度。如果气候变化异常，六气发生太过或不及，或非其时而有其气（如春天当温而反寒，冬季当凉而反热），以及气候变化过于急骤（如暴寒暴暖），超过了一定的限度，使机体不能与之相适应的时候，就会导致疾病的发生。于是，六气由对人体无害而转化为对人体有害，成为致病的因素，能导致机体发生疾病的六气便称之为“六淫”。固然气候变化与疾病的发生有密切关系，但是异常的气候变化，并非使所有的人都能发病。有的人能适应这种异常变化就不发病，而有的人不能适应这种异常变化就发生疾病。同一异常的气候变化，对于后者来说，便是六淫了。反之，气候变化正常，即使在风调雨顺，气候宜人的情况下，也会有人因其适应能力低下而生病。这种正常的六气变化对患病机体来说又是“六淫”了。由此可见，六淫无论是在气候异常还是正常的情况下，都是客观存在的。在这里起决定作用的因素是人们体质的差异、正气的强弱。只有在人体的正气不足，抵抗力下降时，六气才能成为致病因素，侵犯人体而发病。就这一意义来说，六淫是一类因六气变化破坏了人体相对动态平衡，能引起外感病的致病因素。“六淫”又称“六邪”。

五味俱全

五味俱全，出自《礼记·礼运》：“五味六和，十二食，还相为质也。”五味：酸甜苦辣咸的合称。五味俱全，形容调味齐全适宜。如元·关汉卿《窦娥冤》载有：“大人你明如镜，清似水，照妾身肝胆虚实，那羹本五味俱全。”与此相似的成语还有甜酸苦辣、酸甜苦辣等。五味是中药常用术语，即中药的滋味。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。它主要是由味觉器官辨别出来的，或是根据临床治疗中反映出来的效果而确定的。各种滋味的作用如下：

1. 辛：辛有发散、行气或润养等作用。一般发汗的药物与行气的药物，大多数有辛味；某些补养的药物，也有辛味。

2. 甘：甘有滋补、和中或缓急的作用。一般滋补性的药物及调和药性的药物，大多数有甘味。

3. 酸：酸有收敛、固涩等作用。一般带有酸味的药物，大都具有止汗、止渴等作用。

4. 苦：苦有泻火、燥湿、通泄、下降等作用。一般具有清热、燥湿、泻下和降逆作用的药物，大多数有苦味。

5. 咸：咸有软坚、散结或泻下等作用。一般能消散结块的药物和一部分泻下通便的药物，带有咸味。

在五味以外，还有淡味、涩味，它们的意义和作用是这样的：

1. 淡：淡就是淡而无味，有渗湿、利尿作用。一般能够渗利水湿、通利小便的药物，大多数是淡味。

2. 涩：涩有收敛止汗、固精、止泻及止血等作用。

由于淡味没有特殊的滋味，所以一般将它和甘味并列，称“淡附于甘”；同时，涩味的作用和酸味的作用相同，因此，虽然有七种滋味，但习惯上仍称“五味”。

五脏六腑

五脏六腑，出自《吕氏春秋·达郁》：“凡人三百六十节、九窍、五脏六腑。”五脏：脾、肺、肾、肝、心；六腑：胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆。五脏六腑是人体内脏器官的统称。也比喻事物的内部情况。如姚雪垠《李自成》第十卷第二十八章载有：“牛先生乍到这里，实际情况还不清楚。住久了，五脏六腑里的毛病你就看清啦。”

心、肺、脾、肝、肾称为五脏，加上心包络又称六脏。但习惯上把心包络附属于心，称五脏即概括了心包络。五脏具有化生和贮藏精气的共同生理功能，同时又各有专司，且与躯体官窍有着特殊的联系，形成了以五脏为中心的特殊系统。其中，心的生理功能起着主宰作用。

六腑，是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦的总称。它们的共同生理功能是“传化物”，其生理特点是“泻而不藏”，“实而不能满”。饮食物入口，通过食道入胃，经胃的腐熟，下传于小肠，经小肠的分清泌浊，其清者（精微、津液）由脾吸收，转输于肺，而布散全身，以供脏腑经络生命活动之需要；其浊者（糟粕）下达于大肠，经大肠的传导，形成大便排出体外；而废液则经肾之气化而形成尿液，渗入膀胱，排出体外。饮食物在消化吸收排泄过程中，须通过消化道的七个要冲，即“七冲门”，意为七个冲要门户，《难经·四十四难》言：“唇为飞门，齿为户门，会厌为吸门，胃为贲门，太仓下口为幽门，大肠小肠会为阑门，下极为魄门，故曰七冲门也。”六腑的生理特性是受盛和传化水谷，具有通降下行的特性。《素问·五脏别论》言：“六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃

实而肠虚。食下，则肠实而胃虚。”每一腑都必须适时排空其内容物，才能保持六腑通畅，功能协调，故有“六腑以通为用，以降为顺”之说。突出强调“通”、“降”二字，若通和降的太过与不及，均属于病态。

六神不安

六神不安，出自宋·张君房《云笈七签》卷三十二：“凡人卧，头边勿安放火炉，令人六神不安。”六神：道家认为人的心、肺、肝、肾、脾、胆各有神灵主宰，称为六神。六神不安形容惊慌着急，没了主意，不知如何才好。如元·刘唐卿《降桑椹》第二折载有：“今有蔡顺的母亲，病枕在床，俺家宅六神不安。”

神、魂、魄、意、志、断是人的精神思维意识活动，属于脑的生理活动的一部分。中医学将其分属于脏腑，成为各自生理功能的一部分，但总领于心。

1. 心藏神：心藏神是指心统领和主宰精神、意识、思维、情志等活动。魂、魄、意、志四神以及喜、怒、思、忧、恐五志，均属心神所主。

2. 肺藏魄：魄是不受内在意识支配而产生的一种能动作用表现，属于人体本能的感觉和动作，即无意识活动。如耳的听觉、目的视觉、皮肤的冷热痛痒感觉，以及躯干肢体的动作、新生儿的吸乳和啼哭等，都属于魄的范畴。气血旺盛则体健魄全，魄全则感觉灵敏，耳聪目明，动作正确协调。反之，肺病则魄弱，甚至导致神志病变。

3. 肝藏魂：魂，一是指能伴随心神活动而作出较快反应的思维意识活动；一是指梦幻活动。肝主疏泄及藏血，肝气调畅，藏血充足，魂随神往，魂的功能便可正常发挥。如果肝失疏泄或肝血不足，魂不能随神活动，就会出现狂乱、多梦、夜寐不安等症。

魂和魄均属于人体精神意识的范畴。但魂是后天形成的有意识的精神活动，魄是先天获得的本能的感觉和动作。

4. 脾藏意：意，忆的意思，又称为意念。意就是将从外界获得的知识经过思维取舍，保留下来形成回忆的印象。脾藏意，指脾与意念有关。脾气健运，化源充足，气血充盈，髓海得养，即表现出思路清晰，意念丰富，记忆力强；反之，脾的功能失常，脾阳不足则思虑短少，脾阴不足则记忆多忘。

5. 肾藏志：志为志向、意志。意与志。均为意会所向，故意与志合称为意志。但志比意更有明确的目标，即志有专志不移的意思。肾精生髓，上充于脑，髓海满盈，则精神充沛，志的思维意识活动亦正常。若髓海不足，志无所藏，则精神疲惫，头晕健忘，志向难以坚持。

6. 胆主断：胆主决断，指胆在精神意识思维活动过程中，具有判断事物、作出决定的作用。胆主决断对于防御和消除某些精神刺激（如大惊大恐）的不良影响，以维持和控制气血的正常运行，确保脏器之间的协调关系有着重要的作用。精神心理活动与胆之决断功能有关，胆能助肝之疏泄以调畅情志。肝胆相济，则情志和调稳定。胆气豪壮者，剧烈的精神刺激对其所造成的影响不大，且恢复也较快。所以说，气以胆壮，邪不可干。胆气虚弱的人，在受到精神刺激的不良影响时，则易于形成疾病，表现为胆怯易惊、善恐、失眠、多梦等精神情志病变，常可从胆论治而获效。

九回肠断

九回肠断，出自汉·司马迁《报任少卿书》："是以肠一日而九回，居则忽忽若有所忘。"九回肠断，形容痛苦、忧虑、愁闷已经到了极点。九回肠断中的肠即大肠、小肠，为中医六腑之一。与肠相关的成语还有熬肠刮肚、愁肠百结、愁肠寸断、儿女心肠、荡气回肠、肠肥脑满、兜肚连肠等。

小肠

小肠居腹中，上接幽门，与胃相通，下连大肠，包括回肠、空肠、十二指肠。主受盛化物和泌别清浊。与心相表里，属火属阳。小肠的生理功能为：

1. 主受盛化物：小肠主受盛化物是小肠主受盛和主化物的合称。受盛，接受，以器盛物之意。化物，变化、消化、化生之谓。小肠的受盛化物功能主要表现在两个方面：一是小肠盛受了由胃腑下移而来的初步消化的饮食物，起到容器的作用，即受盛作用；二指经胃初步消化的饮食物，在小肠内必须停留一定的时间，由小肠对其进一步消化和吸收，将水谷化为可以被机体利用的营养物质，精微由此而出，糟粕由此下输于大肠，即"化物"作用。

2. 主泌别清浊：泌，即分泌。别，即分别。清，即精微物质。浊，即代谢产物。所谓泌别清浊，是指小肠对承受胃初步消化的饮食物，在进一步消化的同时，并随之分别进行水谷精微和代谢产物的过程。分清，就是将饮食物中的精华部分，包括饮食化生的津液和食物化生的精微，进行吸收，再通过脾之升清散精的作用，上输心肺，输布全身，供给营养。别浊，则体现为两个方面：一是将饮食物的残渣糟粕，通过阑门传送到大肠，形成粪便，经肛门排出体外；二是将剩余的水分经肾脏气化作用渗入膀胱，形成尿液，经尿道排出体外。

大肠

大肠居腹中，其上口在阑门处接小肠，其下端紧接肛门，包括结肠和直肠。主传化糟粕和吸收津液。属金、属阳。大肠的生理功能为：

1. 传导糟粕：大肠主传导糟粕是指大肠接受小肠下移的饮食残渣，使之形成粪便，经肛门排出体外的作用。

2. 吸收津液：大肠接受由小肠下注的饮食物残渣和剩余水分之后，将其中的部分水液重新再吸收，使残渣糟粕形成粪便而排出体外。

安心定志

安心定志，出自明·吴承恩《西游记》第四回："又差五斗星君送悟空去到任，外赐御酒一瓶，金花十朵，着他安心定志，再勿胡为。"安心定志，指安下心来。中医认为，心主神志，因此，安心可以定志。这里心为中医五脏之一。与心相关的成语还有白发丹心、冰心一片、触景伤心、诚心诚意、粗心大意等。

心位于胸腔偏左，膈膜之上，肺之下，圆而下尖，形如莲蕊，外有心包卫护。心与小肠、脉、面、舌等构成心系统。心，在五行属火，为阳中之阳脏，主血脉，藏神志，为五脏六腑之大主、生命之主宰。心与四时之夏相通应。心的生理功能为：

1. 心主血脉：心主血脉，指心有主管血脉和推动血液循行于脉中的作用，包括主血和主脉两个方面。血就是血液。脉，即是脉管，又称经脉，为血之府，是血液运行的通道。心脏和脉管相连，形成一个密闭的系统，成为血液循环的枢纽。心脏不停地搏动，推动血液在全身脉管中循环无端，周流不息，成为血液循环的动力。

2. 心主神志：心主神志，即是心主神明，又称心藏神。在中医学中，神的含义主要有三：其一，指自然界物质运动变化的功能和规律。《素问·天元纪大论》所言："阴阳不测谓之神。"其二，指人体生命活动的总称。一般称之为广义的神。整个人体生命活动的外在表现，如整个人体的形象以及面色、眼神、言语、应答、肢体活动姿态等，无不包含于神的范围。换言之，凡是机体表现于外的"形征"，都是机体生命活动的外在反映。其三，是指人们的精神、意识、思维活动。即心所主之神志，一般称之为狭义的神。

心包络，简称心包，是心脏外面的包膜，为心脏的外围组织，其上附有脉络，是通行气血的经络，合称心包络。由于心包络是心的外围组织，故有保护心脏，代心受邪的作用。中医脏象学说认为，心为君主之官，邪不能犯，所以外邪侵袭于心时，首先侵犯心包络，故

《灵枢·邪客》有“诸邪之在于心者，皆在于心之包络”之说。其临床表现，主要是心藏神的功能异常，如在外感热病中，因温热之邪内陷，出现高热神昏、谵语妄言等心神受扰的病态，称之为“热入心包”。由痰浊引起的神志异常，表现为神昏模糊、意识障碍等心神昏乱的病态，称之为“痰浊蒙蔽心包”。

肺腑之言

肺腑之言，出自唐·白居易《代书诗一百韵寄微之》：“肺腑都无隔，形骸两不羁。”肺腑：指内心。肺腑之言，指出于内心的真诚的话。肺腑之言的肺为中医五脏之一。与肺相关的成语还有别具肺肠、感人肺腑、焦唇干肺、深铭肺腑等。

肺，位居胸中，左右各一，呈分叶状，质疏松。与心同居膈上，上连气管，通窍于鼻，与自然界之大气直接相通。与大肠、皮、毛、鼻等构成肺系统。在五行属金，为阳中之阴脏。主气司呼吸，助心行血，通调水道。在五脏六腑中，位居最高，为五脏之长。肺与四时之秋相应。肺的生理功能为：

1. 肺主气：肺主气是肺主呼吸之气和肺主一身之气的总称。《周氏医学丛书·脏腑标本药式》言“肺藏魄，属金，总摄一身之气”。人身之气均为肺所主，所以《素问·五脏生成论》有：“诸气者，皆属于肺。”

2. 肺主行水：肺主行水，是指肺的宣发和肃降对体内水液输布、运行和排泄的疏通和调节作用。

3. 肺主治节：治节，即治理调节。肺主治节是指肺辅助心脏治理调节全身气、血、津液及脏腑生理功能的作用。心为君主之官，为五脏六腑之大主。

4. 肺主宣肃：宣谓宣发，即宣通和发散之意。《医学实在易》言“气通于肺脏，凡脏腑经络之气，皆肺气之所宣”。肃谓肃降，清肃下降之意。肺禀清虚之体，性主于降，以清肃下降为顺。肺宜清而宣降，其体清虚，其用宣降。宣发与肃降为肺气机升降出入运动的具体表现形式。肺位居上，既宣且降又以下降为主，方为其常。肺气必须在清虚宣降的情况下能保持其主气、司呼吸、助心行血、通调水道等正常的生理功能。

不伤脾胃

不伤脾胃，出自茅盾《子夜》十六：“骂几句不伤脾胃。”不伤脾胃比喻无关痛痒。不伤脾胃的脾为中医五脏之一，脾是中医的脏，胃是中医的腑，不伤脾胃即是要注意调养脾

胃。与脾相关的成语还有感人心脾、沁人心脾、痛入心脾等。

脾胃为后天之本，气血生化之源，故脾胃强弱是决定人之寿夭的重要因素，《景岳全书·脾胃》言："土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家当以脾胃为先。"脾胃健旺，水谷精微化源充盛，则精气充足，脏腑功能强盛，神自健旺。脾胃为气机升降之枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的正常进行。因此，中医养生学十分重视调养脾胃，通过饮食调节、药物调节、精神调节、针灸按摩、气功调节、起居劳逸等调摄，以达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。

脾位于腹腔上部，膈膜之下，与胃以膜相连，"形如犬舌，状如鸡冠"，与胃、肉、唇、口等构成脾系统。主运化、统血，输布水谷精微，为气血生化之源，人体脏腑百骸皆赖脾以濡养，故有后天之本之称。在五行属土，为阴中之至阴。脾与四时之长夏相应。脾的生理功能为：

1. 脾主运化：运，即转运输送，化，即消化吸收。脾主运化，指脾具有将水谷化为精微，并将精微物质转输至全身各脏腑组织的功能。

2. 脾主生血、统血：脾主生血，指脾有生血的功能。统血，统是统摄、控制的意思。脾主统血，指脾具有统摄血液，使之在经脉中运行而不溢于脉外的功能。

3. 脾主升清：升，指上升和输布；清，指精微物质。脾主升清是指脾具有将水谷精微等营养物质，吸收并上输于心、肺、头目，再通过心肺的作用化生气血，以营养全身，并维持人体内脏位置相对恒定的作用。

剖肝沥胆

剖肝沥胆，出自明·罗贯中《三国演义》第二十一回："承变色而起曰：公乃汉朝皇叔，故剖肝沥胆以相告，公何诈也？"剖肝沥胆，比喻开诚相待。剖肝沥胆的肝为中医五脏之一。与肝相关的成语还有侠肝义胆、剖肝沥胆、披肝沥血、破肝糜胃、剖肝泣血、披沥肝胆等。

肝位于腹部，横膈之下，右胁下而偏左。与胆、目、筋、爪等构成肝系统。主疏泄、藏血，喜条达而恶抑郁，体阴用阳。在五行属木，为阴中之阳。肝与四时之春相应。肝的生理功能为：

1. 肝主疏泄：肝主疏泄，是指肝具有疏通、舒畅、条达以保持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的作用。肝主疏泄是保证机体多种生理功能正常发挥的重要条件。疏，

即疏通，疏导。泄，即升发，发泄。疏泄，升发发泄，疏通。

2. 肝藏血、生血：肝藏血是指肝脏具有贮藏血液、防止出血和调节血量的功能。故有肝主血海之称。肝主生血是指肝参与血液生成的作用。

雕肝琢肾

雕肝琢肾，出自唐·韩愈《赠崔立之评事》诗："劝君韬养待征招，不用雕琢愁肝肾。"雕肝琢肾，形容苦心琢磨。雕肝琢肾中的肾为中医五脏之一。与肾相关的成语还有雕心刻肾、刿钦肝肾、刿心钦肾、镌脾琢肾等。

肾，位于腰部脊柱两侧，左右各一，右微下，左微上，外形椭圆弯曲，状如豇豆。与膀胱、骨髓、脑、发、耳等构成肾系统。主藏精，主水液，主纳气，为人体脏腑阴阳之本，生命之源，故称为先天之本；在五行属水，为阴中之阳。在四时与冬季相应。肾的生理功能为：

1. 肾藏精：肾藏精是指肾具有贮存、封藏人身精气的作用。

2. 肾主水液：水液是体内正常液体的总称。肾主水液，从广义来讲，是指肾为水脏，泛指肾具有藏精和调节水液的作用。从狭义而言，是指肾主持和调节人体水液代谢的功能。肾主水的功能是靠肾阳对水液的气化来实现的。肾脏主持和调节水液代谢的作用，称作肾的"气化"作用。人体的水液代谢包括两个方面：一是将水谷精微中具有濡养滋润脏腑组织作用的津液输布周身；二是将各脏腑组织代谢利用后的浊液排出体外。这两方面，均赖肾的气化作用才能完成。

3. 肾主纳气：纳，固摄、受纳的意思。肾主纳气，是指肾有摄纳肺吸入之气而调节呼吸的作用。人体的呼吸运动，虽为肺所主，但吸入之气，必须下归于肾，由肾气为之摄纳，呼吸才能通畅、调匀。正常的呼吸运动是肺肾之间相互协调的结果。所以《类证治裁·卷之二》言："肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。"

4. 主一身阴阳：

肾精，即肾所藏之精气。其来源于先天之精，赖后天之精的不断充养，为肾功能活动的物质基础，是机体生命活动之本，对机体各种生理活动起着极其重要的作用。

肾气，肾精所化生之气，实指肾脏精气所产生的生理功能。

肾阴，又称元阴、真阴、真水，为人体阴液的根本，对机体各脏腑组织起着滋养、濡润作用。

肾阳，又称元阳、真阳、真水，为人体阳气的根本，对机体各脏腑组织起着推动、温煦

作用。

肾为五脏六腑之本，为水火之宅，寓真阴（即命门之水）而涵真阳（命门之火），五脏六腑之阴，非肾阴不能滋助；五脏六腑之阳，非肾阳不能温养。故《景岳全书·传忠录·命门余义》有“命门为元气之根，为水火之宅。五脏之阴气，非此不能滋；五脏之阳气，非此不能发”之说。

5. 命门：命门被赋予“生命之门”的含义，它是先天之气蕴藏之所在，人体生化的来源，生命的根本。命门的生理功能为：

（1）命门为原气所系，是人体生命活动的原动力。

（2）命门藏精舍神，与生殖功能有密切关系。

（3）命门为水火之宅，包括肾阴、肾阳的功能。

（4）命门内寓真火，为人身阳气之根本。

6. 与膀胱互为表里：膀胱又称净腑、水府、玉海、脬、尿胞。位于下腹部，在脏腑中，居最下处。主贮存尿液及排泄尿液。

赤胆忠心

赤胆忠心，出自明·汤显祖《还魂记·淮警》：“贼子豪雄是李全，忠心赤胆向胡天，靴尖踢倒长天堑，却笑江南土不坚。”赤：比喻真纯。赤胆忠心，形容十分忠诚。如清·文康《儿女英雄传》第一回载有“又有公子一个嬷嬷爹，这人姓华名忠，年纪五十岁光景，一生耿直，赤胆忠心”。赤胆忠心中的胆为中医六腑之一。与胆相关的成语还有放心托胆、肝胆楚越、肝胆过人、肝胆照人、肝脑涂地等。

胆居六腑之首，又隶属于奇恒之府，其形呈囊状，若悬瓠，附于肝之短叶间。胆属阳属木，与肝相表里，肝为脏属阴木，胆为腑属阳木。胆贮藏排泄胆汁，主决断，调节脏腑气。胆的生理功能为：

1. 贮藏和排泄胆汁：胆汁，别称精汁、清汁，来源于肝脏。胆汁由肝脏形成和分泌出来，然后进入胆腑贮藏、浓缩，并通过胆的疏泄作用进入小肠，以融化食物，而利传渣滓。

2. 主决断：胆主决断，指胆在精神意识思维活动过程中，具有判断事物、作出决定的作用。胆主决断对于防御和消除某些精神刺激（如大惊大恐）的不良影响，以维持和控制气血的正常运行，确保脏器之间的协调关系有着重要的作用。故《素问·灵兰秘典论》有：“胆者，中正之官，决断出焉。”

3. 调节脏腑气机：胆合于肝，助肝之疏泄，以调畅气机，则内而脏腑，外而肌肉，升降

出入，纵横往来，并行不悖，从而维持脏腑之间的协调平衡。

刮肠洗胃

刮肠洗胃，出自《南史·荀伯玉传》："若许某自新，必吞刀刮肠，饮灰洗胃。"刮肠洗胃比喻痛改前非，重新做人。刮肠洗胃中的胃为中医六腑之一。与胃相关的成语还有不伤脾胃、破肝糜胃、搜索肾胃、洗肠涤胃、饮灰洗胃等。

胃是腹腔中容纳食物的器官。其外形屈曲，上连食道，下通小肠。主受纳腐熟水谷，为水谷精微之仓、气血之海，胃以通降为顺，与脾相表里，脾胃常合称为后天之本。胃与脾同居中土，但胃为燥土属阳，脾为湿土属阴。胃的生理功能为：

1. 胃主受纳水谷：受纳是接受和容纳之意。胃主受纳是指胃接受和容纳水谷的作用。

2. 胃主腐熟水谷：腐熟是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的过程。胃主腐熟指胃将食物消化为食糜的作用。

中医学非常重视"胃气"，认为"人以胃气为本"。胃气强则五脏俱盛，胃气弱则五脏俱衰，有胃气则生，无胃气则死。所谓胃气，其含义有三：一是指胃的生理功能和生理特性。胃为水谷之海，有受纳腐熟水谷的功能，又有以降为顺，以通为用的特性。这些功能和特性的统称，谓之胃气。由于胃气影响整个消化系统的功能，直接关系到整个机体的营养来源。因此，胃气的盛衰有无，关系到人体的生命活动和存亡，在人体生命活动中，具有十分重要的意义。所以在临床治病时，要时刻注意保护胃气。二是指脾胃功能在脉象上的反映，即脉有从容和缓之象。因为脾胃有消化饮食，摄取水谷精微以营养全身的重要作用，而水谷精微又是通过经脉输送的，故胃气的盛衰有无，可以从脉象表现出来。临床上有胃气之脉以和缓有力，不快不慢为其特点。三是泛指人体的精气。《脾胃论·脾胃虚则九窍不通论》有"胃气者，谷气也，荣气也，运气也，生气也，清气也，卫气也，阳气也"之说。胃气可表现在食欲、舌苔、脉象和面色等方面。一般以食欲如常，舌苔正常，面色荣润，脉象从容和缓，不快不慢，称之为有胃气。临床上，往往以胃气之有无作为判断预后吉凶的重要依据，即有胃气则生，无胃气则死。所谓保护胃气，实际上保护脾胃的功能。临证处方用药应切记"勿伤胃气"，否则胃气一败，百药难施。

挨肩擦背

挨肩擦背，出自明冯梦龙《醒世恒言》第三十四卷："常常走到厨房下，挨肩擦背，调嘴弄舌。"挨肩擦背，意即肩挨肩，背擦背，形容人多拥挤。挨肩擦背虽是形容人多拥挤，但擦背却是一种有效的健身方法。

《红楼梦》中有很多擦背这方面的描写。例如在贾府中，丫环们就经常为贾母、王夫人等人擦捶背，使她们感觉松快和在病中减轻症状。第五十三回"宁国府除夕祭宗祠，荣国府元宵开夜宴"写道："宝玉见晴雯将雀裘补完，已使得力尽神危，忙命小丫头来替她捶着，彼此捶打了一会儿。"书中虽没说捶的什么部位，常识可知，是捶的背部。第五十七回描述黛玉听到宝玉失去知觉，眼直手脚凉的消息后，"哇"的一声，将所服之药，一口呕出，抖肠搜肚，炙胃扇肝的，哑声大嗽了几阵，一时面红发乱，目肿筋浮，喘得抬不起头来。紫娟忙上来捶背。

其实，擦捶背是一种早已流传在民间的健身法。在农村和一些居民区，常可看到有些老年人叫儿孙给自己捶背，捶得直打嗝，顿觉轻松愉快，与儿孙谈笑逗乐。捶背与民间流传的"刮背疗法"有相同作用。传说西汉武帝天汉元年，中郎将苏武受命率将士前往匈奴议和，议和未成，反被牵连到谋反事件中，受到匈奴提审，苏武深感有辱君命，气极之下，拔出佩刀向胸部刺去，昏倒在地。抢救医生忙命人掘出一个大坑，坑中置火，苏武被放在坑上伏卧着，医生拍他的背部，引出瘀血，把苏武从死亡线上救了出来。这就是"拍背急救法"的奇特疗效。

中医认为，擦捶背可行气活血，舒经通络。背部脊柱是督脉所在，脊柱两旁是足太阳膀胱经，共有50多个穴位，这些经穴是运行气血，联络脏腑的通路。捶打背部可以刺激这些穴位，促使气血流通和、调节脏腑，治疗某些疾病。例如，刺激背部的肝俞穴，能治肝、胃、眼病和神经衰弱，肋间神经痛等；刺激胆俞穴，可治胆囊炎、口苦、胁痛等。现代医学研究也证明，人的背部皮下有大量功能很强的免疫细胞，由于人们平时不容易触及背部，所以这些有用的免疫细胞常处于"休眠"状态。捶背时，刺激这些细胞，激活了它们的功能，于是它们就"醒"过来奔向全身各处，投入杀菌和消灭癌细胞的战斗行列中。

捶背的手法用拍法与击法。拍法，即用虚掌拍打患者的背部；击法，即用虚掌、掌根、掌侧叩击患者的背部。施用手法、动作要求协调、灵巧，着力要有弹性，每分钟60～100次，用单手或双手均可。捶背可达到有病治病，无病强身的目的，确实是简便易行，不花分文的健身法。

不知头脑

不知头脑，出自明·凌濛初《初刻拍案惊奇》卷三十："又恐怕因此惹恼了他，连自己身子立不勾，却又不见得李参军触恼他一些处，正是不知一个头脑。"不知头脑，意即弄不清楚是怎么回事。犹不知所措。不知头脑中的脑为中医奇恒之腑之一。脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，总称为奇恒之府。奇恒，异于平常之谓。脑、髓、骨脉、胆、女子胞，都是贮藏阴精的器官，似脏非脏，似腑非腑，故称奇恒之腑。与脑相关的成语还有肥肠满脑、浮头滑脑、肝脑涂地、鼓脑争头、昏头搭脑、虎头虎脑等。

脑，又名髓海、头髓。在气功学上，脑又称泥丸、昆仑、天谷。脑深藏于头部，位于人体最上部，其外为头面，内为脑髓，是精髓和神明高度汇集之处，为元神之府。脑的生理功能为：

1. 主宰生命活动：脑为元神之府，是生命的枢机，主宰人体的生命活动。

2. 主精神意识：人的精神活动，包括思维意识和情志活动等，都是客观外界事物反映于脑的结果。脑具有精神、意识、思维功能，为精神、意识、思维活动的枢纽。脑主精神意识的功能正常，则精神饱满，意识清楚，思维灵敏，记忆力强，语言清晰，情志正常。否则，便出现神明功能异常。

3. 主感觉运动：眼耳口鼻舌为五脏外窍，皆位于头面，与脑相通。人的视、听、言、动等，皆与脑有密切关系。

病入骨髓

病入骨髓，出自《韩非子·喻老》："疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针石之所及也；在肠胃，火齐之所及也；在骨髓，司命之所属，无奈何也。今在骨髓，臣是以无请也。"病入骨髓，意即病到骨头里。形容病势严重，无法医治。也比喻事态严重，无法挽救。病入骨髓中的髓为中医奇恒之腑之一。与髓相关的成语还有恨入骨髓、浃沦肌髓、龙血凤髓、敲骨剥髓等。

髓是骨腔中的一种膏样物质，为脑髓、脊髓和骨髓的合称。髓由先天之精所化生，由后天之精所充养，有养脑，充骨，化血之功。髓的生理功能为：

1. 充养脑髓：髓以先天之精为主要物质基础，赖后天之精的不断充养，分布骨腔之中，由脊髓而上引入脑，成为脑髓。故曰脑为髓海，脑得髓养，脑髓充盈，脑力充沛，则元

神之功旺盛，耳聪目明，体健身强。髓海空虚，则出现头晕耳鸣、两眼昏花、腰胫酸软、记忆减退，或小儿发育迟缓、囟门迟闭、身体矮小、智力动作迟钝等症状。

2. 滋养骨骼：髓藏骨中，骨赖髓以充养。精能生髓，髓能养骨。肾精充足，骨髓生化有源，骨骼得到骨髓的滋养，则生长发育正常。若肾精亏虚，骨髓失养，就会出现骨骼脆弱无力，或发育不良等。

3. 化生血液：精血可以互生，精生髓，髓亦可化血。

病骨支离

病骨支离，出自宋·陆游《病起书怀》诗："病骨支离纱帽宽。"支离：残缺不全，引申为憔悴、衰残瘦弱的样子。病骨支离，形容病中体瘦骨露，衰弱无力。病骨支离中的骨为中医奇恒之腑之一。与骨相关的成语还有功成骨枯、刮骨抽筋、刮骨去毒、骨软肉酥、钢筋铁骨、骨肉团圆等。

骨，泛指人体的骨骼。骨具有贮藏骨髓，支持形体和保护内脏的功能。骨的生理功能为：

1. 贮藏骨髓：骨为髓府，髓藏骨中，所以说骨有贮藏骨髓的作用。骨髓能充养骨骼。骨的生长、发育和骨质的坚脆等都与髓的盈亏有关。骨髓充盈，骨骼得养，则骨骼刚健。反之，会出现骨的生长发育和骨质的异常变化。

2. 支持形体：骨具坚刚之性，为人身之支架，能支持形体，保护脏腑。人体以骨骼为主干，骨支撑身形，使人体维持一定的形态，并防卫外力对内脏的损伤，从而发挥保护作用。

3. 主管运动：骨是人体运动系统的重要组成部分。肌肉和筋的收缩弛张，促使关节屈伸或旋转，从而表现为躯体的运动。在运动过程中，骨及由骨组成的关节起到了支点和支撑并具体实施动作等重要作用。所以一切运动都离不开骨骼的作用。

脉脉相通

脉脉相通，出自李大钊《Bolshevism 的胜利》："人间的生活，都在这大机轴中息息相关，脉脉相通。"脉脉相通，意即血管彼此相通，比喻关系密切。脉脉相通中的脉为中医奇恒之腑之一。与脉相关的成语还有急脉缓灸、一脉相通、一脉同气、一脉相传等。

在中医学中，脉有多种含义，一是指脉管，又称血脉、血府，是气血运行的通道。二是

指脉象、脉搏。三是指诊脉法，属切诊、脉诊范畴。四是指疾病名称，属五不女之一，即螺、纹、鼓、角、脉中之脉。脉的生理功能为：

1. 运行气血：气血在人体的血脉之中运行不息，而循环贯注周身。血脉能约束和促进气血，使之沿着一定的轨道和方向运行。饮食物经中焦脾胃的消化吸收，产生水谷精微，通过血脉输送到全身，为全身各脏腑的生理活动提供充足的营养。如果脉中气血数量减少，营养亏乏，就会导致全身气血不足。若脉中气血运行速度异常，运行迟缓则血瘀，血行加速，血液妄行则出血。

2. 传递信息：脉为气血运行的通道，人体各脏腑组织与血脉息息相通。脉与心密切相连。心脏推动血液在脉管中流动时产生的搏动，谓之脉搏。脉搏是生命活动的标志，也是形成脉象的动力。脉象是脉动应指的形象。脉象的形成，不仅与血、心、脉有关，而且与全身脏腑机能活动也有密切关系。因此，脉象成为反映全身脏腑功能、气血、阴阳的综合信息，是全身信息的反映。人体气血之多寡，脏腑功能之盛衰，均可通过脉象反映出来。所以，通过切脉来推断病理变化，可以诊断疾病。

体无完皮

体无完皮，出自《世语》："师纂亦与艾俱死……死之日体无完皮。"体无完皮，意即全身的皮肤没有一块好的，形容遍体都是伤，也比喻理由全部被驳倒，或被批评、责骂得很厉害。体无完皮中的皮即皮肤。与皮相关的成语还有皮之不存，毛将焉附；皮相之见；顽皮赖骨；寝皮食肉；皮笑肉不笑；体无完肤等。

皮，皮肤的简称。皮毛是皮肤和附着于皮肤的毫毛的合称，包括皮肤、汗孔和毫毛等组织。皮肤有分泌汗液、润泽皮肤、调节呼吸和抵御外邪等功能。一般习惯上常常皮与皮毛混称。皮的生理功能为：

1. 护卫机体：皮肤是体表防御外邪的屏障。卫气行于皮毛，助皮肤以保护机体，使皮肤发挥抵御外邪的屏障作用。若卫气虚弱，皮肤疏缓，皮腠开，则外邪易于侵袭而致病。

2. 调节津液代谢：汗为津液所化。汗是津液代谢的产物。汗主要通过皮肤的汗孔（玄府、气门）而排泄，以维持体内津液代谢的平衡。卫气功能之强弱，皮肤腠理的疏密，汗孔之开合，可影响汗液的排泄，从而影响机体的津液代谢。如汗出过多必损伤津液，轻则伤津，甚则伤阴、脱津。

3. 调节体温：脏腑在气化过程中产生的少火，是正常的具有生气的火，是维持人体生命活动的阳气。少火达于皮肤，使皮肤温和，保持一定的温度。汗孔（又称鬼门、气门）是

阳气藏泄的门户。正常的出汗有调和营卫，滋润皮肤的作用。皮肤通过排泄汗液，以调节体温并使之保持相对恒定。

4. 调节呼吸：肺为呼吸之根源。肺合皮毛，皮毛上的汗孔有呼吸吐纳之功，故又称汗孔为玄府。

情同骨肉

情同骨肉，出自明·罗贯中《三国演义》第四十七回："我与公覆（黄盖），情同骨肉，径来为献密书。"情同骨肉，形容关系密切如一家人。情同骨肉中的肉即人体肌肉。与肌肉相关的成语还有割肉补疮、骨肉相残、皮开肉绽、寝皮食肉、娇皮嫩肉等。

肉，肌肉的简称，泛指解剖学的肌肉、脂肪和皮下组织。肌肉外层（皮下脂肪）为白肉，内层（肌肉组织）为赤肉，赤白相分，界限分明，故称。肌肉具有主司全身运动之功。肉的生理功能为：

1. 主司运动：人体各种形式的运动，均需肌肉、筋膜和骨节的协调合作，但主要靠肌肉的舒缩活动来完成。肌肉收缩弛张，始能动作。

2. 保护脏器：《灵枢·经脉》言"肉为墙"。墙，障壁之谓，房屋或园场周围的障壁称之为墙。墙具有屏障作用。"肉为墙"，意即肌肉起着屏障作用。肌肉既可保护内在脏器，缓冲外力的损伤，又可抗拒外邪的侵袭。

筋疲力竭

筋疲力竭，出自唐·韩愈《论淮西事宜状》："虽时侵掠，小有所得，力尽筋疲，不偿其费。"筋疲力竭，形容非常疲乏，一点力气也没有了。筋疲力竭中的筋即人体的肌腱和韧带。与筋相关的成语还有剥皮抽筋、抽筋拔骨、骨软筋酥、刮骨抽筋、钢筋铁骨等。

筋，指人体肌腱和韧带。筋性坚韧刚劲，对骨节肌肉等运动器官有约束和保护作用：在经络学说中，筋为经筋之简称。筋的生理功能为：

1. 连结骨节：筋附于骨而聚于关节。筋连结骨节肌肉，不仅加强了关节的稳固性，而且还有保护和辅助肌肉活动的作用。

2. 协助运动：人体的运动系统是由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成的。筋附着于骨节间，起到了骨连结的作用，维持着肢体关节的屈伸转侧，运动自如。肢体关节的运动，除肌肉的舒缩外，筋在肌肉、骨节之间的协同作用也是很重要的。

巧舌如簧

巧舌如簧，出自《诗经·小雅·巧言》："巧言如簧，颜之厚矣。"舌头灵巧，像簧片一样能发出动听的乐音。巧舌如簧形容花言巧语，能说会道。巧舌如簧中的舌为人体五官九窍之一。与舌相关的成语还有瞠目结舌、笨嘴拙舌、唇枪舌剑、斗唇合舌、齿亡舌存、齿落舌钝等。

舌内应于心，司味觉，与吞咽、发音有密切关系。舌象（舌质和舌苔）是望诊的重要内容。舌位于口腔底部。舌之根部称为舌本、舌根；舌之中部谓之舌中；舌之尖部为舌尖；舌之两侧称为舌旁。舌之肌肉脉络组织称为舌体、舌质。舌分上下两面，上面称为舌背、舌面，其上有丝状乳头、菌状乳头和轮廓乳头，附着在舌面上的一层苔状物称为舌苔，又名舌垢。舌的下面称为舌底、舌腹，舌的下面正中有一黏膜皱襞为舌系带。舌下静脉丛及舌系带称为舌系。舌系带两侧静脉上有两个奇穴，左为金津，右为玉液。

舌有感觉味觉、协助咀嚼、吞咽食物和辅助发音的功能。舌为司味之窍，声音之机。舌的主要功能是主司味觉和辅助发音而表达语言。舌的味觉和语言功能，有赖于心主血脉和心主神志的生理功能。如心的生理功能异常，便可导致味觉的改变和舌强语謇等病理现象。

心开窍于舌，是指舌为心之外候。心经的经筋和别络，均上系于舌。心的气血通过经脉的流注而上通于舌，以保持舌体的正常色泽形态和发挥其正常的生理功能。所以，察舌可以测知心脏的生理功能和病理变化。心的功能正常，则舌体红活荣润，柔软灵活，味觉灵敏，语言流利。若心有病变，可以从舌上反映出来。心主血脉功能失常时，如心阳不足，则舌质淡白胖嫩；心血不足，则舌质淡白；心火上炎，则心尖红赤；心脉瘀阻，则舌紫，瘀点瘀斑；如心主神志的功能异常，则可现舌强、舌卷、语謇或失语等。

仰人鼻息

仰人鼻息，出自《后汉书·袁绍传》："袁绍孤客穷军，仰我鼻息，譬如婴儿在股掌之上，绝其哺乳，立可饿杀。"仰：依赖；息：呼吸时进出的气。仰人鼻息，意即依赖别人的呼吸来生活。比喻依赖别人，不能自主。如陈毅《水调歌头·四游良口》词载有："百年梦，国势弱，叹蹉跎。仰人鼻息，奴才思想奈天何！"仰人鼻息中的鼻为人体五官九窍之一。与鼻相关的成语还有鼻端生火、鼻孔朝天、异香扑鼻、耳满鼻满、一鼻子灰等。

鼻，又名明堂，为肺之窍，是呼吸清浊之气出入的门户。鼻与嗅觉有关，也是外邪入侵之门户。鼻，隆起面部中央，上端狭窄，突于两眶之间，连于额部，名为颓(即鼻根)，又名山根、下极、王宫。前下端尖部高处，名为鼻准，又名准头、面王、鼻尖。鼻准两旁隆起部分，名为鼻翼。鼻之下部有两孔，名为鼻孔。鼻孔内有鼻毛(又名鼻须)，鼻孔深处称为鼻隧。颊以下至鼻准，有鼻柱骨突起，名为鼻梁，又称鼻茎、天柱。鼻的生理功能为：

1. 气体出入的门户：呼吸系统是由鼻、喉、气管及肺等器官共同组成的，其中，鼻、喉、气管及其分支构成气体出入于肺的通道，称为呼吸道。鼻为呼吸道的起始部，下连于喉，通过气管而直贯于肺，助肺而行呼吸，是气体出入之门户。

2. 主司嗅觉：鼻子辨别气味谓之嗅。鼻为司臭之窍。鼻窍通利，则能知香臭。因肺气通于鼻，故鼻之嗅觉灵敏与否，与肺气通利与否有关。所以，肺的病变，可见鼻塞、鼻煽、流涕等症状。

3. 协助发音：喉上通于鼻，司气息出入而行呼吸，为肺之系。鼻具有行呼吸和发声音的功能。鼻与喉相通，同属肺系，故鼻有助喉以发声音的作用。

4. 外邪入侵之门户：鼻与自然界直接相通，为外邪侵袭机体之门户。孔窍为外邪侵入人体的重要途径。鼻为肺窍，故鼻为外邪犯肺之门户。

5. 肺开窍于鼻：鼻为呼吸出入的通道，具有通气的功能。肺司呼吸，故有“鼻为肺窍”之说。鼻还有主嗅觉的功能。鼻的嗅觉和通气功能均须依赖于肺气的作用。肺气和利，则呼吸通畅，嗅觉灵敏。鼻为肺窍，故鼻又为邪气侵犯肺脏的通路。所以在病理上，外邪袭肺，肺气不利，常常是鼻塞、流涕、嗅觉不灵，甚则鼻翼扇动与咳嗽喘促并见，故临床上可把鼻的异常表现作为推断肺脏病变的依据之一。

闭口不言

闭口不言，出自汉·桓宽《盐铁论·刺复》：“是以曹丞相日饮醇酒，倪大夫闭口不言。”闭口不言，意即紧闭着嘴，什么也不说。闭口不言中的口为人体五官九窍之一。与口相关的成语还有闭口藏舌、冲口而出、唇干口燥、出口入耳、闭口无言等。

口，指整个口腔，包括口唇、舌、齿、腭、咽等。口，下连气管、食道，为消化管的起始部分。食物经咽至食道，口是饮食物摄入的门户。口唇，又名唇、唇口、飞门，位于口之前端，分上唇、下唇两部分。上唇表面正中线上有一浅沟称为“人中”，其中上1/3交界处为人中穴。唇为脾之外候。口的生理功能为：

1. 进水谷辨五味：口腔为消化管的始端，具有进饮食、磨谷食、知五味、泌津液、助消

化的功能。

2. 助呼吸发声音：口腔也是气体出入之门户，有助肺呼吸和发声音的作用。

3. 脾开窍于口：脾开窍于口，饮食、口味等与脾之运化功能有关。脾主运化，脾气健旺，则津液上注口腔，唇红而润泽，舌下金津、玉液二穴得以泌津液助消化，则食欲旺盛，口味正常。口唇与脾在生理功能上互相配合，才能完成腐熟水谷、输布精微的功能。脾主肌肉，口唇为脾之外候，故脾的生理病理常常从口唇的变化反映出来。

扼喉抚背

扼喉抚背，出自隋·卢思道《为北齐檄陈文》："巨舰高舻，顺流东指江都、寿春之域；扼喉抚背之兵，飞龙赤马，绝水南越。"抚：按，捺。掐住咽喉，按住脊背。扼喉抚背，比喻控制敌方的要害，使其丧失反抗的能力。咽喉是人体器官之一。与咽喉相关的成语还有咽苦吞甘、狼吞虎咽、祝咽祝哽、食不下咽、骨鲠在喉、喉长气短、开口见喉咙、铁板歌喉等。

咽喉，一是咽和喉的总称；二指口咽部。咽喉上连口腔而通于鼻，下通肺胃，又是经脉循行之要冲。喉在前，连于气道，合声门称作喉咙，通于肺脏，为肺之系。咽在后，接于食道，直贯胃腑，为胃之系。咽，又名嗌、咽嗌，古称咽。一指口腔后部，是饮食和呼吸的共同通道。现代解剖学的咽，可分为鼻咽部（包括鼻后至软腭上部）、口咽部（包括软腭以下至舌骨平面处）、喉咽部（包括舌骨平面以下至环状软骨下缘）。二指食道。咽喉的生理功能为：

1. 行呼吸发声音：喉为清浊之气，呼吸出入的要道。喉既是呼吸道，又是发声器官。声音的发出是在肺气的推动下，由喉咙、会厌、舌、口唇、悬雍垂等器官共同作用的结果。

2. 通利水谷：咽是消化管从口腔到食管的必经之路，也是呼吸道中联系鼻与喉的要道。咽是消化和呼吸共用的器官，通利水谷为其主要生理功能。

光彩夺目

光彩夺目，出自明·凌濛初《初刻拍案惊奇》卷一："解开来，只见一团绵裹着寸许大一颗夜明珠，光彩夺目。"夺目：耀眼。光彩夺目，形容鲜艳耀眼，也用来形容某些艺术作品和艺术形象的极高成就。光彩夺目中的目为人体五官九窍之一。与目相关的成语还有贵耳贱目、过目成诵、光华夺目、刮目相待等。

目，即眼、眼睛，又称精明、命门。眼由眼球、视路和附属器（包括眼睑、结膜、泪器、眼外肌和眼眶）组成，为视觉器官。眼又是望诊察神的重要器官。中医学认为，目主要由白睛、黑睛、瞳仁、两睑、两眦五个部分组成。眼的生理功能为：

1. 主司视觉：目具有视万物，察秋毫，辨形状，别颜色的重要功能，为脏腑先天之精所成，后天之精所养。

2. 心灵之窗：眼之活动灵敏，精彩内含，炯炯有神，谓之有神；活动迟钝，目无精彩，目暗睛迷，为无神；若目光突然转膏，为假神，乃“回光返照”之象。因此，望眼神成为望诊中望神之重要内容。

历历在耳

历历在耳，出自宋·陈文蔚《祭朱先生》：“念昔暂违，今焉永诀，历历在耳，言犹未绝。”历历在耳，形容听到的某种声音清清楚楚地盘旋在耳边。历历在耳中的耳为人体五官九窍之一。与耳相关的成语还有耳鬓厮磨、耳聪目明、耳根清净、耳红面赤、耳目一新等。

耳位于头面部之两侧，属清窍，为听觉和位觉（平衡觉）器官。耳为清阳之气上通之处，属清窍之一。由外耳（包括耳郭和外耳道）、中耳（包括鼓膜、鼓室和咽鼓管等）和内耳（包括耳蜗、前庭和半规管）三部分组成。耳之外壳称为耳郭，又名耳壳，耳郭前凹后凸。耳郭的游离缘卷曲，称为耳轮。耳轮前方有一与其平行的弓状隆起，称为对耳轮。对耳轮向上分为两脚，分别称为对耳轮上脚和对耳轮下脚，两脚之间的凹陷部，称为三角窝。在耳轮与对耳轮之间的浅沟，称为耳舟。在对耳轮前方有一陷凹，称为耳甲。它被耳轮脚分为上下两部，上部为耳甲艇，下部为耳甲腔。耳甲腔前方有一突起，名为耳屏，又名耳门、蔽。在对耳轮下端有一结节状突出，与耳屏相对，称为对耳屏。耳屏与对耳屏之间有耳屏间相连。耳甲腔向内经外耳门（又名耳孔）可通入外耳道。耳轮之垂下处，名为耳垂、耳坠、耳垂珠。耳膜，即鼓膜。人体各部位和脏器在耳郭上有一定的“反映区”，在反映区出现的敏感点，称为耳穴。耳郭的外部形态为耳针定穴的标志。另外，耳也是人体的平衡器官。耳的功能靠精、髓、气、血的充养，尤其与肾的关系较为密切——肾精充盈，髓海得养，则听觉灵敏，分辨力高。反之，肾精虚衰，髓海失养，则听力减退，耳鸣耳聋。

方便之门

方便之门，出自唐·王勃《广州宝庄严寺舍利塔碑》："维摩见柄，盖申方便之门；道安谢归，思远朝廷之事。"方便之门，原是佛教指引人入教的门径，后指给人方便的门路。人体的方便之门便是前阴和后阴。

前阴，又称下阴，指男女外生殖器（外生殖器，又名阴器）及尿道的总称。前阴与排尿和生殖有关。男性的前阴，即男性外生殖器，包括阴囊（内有睾丸、副睾和精索等）和阴茎。女性外生殖器，称为女阴、子户（包括阴道等），阴道名为廷孔、庭孔、阴户，阴道外口称为阴门（也称阴户）。女性的前阴包括阴道和尿道：前阴具有排尿和生殖功能，女性的阴道还是排泄月经和娩出胎儿的通道。

后阴为排泄大便的器官。后阴即肛门，为大肠的下口，又称魄门、谷道，简称肛。魄门为粕之通道、魄门即粕门，饮食糟粕由此排出体外，故称。后阴的主要功能是排泄大便。

光华夺目

光华夺目，出自《醒世恒言·灌园叟晚逢仙女》："其花大如丹盘，五色灿烂，光华夺目"。光华夺目，犹光彩夺目。形容鲜艳耀眼。如钱钟书《围城》五载有："（这女人）颈里一条白丝围巾，身上绿绸旗袍，光华夺目。"光华夺目，形容鲜艳耀眼。人体五脏也有光华在外，即心其华在面、肺其华在毛、脾其华在唇四白、肝其华在爪、肾其华在发。

1. 心其华在面：心其华在面，是说心的功能正常与否，常可从面部的色泽反映出来。心主血脉，面部血脉极为丰富，全身气血皆可上注于面，所以面部的色泽能反映出心气的盛衰，心血的多少。心功能健全，血脉充盈，循环通畅，则面色红润光泽；反之，心脏功能失调，可引起面部色泽异常。如心气不足，心血亏少，则面白无华；心脉瘀阻，则面色青紫。

2. 肺其华在毛：毛为附在皮肤上的毫毛。肺主皮毛，肺宣发卫气和津液于毫毛，则毫毛光彩润泽。若肺气失调，不能行气与津液以温养毫毛，毫毛之营养不足，就会憔悴枯槁。

3. 脾其华在唇：唇指口唇，位于口之前端，有上唇下唇之分。唇四周的白肉称之为唇四白。口唇的肌肉由脾所主。因此，口唇的色泽形态可以反映脾的功能正常与否。脾气

健运，气血充足，营养良好，则口唇红润而有光泽。若脾的功能失调，口唇的色泽形态就会出现异常的变化。脾失健运，气血虚少，营养不良，则口唇淡白不华，甚则萎黄不泽；口唇糜烂为脾胃积热；环口黧黑，口唇卷缩不能覆齿是脾气将绝之兆。

4. 肝其华在爪：爪指爪甲，包括指甲和趾甲。爪甲赖肝血以滋养，肝血的盛衰，可以影响爪甲的荣枯。肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润光泽。若肝血不足，则爪甲软薄，枯而色夭，甚则变形或脆裂。爪甲色泽形态的变化，对于判断肝的生理病理有一定参考价值。

5. 肾其华在发：发，即头发，又名血余。发之营养来源于血，故称“发为血之余”。但发的生机根源于肾。因为肾藏精，精能化血，精血旺盛，则毛发壮而润泽，故又说肾“其华在发”。由于发为肾之外候，所以发的生长与脱落、润泽与枯槁，与肾精的关系极为密切。

谋如涌泉

谋如涌泉，出自《后汉书·卷二十四·马援传》：“援奉诏西使，镇慰边众，乃招集豪杰，晓诱羌戎，谋如涌泉，势如转规。”谋如涌泉，意即谋略像奔涌的泉水一样多。涌泉除表示泉水奔涌外，在针灸学上，涌泉表示穴位。

涌泉穴为人体足底穴位，位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，为全身俞穴的最下部，乃是肾经的首穴。我国现存最早的医学著作《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也”，意思是说：肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。所以，涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面显示出它的重要作用。涌泉穴养生法由来已久，宋代在民间就已盛行，《苏东坡文集》中有这样的记载：闽广地区很多人染有瘴气（疟疾），有个武将却多年安然无恙，面色红润，腰腿轻快，后来人们发现，他每日五更起坐，两足相对，热摩涌泉穴无数次，以汗出为度。之后，很多人仿效此法，不仅很少得病，而且有多年痼疾的人也不治而愈。涌泉穴养生治病的方法很多，有用药物烘烤，有用灸炙，也有用膏贴的。现简介如下：

△擦涌泉穴法：每日早晚，用一手握足趾，一手摩擦涌泉穴，至足心发热止。常用此法可使中年人步履轻捷、足胫强健，并可促进睡眠，使大小便通畅。

△火烘涌泉法：用中药川乌（或草乌）100 g，樟脑10 g，共研为细末，用醋调制成弹子大小，置于足心，足下放微火烘烤，温度以人能耐受为度，用衣被围住身体，使汗出如涎，即生效。此法可治足、膝等关节风湿疼痛。

△灸涌泉穴法：《扁鹊心书》指出：“涌泉二穴，在足心宛中，治长年脚气肿痛，或脚心

连胫骨痛，或下肢腿肿，沉重少力。”用艾条或艾炷灸涌泉穴 20～30 分钟，每晚临睡前灸一次即可。

△敷涌泉法：吴茱萸 30 g，研为细末，加面粉 15 g，用米醋调成糊，贴敷于涌泉穴处，用纱布裹住，一日一换，可治手足厥逆之证。若患者阴虚火旺，咽喉肿痛，可用中药附子一个研为细末，用米醋调成膏，贴于涌泉穴上，可引火下行。

俗话说：“若要老人安，涌泉常温暖。”据临床观察，如果每日坚持推搓涌泉穴，可使老人精力旺盛，体质增强，防病能力增强。据统计，推搓涌泉穴疗法可以防治老年性的哮喘、腰腿酸软无力、失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛、高血压、耳聋、耳鸣、大便秘结等 50 余种疾病。

唇齿相依

唇齿相依，出自《三国志·魏书·鲍勋传》：“盖以吴、蜀唇齿相依，凭阴山水，有难拔之势故也。”唇齿相依，意即像嘴唇和牙齿那样互相依靠，比喻关系密切，相互依靠。由此引出的成语很多，如唇亡齿寒、唇竭齿寒、唇齿辅车、辅车唇齿、辅车相依等。

唇与齿，是谓近邻，均是人体的门户，分别有“飞门”、“户门”之称。“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍儿棒！”这则广告上说的是它们与进食、消化机能的直接关系。唇与齿还与气息的出入、发声的强弱关系密切。《灵枢·忧恚无言》言唇为“音声之扇”，齿为“音声之出”，说明它们具有辅助发音的功能。唇与齿，在生理上为邻为友、互相依存，在病理上难舍难分、互相影响。

作为人体对外的窗口，望唇、望齿可了解机体的健康状况。中医有望唇、望齿诊断疾病的经验，通过观察唇与齿的病理变化，可对一些疾病做出诊断，判断预后。因脾开窍于口，其华在唇，望唇能够了解脾胃的病变。正常的口唇，颜色红润，气血调匀，是机体胃气充足的反映。口唇变为白色，为气血不能上荣之象，或患有贫血之症，或突然大量失血；口唇变为淡红色，多见虚证、寒证，或为体质虚弱之人，或是久病气血虚弱；口唇变为深红色，多见实证、热证，红而干为热极，红而鲜为缺氧；口唇变为青黑色，多见于寒盛、血瘀或疼痛或缺氧，也见于危症或重症。口唇干裂为津伤，不论实热伤津还是阴虚内热均可有此表现；口唇糜烂，有阴虚火旺和脾经湿热之别，须结合全身特征辨证治疗；口内唇边生出白色的小点，是谓“口疮”，多由心、脾二经积热上熏而致，实火则色鲜红，虚火则色淡红；小儿满口白斑如雪片者，称之为“鹅口疮”，系胎中伏热蕴积心脾所致；小儿滞颐（俗称小儿流涎），口角流涎，是心经积热或脾胃虚寒所致。口唇红肿发痒，痛如火灼者为“唇

风”，是胃火上攻的表现。

齿为骨之余，而骨为肾所主，其牙齿与肾的关系最为密切。根据经络的关系，还涉及到胃和大肠的一些病变。在正常情况下，牙齿色白润泽、亮丽坚固，这是肾气充足的外象表现。如牙齿出现色黄而干燥时，常是热盛伤津的特征，多见于温病的极期；若牙齿色暗枯槁，则是精气内竭的象征，或责之于阳明热盛，或责之于肾阴枯涸；牙齿松动，齿根外露者，多是肾虚所致；齿缝出血，痛而红肿者，是胃火伤络；牙龈红肿者，属胃火上炎；牙龈萎缩且色淡者，或胃阴不足，或肾气虚乏……望唇、望齿诊病，学问颇大，要结合全身表现综合分析后才能定论。

唇、齿为病，临床上并不少见。唇病中，除唇干、唇裂、唇破等常见病外，最严重的莫过于唇腭裂，唇腭裂是口腔额面部常见的一类先天性畸形，与遗传因素有密切关系。唇裂是指患儿的上唇没有能像正常人一样形成一个完好的整体，而是形成一侧或双侧的裂隙。轻者只出现上唇红唇部的小裂隙，严重的可以出现从红唇到鼻底部的全层裂开。此时，因患儿的上唇被分裂两瓣或三瓣，外形酷似兔嘴的形状，故又俗称为兔唇。腭裂是指患儿口腔里的上腭部(俗称天堂或上堂)出现裂隙。轻者仅表现为软腭部的悬雍垂(俗称小舌头)裂开，严重者则表现为从软腭到硬腭的整个腭部裂开。此时，患儿的口鼻腔之间已没有了正常人的口盖来封闭，形成所谓的“狼咽”。唇裂与腭裂可各自单独出现，也可以同时出现。流行病学调查表明，唇腭裂病人中有家族史的人占4.3%以上，近亲结婚的人中发病率更高。世界上丹麦是此病发病率最高的国家，大约为1∶665。通常情况下，当父母双方有一方患此病时，其子女发病的危险为12%；当父母双方均患有此病时，其子女发病的危险为45%。此外，母亲怀孕期间营养缺乏、使用激素、药物影响、病毒感染、放射线伤害、精神因素等，也都与该病的形成有关，积极预防是减少本病发生的重要措施之一。民俗中说此病的形成与孕妇怀孕期间吃兔肉有关，这是毫无根据的。实际上，吃兔肉对增加孕妇营养、促进胎儿发育是有益的。对已患上唇腭裂的孩子可进行修复术，一般效果都比较理想。

齿病除常见的牙颌畸形、龋齿、牙髓炎、牙周炎等牙齿本身的病变外，还与许多重要的脏器疾病相关，常见的有三叉神经痛、上颌窦炎、女性月经不调、肺炎、高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、中风等，千万不能小视。它们或因牙病引发，或由疾病影响到牙齿，因此，当患了牙病时，不要简单地对症治疗，而是首先要查明原因，然后才能准确的施治。也就是说，既不能因视牙病为“小病”而泰然处之，也不能盲目误治而耽误或掩盖了其他更为严重的疾病。

口唇是娇嫩的，任何强酸、强碱刺激都会使它灼伤，长期吸烟和不恰当地使用化妆品

也会造成其过度角化，乃至干硬出血。喜欢化妆的女士，要恰当地选择和运用口红。牙齿也是娇嫩的，任何过硬和锐利的器物、过酸的食物都会把牙齿损伤。要限食糖果，讲究口腔卫生，正确掌握刷牙方法，科学选择牙膏，及时防治牙病，保持牙齿的健康状态。一句话，唇齿相依，更与全身机能相依，护唇爱牙，可牢固机体门户，维护身体健康。

泪眼汪汪

泪眼汪汪，出自《新编五代史评话·梁史》卷上："黄巢听得凭地说，不觉泪眼汪汪。"汪汪：满眼泪水的样子。泪眼汪汪，即两眼充满泪水。

泪为肝之液，肝开窍于目，泪从目出。泪有濡润、保护眼睛的功能。在正常情况下，泪液的分泌，是濡润而不外溢，但在异物侵入目中时，泪液即可大量分泌，此时泪眼汪汪，起到清洁眼目和排除异物的作用。在病理情况下，则可见泪液分泌异常。如肝的阴血不足，泪液分泌减少，常现两目干涩；如风火赤眼，肝经湿热，可见目眵增多，迎风流泪等。此外，在极度悲哀的情况下，泪液的分泌也可大量增多。

涕泪交流

涕泪交流，出自宋·邵伯温《闻见前录》卷六："是何微类，误我至尊，乞明验于奸人，愿不容于首恶。兴言及此，涕泪交流。"涕泪交流即鼻涕眼泪同时流下，形容极度哀痛。与涕泪交流相关的成语还有涕泪交零、涕泪交集、涕泪交垂等。从医学角度来看，涕泪交流是感冒症状。

涕为肺之液，涕是由鼻内分泌的黏液，有润泽鼻窍的功能。鼻为肺之窍，五脏化液，肺为涕。在肺的生理功能正常时，鼻涕润泽鼻窍而不外流。若肺感风寒，则鼻流清涕；肺感风热，则鼻流浊涕；如肺燥，则鼻干涕少或无涕。

泪为肝之液，泪液产生后，濡润、保护眼睛，一部分从鼻泪管下溢润滑鼻腔。感冒后，鼻腔阻塞，鼻塞流涕，鼻泪管阻塞，泪液不能下流而从眼睛溢出，从而出现涕泪交流现象。

馋涎欲滴

馋涎欲滴，出自唐·柳宗元《招海贾文》："垂涎闪舌兮，挥霍旁午。"宋·苏轼《将之湖州》诗："吴儿鲙缕薄欲飞，未去先说馋涎垂。"涎：口水。馋涎欲滴，意即馋得口水都要滴

下来了。形容极其贪馋的样子。也形容非常眼红。如清·姬文《市声》第二十六回载有："此时听得子肃说有那样的好烟，不觉馋涎欲滴。"

涎为脾之液，涎为口津，唾液中较清稀的称作涎。涎具有保护和清洁口腔的作用。在进食时或闻到食物的香味，或听别人讲到食物时，涎液会分泌增多，故而有"馋涎欲滴"之说，涎液可湿润和溶解食物，使之易于吞咽和消化。在正常情况下，涎液上行于口但不溢于口外。若脾胃不和，则往往导致涎液分泌急剧增加，而发生口涎自出等现象。

高枕无忧

高枕无忧，出自《战国策·魏策一》："事秦，则楚韩必不敢动，无楚韩之患，则大王高枕而卧，国必无忧矣。"高枕无忧，意即垫高枕头睡觉，无忧无虑，比喻思想麻痹，丧失警惕。如明·罗贯中《三国演义》第一百零四回载有："孔明已死，我等皆高枕无忧矣。"从医学角度来看，"高枕无忧"只适用于某些病人，对大多数正常人来说"高枕"则就未必"无忧"。

一般说来，睡在枕头上，头比躯干略高一些是符合生理需要的。如果不垫枕头或者枕头过低，头部就会过分后仰，颈前部皮肤、肌肉牵拉痉挛，容易"落枕"。同时，颈部肌肉被动性紧张，使大脑皮层得不到很好休息，又影响睡眠效果。如果睡眠时，枕头垫得过高，就会改变人体脊柱的生理曲线，尤其是颈椎。时间长后，还会导致颈椎损伤，骨质增生，压迫神经血管，引起大脑供血不足。清晨起床时，就会使人感到颈部僵硬，头痛，头晕，肩臂和手指麻木，还容易引起咽干、咽痛等症状。如果患有动脉硬化的老人，枕头垫得太高，颈部过于屈曲，会影响脑部血液循环，容易形成脑血栓。休克、麻醉、昏厥病人，平卧在床，不能用枕头，可使脑部得到更多的血液供应。只有心脏功能不全和哮喘的病人，高枕而卧，才能无忧。因为这样可以减少肺部郁血，减轻气急症状。"高枕无忧"对他们是再合适不过了。

清代阮葵生在《茶余客话》中早就指出："枕不可过高，高令肝缩；过下又令肺缩。"那么枕头以多高为好呢？一般以卧床时，头与躯体保持水平为宜。通常可用自己握拳的高度作为选择枕头高度的标准，或者以自己一侧肩宽为标准。从生理角度来讲，以 8～15 cm 为好。这样，不仅睡起来舒坦自然，而且头部可处在高于心脏的位置，胸部也随之适当抬高，下半身的血液回流心脏速度减慢，大脑供血量相应减少，肺的呼吸也就舒畅了。再者，头部稍向前弯曲，颈部肌肉也可感到松弛舒适。此外，枕头的硬度也要适中。过硬的枕头，与头的接触面积减少，压强增大，头皮会感到不舒服，而枕头太软，难以保持

一定的高度，会导致颈肌过度疲劳和影响呼吸的通畅，不利于睡眠。枕头只有柔软又不失一定硬度，才能减少与头皮之间的压强，又保持不均匀的压力，使血液循环可从压力较小的地方通过。

枕头与人体健康息息相关，古今中外枕头的名目可真不少。纳凉祛暑的竹枕，清热消火的芦花枕，高热惊厥用的冰枕，祛病延年的药枕，催眠用的音乐电子枕等。《红楼梦》中引枕、玛瑙药枕、各色玫瑰芍药花瓣装的玉色夹纱新枕头等石枕和药枕比比皆是。

人的一生中有 1/3 时间在睡眠中度过，枕头可以说是相伴时间最长的一个伙伴。选用符合人体力学设计的枕头不仅能够保障高质量睡眠，而且关乎人生 2/3 时间工作、学习、生活的质量。低枕并不可取，高枕也并非无忧。选择一个软硬适度，高低合宜的枕头，不仅有利于获得良好的休息，且与延年益寿也有着密切的关系。

张敞画眉

张敞画眉，出自《汉书·张敞传》："然敞无威仪，时罢朝会，过走马章台街，使御史驱，自以便面拊马。又为妇画眉，长安中传张京兆眉扶。"张敞：汉时平阳人，宣帝时为京兆尹。张敞画眉，旧时比喻夫妻感情好。如明·冯梦龙《醒世恒言》卷十五载有："假如张敞画眉，相如病渴，虽为儒者所讥，然夫妇之情，人伦之本，此谓之正色。"

汉宣帝在位时，任命毛遂自荐的张敞为京兆尹（首都行政长官）。张敞为官秉直公正。他首先处治了小偷强盗，然后开始惩办那些胡作非为的公子王孙。然而，他的做法得罪了皇亲国戚、高官显爵，他们就上书皇帝，诬告张敞"风流，轻浮"。原来张敞深爱妻子，有时夫人早晨端坐梳妆时，张敞亲自为她描眉。汉宣帝向张敞查问此事，张敞义正词严。汉宣帝见他说得在理，又知他治理长安很有成绩，便笑笑了事。后来，人们遂用张敞画眉、京兆画眉、张敞画、京兆画、张敞眉、京兆眉等来表现夫妇恩爱之情，用画眉张敞、画眉夫婿、画眉张、画眉敞、画眉客等形容多情丈夫。

把眉确定为美容的对象，是因为它是人面部惟一处于静态的、又与面部颜色有明显反差的部位，通过对它的美化可以增加人的外表美，并表现人的性格，"眉目传情"、"扬眉吐气"、"眉飞色舞"等成语中所表现的含义，都蕴含有这样的道理。有研究认为，眉具有显著的遗传性，与人的性格存在着一定的联系，如形态直而粗的眉，人的性格多直率、爽朗；弯而细的眉，性格多文静、温柔；眉梢上扬的，性格多果断、自信；眉梢下垂的，性格多沉着、孤傲多疑等。眉与人的面部布局有密切关系，其是否与脸型相称成为面部美的重要标志之一。画眉、修眉、纹眉，都是人企图通过改变眉的粗细、长短、形状、位置来改变

与生俱来的缺憾或使面部锦上添花的手段，以达到重塑面部美的目的，操作适当，则顿添秀色，操作失当，则求美得丑。关于画眉的恰当标准，不少人都在进行研究，由于在审美问题上，仁者见仁，智者见智，认识上要达到完全一致是不可能的。

爱美之心，人皆有之，适当的化妆是必要的，但也要有度。澳大利亚的美容学家在经过对2000多例患者的调查后发现，在化妆上过于追求或喜欢过分打扮的人，会逐渐由自我欣赏变为“自恋狂”，慢慢地脱离周围和社会，最终走向孤独。“化妆上瘾也是病”，正成为不少专家学者的共识。

气味相投

气味相投，出自明·冯惟敏《天香引·送陈震南》：“气味相投，风情迥别，议论通玄。”气味：比喻性格和志趣；投：投合。气味相投，指人思想作风相同，彼此很合得来。如清·李汝珍《镜花缘》第六十二回载有：“前者妹子同表妹舜英进京，曾与此女中途相遇，因他学问甚优，兼之气味相投，所以结伴同行。”在中药学中，气指四气，味指五味。合称气味，即四气五味。

四气五味，就是药物的性味，代表药物的药性和滋味两个方面。其中的“性”又称为“气”，是古代通用、沿袭至今的名词，所以四气也就是四性。性和味的作用，既有区别，又有联系。

四气，就是寒、热、温、凉四种药性。寒凉和温热是对立的两种药性；寒和凉之间、热和温之间，是程度上的不同，也就是说药性相同，但在程度上有差别，温次于热、凉次于寒。

药性的寒、热、温、凉，是药物作用于人体发生的反应归纳出来的，例如，感受风寒，怕冷发热，流清涕，小便清长，舌苔白，这是寒的症状，这时用紫苏、生姜煎了汤饮服后，可以使患者发一些汗，就能消除上述症状，说明紫苏、生姜的药性是温热的。如果生了疔疮，热疖，局部红肿疼痛，甚至小便黄色，大便秘结，舌苔发黄，或有发热等，这就是热的症状，这时用金银花、菊花来治疗，可以得到治愈，说明金银花、菊花的药性是寒凉的。

中草药的药性，通过长时期的临床实践，绝大多数已为人们所掌握，如果我们熟悉了各种药物的药性，就可以根据“疗寒以热、疗热以寒”和“热者寒之、寒者热之”的治疗原则针对病情适当用药。一般情况是，寒凉药大多具有清热、泻火、解毒等作用，常用来治疗热性病症。温热药，大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用来治疗寒性病症。此外，还有一些药物的药性较为平和，称为“平”性。由于平性药没有寒凉药或温热药的作用来得显

著，所以在实际上虽有寒、热、温、凉、平正气，而一般仍称为四气。

男欢女爱

男欢女爱，出自晋·陆机《塘上行》："男欢智倾愚，女爱衰避妍。"男欢女爱，为男女亲昵欢爱之词。如明·冯梦龙《警世通言》卷三十五载有："这般会合，那些个男欢女爱，是偶然一念之差。"从医学角度来看，男欢女爱，有益健康。美国及德国的科研人员研究发现，男欢女爱，规律的性生活对人体有益。具体表现如下：

1. 锻炼身体。宾夕法尼亚医学院的研究认为，性生活相当于做慢跑运动。如以每星期做爱 3 次计，一年相当于慢跑 120.7 公里，燃烧的热能是 7500 卡。

2. 增加吸氧量。过性生活时由于在不知不觉中加深呼吸，从而增加了细胞内获得的氧气量，促进了体内各脏器和组织的功能。

3. 增加雄激素的分泌。脱氢雄甾酮是需要经常补充的雄激素，能够增强男性的肌肉和骨骼组织。做爱期间（特别是在性高潮和射精前），体内自然释放的雄激素比平时高 3～5 倍。

4. 提高雄激素的分泌水平。有规律的做爱能增加妇女的雌激素水平，保护女方心脏及使阴道组织更柔韧，还能防止骨质疏松（需加服钙剂）。

5. 保护前列腺。定期射精能帮助清除前列腺内堆积的前列腺液。注意：不要突然改变做爱的频率，否则可引发前列腺疾病。

6. 降低胆固醇。有规律的做爱能少量降低体内总胆固醇水平，并能调整对身体"有益的"和"有害的"胆固醇的比例。

7. 缓解疼痛。性生活（尤其在高潮期）可以减轻外伤引起的疼痛、关节痛、腰痛和头痛，性兴奋和性高潮时释放的内啡肽能提高忍受疼痛的阈值。

8. 减轻压力。和谐的性生活对男女双方都是最有效地减轻精神压力的途径。

9. 使男女之间更亲密。研究表明，亲密的接触能使垂体后叶分泌"结合激素"，这种激素能促使夫妻"爱"得更深，且更加频繁地做爱。

10. 有益女子：男性的精液中含有一种重要的抗菌物质，即精液胞浆素，精液胞浆素能像青霉素、链霉素一样杀灭葡萄球菌、链球菌和其他致病菌。通过 100 位结婚已经 30 年以上，每周有 1～2 次和谐性生活的妇女作妇科检查，结果发现，这些妇女患阴道炎、子宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎等妇科病者仅占 10%，大大低于较少有正常性生活的妇女。研究还发现，精液在保持妇女体内激素的平衡上起着关键的作用，它可以防止或减

少某些癌症的发生。美国研究人员对300名已婚妇女进行的长达6年的调查表明，年龄在35～65岁，其丈夫使用避孕套避孕的妇女中，乳癌发生率比服用避孕药及其他方式避孕的妇女高5倍。他们还发现，精液对肠癌也有预防作用，性生活中男性使用避孕套避孕，女性直肠癌的发生率比使用其他方法避孕的妇女发病率高得多，精液胞浆素的抗菌作用可能与防癌作用有直接关系。

喜怒哀乐

喜怒哀乐，出自《礼记·中庸》："喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。"喜怒哀乐意即喜欢、恼怒、悲哀、快乐，泛指人的各种不同的感情。如清·陈忱《水浒后传》第三十一回载有："虽是海外之邦，不过言语不同，衣服有异，那喜怒哀乐的人情，原是一样的。"喜怒哀乐是中医常见的内伤致病因素，它与"悲、恐、惊"合称为中医"七情"。

七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种正常的情志活动，是人的精神意识对外界事物的反应。七情与人体脏腑功能活动有密切的关系。七情分属于五脏，以喜、怒、思、悲、恐为代表，合称为五志。七情是人对客观事物的不同反应，在正常的活动范围内，一般不会使人致病。只有突然强烈或长期持久的情志刺激，超过人体本身的正常生理活动范围，使人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，才会导致疾病的发生。因此，作为病因，七情是指过于强烈、持久或突然的情志变化，导致脏腑气血阴阳失调而发生疾病的情志活动。因七情而病称为因郁致病。此外，由于某些慢性疾病，体内脏腑功能长期失调，引起人的精神情志异常，称为因病致郁。七情不仅可以引起多种疾病的发生，而且对疾病的发展有重要影响，它可促进病情的好转与恶化。由于七情是造成内伤病的主要致病因素之一，故又称"内伤七情"。

七情损伤，可使脏腑气机紊乱，血行失常，阴阳失调。不同的情志变化，其气机逆乱的表现也不尽相同，一般表现为怒则气上，喜则气缓，悲则气消，思则气结，恐则气下，惊则气乱。

怒则气上：气上，气机上逆之意。怒为肝之志。凡遇事愤懑或事不遂意而产生一时性的激怒，一般不会致病。但如暴怒，则反伤肝，使肝气疏泄太过而上逆为病。肝气上逆，血随气升，可见头晕头痛、面赤耳鸣，甚者呕血或昏厥。肝气横逆，亦可犯脾而致腹胀、飧泄。飧泄又名水谷利，大便呈完谷不化样。若克胃则可出现呃逆、呕吐等。由于肝肾同源，怒不仅伤肝，还能伤肾。肾伤精衰，则现恐惧、健忘、腰脊软等症。

喜则气缓：气缓，心气弛缓之意。喜为心之志。包括缓和紧张情绪和心气涣散两个

方面。在正常情况下，喜能缓和紧张情绪，使心情舒畅，气血和缓，表现为健康的状态。但是喜乐无极，超过正常限度，就可导致心的病变。暴喜伤心，使心气涣散，神不守舍，出现乏力、懈怠、注意力不集中，乃至心悸、失神，甚至狂乱等。

悲则气消：气消，肺气消耗之意。悲忧为肺之志。悲，是伤感而哀痛的一种情志表现。悲哀太过，往往通过耗伤肺气而涉及到心、肝、脾等多脏的病变。如耗伤肺气，使气弱消减，意志消沉。可见气短胸闷、精神萎靡不振和懒惰等。

悲忧伤肝：肝伤则精神错乱，甚至筋脉挛急、胁肋不舒等。悲哀过度，还可使心气内伤，而致心悸、精神恍惚等。悲忧伤脾则三焦气机滞塞，运化无权，可现脘腹胀满、四肢痿弱等。

思则气结：气结，脾气郁结之意。思为脾之志，思考本是人的正常生理活动，若思虑太过，则可导致气结于中，脾气郁结，中焦气滞，水谷不化，而见胃纳呆滞、脘腹痞塞、腹胀便溏，甚至肌肉消瘦等。思发于脾而成于心，思虑太过，不但伤脾，也可伤心血，使心血虚弱，神失所养，而致心悸、怔忡、失眠、健忘、多梦等。

恐则气下：气下，精气下陷之意。恐为肾之志。恐，是一种胆怯、惧怕的心理作用。长期恐惧或突然意外惊恐，皆能导致肾气受损，所谓恐伤肾。过于恐怖，则肾气不固，气陷于下，可见二便失禁、精遗骨痿等症。恐惧伤肾，精气不能上奉，则心肺失其濡养，水火升降不交，可见胸满腹胀、心神不安、夜不能寐等症。

惊则气乱：气乱是指心气紊乱。心主血，藏神，大惊则心气紊乱，气血失调，出现心悸、失眠、心烦、气短，甚则精神错乱等症状。

惊与恐不同，自知者为恐，不知者为惊。惊能动心，亦可损伤肝胆，使心胆乱，而致神志昏乱，或影响胎儿，造成先天性癫痫。

饮食起居

饮食起居，出自清·李伯元《文明小史》第四十九回："劳航芥又喜欢架弄，一切都讲究，不要说是饮食起居了。"饮食起居，指人的吃、喝、拉、睡等日常生活。饮食失宜也是中医常见内伤致病因素。

饮食是健康的基本条件。饮食所化生的水谷精微是化生气血，维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命生存和健康的基本条件。正常饮食，是人体维持生命活动之气血阴阳的主要来源之一，但饮食失宜，常是导致许多疾病的原因。饮食物主要依靠脾胃消化吸收，如饮食失宜，首先，可以损伤脾胃，导致脾胃的腐熟、运化功能失常，引起

消化机能障碍；其次，还能生热、生痰、生湿，产生种种病变，成为疾病发生的一个重要原因。饮食失宜包括饥饱无度、饮食不洁、饮食偏嗜等。饮食失宜能导致疾病的发生，为内伤病的主要致病因素之一。

饮食不节：饮食贵在有节。进食定量、定时谓之饮食有节

1. 饥饱失常：饮食应以适量为宜，过饥过饱均可发生疾病。明显低于本人的适度的饮食量，称为过饥；明显超过本人的适度的饮食量，称为过饱。过饥，则摄食不足，化源缺乏，终致气血衰少。气血不足，则形体消瘦，正气虚弱，抵抗力降低易于继发其他病症。反之，暴饮暴食，过饱，超过脾胃的消化、吸收功能，可导致饮食阻滞，出现脘腹胀满、嗳腐泛酸、厌食、吐泻等食伤脾胃之病。故有“饮食自倍，肠胃乃伤”之说。

饥饱失常，在小儿尤为多见，因其脾胃较成人为弱，食滞日久，可以郁而化热；伤于生冷寒凉，又可以聚湿、生痰。婴幼儿食滞日久还可以出现手足心热、心烦易哭、脘腹胀满、面黄肌瘦等症，称之为“疳积”。成人如果久食过量，还常阻滞肠胃经脉的气血运行，发生下利、便血，痔疮等。过食肥甘厚味，易于化生内热，甚至引起痈疽疮毒等。

总之，不宜极饥而食，食不可过饱；不宜极渴而饮，饮不可过多。饮食过多，则生积聚；渴饮过多，则聚湿生痰。

此外，在疾病过程中，饮食不节还能改变病情，故有“食复”之说，如在热性病中，疾病初愈，脾胃尚虚，饮食过量或吃不易消化的食物，常常导致食滞化热，与余热相合，使热邪久羁而引起疾病复发或迁延时日。

2. 饮食无时：按固定时间，有规律地进食，可以保证消化、吸收功能有节奏地进行活动，脾胃则可协调配合，有张有弛，水谷精微化生有序，并有条不紊地输布全身。自古以来，就有一日三餐，“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”之说。若饮食无时，亦可损伤脾胃，而变生他病。

饮食偏嗜

饮食结构合理，五味调和，寒热适中，无所偏嗜，才能使人体获得各种需要的营养。若饮食偏嗜或膳食结构失宜，或饮食过寒过热，或饮食五味有所偏嗜，可导致阴阳失调，或某些营养缺乏而发生疾病。

1. 种类偏嗜：饮食种类合理搭配，膳食结构合理，才能获得充足的营养，以满足生命活动的需要。人的膳食结构应该谷、肉、果、菜齐全，且以谷类为主，肉类为副，蔬菜为充，水果为助，调配合理，根据需要，兼而取之，才有益于健康。若结构不适，调配不宜，有所

偏嗜，则味有所偏，脏有偏胜，从而导致脏腑功能紊乱。如过嗜酵酿之品，则导致水饮积聚；过嗜瓜果乳酥，则水湿内生，发为肿满泻利。

2. 寒热偏嗜：饮食宜寒温适中，否则多食生冷寒凉，可损伤脾胃阳气，寒湿内生，发生腹痛泄泻等症。偏食辛温燥热，可使胃肠积热，出现口渴、腹满胀痛、便秘，或酿成痔疮。

3. 五味偏嗜：人的精神气血，都由五味资生。五味与五脏，各有其亲和性，如酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。如果长期嗜好某种食物，就会使该脏腑机能偏盛偏衰，久之可以按五脏间相克关系传变，损伤他脏而发生疾病。如多食咸味的东西，会使血脉凝滞，面色失去光泽；多食苦味的东西，会使皮肤干燥而毫毛脱落；多食辛味的东西，会使筋脉拘急而爪甲枯槁；多食酸味的东西，会使皮肉坚厚皱缩，口唇干薄而掀起；多食甘味的东西，则骨骼疼痛而头发脱落。此外，嗜好太过，可致营养不全，缺乏某些必要的营养，而殃及脏腑为病。例如，脚气病、夜盲症、瘿瘤等都是五味偏嗜的结果。所以，饮食五味应当适宜，平时饮食不要偏嗜，病时应注意饮食宜忌，食与病变相宜，能辅助治疗，促进疾病好转；反之，疾病就会加重。只有“谨和五味”才能“长有天命”。

饮食不洁

进食不洁，会引起多种胃肠道疾病，出现腹痛、吐泻、痢疾等；或引起寄生虫病，如蛔虫、蛲虫、寸白虫等，临床表现为腹痛、嗜食异物、面黄肌瘦等症。若蛔虫窜进胆道，还可出现上腹部剧痛、时发时止，吐蛔，四肢厥冷的蛔厥证。若进食腐败变质有毒食物，可致食物中毒，常出现腹痛、吐泻，重者可出现昏迷或死亡。

望梅止渴

望梅止渴，出自南朝宋·刘义庆《世说新语·假谲》：“魏武行役失汲道，军皆渴，乃令曰：‘前有大梅林，饶子，甘酸可以解渴。’士卒闻之，口皆出水，乘此得及前源。”望梅止渴，原意是指梅子酸，人想吃梅子就会流涎，因而止渴，后比喻愿望无法实现，用空想安慰自己。如明·冯梦龙《警世通言》卷三十四载有：“鸾拆书看了，虽然不曾定个来期，也当画饼充饥，望梅止渴。”

“望梅止渴”是大家熟悉的一个成语，常用来比喻人们不切实际的想法，用空想来自我安慰。它出自于三国时期的一个小故事，在《三国演义》第二十一回“曹操煮酒论英雄，关公赚城斩车胄”中就有叙述。曹操和刘备同来到后园的小亭对饮，曹操说：“适见枝头梅子青青，忽感去年征张绣时，道上缺水，将士皆渴，吾心生一计，以鞭虚指曰：‘前有梅

林',军士闻之口皆生唾,由是不渴。今见此梅,不可不赏。"于是二人对坐,开怀畅饮,论起天下英雄来。从此,"望梅止渴"一语便流传下来。然而,从生理学角度来看,"望梅止渴"却并非无稽之谈。"望梅"确实能够达到"止渴"的作用,这是人类高级神经系统活动的一种反应,是条件反射的结果。直到20世纪,俄国生理学家巴甫洛夫才阐明了它的道理。通过"望梅止渴"巧计足见三国时期的曹操是个很有学问的政治家、军事家。

"望梅止渴"的生理学道理还要从人体的非条件反射讲起。非条件反射是指人生来就有的先天性反射。是一种比较低级的神经活动,由大脑皮层以下的神经中枢(如脑干、脊髓)参与即可完成。我们平常用耳、目、口、鼻、舌和皮肤来感觉声音、景象、气味、滋味、冷热、痛痒。这些感觉器官,一旦受到刺激,就会在身体的某些部分引起反应。比如,在黑暗中不提防踩着一只猫,猫猛然叫了起来,你会吓一大跳,马上把脚缩回来;你的手不慎触到一杯滚烫的开水,你一定也会马上把手缩回来。这种突如其来的反应,是人和动物保护自己的一种本能反应,这种反应一般没有通过大脑,只要靠脊髓工作就行了。这在生理学上叫"非条件反射"。

还有一种更复杂的反应,这是在生活中需要经过一定的体验和积累产生的。如俗话说:"一次被蛇咬,十年怕井绳。"被蛇咬过的人,心里总是十分怕蛇,一旦看到跟蛇十分相似的绳子,他就会非常害怕。这种反应都是由感觉器官报告大脑,由大脑发布命令,然后再作出相应的动作。这种反应,需要经过后天的学习和经验,需要一定的条件才能产生,所以叫条件反射。条件反射是动物个体生活过程中适应环境的变化,在非条件反射基础上逐渐形成的,其神经联系是暂时的。吃东西也是那样,比如有人吃大肥肉吃得过量,吐了,以后他一见到大肥肉虽然没有吃,也会恶心厌食,这就是条件反射。俄国著名生理学家巴甫洛夫用狗做实验,当狗吃食物时会引起唾液分泌,这是非条件反射。如果给狗以铃声,则不会引起唾液分泌,但如果每次给狗吃食物以前就出现铃声,然后再给以食物,这样结合多次之后,铃声一响,狗就会出现唾液分泌。铃声本来与唾液分泌无关(称为无关刺激),由于多次与食物结合,铃声已具有引起唾液分泌的作用,即铃声已成为进食的信号了。所以这时,铃声已转化成信号刺激(即条件刺激),这种反射就是条件反射。狗听到铃声后,虽然前面放的只是空盆,它也会分泌唾液,仿佛前面仍然放着秀色美餐。可见,形成条件反射的基本条件就是无关刺激与非条件刺激在时间上的结合,这个过程称为强化。要形成条件反射除需要多次强化外,还需要神经系统的正常活动。

"望梅止渴"也是条件反射的结果,因为人们吃过梅子,这圆溜溜、青淋淋的梅子,曾经使吃过它的人牙龈发酸,口齿生津。在人们的大脑皮质上留下了深刻的印象,而且是十分强烈的印象。这样,每当他看到梅子,或者有人给他提起梅子时,他嘴里就会发酸。

也许你读到这里，你的脑子里已经作出了条件反射。酸梅，酸梅，你的嘴巴里可能已经口水漫漫了。

现代医学常常利用条件反射来治疗疾病。譬如病人腹部手术后小便憋住了，尿不出来。大夫便将自来水龙头打开，让病人看自来水龙头流水，听水龙头放水的声音，这样诱导病人对流水和小便产生联想，不多会儿，随着哗哗的流水声，病人尿就多起来了。也有些失眠的人，常常在睡前喝杯牛奶，做些医疗体操，这样不久，一喝牛奶，一做动作，就会产生睡意，不再失眠了。

当然，也有的人可因条件反射而诱发疾病。如对花粉过敏的哮喘病人，当他嗅到花粉后就会发病。但有的病人见到假的纸花或者塑料花后，虽然没有过敏源——花粉，但也可能引起气喘。在日常生活中，条件反射的例子也是很多的，如从来没有吃过药，打过针的小孩，看见穿白大褂的医生是不怕的。当他多次看病后，就会把吃苦药、屁股上打针和穿白大褂的医生联系起来，以后他一见到穿白大褂的医生，虽然没有吃药或者打针，也会惧怕，本能地躲避和啼哭。

三国时期的曹操就注意到“条件反射”现象，在天气炎热，长途跋涉、口干如焚的困境下，使出“望梅止渴”一计，使将士们的口渴感顷刻大减，克服了困难，摆脱了困境，增强了战斗力。可见远在1000多年前，古人就懂得了这条深奥的生理学道理。

扶正祛邪

扶正祛邪，出自《黄帝内经》。扶：帮扶；祛：去除。扶正祛邪即扶持正气，去除邪气。现用来指扶持好的事物，纠正错误倾向。扶正祛邪是中医常用的治疗原则。

扶正，培补正气以愈病的治疗原则，就是使用扶助正气的药物，或其他疗法，并配合适当的营养和功能锻炼等辅助方法，以增强体质，提高机体的抗病力，从而驱逐邪气，以达到战胜疾病、恢复健康的目的。祛邪是消除病邪以愈病的治疗原则，就是利用驱除邪气的药物或其他疗法，以祛除病邪，达到邪去正复，恢复健康的目的。所谓“实者泻之”就是这一原则的具体应用。

扶正和祛邪是相互联系的两个方面，扶正是为了祛邪，通过增强正气的方法，驱邪外出，从而恢复健康，即所谓“正盛邪自祛”。祛邪是为了扶正，消除致病因素的损害而达到保护正气，恢复健康的目的，即所谓：“邪去正自安。”扶正与祛邪是相辅相成的两个方面。因此运用扶正祛邪的治则时，要认真仔细分析正邪力量的对比情况，分清主次，决定扶正或祛邪，或决定扶正祛邪的先后。一般情况下，扶正用于虚证；祛邪用于实证；若属虚实

错杂证，则应扶正祛邪并用，但这种兼顾并不是扶正与祛邪各半，乃是要分清虚实的主次缓急，以决定扶正祛邪的主次、先后。总之，应以“扶正不致留邪，祛邪不致伤正”为度。具体情况如下：

1. 扶正：扶正适用于以正虚为主，而邪不盛实的虚证。如气虚、阳虚证，宜采取补气、壮阳法治疗；阴虚、血虚证，宜采取滋阴、养血法治疗。

2. 祛邪：适用于以邪实为主，而正未虚衰的实证。临床上常用的汗法、吐法、下法、清热、利湿、消导、行气、活血等法，都是在这一原则指导下，根据邪气的不同情况制定的。

3. 先攻后补：即先祛邪后扶正。适用于虽然邪盛、正虚，但正气尚可耐攻，以邪气盛为主要矛盾，若兼顾扶正反会助邪的病证。如瘀血所致的崩漏证，因瘀血不去，出血不止，故应先活血化瘀，然后再进行补血。

4. 先补后攻：即先扶正后祛邪，适用于正虚邪实的虚实错杂证而正气虚衰不耐攻的情况。此时先祛邪更伤正气，必须先用补法扶正，使正气渐渐恢复到能承受攻伐时再攻其邪。如臌胀病，当正气虚衰为主要矛盾，正气又不耐攻伐时，必须先扶正，待正气适当恢复，能耐受攻伐时再泻其邪，才不致发生意外事故。

5. 攻补兼施：即扶正与祛邪并用。适用于正虚邪实，但二者均不甚重的病证。具体运用时必须区别正虚邪实的主次关系，灵活运用。如以正虚为主要矛盾，单纯用补法又恋邪，单纯攻邪又易伤正，此时则应以扶正为主兼祛邪。如气虚感冒，则应以补气为主兼解表。若以邪实为主要矛盾，单攻邪又易伤正，单补正又易恋邪，此时治当以祛邪为主兼扶正。

饮鸩止渴

饮鸩止渴，出自《后汉书·霍谞传》：“譬犹疗饥于附子，止渴于鸩毒，未入肠胃，已绝咽喉。”鸩：传说中的毒鸟，用它的羽毛浸的酒喝了能毒死人。饮鸩止渴，意即喝毒酒解渴。比喻用错误的办法来解决眼前的困难而不顾严重后果。如姚雪垠《李自成》第二卷第三十二章载有：“杨嗣昌的加征练饷办法是使朝廷饮鸩止渴。”与饮鸩止渴相关的成语还有宴安鸩毒、燕安鸩毒、饮鸩解渴等。

屈原在他的不朽之作《离骚》中，也有这样的句子：“吾令鸩为媒兮，鸩告余以不好。”王逸注解为：“鸩羽有毒，可杀人，以喻谗佞贼害人也。”《说文解字》中说：“鸩，毒鸟也。”《辞海》则认为鸩是“传说中的一种毒鸟。雄的叫运日，雌的叫阴谐，喜食蛇，羽毛紫绿色，放在酒中能毒杀人。”

鸩，是曾经存在过，后来绝种了的一种毒鸟呢？还是只是一种传说？中华诗词学会理事，广东诗词学会名誉会长刘逸生先生认为鸩并非是传说中的一种毒鸟，只是“在中国久已绝种”。他在《毒鸟与鸩》一书中写道：大抵当时鸩鸟多产于南方，因此西晋时代，朝廷中有不许鸩鸟过长江的诏令。《晋书》记载，石崇在南方得到一鸩鸟，献与后将军王恺养之，鸟能食蛇。但违反了鸩鸟不许过江的诏令，被司隶校尉傅鹑祇纠举，虽然王恺未因此受罚，那只鸩鸟却拿到大街上公开焚毁，在万目睽睽之下处死，以儆效尤……所以人们一见鸩鸟便立即杀死，久而久之，鸩鸟便已绝种。唐宋以后的史籍，绝少“鸩酒”的真实记载，即使出现“鸩杀”二字，也大抵是用其它毒物入酒，和使用鸩鸟实质上并非一回事。

以鸩鸟有剧毒的羽毛浸过的酒，称之为鸩酒。《汉书·齐悼惠王传》说：“太后怒，乃令人酌两卮鸩酒置前，令齐王为寿。”颜师古注引应劭曰：“鸩鸟黑身赤目，食腹蛇野葛，以其羽画（划）酒中，饮之立死。”

《左传》记载，晋侯与卫侯会见时，晋侯密令医生“鸩卫侯”。还有晋骊姬为了陷害太子申生，使人偷偷地在酒中下鸩毒，然后让申生给父亲献酒，以此诬告申生毒杀父亲。清·壮者《扫迷帚第二十四回》也载有：“若虑迷信一破，道德堕落，必以保存为得计，此又何异欲‘止渴而饮鸩’，欲疗疮而剜肉？竟是自害自的勾当。”

人生在世，不如意之事常有七八九，出现紧急状态时，不妨找找亲朋好友、同事领导，深思熟虑之后再进行，千万不要做出“饮鸩止渴”的事而悔恨终生。

缠绵缱绻

缠绵缱绻，出自清·俞蛟《潮嘉风月记·丽品》：“（蓉娘）情致缠绵缱绻，凡与交者，均不能忘怀。”亦作“缠绵缱绻。”如《红楼梦》第九三回：“（蒋玉函）把这一种怜香惜玉的意思，做得极情尽致。以后对饮对唱，缠绵缱绻。”缠绵缱绻形容情意深厚，难舍难分。缠绵缱绻指爱情的柔情蜜意，但在医学上，病情缠绵，则往往难以速愈。

缠绵，是指久病不愈的一种病理状态，邪正双方势均力敌，处于邪正相持或正虚邪恋的状态，是病理过程演变为慢性迁延性的表现。缠绵状态的基本病机为正虚邪恋。由于在邪正斗争过程中，正气虽未至溃败，但已因邪气的损伤而削弱；而邪气由于经过正气的奋力抗争，也趋于衰微。因此，邪正双方势均力敌，处于非激烈性抗争的一种相持不下的病理状态。

缠绵状态下，正气不能完全驱邪外出，邪气也不能深入传变，从而使病变局限并处于相对稳定状态，具有病变表现不甚剧烈，疾病持久不愈的特点。在缠绵状态下，病势有相

对稳定和不稳定的病理过程。其一，虽有缠绵，但病势稳定，经正确治疗和调护，可向治愈方向演变，可视作疾病的一种结局。其二，疾病缠绵而病势又不稳定，且有反复发作，或持续加重，或治疗和护理不当，则病势日趋恶化，乃至死亡。所以应积极进行治疗，设法打破缠绵状态的病理僵局，争取疾病的痊愈或好转。

阴阳交错

阴阳交错，出自明·许仲琳《封神演义》第三十五回："闻太师这一回阴阳交错，一时失计。"阴阳交错，指把阴和阳搞差了，后比喻由于偶然的因素而造成了差错。与此相似的成语还有阴错阳差、阳错阴差。如明·王逵《蠡海集·历数》："阴错阳差，有十二月，盖六十甲子分为四段，自甲子、己卯、甲午、己酉，各得十五辰。……甲子、甲午为阳辰，故有阴错；己卯、己酉为阴辰，故有阳差也。"与阴阳有关的成语还有阴阳惨舒、阴阳怪气、颠倒阴阳等。

阴阳是中国古代哲学的一对基本范畴，是有特定属性的一分为二，其最初含义，很多学者认为是指日光的向背，向日为阳，背日为阴。而后古代哲学家将其演变为哲学概念，产生了阴阳哲学概念。从战国到汉代，阴阳概念逐渐渗入中医学内，形成了中医学阴阳概念。

就中医来讲，阴阳学说贯穿于中医理论体系的各个方面，用来说明人体的组织结构，生理功能、疾病的发生与发展规律，并以此作为诊断和治疗的依据。具体到我们人体的组织结构的阴阳属性是怎么划分的呢？

我们来做一个简单说明。例如：男为阳，女为阴。以人体部位而言，上为阳，下为阴。表为阳，里为阴。背为阳，腹为阴。以脏腑而言，六腑为阳，五脏为阴。以组织结构对功能而言，机能活动属阳，组织结构属阴。气为阳，血为阴。以疾病而言，实证、热证属阳，虚证、寒证属阴。总之，阴阳的属性是相对的，只有阴阳平衡才能使事物发展的完美。

《黄帝内经素问：阴阳应象大论篇》："阳胜则阴病，阴胜则阳病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。"人体内若阳气偏旺，阴气就必然受损；相反，阴气为主，阳气则受抑制。阳气旺盛会产生热证，阴气至极会产生寒证。寒到极点会生内热，热到极点也会生内寒，即寒证。阴阳并非总是对立的，也互相依赖而生。

阴阳是一个相对的概念，两者相互依存，也相互克制。一旦阴阳失调，人的身体就会发生变化。

在分析病因的阴阳属性时，中医常分为阴邪和阳邪，病理变化的基本规律概括为阴

阳失调。阴阳协调，则身体健康；阴阳失调，则百病丛生。

那么阴阳失调通常会有哪些表现呢？

阳盛：阳盛则热，故身体机能过度活跃，精神亢进，且热邪损耗体内液体，表现为发热、口渴、大便燥结、头痛、失眠、烦躁不安等。

阳虚：身体机能衰退，活动力减弱，阳虚则寒，机体缺乏阳气的温暖，表现为疲乏无力、畏寒肢冷、自汗、小便清长、大便稀溏等。

阴虚：身体阴液不足，阴虚则热，热邪损耗体内液体，会感到口燥咽干、皮肤干燥、贫血、内分泌失调、手足心热等。

阴盛：身体机能衰退，活动力减弱，阴盛则寒，寒性收引，症状是疲乏无力、畏寒肢冷、身体疼痛、自汗、小便清长、大便稀溏等

需要指出的是，阴阳并非总是对立的，它们也互相依赖而生。例如，人体的机能活动(阳)，必须要有营养物质(阴)的滋养，而另一方面，机能活动又能生产出营养物质，变成身体所需，借以维持生命。

调理阴阳

调理阴阳，出自汉·荀悦《汉纪·文帝纪一》："宰相在上佐天子调理阴阳，下遂万物之宜，外镇抚四夷，内亲附百姓，使公卿大夫各得其职。"与此相同的成语还有燮理阴阳、调和阴阳等，如《尚书·周官》载有"立太师，太傅，太保。兹惟三公，论道经邦，燮理阴阳。"《汉书·贡禹传》载有"调和阴阳，陶冶万物，化正天下，易于决流抑队。"

调理阴阳，即调整阴阳，是中医治疗原则之一，是针对机体阴阳偏盛偏衰的变化，采取损其有余，补其不足的原则，使阴阳恢复于相对的平衡状态。从根本上讲，人体患病是阴阳间协调平衡遭到破坏，出现了偏盛偏衰的结果，故调整阴阳，以平为期，是中医治疗疾病的根本法则。其具体应用为：

1. 损其有余：损其有余，又称损其偏盛，是指阴或阳的一方偏盛有余的病证，应当用"实则泻之"的方法来治疗。

(1)抑其阳盛："阳盛则热"所致的实热证，应用清泻阳热，"治热以寒"的法则治疗。

(2)损其阴盛：对"阴盛则寒"所致的实寒证，应当温散阴寒，"治寒以热"，用"寒者热之"的法则治疗。

由于阴阳是互根的，"阴盛则阳病"，"阳盛则阴病"。在阴阳偏盛的病变中，如其相对一方有偏衰时，则当兼顾其不足，配以扶阳或滋阴之法。

2. 补其不足：补其不足，是指对于阴阳偏衰的病证，采用“虚则补之”的方法予以治疗的原则。病有阴虚、阳虚、阴阳两虚之分，其治则有滋阴、补阳、阴阳双补之别。

(1)阳病治阴，阴病治阳：阳病治阴适于阴虚之证，阴病治阳适用于阳虚之候。“阴虚则热”所出现的虚热证，采用“阳病治阴”的原则，滋阴以制阳亢。“阳虚则寒”所出现的虚寒证，采用“阴病治阳”的原则，阴虚者补阴，阳虚者补阳，以平为期。

(2)阳中求阴，阴中求阳：根据阴阳互根的理论，临床上治疗阴虚证时，在滋阴剂中适当佐以补阳药，即所谓“阳中求阴”。治疗阳虚证时，在助阳剂中，适当佐以滋阴药，即谓“阴中求阳”。因阳得阴助而生化无穷，阴得阳升而泉源不竭。故临床上治疗血虚证时，在补血剂中常佐以补气药；治疗气虚证时，在补气剂中也常佐以补血药。

(3)阴阳双补：由于阴阳是互根的，所以阴虚可累及阳，阳虚可累及阴，从而出现阴阳两虚的病证，治疗时当阴阳双补。由于阴阳是辨证的总纲，疾病的各种病理变化都可用阴阳失调加以概括。因此从广义来讲，解表攻里、升清降浊、补虚泻实、调理气血等治疗方法，都属于调整阴阳的范围。

杯弓蛇影

杯弓蛇影，出自汉·应劭《风俗通义·世间多有见怪》：“时北壁上有悬赤弩照于杯，形如蛇。宣畏恶之，然不敢饮。”杯弓蛇影，意即将映在酒杯里的弓影误认为蛇。比喻因疑神疑鬼而引起恐惧。如清·黄遵宪《感事》诗载有：“金玦厉凉含隐痛，杯弓蛇影负奇冤。”

杯弓蛇影，这个成语典故几乎人人皆知，比喻疑神疑鬼，造成的一场虚惊。这一现象是对外界事物的错误感知所致，是一种生理性的视错觉，一般都很容易纠正。错觉引起的原因可能是生理性、心理性的，也可能是病理性的。生理性错觉多见于正常人，客观情境的复杂因素使感知对象本身的特征受到掩盖或歪曲，或感官提供给大脑的信号减少，各分析器的信号相互矛盾，大脑皮层对外界刺激物的分析综合便发生困难，即产生错觉。心理性错觉是由于强烈的情感而产生偏见，感觉的清晰度减低，从而产生错觉，如期待、恐惧、怀疑、忧郁、过分欣喜等。病理性错觉是因为感染、中毒及衰竭等因素而使皮质抑制过程减弱，分析综合过程发生障碍所造成的。

生理性错觉常与遇事总闷在心里，不够开朗乐观，不爱与人交谈，常爱捕风捉影，凡事疑虑多端的性格有关，由心理上的恐惧逐渐发展至出现躯体上的功能失调，表现出一些神经官能症的症状，也可发展成无病呻吟的疑病症。这个把角弓之影当成蛇的人所患

之病可能就是今天我们所说的神经官能症、心身疾病，而非病入膏肓的器质性病变。典故中主人一番解释能起“沉疴”立愈，更提示心理因素在其发病中起着重要作用，因而心理治疗（主人的解释）才会奏效神速。

正常人的错觉是偶然出现的，一般通过验证，能很快被纠正和消除。生理性错觉在我们每个人的生活中都可能遇到，比如说深夜你一个人在家，由于企盼爱人早点回家，可能就会把外面的其他人的脚步声当成平时听惯的脚步声；光线不良时，会把墙上的镜子当成透亮的窗户等等。这样的情况一般都很容易纠正。病理性错觉是在人神志不清的情况下发生的，如把输液的橡皮管看成蛇，把白衣天使看作一头白熊等，且信以为真，不能自行纠正，乃至产生一些“防卫”或“过激”行为。这就是精神疾病的范畴了，必须按精神病进行治疗。

因生理性错觉导致心理偏异的人，常有敏感固执、谨小慎微、对身体健康特别关注和要求十全十美的性格特点。他们常细察身体的内在变化，过多地注意躯体感觉，把一些正常的变化当作疾病，盲目求医。有时碰到医生讲话不慎，或受了不正确的卫生宣传而加深怀疑，也会导致疑病症的形成，此时常规的检查结果正常或一般的解释常常不能消除患者的疑虑，于是他们会反复求医，有时一种疑病症状消除了又产生另一种新的疑病症状，如此循环往复，给家人带来沉重的心身负担。这类病人的治疗需要病人、家属、医生的配合，对医生信任，增强信心，调整情绪，安排适当的工作及文体活动，使兴趣和注意力转移到外界去，有可能治愈。无病呻吟，空闲无事，冥思苦想和长期休养等，都是对身体有害无益的。

战战栗栗

战战栗栗，出自《韩非子·初见秦》：“战战栗栗，日慎一日。”战战：戒惧的样子；栗栗：哆嗦，发抖。战战栗栗，意即因戒惧而小心谨慎的样子。如南朝·宋·刘义庆《世说新语·言语》载有：“战战栗栗，汗不敢出。”

一般人在寒冷的时候会产生寒颤，那是因为人身上热量不足。当皮肤或黏膜的冷觉感觉器受寒冷刺激时，通过神经传入途径，兴奋位于下丘脑部位的“寒颤中枢”，再经神经指挥全身的骨骼肌，引起一阵阵猛烈地紧缩，以产生热量。通常，骨骼肌产生的热量约占全身体热产生总量的25%。当肌肉剧烈活动时，产热量可增加至10余倍。产生寒颤的肌肉，主要是四肢肌、颈肌、躯干肌、胸肌和背肌，外观好像全身都在发抖。这就是成语所说的“战战栗栗”或“股战而栗”。寒颤时，因为肢体的屈肌和伸肌同时收缩，所以不会表

现出动作来。

人在受恐惧的时候，也会战栗不已，外表看上去也是全身肌肉的抖颤。这跟机体受寒时肌肉收缩表现出来的寒颤原因虽然不一样，但也同大脑有关。脑是人体的司令部，由大脑、间脑、中脑、小脑、延髓等组成。其中大脑是统帅，全身的各种活动主要由它指挥。间脑、中脑、小脑和延髓等只起助手作用。当人受惊时，大脑首先紧张起来，指挥全身肌肉和各种器官紧急动员，准备应付事态发展。这时，交感神经兴奋，肾上腺素释放也增多，导致心跳加快，呼吸加急，皮肤血管、竖毛肌收缩，体表血流减缓，散热减少，毛骨悚然，浑身的肌肉也产生紧缩，轻微的战栗发抖便产生了。如果受惊比较厉害，大脑的紧张活动传达到间脑、中脑、小脑等几个部位，使它们也紧张起来，全脑以总动员来加强指挥。这时，肌肉接到的“动员令”，好像急风暴雨，此刻不但肌肉高度紧张，而且还产生一阵阵的收缩。因此，人自己就会感到战栗发抖，连讲话的声音也会发抖。这就是成语所说的不寒而栗、肤栗股栗。

急中生智

急中生智，出自唐·白居易《和微之诗二十三首序》：“今足下果用所长，过蒙见窘，然敌则气作，急则生智。”急中生智，意即紧急的时候，猛然想出办法。如鲁迅《田原思想》载有：“当我把《语丝》读完的时候，想念《莽原》的心思却忽然增高万倍，急中生智，马上写了一封信给我的可爱的表弟。”当危急或紧迫事情突然而至，使人猝不及防时，突然地想出应对危急的好办法，从而化险为夷。人们把紧急情况下产生智谋叫“急中生智”。

人的思维、理解、反应能力，在一定的条件下与大脑的血液供应有关。国外有位科学家为了探索大脑的功能与心脏搏动的关系，做了这样一个实验：被试者先进行标准认识题测验。然后使他们心跳增加 20%，再进行标准认识题测验。结果发现脉搏增快后，测验成绩提高了 10%。一定限度内的心跳加快，能加快血液循环，增加各主要器官如脑、心、肺、肾的血液供应。

人遇到紧急刺激后，精神紧张、情绪激动，人体内发生一系列的生理变化，如交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，呼吸加快、加深，血压升高，血糖含量明显增加，皮肤和腹腔内的血管收缩，而心、脑和肌肉的血管扩张等，这样就会改善大脑的血液供应和营养供应，从而使人的注意力集中，思维、判断、理解、记忆、反应能力大大地提高，出现“急中生智”的杰作。

在日常生活中，常能看到有的人在动脑筋的时候，总爱用手搔头，揉搓自己额角，或

者眉头一皱，这无意中的举动都可增加头部的血液供应，从而眉头一皱，计上心来。

昼想夜梦

昼想夜梦，出自《列子·周穆王》："神遇为梦，形接为事，昼想夜梦，神行所遇。"昼想夜梦一指日有所思，夜有所梦。二指日夜梦想，殷切追求。如梁启超《意大利建国三杰传》第十六节载有："彼其数十年来吞声饮泪、停幸伫苦、昼想夜梦之事业，一旦涌现于眼前，英雄决心，孰有过此者耶？"

医学研究表明，人人做梦，夜夜做梦，甚至不会说话的婴幼儿，根据客观检查结果，他们睡着时也会做梦。如果你有 8 小时的睡眠，大约就有 90～120 分钟是在做梦。人们白天的思虑或者愿望，有时会在梦中出现。因此，人们常说"日有所思，夜有所梦"。

生理学家利用脑电图、肌电图等现代技术对大脑的生理活动进行研究，发现人在睡眠时，脑子发出的电波仍然在活动。这些脑电波有两种类型，一种是频率较慢的慢波；另一种叫快波。慢波睡眠和快波睡眠互相交替出现，一般每晚要出现 4～6 次。一夜内慢波睡眠只在总睡眠时间中占 1 小时还不到。快波睡眠时，脑子的血流量比慢波阶段要增加 30%～50%，脑电图表现类似觉醒的波形，因此，这时最容易受到记忆、个人周围环境和生活体验（包括看到的、听到的、读到的、脑海中苦思冥想的），以及外界各种刺激因素的影响，形成欢乐的、忧郁的、奇异的或恐怖的各种形形色色的梦境。每次做梦平均时间不到 10 分钟，有些可持续 20～35 分钟，个别最长的梦境可达 2 个多小时。

人的梦境可能与白天耿耿于怀的某些愿望密切相关，尤其是白天所不能满足的愿望。一个学生在考试前夕睡眠时，很容易做有关考试的梦。如果一个人强烈思念着他的亲人，那么在晚上神经细胞仍处于极度的兴奋状态，即使在睡眠时也没有得以充分地抑制，从而继续处于活动状态，因而产生了相应的梦。

做梦还可使你灵感顿发、杰作频出。德国化学家凯库勒在梦中看到了他正在研究复杂的苯的化学结构，想出了用六角形的环状结构表示，牛顿常在梦中解决问题，门捷列夫在梦中完成了元素周期表的最终定稿工作，谢灵运梦中得到"池塘生春草"的佳句，笛卡儿在一次梦中构思出一些有关方法论、数学和物理学方面新的基本概念。根据调查，英国剑桥大学有 70%的科学家承认在梦中得到过帮助。日内瓦大学的 69 位数学家，有 51 位认为梦能帮助解决某些困难的算题。由于这些学者白天长期极度用脑，专心于某一工作，即使他们在睡眠时，工作过的大脑某些部位仍处于兴奋状态，大脑思维可能集中到此问题上来，因此，梦常常使人获得意想不到的"灵感"。这些梦境的"灵感"，都是学者们在

清醒时常年累月刻苦钻研、日思夜想辛勤劳动的结果。

梦还和疾病有关，有一个男子连续三晚都做相似的恶梦，他感到自己被人用手或绳子紧扼颈部。经医生检查，原来他的咽喉部长了个小脓肿。这个小脓肿的微小刺激在大脑中引起了反应，所以才有这样的梦。治疗以后，刺激解除，恶梦也消失了。越来越多的研究证明，恶梦与疾病相连。假如梦中被人追赶，从悬崖跌下等险状而想叫又叫不出来，要当心有隐伏的心脏病变；梦见呼吸困难，要防止肺或呼吸道病变；梦见自己吃臭鱼烂虾，或许是胃肠道疾病的征兆。因为这些梦都可能与身体内部的刺激有关。

桃花流水

桃花流水，出自唐·李白《山中问答》诗："桃花流水窅然去，别有天地非人间。"桃花流水形容春日美景，也比喻男女爱情。如明·徐宏祖《徐霞客游记·盘江考》载有："桃花流水，不出人间。"桃花流水虽比喻春日美景，但医学研究表明，桃花流水可能含有毒素。

《三国演义》第八十九回"武乡侯四番用计，南蛮王五次遭擒"中载有诸葛亮的军队误饮哑泉之水，孔明求薤叶芸香解之。据历代本草记载，桃叶性味苦平、无毒，有祛风湿、清热、杀虫作用，能治头风、头痛、风痹、疟疾、湿疹、疮疡、癣疮等。但桃树的叶、花经水解后，可产生氢氰酸，人若饮用含有氢氰酸的水，可能发生中毒。因此，在人间四月，芳菲满天，外出游玩时，不要随便喝生水，以免发生中毒。研究表明，历年落叶落花滞留于溪水之中，由于花叶中的有机物质分解，使水中亚硝酸根、硝酸根类化学物质增加，它们都是强致癌物，与胃、肝、结肠等消化系统肿瘤的发病都有一定关系。

唐·李白《赠汪伦》诗有"桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情"。若李白在天之灵知晓桃花潭水中含有这么多有毒物质的话，该是作何感想呢？

汗如雨下

汗如雨下，出自宋·释普济《五灯会元》卷四十七："三冬汗如雨。"汗如雨下，意即汗珠像下雨似的往下掉。形容出汗很多。如清·曹雪芹《红楼梦》第一〇一回载有："不防一块石头绊了一跤，犹如梦醒一般，浑身汗如雨下。"

汗是从皮肤汗腺分泌而来，全身各处体表除指甲、趾甲、龟头、嘴唇外，都广泛分布有汗腺，总数约在200万～500万个。平均每平方厘米的皮肤上有1000～1200个汗腺，额部、胸背部、腋窝处尤多。人人每天都要出汗。成年人在冷天不活动的情况下一昼夜排

汗就有 600～800 ml。热天一个成年人一昼夜可以出汗 10 000～72 000 ml。在非常炎热的情况下，一个人 1 小时出汗可达 1500 ml 以上。每毫升汗水约有 20 滴，也就是说一个人 1 小时可出汗 30 000 滴以上。

出汗对人体来说，是不可缺少的生理现象。《灵枢》指出："天暑衣厚，则腠理开，故汗出。"人体出汗是蒸发散热的一种方式。当皮肤温度在 34 ℃时，每毫升汗液从皮肤蒸发，约可以吸收 580 卡热量。高温情况下，一昼夜通过出汗可以带走热量 7 000 000 卡。通过汗液分泌和蒸发，不断地散热，使人体在高温环境中，或者运动以后，机体产热增多的情况下，人体仍能维持正常的体温。夏天，有的人由于出汗散热不佳，就会引起中暑。

医生常用解表发汗的方法，通过出汗，去除表邪，使高热病人降低体温，也就是这个道理。发汗除退热作用外，还有透疹、利湿、去风等作用。对那些大面积烧伤的病人，在抢救治愈后，由于汗腺已被破坏，他们虽然能同正常人一样抵抗寒冷，但是对过热的环境却无从适应，原因就是他们的汗腺被破坏，出汗太少。

影响出汗的因素很多，如人体的活动强度，每个人的不同适应性等。所以，环境的温度、湿度、风速等都可以影响出汗。汗水中 98%～99%是水分，其余 1%～2%的物质中，以氯化钠含量最多，每 100 ml 汗液中就有 300 mg。因此，热天出汗多，穿深色的工作服时，往往会结出一层薄薄的白色盐花。汗水中其他物质还有尿素、钾、硫、乳酸等，共达 100 多种，大多是人体代谢产生的废物。所以，出汗还是身体排泄废物的重要途径。目前，中医还利用发汗疗法治疗尿毒症，开辟了中医非透析疗法治疗尿毒症的新途径。

死不瞑目

死不瞑目，出自《三国志·吴书·孙坚传》："今不夷汝三族，悬示四海，则吾死不瞑目。"瞑目：闭眼。死不瞑目，意即死了也不闭眼。原指人死的时候心里还有放不下的事。现常用来形容极不甘心。

从医学角度而言，"死不瞑目"是完全可能的。平时人们所说的眼皮，医学上称为眼睑。上眼皮叫上睑，下眼皮叫下睑，上下眼睑在内外侧相联合，分别称为内眦和外眦。两睑之间的裂隙叫做睑裂。眼睑闭合不全，就会露出部分眼球。对正常人来说，闭眼原是不费吹灰之力的举动，每分钟眨眼就要十几次。但是有的人却由于某些疾病的影响，不能闭眼，死后当然是"死不瞑目"了。

死不瞑目究其原因不外乎以下三种：一是面神经麻痹以及某些脑部疾病致使面神经失去控制，眼睑因肌肉失去张力，从而眼裂增大，瞑目困难。二是由于角巩膜葡萄肿，眶

内肿物，睑外肌麻痹和甲状腺机能亢进等疾患引起眼球突出，从而不能瞑目。三是炎症溃疡，外伤等原因造成眼睑皮肤缺损以及疤痕收缩，造成眼睑闭合障碍，致使终日不能瞑目。有的人活着时，闭眼正常。但在临死前，由于疾病痛苦挣扎，或因格斗等，瞋目裂眦，死后因蛋白质凝固，肌肉僵硬而固定，造成“死不瞑目”现象。

一般人在死后1小时内，肌肉发生松弛，死者如不瞑目，旁人只要用手将死者上下眼睑合几下，也就闭上了。但1小时后，逐渐发展为尸僵，全身肌肉、关节发生强直。若死者此时是“死不瞑目”的话，尸僵后再用多么大的力，也不能瞑目。尸僵经过24～72小时以后，尸体逐步缓解变软，进入“自溶”阶段，这时死者自然瞑目了。

髀肉复生

髀肉复生，出自《三国志·蜀书·先主传》裴松之注引晋·司马彪《九州春秋》：备曰：“吾常身不离鞍，髀肉皆消；今不复骑，髀里肉生。”髀：大腿。髀肉复生，意为因为长久不骑马，大腿上的肉又长起来了。形容长久过着安逸舒适的生活，无所作为。如明·罗贯中《三国演义》第三十回载有：“备往常身不离鞍，髀肉皆散；今久不骑，髀里肉生。日月蹉跎，老将至矣，而功业不建，是以悲耳。”

髀即大腿的意思。髀肉是股腿相接处的外侧肌肉。而刘备所说的“髀肉复生”是指由于久不骑马奔驰，习惯安逸，腿根侧部长了脂肪的意思。

同样体重的人，有的强健有力，肌肉发达；有的大腹便便，肥胖身肿，这是由于他们身上的肌肉和脂肪多少不一的缘故。经常参加体力劳动或体育锻炼的人，肌肉粗壮有力；而运动过少的人，就会体内脂肪积聚。很多体育运动员就有这样的体会，比赛季节结束后，他们一旦停止苦练，食量仍保持不变，他们的体重可能减轻了。然后，他们身上的肌肉萎缩，脂肪却增多了。这是因为肌肉重于脂肪，所以从磅秤上来看体重是减轻了，而脂肪增加，人反而显得胖了。因此，髀肉复生的原因，归根结底还是在于缺乏肌肉锻炼。

为什么锻炼能使肌肉发达呢？这要从肌肉的血液供应及肌肉在运动时的变化谈起。人体安静时，参与周身循环的血液，占全身血液量的55%～75%，其余的存在肝脏、脾等器官里。肌肉每平方毫米横断面上有毛细血管4000多条，平时这些毛细血管大多数是关闭着的，流经的血液很少。医学家用显微镜观察了休息状态的肌肉，发现每平方毫米只有30～85根毛细血管有血液流过，其余的毛细血管都处于关闭或半关闭状态。当肌肉剧烈活动时，可有2000～3000根毛细血管开放，比休息状态增加近百倍。说明运动使肌肉的血液供应和新陈代谢加强，可以得到更丰富的营养物质。经常锻炼的肌肉，蛋白

质的含量增加，肌纤维变得粗壮，肌肉里的毛细血管数量增多，使肌肉的体积增大，重量增加。一般人肌肉占体重的40%左右，而经过系统体育锻炼的人肌肉可占体重的45%～50%，通过锻炼不但能使肌肉粗壮有力，收缩得更快速、更持久，而且锻炼对人体的呼吸、心脏、神经等功能都有增强作用，对疾病的抵抗力也有提高。

有的人认为体力劳动可以代替体育锻炼。其实，这种想法是错误的。因为体力劳动通常占的是一部分肌肉活动，而体育锻炼却是全面的肌肉运动。比如做广播操，可以使全身各部分的肌肉关节都得到适当的运动，并且对劳动前的准备姿态和劳动中局部肌肉疲劳的消除也有好处。因此，经常参加体力劳动的人，还是需要进行体育锻炼的。跑步、做广播操、打太极拳等运动，都是不受条件的限制，人人可行的体育运动。

炎黄子孙

炎黄子孙，出自《国语·周语下》："夫亡者岂繁无宠，皆黄炎之后也。"炎黄：炎帝神农氏和黄帝有熊氏，代表中华民族的祖先。炎黄子孙指炎帝和黄帝的后代，即指中华民族的后代。亦作"黄炎子孙"。炎帝和黄帝也是中医学的创始人。

炎帝，古帝名，又名神农，亦称神农氏，烈山氏。清·马骕《绎史》卷四引《周书》载："神农之时，天雨粟。神农遂耕而种之，作陶冶斧斤，为耒耜锄耨，以垦草莽。然后五谷兴助，百果藏实。"晋·王嘉《拾遗记》卷一载："炎帝时，有丹雀衔九穗禾，其坠地者，帝及拾之，以植于囚，食者老而不死。"《史记·补三皇本纪》亦谓："炎帝神农氏，姜姓，母曰女登，有娲氏之女，为少典纪。感神龙而生炎帝。人身牛首。因以火德王，以火名官，故曰炎帝，始教民耕种。"神农氏被后人奉为医药之祖。神农尝百草的神话，流传久远，至今不衰。《史记·补三皇本纪》载："神农氏作蜡祭，以赭鞭鞭草木，尝百草，始有医药。"《淮南子·修务训》载："神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒。"晋·干宝《搜神记》卷一载："神农以赭鞭鞭百草，尽知其平毒寒温之性，臭味所主，以播百谷。"

黄帝姓姬，号轩辕氏、有熊氏。相传他初为部落首领，后因战胜九黎族、炎帝族和蚩尤族而被拥戴为部落联盟领袖。黄帝族也从西北地区迁居到中原地区。黄帝被认为是医家之祖，是最早向人们传授医学知识的人。中国现存最早的医学典籍《内经》就是托名黄帝与岐伯、雷公等讨论医学的著作，因此又被称作《黄帝内经》。

损有余补不足

损有余补不足，出自《汉书·食货志上》："取于有余以供上用，则贫民之赋可损，所谓损有余补不足。"损有余补不足，意即减少多余的，补充欠缺的。损有余补不足是中医治疗原则中阴阳偏盛的治疗原则。

阴阳偏盛，即阴或阳的过盛有余，为有余之证。由于阳盛则阴病，阳盛则热，阳热盛时易于损伤机体阴液。阴盛则阳病，阴盛则寒，阴寒盛易于损伤机体阳气。故在调整阴阳的偏盛时，应注意有无相应的阴或阳偏衰的情况存在。若阴或阳偏盛而其相对的一方并没有构成虚损时，即可采用"损其有余"的原则。若其相对一方有偏衰时，则当兼顾其不足，配合以扶阳或益阴之法，即采取"补其不足"的原则。阳盛则热，属实热证，宜用寒凉药以制其阳，治热以寒，即"热者寒之"。阴盛则寒，属寒实证，宜用温热药以制其阴，治寒以热，即"寒者热之"。因二者均为实证，所以称这种治疗原则为"损其有余"，即"实则泻之"。

斗酒百篇

斗酒百篇，出自唐·杜甫《饮中八仙歌》："李白斗酒诗百篇，长安市上酒家眠。"斗酒百篇，意即饮一斗酒，作百篇诗。形容才思敏捷。如清·纪昀《阅微草堂笔记》卷十一载有："房师孙瑞人先生，文章淹雅，而性嗜酒，醉后所作与醒时无异，馆阁诸公以为斗酒百篇之亚也。"研究发现，适量饮酒，可使人思维活跃，才思敏捷。

急性酒精中毒，俗称酒醉，饮入过量的酒精或酒类饮料后所引起的中枢神经系统兴奋及随后的抑制状态称酒精中毒。严重者可引起呼吸衰竭及循环衰竭。此外，还可影响肝内糖的代谢而致低血糖。当血液中酒精浓度超过 0.03%时(相当于 100 ml 血液中有 30 mg 的酒精)，会轻微影响到开车功能；0.05%时会中度影响开车功能，其思想、行为和判断都会失去抑制，表现出说话大声、多话和活动过度，甚至造成性或攻击冲动；0.1%时会严重影响驾车安全，也会造成运动失调，说话有点不清楚；0.2%时会造成步态不稳、行动迟缓、难以站立、口齿不清(0.1%～0.2%时的表现即所谓的酒醉状态)；0.3%会导致意识不清，身体呈僵直状态；0.4%～0.5% 时会昏迷和呼吸抑制；0.5%以上易造成死亡。急性酒精中毒其典型的临床表现为：

兴奋期：欣快感、多语、情感易激动。

共济失调期：语无伦次，吐字不清，动作不协调，步态蹒跚。

昏睡期：呈昏睡状，面色潮红或苍白，呼吸减慢，脉细弱，抽搐，二便失禁。并可诱发吸入性肺炎、脑水肿等。严重者因延髓受抑制，引起呼吸中枢及血管运动中枢麻痹而发生呼吸衰竭及循环衰竭而致死亡。

李白斗酒诗百篇，由此句来看，李白醉酒是进入了兴奋期，此期眼睛发红（即结合膜充血），脸色潮红或苍白，轻微眩晕，欣快感，语言增多，逞强好胜，口若悬河，夸夸其谈，举止轻浮，有的表现粗鲁无礼，感情用事，打人毁物，喜怒无常。绝大多数人在此期都自认没有醉，继续举杯，不知节制。有的则安然入睡。酒精能刺激主管想像力和创造力的右脑，也能麻木主管记忆力和自控能力的左脑，少量饮酒能兴奋右脑使人浮想联翩，而大量饮酒所出现的醉态，则是左脑被麻痹的结果。此时由于酒精的作用，血液循环加快，血管扩张，大脑供血增多，因而使人思维敏捷，话语增多，有的人因此写出天下文章。但随之进入二期或三期，由“长安市上酒家眠”可知，李白由于定向错误，而于酒家中睡起觉来。

《本草纲目》言“酒，天之美禄也。曲面之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精。”《本草求真》言其“温饮和胃，怡神壮色，通经和脉。”因此，我们饮酒应有节制，适量饮酒，有益健康，过量饮酒，则易引起诸多疾病，如酒精性肝病、酒精性精神病、酒精中毒、酒精依赖、口腔癌、咽喉癌、乳腺癌和肝癌、单侧髋关节疼痛，甚至股骨头坏死或塌陷、胃炎、骨质疏松和中风等。

人老珠黄

人老珠黄，出自明·兰陵笑笑生《金瓶梅词话》第二回：“娘子正在青年，翻身的日子很有呢，不像俺是人老珠黄不值钱呢。”人老珠黄，旧时比喻女子老了被轻视，就像因年代久远而失去光泽的珍珠一样不值钱。如清·吴趼人《瞎编奇闻》第七回载有：“真正人老珠黄不值钱，走了这点点路，果然就吃力起来，我也要回去睡个觉呢。”从生理学来看，人老还真是珠黄。

我们经常用“人老珠黄”来形容人年老的程度，不过这可不是单纯的比喻，经过科学家多年的研究表明：这种现象是我们眼睛中结膜老化的体现。“人老珠黄”其实是眼睛新陈代谢的异常现象。人类眼球表面有一层薄薄的透明膜层，叫结膜。在长期受到紫外线、粉尘等污染之后，就产生色素沉着的不良反应。色素在结膜层集聚成块状黄斑，从表面上看，白眼球出现微微凸起的暗黄色物质，黑眼球变得更加混浊。人类受到外界环境刺激是日积月累的，老年人更容易产生结膜色素沉着现象，因而，也就有了“人老珠黄”一

说。

饥肠辘辘

饥肠辘辘，出自清·蒲松龄《聊斋志异·西湖主》："而枵肠辘辘，饥不可堪。"饥肠：饥饿的肚子；辘辘：车行声。饥肠辘辘，意即肚子饿得咕咕直响，形容十分饥饿。如高阳《玉座珠帘》上册载有："这时已错了传膳的时刻，都是天色微明吃的早饭，至此无不饥肠辘辘。"饥肠辘辘虽是饥饿的表现，但饥肠辘辘时不能"饥不择食"！

饥肠辘辘时不能"饥不择食"，是说人饿的时候，食欲强烈。但是如果抓到什么吃什么，急于填饱肚子对健康是非常有害的，因为以下食物是不宜空腹食用的，否则会给你的健康埋下隐患。

柿子、西红柿：本品含有较多的果胶、单宁酸，上述物质与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块，易形成胃结石。

冷饮：空腹状态下暴饮各种冷冻食品，会刺激胃肠发生挛缩，久之将导致各种酶促化学反应失调，诱发肠胃疾病。在女性月经期间还会使月经发生紊乱。

香蕉：香蕉中有较多的镁元素，空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。

山楂、橘子：本品含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等，空腹食用，会使胃酸猛增，对胃黏膜造成不良刺激，使胃胀满、吐酸水。

牛奶、豆浆：这两种食物中含有大量的蛋白质，空腹饮用，蛋白质将"被迫"转化为热能消耗掉，起不到营养滋补作用。正确的饮用方法是与点心、面饼等含面粉的食品同食，或餐后2小时再喝，或睡前喝均可。

糖：糖是一种极易消化吸收的食品，空腹大量吃糖，人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值，使血液中的血糖骤然升高容易导致眼疾。而且糖属酸性食品，空腹吃糖还会破坏机体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡，对健康不利。

酸奶：空腹饮用酸奶，会使酸奶的保健作用减弱，而饭后2小时饮用，或睡前喝，既有滋补保健、促进消化作用，又有排气通便作用。

白薯：白薯中含有单宁和胶质，会刺激胃壁分泌更多胃酸，引起烧心等不适感。

焦唇干肺

焦唇干肺，出自《吕氏春秋·季秋纪第九·吕不韦》："越王苦会稽之耻，欲深得民心，以致必死于吴。身不安枕席，口不甘厚味，目不视靡曼，耳不听钟鼓。三年苦身劳力，焦唇干肺，内亲群臣，下养百姓，以来其心。"焦唇干肺，指忧心如焚，肺为之枯干。焦唇干肺即中医临床常说的燥邪犯肺证。

燥邪犯肺证，是指秋令燥邪犯肺耗伤津液，侵犯肺卫所表现的证候。临床表现为干咳无痰，或痰少而黏，不易咳出。唇、舌、咽、鼻干燥欠润，或身热恶寒，或胸痛咯血。舌红苔白或黄，脉数。

本证以肺系症状表现干燥少津为辨证要点。燥邪犯肺，津液被伤，肺不得滋润而失清肃，故干咳无痰，或痰少而粘，不易咳出。伤津化燥，气道失其濡润，所以唇、舌、咽、鼻都见干燥而欠润。肺为燥邪所袭，肺卫失宣，则见血热恶寒。若燥邪化火，灼伤肺络，可见胸痛咯血。燥邪伤津则舌红，邪偏肺卫苔多白，燥邪袭肺苔多黄。脉数为燥热之象。

掌上观纹

掌上观纹，出自元·关汉卿《陈母教子》第二折："可不道状元郎怀中取物，觑富贵掌上观纹。"掌上观纹，比喻极其容易，毫不费力。如明·无名氏《怒斩关平》头折载有："我觑那两员贼将，如掌上观纹，探囊取物，师父放心，某擒拿走一遭去。"掌上观纹，可了解健康，现代医学称之为"掌纹医学"。

掌纹医学包括掌纹诊病学、掌纹治疗学、掌纹预测学、掌纹医学理论研究等。掌纹诊病是掌纹医学的一部分。掌纹诊病是经过许多掌纹研究学者根据传统手相结合自身实践经验验证，总结出诊察手掌纹理、色泽变化和预测人体健康状况的科学方法。掌纹诊病的方法不同于叩脉、听诊、仪器检测等诊断方法及检查手段，是直接对双手掌部纹理进行观察、分析的一种诊断疾病的方法。全过程只需在数分钟内便可完成。

掌纹，一部分是不变的，代表家族的遗传基因情况；一部分是变化的，它可以因后天身体健康状况的改变而改变。掌握这种变化规律，就可以利用它来观察疾病的发生发展，从而起到保健身体的作用。掌纹医学诊病是一种无痛苦、无损伤、简便易行的医学诊断模式，它不仅适应于人类健康的需要，而且可以提高对疾病的早期的预见性。观掌纹的基本原则是掌握掌纹的长短、深浅、粗细、弯直、颜色。

濯足濯缨

濯足濯缨，出自《孟子·离娄上》："有孺子歌曰：沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。"孔子曰："小子听之。清斯濯缨，浊斯濯足矣。自取之也。"濯足濯缨，意即水清就洗帽带，水浊就洗脚。后比喻人的好坏都是由自己决定。濯足即洗脚，又叫足浴。我国民间素有"春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼"的说法，可见洗脚确有健身作用。

根据中医辨证施治的原理，选择适当的中药水煎后放入浴盆中浴足，通过药物的治疗作用和药物对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，叫做中医足浴疗法，简称足浴。足浴疗法广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科及一些疑难杂症等，其方法简单，疗效确实，副作用少而颇受人们欢迎，尤其是小儿足浴疗法，可减轻小儿对打针、吃药的恐惧心理，减轻家长的心理负担，因而应用十分广泛。

足浴时，水温以患者能耐受为宜（冷后可加热或兑入温水再用），每次足浴 15～30 分钟，当觉得身上有微热感，额上有汗时即可，通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸气和药液的熏洗和治疗作用，起到疏通腠理、散风除湿、透达筋骨、理气和血等作用，达到治疗疾病的目的。根据中医经络学说的原理，足上有 60 多个穴位与五脏六腑有密切的联系，足浴时就如同艾灸这些穴位一样。同时，足浴时毛孔开放，血液循环加强，有利于药物的吸收，发挥治疗效用，起到促进气血运行、畅通经络的作用，使局部乃至全身症状减轻或消失。足浴疗法虽然疗效确实，应用方便，但仍有一定的适应证，若滥用、泛用，仍可产生不良反应和副作用，应予注意。

1. 要注意适应证，"外治之理，亦即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳"，因此，选择足浴疗法，要注意适应证，不可不加辨证，随意滥用和泛用。

2. 要注意配伍禁忌，凡是中医内治视为配伍禁忌的，足浴时也应视为配伍禁忌，如"十八反"、"十九畏"、妊娠用药禁忌等。

3. 有些药物如芥子等，药浴后可能起泡，或局部皮肤发红、瘙痒。有些病人属特异体质，足浴后可能出现过敏反应。出现这些症状后，应停用药物，口服或外用抗炎、抗过敏类药物，待皮肤正常后再选用足浴疗法。

4. 足浴时，要注意温度适中，防止灼伤皮肤，尤其是昏迷、生活不能自理者，感觉迟钝者更应注意。

5. 对发热、出血患儿等，使用足浴疗时要严密观察病情，采用必要的防护措施，防止

意外。体质虚弱者，要加强护理，防止晕堂等晕厥现象及其他异常情况。

6. 外治药物，剂量较大，有些药物尚有一定的毒性，故应在当地有经验的医生指导下使用，且一般不宜入口。除按规定的时间及注意事项外，足浴完毕后，应洗净患处，拭干。

7. 实行足浴疗法时，应持之以恒，方能获得明显疗效。

须髯如戟

须髯如戟，出自《南史·褚彦回传》："君须髯如戟，何无丈夫意？"髯：两颊上的胡子。戟：古代的一种兵器，长杆头上附有月牙状的利刃。须髯如戟，意即胡须又长又硬，一根根像戟似的怒张着。旧时形容丈夫气概。须髯如戟，美髯飘飘，从古至今，颇有丈夫气概的，可能要数三国时期的"美髯公"关云长了。《三国演义》中写道：关云长"身长九尺，髯长二尺"。当时二尺合现在尺码也有一尺四寸左右，真可谓长也。

关于"美髯公"称呼的来历，在《三国演义》第二十五回中有这样一个故事：一次，曹操请关羽赴宴，关羽酒醉，撩起长髯说："生不能报国家，而背其兄，徒为人也！"曹操问道："云髯有数乎？"关羽答："约数百根。每秋月约退三五根。冬月多少皂纱囊囊之，恐其断也。"曹操捐赠以纱锦作囊，与关羽护髯。次日，早朝见汉献帝。献帝见关羽一纱锦囊垂于胸前，便问何故？关羽奏曰："臣髯颇长，丞相赐囊贮之。"献帝令当殿披指，过于其腹。献帝说："真美髯公也！"此后，人皆称呼关云长为"美髯公"。我国古代男子，要是没有胡子或者胡子太少，当时就被认为不美。

男孩子长到14～15岁时，由于睾丸发育成熟，雄性激素分泌增加，脸部上唇的细毛渐渐变粗变黑，首先出现胡须。胡须、阴毛、腋毛都是表示第二性征的显现。如果像古代太监那样切去睾丸后就不会有胡须了。胡须并没有什么特殊的生理功能，只是作为男性第二性别所特有的象征。胡须的多少及分布因人而异，有的稀疏、有的浓黑，有的集中于口唇周围，有的则连及两腮。随着年龄的增加，胡须逐渐变灰或变白。这些都是一般的生理差别，不足为奇。胡须的分布、数量、色泽还和种族、年龄、遗传等有关，例如美洲印第安民族的男子竟然根本不长胡子。胡须的横切面呈类三角形，直径一般在0.0125～0.0159 cm。按人体毛发自然生长的条件下，胡须一般可长达30 cm。美髯公关羽"须长二尺"，"过于其腹"，可谓长也。但是世界上古今中外最长的胡子是挪威人兰斯特，1927年他去世时，胡子向左右两边拉开的距离是1丈6尺。1967年这束珍贵的胡子由其后人赠给美国的史密斯森学会保存。

我国古人很早就对胡须和健康的关系有着研究。认为胡须多少及色泽的好坏与气

血的盛衰有关。2000多年之前的医学著作《灵枢·阴阳二十五人》中指出:“血气盛则髯美长,血少气多则髯短,故气少血全则髯少,血气皆少则无髯。”

现在,临床医生还能根据胡须来帮助诊断疾病。若女性长出了小胡子,说明病人肾上腺皮质功能亢进或雄激素分泌过多,常见于库欣病、肾上腺皮质肿瘤、肢端肥大症、肾上腺性征异常症,以及长期应用大剂量睾丸酮、肾上腺皮质激素类药物的病人。

深刺腧髓

深刺腧髓,出自《四库全书·文山集》:“首尾二千余言,其辞谆复恳切,深刺腧髓。”深刺腧髓,意即穿穴入骨,形容深透理解。腧,人体上的穴道:腧穴、肺腧、胃腧。深刺腧髓中的腧即腧穴。

《内经》论及穴名约160个,并有腧穴归经的记载。晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》记载周身经穴名349个,除论述了腧穴的定位、主治、配伍、操作要领外,并对腧穴的排列顺序进行了整理,为腧穴学理论和针灸实践的发展做出了重要贡献。北宋王惟一对腧穴重新进行了考定,撰写了《铜人腧穴针灸图经》,详载了354个穴名。元代滑伯仁所著《十四经发挥》载经穴穴名亦为354个,并将全身经穴按循行顺序排列,称“十四经穴”。明代杨继洲《针灸大成》载经穴名359个,并列举了辨证选穴的范例,充实了针灸辨证施治的内容。清代李学川《针灸逢源》定经穴穴名361个,并延续至今。人体的腧穴大体上可归纳为十四经穴、奇穴、阿是穴三类。

1. 十四经穴:是指具有固定的名称和位置,且归属于十二经和任脉、督脉的腧穴。这类腧穴具有主治本经和所属脏腑病证的共同作用,因此,归纳于十四经脉系统中,简称“经穴”。十四经穴共有361个,是腧穴的主要部分。

2. 奇穴:是指既有一定的名称,又有明确的位置,但尚未归入或不便归入十四经系统的腧穴。这类腧穴的主治范围比较单纯,多数对某些病证有特殊疗效,因而未归入十四经系统,故又称“经外奇穴”。历代对奇穴记载不一。目前,国家质量技术监督局批准发布的《经穴部位》,对48个奇穴的部位确定了统一的定位标准。

3. 阿是穴:是指既无固定名称,亦无固定位置,而是以压痛点或其他反应点作为针灸施术部位的一类腧穴。又称“天应穴”、“不定穴”、“压痛点”等。唐代孙思邈《备急千金要方》载:“有阿是之法,言人有病痛,即令捏其上,若里当其处,不问孔穴,即得便快成痛处,即云阿是,灸刺皆验,故曰阿是穴也。”阿是穴无一定数目。

腧穴的名称均有一定的含义,《千金翼方》指出:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意。”历

代医家以腧穴所居部位和作用为基础，结合自然界现象和医学理论等，采用取类比象的方法对腧穴命名。了解腧穴命名的含义，有助于熟悉、记忆腧穴的部位和治疗作用。

1. 根据所在部位命名。即根据腧穴所在的人体解剖部位而命名，如腕旁的腕骨，乳下的乳根，面部颧骨下的颧髎，第 7 颈椎棘突下的大椎等。

2. 根据治疗作用命名。即根据腧穴对某种病证的特殊治疗作用命名，如治目疾的睛明、光明，治水肿的水分、水道，治面瘫的牵正。

3. 利用天体地貌命名。即根据自然界的天体名称如日、月、星、辰等和地貌名称如山、陵、丘、墟、溪、谷、沟、泽、池、泉、海、渎等，结合腧穴所在部位的形态或气血流注的状况而命名，如日月、上星、太乙、承山、大陵、商丘、丘墟、太溪、合谷、水沟、曲泽、涌泉、小海、四渎等。

4. 参照动植物命名。即根据动植物的名称，以形容腧穴所在部位的形象而命名，如伏兔、鱼际、犊鼻、鹤顶、攒竹、口禾髎等。

5. 借助建筑物命名。即根据建筑物来形容某些腧穴所在部位的形态或作用特点而命名，如天井、印堂、巨阙、脑户、屋翳、膺窗、库房、地仓、气户、梁门等。

6. 结合中医学理论命名。即根据腧穴部位或治疗作用，结合阴阳、脏腑、经络、气血等中医学理论命名，如阴陵泉、阳陵泉、心俞、三阴交、三阳络、百会、气海、血海、神堂、魄户等。

强嘴硬牙

强嘴硬牙，出自周立波《暴风骤雨》第二部："花永喜娘们，胆大心尖，强嘴硬牙，老花说不过她，干仗总是吃败仗。"强嘴硬牙，指能说会道。医学观察发现，强嘴硬牙中的硬牙，确有其事。

牙齿是由釉质（俗称珐琅质）、牙本质（俗称象牙质）、牙骨质和牙髓等组成。牙釉质包盖在牙冠的表面，虽然不厚，但却十分坚硬，它比钢铁等金属都要硬得多，其硬度仅次于金刚石，是人体中最硬的组织。牙本质是构成牙齿的主体，它也是一种很硬的组织，由很多本质小管组成。管内含有无数的神经末梢。牙髓质包在牙根的外面，其硬度与骨的硬度相似，每平方厘米最大能承受 2100 kg 的压力强度，而花岗石只能承受 1350 kg 的压力，橡木只能承受 424 kg 的压力。有人做过试验，在正常生理情况下的平均咀嚼压力，男子前牙为 29 kg，后牙为 45.5 kg；女子前牙为 27 kg，后牙为 41.5 kg。训练有素的杂技演员，咀嚼压力可比一般人大几倍，达 90～120 kg 的力量。据计算，一个成年男子全口牙齿

的最高垂直咀嚼压力，总计可达 1000 多公斤。1974 年 4 月 4 日，比利时的约翰·马希斯，仅用牙齿咬住马勒，运用全身力量，能将铁轨上的重 80 吨的两节客车拉走。美国人格连斯坦一口就能将钉子咬断。他还曾经用牙齿把筷子粗的铁链条咬成两半。所以成语说的“强嘴硬牙”是有一定道理的。

牙齿的中心是一个腔，内含软组织，称为牙髓。它含有丰富的神经、血管、淋巴等。牙髓有形成牙本质、营养牙体组织以及感觉和防御等功能。当牙本质表面因龋蚀或外伤等原因受到损害时，髓腔的壁可形成继发性牙本质以保护牙髓。当牙髓因坏死或除去后，牙本质及釉质就会因缺乏足够的营养和水分而变得脆弱，牙齿就易于破裂损伤。严重的龋齿，产生深而大的龋洞和患有牙髓病，使牙冠遭到严重的破坏时，吃坚硬食物或吃饭碰到石子时，会损伤牙齿。另外，有的人因患佝偻病、甲状旁腺功能低下，维生素缺乏或遗传性釉质发育不全时，引起牙釉质发育不良，也可影响牙齿的坚硬性。

牙齿虽然坚硬，可它不像皮肤，碰破了能够重新长好，它是不会再生的。如果我们用牙齿随便咬坚硬的果壳或汽水瓶盖，或者使牙齿受强烈的撞击，牙釉质就会受损，这种牙齿就更容易发生龋齿。因此，我们要洁净口腔，爱护牙齿。

自言自语

自言自语，出自元·无名氏《桃花女》第四折：“你这般鬼促促的，在这自言自语，莫不要出城去砍那桃树吗？”自言自语，意即自己一个人低声嘀咕。自言自语是精神病的一种表现形式。但在下列情况下，是正常的生理现象。

孩子 3 岁时，父母都可以发现一个现象：他总喜欢一个人嘟嘟囔囔对着玩具说话，这些情况常使父母担心，但专家表示：自言自语是 3 岁孩子中很普遍的正常现象。3 岁，正是幼儿语言发展从外部语言过渡到内部语言的关键阶段，自言自语其实正是他将外部语言转为内部语言的一种表现，这其实是他们把内心思考的内容用语言表达了出来。3 岁孩子的思维能力正在飞快地发展，但并未成熟，所以他们无法像父母那样只用大脑思考就可以了，她需要具体地用语言来帮助自己思考，慢慢地理顺思路，从而出现自言自语现象。

自言自语还可消除紧张情绪，有利身心健康。心理学家认为自言自语有如下好处：

使人镇静：自语的音调有一种使人镇静的作用，有一种安全感和人际交往的效应。

调整思绪：自我大声对话可以调整大脑中紊乱的思绪，尤其是在紧张、劳累时。

缓解矛盾：自语有利于澄清问题的是非，缓解矛盾冲突，比较各种解决方法的利弊，

避免盲目冲动。

消除不良情绪：许多不良情绪如焦虑、紧张、忧虑和担心，若能讲出来就没有什么问题了，压在心中的石头就会被搬掉，从而达到心理平衡。一位美国医学家研究发现，老年人多说话应值得鼓励，哪怕没有人听话，老人在家里自言自语地说一通，对健康也很有益。多说话能刺激大脑，促进大脑功能的进化，对增强大脑功能各项功能，特别是对思维能力有好处。老人经常自言自语，还能抵抗脑神经退化和衰老，增强记忆力。老年人经常发牢骚，也是宣泄苦闷、求得心理平衡的好方法。

改善睡眠：冥思苦想和各种不良情绪可导致和加重睡眠障碍，自语摆明真理就可终止思虑，减轻消极情绪，从而达到改善睡眠之目的。

改善社交能力：各种消极情绪会影响人的社交能力，使社交能力受损，质量下降。自言自语可疏泄不良情绪，使心理保持平衡，进而提高社交能力。

总之，自言自语是一种正常的生理现象和解决问题的方法，而不能不加判别地认为是精神病的表现。

老之将至

老之将至，出自宋·陈亮《谢胡参政启》："少不如人，所向墙壁；老之将至，乃罣网罗。"老之将至，多用作自称衰老之语。民间对"老之将至"有多种顺口溜，其中有一首为："近事记不起，远事特清楚；近处看不见，远处特清晰；原来射得远，近来打湿脚；晚上睡不着，白天没精神；上面有想法，下面没办法。"这句顺口溜，可能是"老之将至"的典型表现。你可对照下列几条，看你是否是"老之将至"。

身高和体重下降：身高下降的原因，多数是体内钙代谢失常，骨质疏松所致，是早衰的重要征兆。由于骨钙缺少，椎间盘磨损，脊椎弯曲度逐渐增加，脊椎骨扁平化，下肢弯曲，故身高有所下降。骨钙缺少所致的骨骼变化，伴以肌肉萎缩；体内代谢失常，使脏器、组织脱水；疾病或精神心理原因造成体内营养缺乏，都会导致体重下降。

皱纹和色斑渐生：早衰的现象会在皮肤上显现出来。当皮肤随机体老化而老化时，弹性减弱，皱纹增多，色斑渐生。最能体现早衰的是从口至颧骨出现沟样皱纹，并伴有眼睑肿胀和眼球凹陷；在颜面和颈部出现单个的黄褐色斑点。皮肤皱纹越多，纹沟越深，斑点越多，斑色越深，其衰老程度就越严重。

头发和牙齿脱落：早衰一出现，人的牙龈便逐渐萎缩，使牙根外露，牙齿缺少依附而变得松动，最终导致脱落。在中年期和中年后期，除外伤和特殊疾病导致牙齿松动和脱

落外，早衰便是主要原因。头发开始成片发白，并在洗头及睡觉后有较多头发脱落，更是早衰的征兆。

听力和视力减退：对听力减退的认定，除了对音量的敏感度降低，最重要的是对音阶或音频的分辨力下降；对视力减退的认定，除了视物距离缩短，最重要的是暗视适应力下降和视野变窄。有很多早衰者，最初便是从出现音频或音阶辨识力下降、暗视适应力下降和视野变窄开始的。

思维和语言迟钝：人在正常情况下，从50岁开始到70岁止，脑神经细胞会较此前减少20%左右。衰老出现得早，脑神经细胞就减少得快，大脑萎缩的进度也增快。如果在中年后期便出现思维迟钝，语言表达力不从心，并伴有多疑、焦虑、啰嗦，也是早衰发生的迹象。

性能力下降：有人用“微机”名称表示性能力，比较风趣：二十“方正”，三十“奔腾”，四十“微软”，五十差疲(XP)。老之将至时，由于性激素分泌减少，男女都可能出现性能力下降的表现。男子表现为勃起不坚，不能持久，或早泄，阳痿，女子则可能出现性欲下降，或无性欲表现，阴道干涩等。

你可利用国内医学界普遍使用的自测法测一测自己是否变老了。

1. 自测方法：在下列问题中，认为符合你的实际情况的，打上“√”。

2. 自测内容

(1)你是否已经不大容易结交朋友了？

(2)你是否认为年轻的一代日趋衰败，毫无希望了？

(3)你是否老是谈起过去的好日子？

(4)你是否对一些琐碎的小事存有偏见？

(5)你是否发觉自己日渐自私？

(6)你是否感叹人生太没有意思了？

(7)你的东西，是否谁也不能挪动？

(8)你是否觉得手脚有些不听使唤？

(9)当你下棋时，是否觉得力不从心？

(10)你是否对加入保健协会很感兴趣，也很积极？

(11)你是否高昂着头走路，以适应你的老花镜？

(12)听到水龙头的滴答声，你是否总要想去解小便？

(13)你知道得很多，但是否没人来向你请教？

(14)你关灯时想到的，是否只是节约电费？

(15)你是否不再期盼过下一个生日?

(16)你是否今天才记起,昨天是你的结婚纪念日?

(17)登楼梯时,你是否一步只能登一级?

(18)为了看清报纸的小标题,你是否不得不把报纸拿得远远的?

(19)上街时,人们是否都会给你让路?

(20)当你用手碰到雪时,你是否感到被冷得受不了?

(21)用餐时,你是否埋怨夫人没把肉煮熟?

(22)你喝酒时,是否觉得酒似掺了水,没有以前那么有味?

(23)面对儿孙,你是否常告诫他们车子不要骑得太快,有了病应马上去看医生?

(24)你是否常常叮嘱儿孙们多穿衣服,以防感冒?

(25)在家中,你是否极力反对家人开窗户?

3. 评析与判定

你在上述25个问题的回答中,若打了18个以上"√",则预示你已经变老了;有10个以上"√",证明你正在逐渐变老,要加强锻炼和保养,以延缓衰老的过程;若"√"在5个以下,证明你还年富力强,比较年轻。

不足齿数

不足齿数,出自《汉书·孙叔通传》:"此特群盗鼠窃狗盗,何足置齿牙间哉?"足:值得。不足齿数,意即表示数不上,不值得一提。如鲁迅《呐喊·阿Q正传》载有:"从先前的阿Q看来,小D本来是不足齿数。"从人体生理学来说,不足齿数,意即到了萌牙年龄,牙齿仍未长出。

人的一生有两副牙齿——乳牙和恒牙。早在母亲孕育胎儿的第二个月,乳牙牙胚就在颌骨内开始发育。婴儿6个月时,下前牙最先萌出,2岁半左右乳牙长齐,共有20颗。恒牙的发育从母体妊娠4个月开始,主要是在婴幼儿期进行,所以在这一时期特别是2岁以内所患的各种疾病,如高烧、佝偻病、败血症等,以及营养不良,对恒牙的发育会造成不良影响。大约在6岁左右,在最后一颗乳牙后边,有颗新牙悄悄萌出了,这是第一恒磨牙,通常又叫"六龄牙"。通常在这个时候,乳下前牙也开始松动,恒下前牙即将长出。随后,孩子就进入了换牙期,乳牙从前向后陆续脱落,恒牙陆续萌出。恒牙共有28～32颗,12～13岁左右最后一颗乳牙脱落,13～14周岁左右长出28颗,有的人会在18～20岁左右长出第三磨牙即智齿,也就是平常所说的"颈根牙"。

有些小孩子到了换牙年龄，往往恒牙已经萌出，而相应的乳牙未脱落，形成“双排牙”。应当及早到医院拔去乳牙，以免妨碍恒牙正常就位。一些儿童因为乳牙脱落得早，习惯用牙龈咀嚼食物，慢慢地，牙龈变得坚韧，致使恒牙萌出困难。应到医院检查、治疗，采取措施帮助恒牙萌出，以免出现“不足齿数”。

回光返照

回光返照，元·杨暹《刘行首》第三折：“阳台雾锁，楚岫云遮，弃死归生，回光返照。”回光返照，指日落时由于反射作用而天空中短时发亮。比喻人死前精神突然兴奋。也比喻事物灭亡前夕的短暂兴旺。如老舍《茶馆》第三幕载有：“我看这群浑蛋都有点回光返照，长不了。”回光返照原为佛教、道教用语。我国民间引申其义，将临死时忽然稍微精神振作者称为回光返照。

回光返照是一个常见的自然现象。当西边的太阳快要落山时，由于日落时的光线反射，天空会短时间发亮，然后迅速进入黑暗。过去没有电灯，人们点香油灯或煤油灯，当灯里的油即将燃尽时，也会突然一亮，然后熄灭。那是因为最后的一滴油，失去了油的附着力或拉力，上升得特别快，所以会突然一亮。现在用电灯，在灯丝寿命将尽时，钨丝燃烧，电灯也会突然一亮，于是灯泡报废。这些都可以看作是回光返照现象。人在临死之前也有回光返照现象。例如，昏迷多时的病人突然清醒，甚至与亲人进行简短的交谈；食欲丧失、不吃不喝的人会突然想吃东西。这些病情“减轻”的现象，是一种假象，给人一个错觉，误认为病人转危为安，而有经验的人一看便知，这是回光返照，是病人向亲人诀别的信号。

人在临死前为什么会回光返照呢？医学科学告诉我们，主要是肾上腺分泌的激素所致。肾上腺是一对非常重要的内分泌腺体，按结构分为皮质和髓质。皮质分泌糖皮质激素和盐皮质激素。其中糖皮质激素主要用于“应急”，它能通过抗炎症、抗毒素、抗休克、抗过敏等作用，迅速缓解症状，帮助病人度过危险期。肾上腺髓质则分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，它们皆能兴奋心脏、收缩血管、升高血压，因此能够挽救休克。人在濒临死亡的时候，在大脑皮质的控制下，迅速指示肾上腺皮质和髓质，分泌以上诸多激素，这就调动了全身的一切积极因素，使病人由昏迷转为清醒；由不会说话转为能交谈数句，交待后事；由不会进食转为要吃要喝，这些皆是在中枢神经指挥下的内分泌激素在起作用。但是，这种作用毕竟是短暂的，由于没有从根本上治愈疾病，所以还免不了死亡。这可以看作是为延长生命，人体所做的最后努力。

回光返照在临床上有一定意义。如病人急于想见的人尚在路途中，可延长一段生命以实现病人的夙愿；病人尚有话没有交待完毕，也可延长一段时间让病人把话说完。如能争取更多的时间，使“治本”的药物生效，则将能从根本上挽救病人的生命。那么就会变“回光返照”为“起死回生”，这是医生们梦寐以求的奋斗目标。

互为表里

互为表里，出自晋·陈寿《三国志·董允传》：“陈祇代允为侍中，与黄皓互为表里。”互为表里，意即甲为乙的外表，乙为甲的内里。比喻互相依存，互相接受。表里是辨别疾病病位内外和病势深浅的一对纲领。

表里是一个相对的概念。就躯壳与内脏而言，躯壳为表，内脏为里；就脏与腑而言，腑为表，脏为里；就经络与脏腑而言，经络为表，脏腑为里等等。从病势深浅论，外感病者，病邪入里一层，病深一层；出表一层，病轻一层。这种相对概念的认识，在六经辨证和卫气营血辨证中尤为重要。以上是广义之表里概念。狭义的表里，是指身体的皮毛、肌腠、经络为外，这些部位受邪，属于表证；脏腑、气血、骨髓为内，这些部位发病，统属里证。表里辨证，在外感病辨证中有重要的意义。可以察知病情的轻重，明确病变部位的深浅，预测病理变化的趋势。表证病浅而轻，里证病深而重。表邪入里为病进，里邪出表为病退。了解病的轻重进退，就能掌握疾病的演变规律，取得治疗上的主动权，采取适当的治疗措施。

1. 表证：表证是指六淫疫疠邪气经皮毛、口鼻侵入时所产生的证候。多见于外感病的初期，一般起病急，病程短。表证有两个明显的特点。一是外感时邪，表证是由邪气入侵人体所引起。二是邪病轻，表证的病位在皮毛肌腠，病轻易治。

2. 里证：里证是疾病深在于里（脏腑、气血、骨髓）的一类证候。它与表征相对而言，多见于外感病的中、后期或内伤疾病。里证的成因，大致有三种情况：一是表邪内传入里，侵犯脏腑所致；二是外邪直接侵犯脏腑而成；三是七情刺激，饮食不节，劳逸过度等因素，损伤脏腑，引起功能失调，气血逆乱而致病。里证的范围甚广，除了表证以外，其他疾病都可以说是里证。里证的特点也可归纳为二点：一是病位深在；二是里证的病情一般较重。

3. 半表半里证：外邪由表内传，尚未入于里；或里邪透表，尚未至于表，邪正相搏于表里之间，称为半表半里证。其表现为寒热往来，胸胁苦满，心烦喜呕，默默不欲饮食，口苦，咽干，目眩，脉弦等。

虚虚实实

虚虚实实，出自明·罗贯中《三国演义》第四十九回："岂不闻兵法'虚虚实实'之论？操虽能用兵，只此可以瞒过他也。"虚虚实实，意即假假真真，以假乱真。指军事上讲究策略，善于迷惑对方。也指文艺作品中虚写、实写并用，表现方法耐人思索回味。如清·李汝珍《镜花缘》第九十回载有："此诗虚虚实实，何能逆料就是才女。"虚实是辨别邪正盛衰的两个纲领。

虚指正气不足，实指邪气盛实。虚证反映人体正气虚弱而邪气也不太盛。实证反映邪气太盛，而正气尚未虚衰，邪正相争剧烈。虚实辨证，可以掌握病者邪正盛衰的情况，为治疗提供依据，实证宜攻，虚证宜补。只有辨证准确，才能攻补适宜，免犯虚虚实实之误。

1. 虚证：虚证是对人体正气虚弱各种临床表现的病理概括。虚证的形成，有先天不足，后天失养和疾病耗损等多种原因。各种虚证的表现极不一致，很难全面概括，常见有的：面色淡白或萎黄，精神萎靡、身疲乏力，心悸气短，形寒肢冷，自汗，大便滑脱，小便失禁，舌淡胖嫩，脉虚沉迟，或为五心烦热，消瘦颧红，口咽干燥，盗汗潮热，舌红少苔，脉虚红数等。

2. 实证：实证是对人体感受外邪，或体内病理产物堆积而产生的各种临床表现的病理概括。实证的成因有两个方面：一是外邪侵入人体；一是脏腑功能失调以致痰饮、水湿、瘀血等病理产物停积于体内所致。由于病因不同，实证的表现亦极不一致，而常见的表现为：发热，腹胀痛拒按，胸闷，烦躁，甚至神昏谵语，呼吸气粗，痰涎壅盛，大便秘结，或下利，里急后重，小便不利，淋沥涩痛，脉实有力，舌质苍老，舌苔厚腻等。

痛下针砭

痛下针砭，出自《清史稿·艺术传·徐大椿》："《慎疾刍言》，为溺于邪说俗见者痛下针砭。"针砭：古代以砭石为针的治病方法。痛下针砭，比喻痛彻尖锐地批评错误，以便改正。痛下针砭中的针即针刺，砭即砭术。

针灸疗法，包括针刺疗法和艾灸疗法，是祖国医学传统疗法之一。针灸是被国际医学界所称誉的神奇的外治疗法之一，是世界民族医学的瑰宝。针灸应用针刺和艾灸的方法，通过腧穴的作用，使经络通畅、气血调和，从而达到祛除疾病、恢复健康的目的。现代

医学研究表明针灸可使脑啡肽升高，调节自由基代谢，可以起到很好的免疫调节作用，从而达到祛风湿、通经络、调气血、止疼痛的作用。针灸治疗，通常以患部及循经取穴为主，也可采用阿是穴（中医以病痛局部或敏感反应点作为针灸治疗部位的腧穴，又称天应穴、不定穴）。

砭术是中国最古老的医疗保健方法，是针灸的前身。它作为一种独立的医术，早在《黄帝内经》中就有记载，中医的完整构架包括砭、针、灸、导引、按跷、中药。由于制作砭具石料的匮乏，东汉以后，砭术从史籍中消失，唐代颜师古说："古者攻病则有砭，今其术绝矣。"以至于现今只保留砭术分支的一些石疗及刮痧术。

讳疾忌医

讳疾忌医，出自《史记·扁鹊仓公列传》，北宋周敦颐《周子通书·过》也有"今人有过，不喜人规，如护疾而忌医，宁灭其身而无悟也。"讳：避忌；忌：怕，畏惧。讳疾忌医，意即隐瞒疾病，不愿医治。比喻怕人批评而掩饰自己的缺点和错误。如鲁迅《且介亭杂文末编·"立此存照"》载有"患着浮肿，而讳疾忌医，但愿别人糊涂，误认他为肥胖。"讳疾忌医就是害怕或不喜欢说自己的病或毛病缺点。齐桓侯讳疾忌医的表现，一是不承认或不知道自己有病；二是怀疑医生的真诚和医德，他们说的"医之好利也，欲以不疾者为功"的话可证。如《三国志》和《三国演义》中的曹操请华佗治头风一事也是例证。

时过境迁，历史发展虽然已经到了21世纪，而齐桓侯、曹操的悲剧还在上演，讳疾忌医的情况依然相当普遍地存在于现实生活之中，并且已酿成了越来越严重的后果。流行病学调查表明，糖尿病几乎成了如今社会的流行病，从1980年到1996年，我国的糖尿病患病率增加了5倍，全国糖尿病患者人数已在3000万人以上，但可悲的是，没有经过诊断和治疗的人数竟高达80%。也就是说，知道自己得了糖尿病的人只有患病人数的1/5。上海市药品不良反应监测中心对上海市金山区中老年人的用药情况进行调查发现，高血压人群的血压控制率往往不足50%，原因主要是对于轻型高血压未予治疗，而引起了数倍于重度高血压病的脑卒中和缺血性心脏病事件的发生；另一方面，降压药应用不合理。这虽然不排除其他方面的因素，但讳疾忌医肯定是重要的原因之一。

心理、精神类疾病已成为当今社会的通病，正常人群中已有40%的人存在着不同程度的精神症状和心理障碍，在每年死亡的28.7万自杀人数中，他们是主要的对象，这已成为我国第5大死亡原因。而在现实生活中敢于承认自己有这类疾病的人极少，敢到医院去检查治疗的人数更是凤毛鳞爪，这不能不说是讳疾忌医的表现。男性更年期已严重

威胁到男人的健康，而大多数男人不知道或不承认这一现实，男性的平均寿命普遍低于女性，冠心病、糖尿病、胃溃疡、高脂血症等 30 多种疾病的发病时间比妇女提早了 10 年，自 20 世纪 60 年代至今，仅死于前列腺癌的男性已上升了 17%，而男性看医生的频率比女性低 28%，这不是讳疾忌医又是什么？

近几年，“亚健康”问题越来越明显地突出出来。中华医学会对全国 33 个城市、33 万人的一项随机调查结果显示，我国亚健康人数约占全国人口的 70%。亚健康是指处于健康和疾病两者之间的一种状态，即肌体内出现某些功能紊乱，但未影响到行使社会功能，主观上有不适感觉。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体、心理上没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。它的主要表现可概括为“一多三退”，即疲劳多，活力、适应能力和反应能力减退，经常出现全身乏力，腰酸肢软，心悸气短，头晕耳鸣，动辄汗出，食欲不佳，失眠健忘，心烦意乱，皮肤瘙痒，没精神或感觉生活没有意义等一系列症状，难以用某种疾病命名定性，因而人们把它形象地称为“半健康”、“灰色状态”、“病前征兆”、“疾病前期”等。据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据，目前，中国人 70%属于亚健康人群，而其中的 70%左右都是知识分子。另外 30%的人中，真正健康者只占 15%，还有 15%的人已经患上了各种疾病。目前许多发达国家已把“亚健康”列为职业病。有关专家认为，解决“亚健康”的方法，除了均衡营养、保障睡眠、善待压力、培养兴趣、增加运动、平衡心理、建立良好的生活习惯如禁烟限酒、节制房事等外，定期进行健康体检，请医生帮助诊断和进行必要的药物治疗是防治亚健康的有效措施。对于如此庞大地生活于“亚健康”状态下的人群，目前的实际状况是医者认识不足，患者基本上不认识或没有引起足够的重视，难怪国家体育总局 2001 年度的调查结果是，国人的健康状况呈普遍下降趋势。原因尽管很多，讳疾忌医可能占有相当大的比重。

除上述情况外，讳疾忌医的现象还表现在诸如一些患者生病不求医生，只相信自己；对疾病盲目做出自我诊断；吃药不经医生，自己随便买药吃或跟着别人或媒体广告吃药；不遵医嘱，自己随意改变治疗方案或更改药物；对医院缺乏信任，把必要的检查手段视为“医院要赚钱”等错误的认识和做法。严格地说，这些都是对自己身体健康不负责任的表现。

在人的一生中，缺点和错误总是难免的，必须接受来自各方面的教育与帮助，包括批评。人吃五谷杂粮，生活在自然界中，疾病也是难免的，必须求助于医生和使用各种医疗手段，包括健康指导和治疗。人生是美好的，生命只有一次，讳疾忌医是人生旅程中最危险的敌人。

同声相应

同声相应，出自《易·乾》："同声相应，同气相求。水流湿，火就燥。"同声相应，意即同类的事物相互感应。指志趣、意见相同的人互相响应，自然地结合在一起。如清·岭南羽衣女士《东欧女豪杰》第一回载有："此外都是同声相应，日夕过从，纵谈甚乐。"同声相应，同气相求。水流湿，火就燥之说，在中医脏器食疗学中尤有体验。

根据中医辨证施治的原理，选择适当的动物脏器或和中药，利用动物脏器的食疗、食补作用或和药物的治疗作用，用以预防和治疗疾病，并使疾病康复的一种治疗方法，称为脏器疗法，是中医食疗法的一种。中医食疗学认为，动物的大部分脏器均可入药，如动物心，可以心补心，安心，宁心，养心；动物肝可以肝补肝，养肝；动物肺可以肺补肺，止咳，提肺气；动物的皮肤，骨胳，肌肉，血液等都可以用来补益和治疗疾病。我国现存最早的中药学专著《神农本草经》中，已有应用马茎、狗外肾、牛胆、狗胆等动物脏器治疗疾病的记载。隋朝著名中医学家巢元芳曾在医著中载有："人有昼而睛明，至暝则不见物，世谓之雀目，言其如鸟雀，暝便无所见也。"巢氏认为"此乃肝虚所致"。提倡用羊肝治疗，此即脏器疗法的具体运用。中医认为，肝开窍于目，用羊肝补益人肝，故可以治疗"雀目(夜盲症)"。现代医学研究证明，夜盲症是由于体内缺乏维生素 A 所引起的，而动物肝含有丰富的维生素 A，故用来治疗夜盲症疗效甚佳。

脏器疗法的理论渊源于中医"以脏补脏，以形治形"的观点，这一观点的形成，是与我国古代哲学思想的影响分不开的。《周易·乾封·文言》云"同声相应，同气相求，水流湿，火就燥"。所谓"同气相求"，就是说：凡是不同类别，不同层次的各种事物和现象，只要在属性上相同，它们之间就一定存在某种形式的联系性和顺从性，可相互感应，相互作用。脏器疗法的理论即源于这种"同气相求"说。中医食疗学认为，动物与人在漫长的进化过程中，机体通过能量交换和物质代谢，达到内外环境的平衡与统一，人与动物均造化于自然，而与天地相应，在人与动物之间，从皮肤、肌肉、骨髓乃至内脏，其结构、功能，甚至病变都十分相似，故可借彼之形补人之器，以彼之脏养人之虚。当人体内脏、组织、器官发生疾病时，可以用相应的动物脏器来治疗，这就是"同声相应"、"同气相求"、"同类相通"。尤其对一些慢性虚损性疾病，气血不足，百脉空虚，脏腑亏损，非气浓之品，不足以复其形；非味厚之物，不足以填其精。动物脏器，俱为血肉有情之品，气味醇厚，有相通互补之妙，培益濡润之功，草木金石，望尘勿及。从现代医学解剖和实验原理来看，动物内脏不仅与人体内脏的外观形状、解剖位置相似，而且其细胞结构、生化功能的质也相似，

这与中医脏器疗法的理论不谋而合。

生机勃勃

生机勃勃，出自张天民《创业》："油田一片生机勃勃，繁忙兴旺的景象。"生机勃勃，形容自然界充满生命力，或社会生活活跃。生机勃勃，是小儿的生长发育特点。

小儿充满生机，在生长发育过程中，无论在机体的形态结构方面，还是各种生理功能活动方面，都是在不断地、迅速地向着成熟、完善方向发展。这种生机蓬勃、发育迅速的生理特点，在年龄越是幼小的儿童，表现越是突出，体格生长和智能发育的速度越快。

《颅囟经·脉法》言："凡孩子3岁以下，呼为纯阳，元气未散。"这里，"纯"指小儿先天所禀之元阴元阳未曾耗散，"阳"指小儿的生命活力，如旭日之初生，草木之方萌，蒸蒸日上，欣欣向荣的生理现象。"纯阳"学说概括了小儿在生长发育、阳充阴长过程中，生机蓬勃、发育迅速的生理特点。

"纯阳"，是我国古代医家关于小儿生理特点的学说之一。不能将"纯阳"理解成正常小儿为有阳无阴或阳亢阴亏之体，正如《温病条辨·解儿难》说："古称小儿纯阳，此丹灶家言，谓其未曾破身耳，非盛阳之谓。"纯阳指小儿先天禀受的元阴元阳未曾耗散，因而成为后天生长发育的动力，使儿童显示出蓬勃的生机，迅速地发育成长。

柔筋脆骨

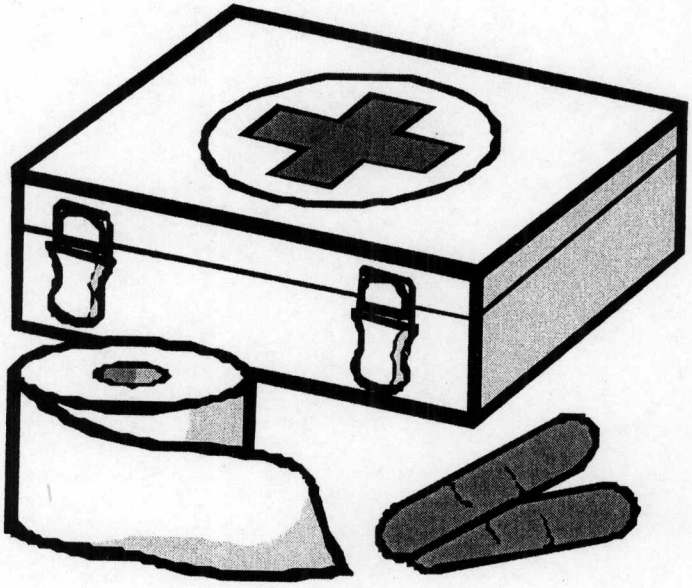
柔筋脆骨，出自明·宋濂《〈王君子与文集〉序》："士之有志于文者夥矣，抽青媲白，组织文绣，柔筋脆骨，点缀形似，徒夸艳乎。"柔筋脆骨，意即柔弱的筋骨。比喻文章疲软无力。柔筋脆骨，脏腑娇嫩，形气未充是小儿的生长发育特点。

脏腑即五脏六腑。娇：指娇弱，不耐攻伐；嫩：柔嫩。形是指形体结构，即四肢百骸、肌肤筋骨、精血津液等。气指各种生理功能活动，如肺气、脾气等。充，指充实。柔筋脆骨，脏腑娇嫩，形气未充，是说小儿时期机体各系统和器官的形态发育都未曾成熟，生理功能都是不完善的。

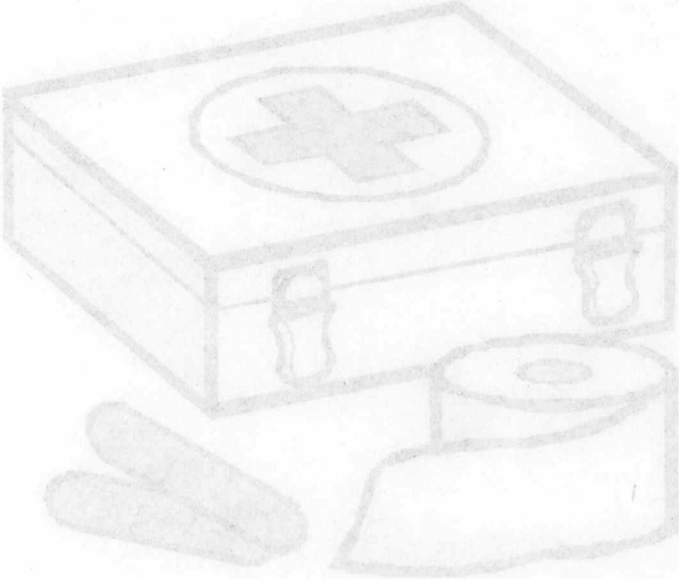
小儿初生之时，五脏六腑，成而未全，全而未壮，需赖先天元阴元阳之气生发、后天水谷精微之气充养，才能逐步生长发育，直至女子二七14岁，男子二八16岁左右，方能基本发育成熟。因此，在整个小儿时期，都是处于脏腑娇嫩，形气未充状态。而且，柔筋脆骨，脏腑娇嫩，形气未充的生理特点在年龄越是幼小的儿童，表现越是突出。

从脏腑娇嫩的具体内容看，五脏六腑的形和气皆属不足，但其中又以肺、脾、肾三脏不足表现尤为突出。肺主一身之气，小儿肺脏未充，主气功能未健，而小儿生长发育对肺气需求较成人更为迫切，因而称肺脏娇嫩。小儿初生，脾禀未充，胃气未动，运化力弱，而小儿除了正常生理活动之外，还要不断生长发育，因而对脾胃运化输布水谷精微之气的要求则更为迫切，故显示脾常不足。肾为先天之本，主藏精，内寓元阴元阳，甫生之时，先天禀受肾气未充，需赖后天脾胃不断充养，才能逐渐充盛，这又与儿童时期迅速长养的需求常显得不敷所求，故称肾常虚。

清代医家吴鞠通通过长期临床观察，从阴阳学说出发，认为小儿时期的机体柔嫩、气血未充、脾胃薄弱、肾气未充、腠理疏松、神气怯弱、筋骨未坚等特点可以归纳为："稚阳未充，稚阴未长者也。"这里，阴，指体内精、血、津液，及脏腑、筋骨、脑髓、血脉、肌肤等有形之质；阳，指体内脏腑的各种生理功能活动。稚阴稚阳学说进一步说明，小儿时期，无论在物质基础还是生理功能方面，都是幼稚娇嫩和未曾完善的，必须随着年龄的逐步增长，才能不断地趋向于健全和成熟。



第二章　成语与疾病



五劳七伤

五劳七伤，出自元·刘唐卿《降桑椹》第二折："糊突虫云：我会医五劳七伤。"五劳七伤，泛指虚弱多病。人们经常用"五劳七伤"来形容人身体虚弱多病。其实，"五劳七伤"包含着丰富的内容，其形成因素也包含着多个方面。在人们的日常生活中，"五劳七伤"实际上是经常被人忽略的，所以才会"积劳成疾"。

五劳，一般有两种说法：一是指心、肝、脾、肺、肾等五脏劳损。二是指久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。不论哪种解释，都是因劳逸不当，活动失调而引起的几种损伤。

七伤的说法不同，一般认为其意有四。一是指七种劳伤，如《诸病源候论·虚劳病诸候》所指的"一曰大饱伤脾；二曰大怒气逆伤肝；三曰强力举重，久坐湿地伤肾；四曰形寒饮冷伤肺；五曰忧愁思虑伤心；六曰风雨寒暑伤形；七曰大恐惧，不节伤志。"二是指男子肾气亏损的七种表现，如《诸病源候论·虚劳病诸候》所指的"七伤者，一曰阴寒；二曰阴萎；三曰里急；四曰精连连；五曰精少，阴下湿；六曰精清；七曰小便苦数，临事不卒。"《备急千金要方》谓七伤："一曰阴衰；二曰精清；三曰精少；四曰阴滑；五曰囊下湿；六曰腰胁苦痛；七曰膝厥痛冷不欲行，骨热，远视泪出，口干，腹中鸣，时有热，小便淋沥，茎中痛或精自出。"三是《云笈七签·卷九十一》所载道教对修道者所指出的七种禁忌："一带真行伪，淫色丧神；二外形在道，心抱阴贼，疾能妒贤，毁漫同学，攻伐师友；三饮酒洞醉，损气丧灵；四心忿口净，嗔喜失节；五不依科盟，漏泄天真；六身履掩秽，气扰精混；七啖食畜肉，臭气充于脏腑。"四是七情内伤之说，七情即"喜、怒、忧、思、悲、恐、惊"等七种情志变化，其直接伤及内脏，如《素问·阴阳应象大论》所说"怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾"是也。

面无人色

面无人色，出自《史记·李将军列传》："会日暮，吏士皆无人色，而广意气自如。"面无人色，形容十分恐惧之状，也形容病危时的脸色。宋代朱熹《答谬子晦》："东坡在湖州被逮时，面无人色，两足俱软，几不能行。"《歧路灯》一七回："举灯看时，面无人色，眼往上翻顺口流涎……"我国人正常面色微黄、红润而有光泽，如患病时色泽异常，即称为"病色"。人体的内脏，如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定联系。内脏机能的好坏会在人的

脸部反映出来，因而观面色，可知疾病。

面色苍白，是气血虚的表现。多见于营养不良、贫血、慢性消耗性疾病等，过度疲劳、剧烈精神刺激、急性大出血、休克等均可使面色苍白或呈青灰色。面部有白斑或白点，可见于肠道寄生虫病。

面呈黄色，是由于胆红素在血浆内增多而使皮肤及黏膜变黄。如黄色鲜明为阳黄，多见于急性黄疸型肝炎、胆囊炎、胆石症等。黄色暗晦为阴黄，多见于慢性黄疸型肝炎、肝硬变、肝癌等。淡黄见于血虚，可见于脾胃虚弱和消化吸收不良、肠道寄生虫、贫血等。

面色青紫，多由缺氧或血液循环障碍引起。常见于先天性心脏疾患，如二尖瓣狭窄、肺原性心脏病、先天性心脏病及各种原因引起的充血性心力衰竭；呼吸系统疾患，如支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺梗塞、肺癌及重症肺炎等；中毒性休克或由于人体感受寒邪、身体某部疼痛所致的气血不通、经脉阻滞。

如小儿高热，面部出现青色，为将发惊风之征。

面色棕黑，由于色素异常沉着而使皮肤呈棕黑色者，可见于慢性肾上腺皮质功能不全、糖尿病、慢性肝病、慢性砷中毒及黑色棘皮症等。

鼻子发红，或在鼻尖上出现红色血管，可见于肺热熏蒸，若整个鼻子通红，那就是心脏负担过重了，应立即放松、休息并戒烟，少吃脂肪。

眼圈发黑，眼神无光可能是肾负担太重，或性生活过频，或失眠。应注意修身养性，调整睡眠。

在日常生活中，自己如发现面色异常，应及时到医院诊治。

人面桃花

人面桃花，出自唐·崔护《题都城南庄》诗："去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。"据唐朝孟棨《本事诗画·情感》载："唐人崔护，清明日独游长安城南，见一人家桃花绕宅。崔叩门求水，一女子予之，两人一见倾心。第二年，崔又去该地，但人未见，门已锁。崔即题诗于左扉："去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。"后来人们以"人面桃花"形容男子怀念一见钟情后不能再度相见的女子。

"人面桃花"给人留下一个美好的回忆。但在现实生活中，在那桃花盛开的地方，桃花映红姑娘的脸庞，是令人赏心悦目的，然而桃花时节给人带来的难言的苦恼，却也让人叹惜。这就是医学上称之为"桃花癣"的皮肤疾患，往往在桃花盛开的时候，光顾到姑娘

美丽的面容上。

桃花癣名风癣，是单纯性糠疹、脂溢性皮炎及春季皮炎一类皮肤病的总称。临床表现为脸上、四肢和身上出现细小的脱皮，有瘙痒和干痛的感觉。发病多因春季太阳紫外线较强，加之风多、空气干燥引起的。也有人认为是与使用劣质润肤品及不良饮食习惯有关。

癣，也是皮肤病，由霉菌引起，多发生在夏秋天气炎热潮湿之时。这时候，霉菌繁殖得相当快。患了手癣和脚癣的人出现局部糜烂、起疱、脱屑和皮肤增厚，抓之甚痒。一般使用癣药都有效果。但桃花癣不能使用癣药。可内服复合维生素 B 片，外擦 5%的硫磺软膏。中医治疗以祛风去湿为主，可煎服消风散，处方为当归、生地、防风、蝉衣、知母、苦参、胡麻仁、荆芥、苍术、牛蒡子、石膏各 10 g，甘草，木通各 5 g，水煎服，每日 1 剂。另外，病人应少吃多脂肪多糖的食物，多吃新鲜蔬菜，少吃有刺激性的东西，尽量避免风吹日晒，停用劣质润肤品。

山简醉酒

山简醉酒，出自《世说新语·任诞》："山季伦（山简）为荆州，时出酣扬。人为之歌曰：'山公时一醉，径造高阳池。日暮倒载归，酩酊无所知。复能乘骏马，倒著白接罩。举手问葛疆，何如并州儿。'高阳池在襄阳，疆是其爱将，并州人也。"《晋书》中也有《山简传》一篇，大意与前同。由此典演化出的成语如"醉倒山公"、"山公酩酊"、"山公倒载"、"醉酒高阳"、"高阳饮兴"、"山简醉"、"山翁醉"、"山公马"、"习池饮"、"醉习园"、"高阳池"等，大概有 20 多个。

山简醉酒表现的是山简的醉态，似乎是非常潇洒的，历史上也有不少文人与山公同举，常以醉酒为自豪者。唐代诗人李白就是著名的代表，甚至有过之而无不及。他的诗中有不少都写到了与饮酒、醉酒内容有关的事，仅引用这一典故的就有多处，如"高阳小饮真琐琐，山公酩酊如何我"、"旁人借问笑何事，笑杀山公醉如泥"、"山公醉酒时，酩酊高阳下"、"山翁今已醉，舞袖为谁开"等。现实生活中醉酒之人所表现出的姿态，多有居山公之上的。往往清醒者不多，丑态百出的不少。客观地说，酒可以喝，但还是不醉者好。

急性酒精中毒，俗称酒醉，饮入过量的酒精或酒类饮料后所引起的中枢神经系统兴奋及随后的抑制状态称酒精中毒。严重者可引起呼吸衰竭及循环衰竭。此外，还可影响肝内糖的代谢而致低血糖。当血液中酒精浓度超过 0.03%时（相当于 100 ml 血液中有 30 mg 的酒精），会轻微影响到开车功能；0.05%时会中度影响开车功能，其思想、行为和

判断都会失去抑制，表现出说话大声、多话和活动过度，甚至造成性或攻击冲动；0.1%时会严重影响驾车安全，也会造成运动失调，说话有点不清楚；0.2%时会造成步态不稳、行动迟缓、难以站立、口齿不清(0.1%～0.2%时的表现即所谓的酒醉状态)；0.3%会导致意识不清，身体呈僵直状态；0.4%～0.5% 时会昏迷和呼吸抑制；0.5%以上易造成死亡。急性酒精中毒其典型的临床表现为：

兴奋期：欣快感、多语、情感易激动。

共济失调期：语无伦次，吐字不清，动作不协调，步态蹒跚。

昏睡期：呈昏睡状，面色潮红或苍白，呼吸减慢，脉细弱，抽搐，二便失禁。并可诱发吸入性肺炎、脑水肿等。严重者因延髓受抑制，引起呼吸中枢及血管运动中枢麻痹而发生呼吸衰竭及循环衰竭而致死亡。

除急性酒精中毒外，饮酒还可引起许多疾病。酗酒除了显而易见地会增加交通意外事故，鼓动闹事的情绪和冲动，造成伤亡之外，也会间接造成相当多家庭纠纷及暴力行为，更会造成许多的精神及身体后遗症。目前趋于一致的看法是，嗜饮白酒易带来以下相关的疾病：酒精性肝病、酒精性精神病、酒精中毒、酒精依赖、口腔癌、咽喉癌、乳腺癌和肝癌、单侧髋关节疼痛甚至股骨头坏死或塌陷、胃炎、骨质疏松和中风等。

现代医学研究证明，酒精对生殖细胞产生的毒害作用，肯定会给后代的身心健康造成严重威胁。西方一些国家的夫妇习惯在周末度假时饮酒作乐，结果生下一些迟钝笨拙的低能儿，人们称其为“星期天婴儿”。据报道，欧洲一些国家秋天收获葡萄酿酒后饮酒极为普遍，此时受孕出生的儿童智商也普遍偏低，其中还有相当一部分患有痴呆症。不仅如此，若长期饮酒，还会导致性功能下降，延长男性性成熟期。美国芝加哥伊利诺斯大学的科研人员通过动物实验证实，经常摄入酒精的小雄鼠有明显的性成熟不全现象，其生殖器官较对照组明显小，畸形精子增多，生育率极其低下。同时，女性饮酒也会导致胎儿畸形，美国学者琼斯和史密斯教授明确指出，慢性酒精中毒者生的子女，发育迟缓，个头小，面部畸形，相貌丑陋，称“胎儿酒精中毒综合征”，活产儿只有1%～3%，死胎发生率和出生后死亡率都比较高。

中医认为，酒有活血通脉，引行药势，增进食欲，消除疲劳，陶冶情志，使人轻快并有御寒提神的功能；少量饮用白酒特别是低度白酒可以扩张小血管，促进血液循环，延缓胆固醇等脂质在血管壁沉积，故对循环系统及心脑血管有利。因此，有关专家建议，喝啤酒以半瓶为宜，葡萄酒、黄酒以 100 g 为宜，白酒每日绝对不要超过 50 g。尽量喝度数较低的酒如葡萄酒、黄酒、啤酒，少喝或不喝烈性酒，不要空腹喝酒，喝酒后不要服药或驾车。

头昏眼花

头昏眼花，出自清·李宝嘉《官场现形记》第四十一回："瞿耐庵到任不多几日，不要说别的，但是本衙门的开销，什么差役工食、犯人口粮，他胸中毫无主宰，早弄得头昏眼花，七颠八倒。"与头昏眼花相关的成语还有眼花缭乱、眼花耳热、头晕眼花、眼花雀乱、眼花心乱等。头昏眼花虽说是头脑昏晕，眼睛发花，但现实生活中确有老花眼。

老花眼是因年老后水晶体（晶状体）硬化或部分硬化，对光感调节不足，致进来光线的焦点不能准确聚集在视网膜上，而落在视网膜后面，使近视或阅读不清楚。研究表明，若能长期坚持以下四法，可有效防治老花眼。

1. 丹田三嘘息：松静站立，将两手从身体两侧缓慢地、掌心相对地向腹前丹田（肚脐下 1.5 寸）处聚拢，双手相叠，左手在下按在丹田处。用鼻吸气，舌抵上腭，两手稍松；呼气时，舌头放下，两手稍按紧。一吸一呼，要慢、细、匀、长，反复 8 次。

2. 丹田三开合：松静站立，双手轻缓地稍离丹田，并在丹田前左右分开，同时两手变成手背相对，当向两侧分开至稍宽于胯时，将两手翻转成掌心相对，并缓慢拢向下丹田。如此一开一合，反复 3 次。

3. 移视：站在事先选定的距离 5 m 远平视绿色目标处，闭目做丹田三嘘息和三开合后，两手可抚在肾俞穴（第二腰椎棘突下，旁开 1.5 寸）或期门穴（乳头直下，第六肋间隙）处，慢慢睁眼，由远经鼻内收视线，而后眼球由右而中而左，再由左而中而右地移视，移视时头也随着转 45°，然后再轻闭双眼做 1 遍三开合。如此重复 3 遍。

4. 摩肝熨目：双手重叠按摩肝区（右侧期门穴），做正反各 24 转，再做丹田三嘘息、三开合，重复 3 遍；两手劳宫穴（轻握拳，中指尖下处）轻轻相擦 4～8 下，而后分别捂住两眼片刻，两手降回中丹田收功。

肚里蛔虫

肚里蛔虫，出自《金瓶梅》第六十二回"潘道士法遣黄巾士，西门庆大哭李瓶儿"："你是你爹肚里蛔虫？俺每这几个老婆倒不如你了。"蛔虫因寄生在人的肠胃中，故用以比喻对别人的心理活动知道得十分清楚。蛔虫，是人体胃肠道常见的寄生虫。

蛔虫病是人类最常见的肠道寄生虫病，我国科研人员在马王堆出土汉墓古尸中，就查出过蛔虫卵。据有关资料统计，我国约有 55%～75%的人受过蛔虫感染，儿童感染率

最高。调查显示，城市小学生中蛔虫感染率为45%，农村小学生则高达70%～80%，严重危害儿童的身心健康。

蛔虫是怎样侵入人体的呢？原来，雌蛔虫体内含有大量的虫卵，每条约含2000万个以上，通过粪便每天排出20万个。调查发现，农村粪坑中93.6%含有蛔虫卵，房屋及街道土层中48%含有蛔虫卵，平均每10 g土里可找到3～7个虫卵，当人们吃了被虫卵污染的水，或用被虫卵污染的手抓取食物，虫卵便经消化道侵入人体，尤其是小孩常玩泥土，满地滚爬，更易招致虫卵污染。

蛔虫有钻孔的特性，它受到不适当使用打虫药、温度或其他因素影响时，便会到处乱钻乱窜。若钻入胆道或胆囊，便会发生“胆道蛔虫病”，此时患儿腹部剧烈绞痛，满床翻滚，严重呕吐，不能进食；或钻入阑尾，便会发生“蛔虫性阑尾炎”，此时病人右下腹疼痛，发热，或治疗不及时，可引起阑尾穿孔，导致“腹膜炎”，病人严重腹痛，腹肌紧张，呕吐，面色苍白，血压下降等，严重时还可危及生命；或钻入肝脏，就会发生“肝脓肿”，病人高热，黄染，肝脏肿大难以治愈；或通过膈肌钻入肺脏，就会发生“肺脓疡”，此时病人高热，胸痛，咯腥臭脓痰或咯血。蛔虫太多还会交结成团，堵塞肠管而发生小儿外科常见急症“蛔虫性肠梗阻”，此时病儿腹痛，呕吐，便闭，腹胀，或不及时治疗，可因蛔虫团对肠壁血循环阻断而发生缺血性肠坏死，或继发腹膜炎而危及生命。对昏迷患儿，有时可因蛔虫从喉部钻入气管，堵塞呼吸道而引起窒息。

蛔虫还可损害儿童智力。英国和牙买加的科研人员研究发现，蛔虫可严重影响儿童的听觉、短期记忆、长期记忆、速读和回忆能力，而一旦将蛔虫驱逐掉，上述功能便可逐渐恢复，九星期后，包括长期记忆在内的相关的其他功能都可恢复到正常孩子的水平。相比之下，只接受安慰和强化训练，但仍然满腹蛔虫的儿童，则没有什么改善。

把好病从口入关，坚持饭前、便后洗手，不要吃被蛔虫卵污染的食物、瓜果、蔬菜等，消灭苍蝇、蚊子等，可有效地预防蛔虫感染。因此，驱杀蛔虫，不仅有益于小儿身体健康，还有益于小儿智力。

鸡胸龟背

鸡胸龟背，即凸胸驼背。出自章炳麟《新方言·释形体·说文》：“奚，大腹也。今人谓匈(胸)腹间大者为奚匈，呼如鸡匈，遂有‘鸡胸龟背’之语。”鸡胸龟背是小儿佝偻病的典型表现。

佝偻病是由于体内缺乏维生素D及钙，使钙、磷代谢紊乱，钙盐不能正常成形于骨骼

的一种慢性营养不良性疾病。小儿发病早期，常见症状为夜惊、睡眠不安、多汗，易烦躁。病情较严重者，肌张力降低、关节松懈、腹部膨大，生长发育也受影响。骨骼的改变，是佝偻病的主要表现。头部早期只是颅骨软化，7～8个月后出现方颅，囟门关闭晚。胸部可见肋串珠、鸡胸或漏斗胸，脊柱畸形，从而形成鸡胸龟背。腕部和踝部骨骼粗大，形成手镯、脚镯样变化。另外，由于骨质软化，可出现膝内翻（O型）或膝外翻（X型），即俗称的罗圈腿。

轻度骨骼畸形在治疗后可自行恢复或在生长过程中自行矫正，患鸡胸、漏斗胸或脊柱弯曲者，在佝偻病治愈后加强体格锻炼，如扩胸运动、俯卧撑、抬头等运动，一日2～3次，可加速畸形的矫正。严重下肢畸形至4岁后尚未自行纠正影响行走者，可考虑手术矫正。

孤芳自赏

孤芳自赏，出自宋·张孝祥《念奴娇·过洞庭》词："应念岭表经年，孤芳自赏，肝胆皆冰雪。"孤芳：独秀一时的香花。孤芳自赏，意即把自己比作仅有的香花而自我欣赏。比喻自命清高。冰心《寄小读者·通讯九》载有："然而忆到这孤芳自赏，别有怀抱的句子，又不禁喜悦的笑了。"与此相关的成语还有顾影自怜、自命清高、自惭形秽等。孤芳自赏属精神疾病的一种，在步入青春期的孩子中多见。

据报载：一位母亲发现她14岁的女儿近一年来特别喜欢照镜子。清晨梳理打扮不说，就是在白天也经常会对着镜子看，先是正面看，后是侧身看，一照就是几十分钟甚至1小时。有时还对着镜子不停叹息，说右眼比左眼小，脖子也有些歪了，脸上还长有小痘痘，鼻子上有个黑点等。母亲对女儿的行为举止非常担心，不知道女儿究竟得了什么病？

其实，进入青春期的少男少女，大都会关心自己的容貌，这是随着性发育的成熟而出现的正常心理反应。但像以上那位女孩过多过久对镜顾盼，就有问题了。从心理学上讲，过分"照镜子"是一种"自恋"现象。

有"自恋癖"的人对自己的容貌常常过于挑剔，追求完美，有时她可能独自对镜"孤芳自赏"，有时会因发现一点儿"瑕疵"而黯然神伤。患者觉得头形不匀称、瘪扁凹凸、五官位置不正、左右不对称等等，也有的感到四肢长短不一、上下肢过长或过短、躯体变细等。其实这完全是一种主观想像。有"自恋癖"的人多有怕见生人、性格内向、多疑等特点。患者自我闭锁不敢见人，无法控制的紧张情绪，总觉得别人在观察自己的容貌，于是认为"我一定很丑，他们才讥笑我、议论我"。这种人有时知道自己的想法是不对的，但一遇到

人多的场合就低头掩面，不敢正视他人。他们非常痛苦，急于寻医觅药，甚至要求外科整容，改头换面。

不少孩子其实知道不该有这种感觉，但又无法控制，这属于“人格解体性神经症”。当他们越照越觉得镜中的她（他）是真实的，这种偏执心理不容他人劝解，加之伴有孤独、退缩、傻笑自语，以及莫名其妙的紧张、怀疑、暴怒和冲动等，那就可能是精神分裂症的症状。步入青春期孩子过去没有照镜子的异常举动，现在突然频频照镜子，并且不愿与人沟通，整日沉默寡语，或者长时间对镜顾影自怜、凄然泪下。此时家长或教师应当警惕，最好能及时咨询心理医生或请精神科医生诊治。

无精打采

无精打采，出自清·曹雪芹《红楼梦》第六十七回：“言毕，只是长吁短叹无精打采的，不像往日高兴。”无精打采形容不高兴，提不起劲儿。如曹禺《北京人》第一幕载有：“打过二更他才无精打采地回到房里。”无精打采、闷闷不乐，可能是患了心身疾病。

据报载：小建是一个活泼开朗的孩子，学习成绩一直名列前茅，而且喜欢交际，热心帮助同学。可近半年来，他经常独自发呆，上课时心不在焉，课后完不成作业，与同学们疏远，连平时要好的同学相邀也懒得一起去玩，变得无精打采、闷闷不乐。每天早晨要家人反复督促数次才起床，上学迟到、早退是常事，有时干脆旷课。他越来越懒，一改平时爱讲究的习惯，衣服不换洗，起床不叠被，有时独自一人沉浸在自我之中，无故微笑。后来经医生检查，原来小建患了精神分裂症。精神分裂症大多发病于青壮年，青少年多以小建这种隐匿方式起病，使一个原先学习用功、成绩优异、聪明活泼的学生无端地倦怠、懒散、孤僻，学习成绩直线下滑。

传统习惯认为，精神分裂症病人应该表现为“疯”症，但观察发现，大多数精神分裂症病人并没有“疯”症表现，而是像小建那样无精打采，与世无争。临床上，大多数精神分裂症病人起病缓慢且隐匿，诱因也不明显。开始时，病人变得日益孤僻，对周围一切都不感兴趣，对人冷漠无情，甚至对亲人也缺乏感情。他们精神萎靡，反应迟钝，生活懒散，不修边幅，时常发呆，这些都是精神分裂症的基本症状或核心症状，即阴性症状群。随着病情的发展，病人可出现各种各样的症状，有的说话颠三倒四，并可出现许多古怪的逻辑推理，令人啼笑皆非；有的疑神疑鬼，想人非非，令人费解；有的沉溺于自我世界，时哭时笑；有的冲动骂人、伤人毁物……这些都是精神分裂症的附加症状，常称为阳性症状。

并非每个精神分裂症病人都有附加症状。随着病情的发展，阴性症状越来越少者，

阳性症状将日趋突出。因此，当患者出现阴性症状时，不要轻易地认为是不求上进、懒散孤僻、性格怪异等而放任自流，最好尽早到专科医院诊断治疗。早期发现，积极治疗，可获得理想的治疗效果。

心烦意乱

心烦意乱，出自《楚辞·卜居》："心烦意乱，不知所从。"意：心思。心烦意乱，意即心思烦乱，不知怎样才好。如明·罗贯中《三国演义》第三十一回载有："袁绍回冀州，心烦意乱，不理政事。"研究发现，心烦意乱是精神疾病的一种，也就是人们常说的焦虑症。

焦虑症（焦虑性神经症）是以发作性或持续性情绪焦虑和紧张为主要临床相的神经症。常伴有头昏、头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、出汗、震颤和运动不安等明显的躯体症状，其紧张或惊恐的程度与现实情况不符。国外报告一般人口中发病率为4%左右，占精神科门诊的6%～27%。国内发病率较低，平均为7‰。战时焦虑症占战时神经症的1%。常于青年期起病，男女之比为2∶3。本病可起病于任何年龄，以40岁以前发病为多见。本病一般分为以下两种情况：

1. 急性焦虑症，又称惊恐发作：突然出现强烈恐惧，伴有自主神经功能障碍为主要表现。患者突然恐惧，犹如"大难临头"或"死亡将至"、"失去自控能力"的体验，而尖叫逃跑、躲藏或呼救。可伴有呼吸困难、心悸、胸痛或不适、眩晕、呕吐，出汗，面色苍白、颤动等。每次发作持续数小时，1月可数发，间歇期可无明显症状。

2. 慢性焦虑症：又称普遍性焦虑或广泛性焦虑症，是一种自己不能控制的，没有明确对象或内容的恐惧，感觉到有某种实际不存在的威胁将至，而紧张不安、提心吊胆样的痛苦体验。还伴有颤动等运动性不安，胸部紧压等局部不适感及心慌、呼吸加快、面色苍白、出汗、尿频、尿急等自主神经功能亢进症状。在慢性焦虑症的基础上可有惊恐发作。

焦虑症病程长短不一，部分患者病程持续时间较长。女性患者、病程短、病前性格良好、症状变化不多者，预后较好；躯体症状明显者，预后较差。但经适当治疗，大多预后良好。本病以支持性心理治疗为主，使患者认识疾病的本质，解除其心理负担，增强治疗信心。辅以各种形式的松弛训练，尤以系统松弛治疗方法为主。气功就是自我松弛治疗方法之一。适当选用抗焦虑药既能稳定患者的情绪，又有助于心理治疗。

目不斜视

目不斜视，出自北齐·颜之推《颜氏家训·教子》："古者圣王有胎教之法，怀子三月，出居别宫，目不邪视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。"目不斜视，意即眼睛不偷看旁边。比喻为人行止端方。也形容只朝一个方向看。如柳青《创业史》第一部第六章载有："这些在走过以后，还要扭头看一看，但改霞目不斜视。"目不斜视比喻为人行止端方，若目已斜视则就是疾病了。

正常人的两眼视物应是正而平行的，当注视一个物体的时候，此物体的影像即分别落在两眼视网膜的视黄斑中心凹上，再经过大脑的融像能力，才使两眼所见的影像合而为一。斜视的病人因为眼位不正，其注意一个物体时，此物体影像于正常眼落在视网膜中心凹上，斜视眼则落在中心凹以外的位置，如此视物就会出现复视情形；一眼影像受到抑制，丧失两眼之单一视机能与立体感，有的还会导致视力发育不良而造成弱视。因此，斜视不仅是美观上的问题，更重要的是若不及时治疗，常会造成无法弥补的视觉功能异常与弱视。斜视分内斜、外斜和垂直斜视。

1. 内斜视：一般俗称斗鸡眼。眼位向内偏斜。临床上可分为先天性与后天性斜视。在出生至内发生者称之为先天性内斜视。偏斜角度通常很大。后天性内斜视又分为调节性与非调节性，调节性内斜视常发生在2～3岁左右，通常会伴有中高度远视，或是异常的调节内聚力与调节比率；非调节性内斜视则和调节力与屈光状态无关。

2. 外斜视：即眼位向偏斜，一般可分为间歇性与持续性外斜视。间歇性外斜视因病人具有较好的融像能力，大部份的时间眼位可由融像能力维持在正常的位置，只有偶尔在阳光下或疲乏不经心的时候，才表现出外斜的眼位。有些儿童为了避免外斜眼位引起的复视，在太阳下常会闭一只眼睛。间歇性外斜视常会发展成持续性外斜视，而偶尔出现外斜视的情形变成终目持续的外斜视。

3. 垂直斜视：即眼位向上或向下偏斜，一般较少见，垂直斜视常常并有头部歪斜的情形。

斜视的治疗方法，因斜视的类别不同而异，一般可分为手术疗法与非手术疗法。手术疗法是以手术的方法调整外眼肌的强度与附着点的位置，使眼位趋于正常。先天性内斜视与垂直斜视大多需要手术治疗，非调节性而且斜度大的斜视通常亦需要借助手术的方法来矫正。

并非所有的斜视都需要手术治疗，如果是调节性内斜视，只要戴上适当的远视眼镜

或双光镜就可以矫正。如果并有中高屈光异常，亦常需配戴眼镜来矫正，另外可借助轴矫正训练的方法来帮助两眼单视能的恢复与增加融像能力。例如以视轴矫正训练机来训练，或者配戴棱镜镜片等。如果并有弱视，则弱视的训练亦是不可或缺的治疗。

乐极生悲

乐极生悲，出自《淮南子·道应训》："夫物盛而衰，乐极则悲。"乐极生悲意即高兴到极点时，发生使人悲伤的事。如明·冯梦龙《警世通言》卷十七载有："谁知乐极生悲，一朝触犯了朝廷，阖门待勘，未知生死。"现实生活中，因乐极而生悲者比比皆是。

据报道：一位50岁的中年女士起床时突然出现右侧肢体麻痹，并迅速加重，发展到无法讲话。医生确诊为右侧大脑出血，原来她前两天打麻将时间太久，休息不够，脑血管紧张过度，从而导致脑中风。

据报道：48岁的黄某患有高血压5年，一直服用复方降压片，国庆节放假期间，从10月1日至3日整整3天在茶馆里打麻将，通宵达旦，由于时运好，赢了钱，牌友不服输硬是拖着他不准下桌，打昏了头的黄某也忘记了按时服药，10月4日凌晨1时40分，黄某突然头昏眼花一头栽倒在麻将桌下，茶馆老板忙拨通"120"急救电话将他送进医院，经CT检查为脑出血，2天的抢救虽然保住了性命，但后半生可能会在床上度过了。

在临床上，中风有两种类型：一种是出血性脑中风，是由于颅内血管破裂出血所致，发病特点是起病急，来势凶险，往往迅速危及生命，多见于原有高血压和动脉硬化的老年人。另一种是缺血性脑中风，是由于脑血管发生痉挛和脑血管内发生血凝块堵塞血管而引起的中风，又称脑梗塞。中老年人连续长时间的搓麻将，会对人体的脑力和体力造成高度的损伤。搓麻将时人的情绪高度兴奋，精神非常集中，一旦和牌或放铳都会导致情绪剧烈改变，致使血压突然升高，从而引发脑血管破裂而发生出血性脑中风。加之搓麻将往往一坐就是半天，甚至连喝水和上厕所都顾不上，对于血压不高的老年人在精神和情绪紧张的情况下，又容易引起脑血管痉挛，血液黏度增加，发生脑血栓而引起缺血性脑中风。因此，我们在玩乐时应有张有弛，欢乐有度，这样可有效地防止乐极生悲。

鼾声如雷

鼾声如雷，出自宋·沈括《梦溪笔谈》第九章："上使人微觇准所为，而准方酣寝于中书，鼻息如雷。"鼾声：熟睡时发出的鼻息声。鼾声如雷形容睡得很深，鼾声很大。

鼾声又称“鼻息”，俗称“呼噜”。鼾声是怎样产生的呢？原来人在睡眠时，肌肉松弛，呼吸道的气体通过口腔比鼻腔更多，这时气体就容易引起口腔顶部和后部的软腭和悬雍垂(俗称小舌头)来回颤动，同时引起面颊、舌、鼻孔的震动，这些颤动和震动发出来的声音就是鼾声。我们可以自己试一试，捏住鼻孔用力吸气，这时就会发出与打鼾一样的声音。打鼾是生活中常见的现象。统计表明，平均三个成人中，就有一个人在睡眠时打鼾，其中男性比女性多，老年人比年轻人多，胖子比瘦子要多。日本一位学者对鼾声进行了研究，他把鼾声分成30余种类型，有机关枪型、爆破音型、猛兽型、松虫鸣型等。

打鼾的原因有多种，有的是在睡觉时习惯用嘴呼吸；有的是中风病人昏迷时引起；有的是因为患有气管炎、鼻炎、感冒、鼻甲肥大、鼻窦炎、慢性咽炎等呼吸道疾病而引起的呼吸道不通畅；有的是仰着睡觉时，肌肉放松，口腔中悬雍垂更为下垂，阻塞了部分呼吸道引起的；有的是因鼻腔中有较多分泌物和黏液、鼻涕，空气通过时，振动这些分泌物而产生尖锐的呼声；有的因为枕头过高或过低，挤压咽喉腔，使气流通过受阻，震动软腭引起的；老年人因肌肉松弛，且多有呼吸道疾患，也就特别容易引起打鼾了。

研究发现，鼻声如雷，与一种叫做“阻塞性睡眠期呼吸暂停综合征(OSAS)”的疾病有关。每夜睡眠过程中每次呼吸暂停超过10秒钟，呼吸暂停次数超过30次者，称为睡眠呼吸暂停综合征(SAS)。睡眠中呼吸暂停，可导致不同程度缺氧，时间久了，可引起人体内分泌功能紊乱，神经调节功能失调，血黏度增高，影响全身微循环，从而造成多种系统、组织器官的损害。打鼾重者，除了声音较响外，极易发展为阻塞性睡眠呼吸暂停综合病(OSAS)，导致低氧血症。对心血管系统损害甚大，可引起高血压心律失常，心肺功能衰竭，并易引发夜间猝死。

为了防止打鼾，最好侧卧睡觉，枕头高低要适合，不要用嘴巴呼吸。有呼吸道疾病时，要及时治疗，只有把病根治好了，才能使打鼾现象消失。有些人睡觉时，鼾声大作，是由于他们口腔、鼻腔或咽喉部的结构特殊或功能上的某些特点而引起的，这就不容易防止了。

水土不服

水土不服，又叫不服水土，出自《三国演义》第四十四回：“驱中国士卒，远涉江湖，不服水土，多生疾病。”水土不服，意即对于一个地方的气候条件或饮食习惯不能适应。曹操由于水土不服，终于酿就赤壁之败。那么，水土不服究竟是一种什么病呢？

人的身体健康与自然环境有密切关系，自然界的各种因素均对人体产生直接或间接

的影响，如气候、声音、饮食习惯等。但是，人也有适应自然环境的能力，这种能力的大小因人而异。当人们由于改变了地理环境而发生的身体不适，如食欲不振、精神疲乏、睡眠不好，甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤痛痒、消瘦等俗称为“水土不服”。这种情况在旅途中非常多见。如从平原到高原，由于空气稀薄，气压下降而出现的不适；从南方到北方，由于温度、湿度的改变而产生的不适；从乡村到城市，对噪音、灯光不适而出现疲乏、失眠等等，均属于水土不服。

分析“水土不服”的原因，是由于人体对新的气候、地势、水质、食物及风俗习惯等条件的一种不适应反应。现代医学研究证实，人体的大脑、心脏等许多器官的活动都是通过生物电现象来进行的，当环境的大气电场发生变化时，既可以影响神经冲动的产生和传播，又可影响到心肌细胞的电生理活动。特别是中枢神经系统，它既是人体的最高司令部，又是建立机体和外界环境间相互联系和相互作用的指挥者和协调者。在平时已经适应的环境中，神经活动的兴奋和抑制过程，是保持相对平衡的，人体对周围的环境保持着习惯的条件反射。当突然调换了新的环境后，原有的条件反射被打乱，人体与外界间的联系就可能发生紊乱，从而破坏了神经活动兴奋和抑制的平衡，导致了一系列水土不服的症状。例如，在平原住惯了的人，乍到高原，由于空气稀薄，气压下降，温差增大，湿度降低，会使人体的各个器官来不及适应新的环境，因而出现一系列不舒服的感觉。

遇到这种情况，首先不要紧张，要从思想上认识到这是由于环境突然改变而产生的身体不适应。有的人只要休息几天，熟悉一下周围环境，让人体生理功能作相应的调整，逐渐适应新的环境，这些不适症状就会逐渐消失。如症状比较明显，长时间不能消失，可服用少量药对症处理。如睡眠不好，少量、短期服用镇静安眠药物；如胃口不好，消化不良，可服用保和丸、江中健胃消食片等帮助消化，提高食欲；如呕吐、腹泻可服用藿香正气液，诸葛行军散等；皮肤瘙痒可服用乌蛇止痒丸等。只要保持心情愉快，消除紧张心理，积极主动地去适应新的环境，这种水土不服是可以克服的，一般不需要特殊治疗。

癣疥之疾

癣疥之疾，出自《吕氏春秋·直谏》：“夫齐之于吴也，疥癣之病也。”癣疥：两种皮肤病。比喻无关紧要的小问题和小毛病。如明·许仲琳《封神演义》第六十六回载有：“东伯侯姜文焕、南伯侯鄂顺、北伯侯崇黑虎，此三路不过癣疥之疾。”癣即癣病，以足癣居多，疥即疥疮。

1. 足癣：足癣是侵犯表皮、毛发和趾甲的浅部霉菌病，是一种传染性的皮肤病。足癣

南方较多见，它比手癣的发病率高 10 倍，约占癣病的 50%～60%，绝大部分患者是先患足癣再感染到手部和其他部位，足癣患病率高的原因主要有下列几点：

一是足跖部皮肤没有皮脂腺，缺乏能抑制霉菌的脂肪酸。二是足跖部皮肤汗腺较丰富，出汗较多，造成有利于霉菌生长的潮湿环境。三是足跖部皮肤角质层较厚，角质层中的角质蛋白为霉菌生长的营养物，此外，由于穿着鞋袜，局部环境闷热，脚汗难于透发而潮湿，从而更有利于霉菌的生长繁殖。

根据本病的临床表现，一般分为以下三型：

(1)水疱型：多发生于足弓及趾的两侧，为成群或分散的小水疱，破溃或吸收后有少量鳞屑，随着水疱的增多，可以相互融合成半环状或不规则之脱屑性斑片。反复发作可致皮肤粗厚。入冬以后症状缓解，少数可发生皮肤皱裂，如持续感染则水疱可变成脓疮，疼痛灼热或伴全身症状。

(2)脱屑型：多发生于趾间、足根两侧及足底，表现为角化过度，干燥、脱屑、皱裂等，常由水疱型发展而来。

(3)糜烂型：发生于趾缝间，尤以第 3、第 4 趾间较多见，表皮浸渍发白，有渗液，如将表皮除去后，露出红色创面，伴有剧烈疼痛，并有特殊臭味。

上述三型，可以互相转化，也可以同时存在，不过一个时期常以一型的表现为主，此外，糜烂型和水泡型易继发感染而引起淋巴管炎、淋巴结炎或丹毒而出现全身症状。

2. 疥疮：是由疥螨引起的一种接触性传染病，它通过与患者握手、同卧等直按感染，是冬季常见的传染性皮肤病。其主要临床表现为：皮疹好发于皮肤皱褶部位，如指缝与指侧、腕肘关节的屈侧、腋窝前后、乳房下、阴部、脐周、大腿内侧、而不侵犯头面部(婴儿除外)，皮疹表现为丘疹、疱疹和隧道，隧道为一灰白色、浅黑色或普通皮色的细线纹，微弯微隆起，长约半厘米以内，多出现在指缝和腕屈面，疥虫常埋藏在其一端，而经常沐浴的人或皮肤颜色较深的人，往往不太显著。患者感觉奇痒，而这种痒往往在夜间或夜卧睡后遇热时更甚。故夜半身发痒，尤其是奇痒难忍时，应当心疥疮侵袭。由于奇痒而瘙抓，常出现抓痕、血痂，并可继发感染而出现脓疱、疖肿等。

心力衰竭

心力衰竭，出自霍达《穆斯林的葬礼》第八章："'啊？心力衰竭？'天星把妹妹抱上病床，他的胳膊在抖，嘴唇也在抖，妹妹的病把他吓傻了，她还不满十八岁，怎么会……衰竭？"心力衰竭，也称充血性心力衰竭或心功能不全。心脏因疾病、过劳、排血功能减弱，

以致排血量不能满足器官及组织代谢的需要。临床以慢性心力衰竭多见。

慢性心力衰竭又叫慢性充血性心力衰竭或慢性心功能不全。系指心脏失去了代偿能力以后，心室舒张期末的容量超过一定限度，心室的排血阻力增加，心脏收缩无力，静脉回流心脏的血液不能充分排出，心输出量减少，动脉系统内血液供应不足，静脉系统内瘀血，发生一系列症状和体征者，称为充血性心力衰竭，根据心力衰竭的程度分为四级三度。

一级(功能代偿期)：虽有心脏病但体力劳动不受限制。

二级(心力衰竭一度)：体力劳动轻度受限，日常生活和工作中从事的劳动可引起症状。

三级(心力衰竭二度)：体力劳动明显受限，稍事活动即可出现症状。

四级(心力衰竭三度)：病人不能从事任何体力劳动，即使在休息时亦可出现症状。

慢性心力衰竭的主要临床表现为：

上腹部胀满：是右心衰竭较早的症状。常伴有食欲不振、恶心、呕吐及上腹部胀痛，此多由于肝、脾及胃肠道充血所引起。肝脏充血、肿大并有压痛，急性右心衰竭肝脏急性瘀血肿大者，上腹胀痛急剧，可被误诊为急腹症。长期慢性肝瘀血缺氧，可引起肝细胞变性、坏死、最终发展为心源性肝硬化，肝功能呈现不正常或出现黄疸。若有三尖瓣关闭不全并存，触诊肝脏可感到有扩张性搏动。

颈静脉怒张：是右心衰竭的一个较明显征象。其出现常较皮下水肿或肝肿大为早，同时可见舌下、手臂等浅表静脉异常充盈，压迫充血肿大的肝脏时，颈静脉怒张更加明显，此称肝-颈静脉回流征阳性。

水肿：右心衰竭早期，由于体内先有钠、水潴留，故在水肿出现前先有体重的增加，体液潴留达 5 kg 以上时才出现水肿。心力衰竭性水肿多先见于下肢，卧床病人常见有腰、背及骶部等低垂部位水肿明显，呈凹陷性水肿，重症者可波及全身，下肢水肿多于傍晚出现或加重，休息一夜后可减轻或消失，常伴有夜间尿量的增加。此因夜间休息时的回心血量较白天活动时为少，心脏尚能泵出静脉回流的血量，心室收缩末期残留血量明显减少，静脉和毛细血管压力的增高均有所减轻，因而水肿减轻或消退。少数病人可有胸水和腹水。胸水可同时见于左、右两侧胸腔，但以右侧较多，其原因不甚明了，由于壁层胸膜静脉回流至腔静脉，脏层胸膜静脉回流至肺静脉，因而胸水多见于全心衰竭者。腹水大多发生于晚期，多由于心源性肝硬化所引起。

紫绀：右心衰竭者多有不同程度的紫绀，最早见于指端、口唇和耳廓，较左心衰竭者为明显。其原因除血液中血红蛋白在肺部氧合不全外，常因血流缓慢，组织从毛细血管

中摄取较多的氧而使血液中还原血红蛋白增加有关(周围型紫绀)。严重贫血者紫绀可不明显。

神经系统症状:可有神经过敏、失眠、嗜睡等症状。重者可发生精神错乱,此可能由于脑瘀血、缺氧或电解质紊乱等原因引起。

心脏体征:主要为原有心脏病表现,由于右心衰竭常继发于左心衰竭,因而左、右心均可能扩大。右心室扩大引起三尖瓣关闭不全时,在三尖瓣听诊可听到吹风性收缩期杂音。由左心衰竭引起的肺瘀血症状和肺动脉瓣区第二心音亢进,可因右心衰竭的出现而减轻。

痛心疾首

痛心疾首,出自《左传·成公十三年》:"诸侯备闻此言,斯是用痛心疾首,匿就寡人。"疾首:头痛。痛心疾首,形容痛恨到了极点。这种痛心绝气、痛心疾首、急痛攻心的症状,类似现代医学的心绞痛。

心绞痛是由一种心肌暂时缺血、缺氧引起的,以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征。其典型症状是胸痛位于胸骨后上中段或心前区,疼痛可以放射至左肩、左臂、左颈部,疼痛多为绞痛并带有压迫感或窒息感,或为针刺痛或为刀割样痛,疼痛时间一般仅 3～5 分钟,很少超过 10 分钟,发作时常伴有面色苍白,重者出冷汗,呼吸困难,休息或含硝酸甘油后几分钟内缓解。现代医学对本病的诊断手段有很多:在心绞痛发作时,常规心电图、动态心电图可出现相应的 ST-T 段改变,运动负荷试验也可有阳性表现,但临床上也有少数冠心病人不出现上述心电图表现,给明确诊断带来困难。

冠心病心绞痛发作时,不要慌张,可以就地而坐,迅速拿出冠心病急救药盒。将硝酸甘油片 1～2 片咬啐,含在舌下,过 1～3 分钟,疼痛即可缓解。如果疼痛严重,服用硝酸甘油片也不缓解,可把亚硝酸异戊脂小瓶裹在手帕或棉花中,捏碎后放到鼻前吸入。它的作用比硝酸甘油片快,吸入后半分钟即可奏效。但它能产生血压下降等副作用,一般不常用。

心痒难挠

心痒难挠,出自元·王实甫《西厢记》第一本第四折:"着小生迷留没乱,心痒难挠。"心痒难挠,形容高兴得不知如何才好。其实,"心痒"也是一种过敏性疾病。

在日常生活中，有些人会对鸡蛋、鱼虾等含有异种蛋白的物质过敏，有些人会对虾、黄鳝等含有组胺的食物过敏，也有人会对泥螺、灰菜、油菜等含有叶啉类日光敏感物质的食物过敏，但这些过敏虽然临床表现错综复杂，但对心脏的影响就鲜为人知了，新近研究发现，过敏更“伤心”，医学家将过敏对心脏的损害称之为“心脏荨麻疹”，也称“心肌血管神经性水肿”，这就是“心痒”，即心脏荨麻疹。

大家知道，进食过敏食物后，会立即出现皮肤发痒，风疹块，发热，头晕，恶心呕吐等，甚至会诱发支气管哮喘，导致呼吸困难；有的人会出现酒醉样反应，或腹痛腹泻等胃肠炎症状；有的人进食含有日光敏感物质的食物后，再经日光照射，会出现日光过敏性皮炎，并有发热、头痛等症状，有的人吃了大量鲜荔枝后会出现头晕，面色苍白，出冷汗，心悸，四肢乏力等，这些都出现在皮肤黏膜上。其实，过敏性物质在皮肤黏膜发生反应的同时，对人体心脏也产生了侵害，只不过人们对此认识不足罢了。此时，心肌血管扩张，并有不等量的血清由毛细血管渗出，导致心肌间不均匀的炎性水肿，，进而引起心动过速，心律不齐，或心动过缓，甚至还可发生心绞痛及血压升高或降低的表现。因此，既往无心脏病或原有器质性心脏病而出现荨麻疹时，心脏状况明显变化，经抗过敏反应后症状明显好转，或发病时有心慌、胸闷、气促等临床表现用心电图异常者，均可诊断为“心脏荨麻疹”。

观察发现，心脏荨麻疹的轻重与皮肤表现一般呈正比关系，但也有一定的个体差异，有的人心脏损害较重而皮肤表现却很轻微，有的心脏损害较轻但皮肤表现却很重，但大多预后良好。若原来患有心血管病的中老年人，再发生心脏荨麻疹，有可能是“雪上加霜”，严重者有导致病人死亡危险。因此，中老年人，尤其是患有心血管疾病者，要防止“心脏荨麻疹”的发生，凡是有可能引起过敏的食物，千万不要贪图一时之“口福”而惹祸上身。一旦发生荨麻疹，无论症状轻重，都要注意休息，积极查找引起过敏的原因，避免恶化或再发，同时，及早去医院检查治疗，在医生指导下，尽早使用足量的肾上腺皮质激素和抗组胺药物治疗。

火眼金睛

火眼金睛，出自元·杨景贤《西游记杂剧》第三本第九出：“这厮瞒神唬鬼，铜筋铁骨，火眼金睛。”

火眼金睛原指《西游记》中孙悟空能识别妖魔鬼怪的眼睛。后用以形容人的眼光锐利，能够识别真伪。如明·吴承恩《西游记》第七回载有：“只是风搅得烟来，把一双眼炒红了，弄做个老害眼病，故唤作火眼金睛。”火眼金睛形容人的眼光锐利，现实生活中的火

眼多指“红眼病”，俗称火眼。

红眼病，即急性结膜炎，是由多种细菌或病毒所引起的结膜急性炎性反应，是夏季常见的急性传染性眼病。本病潜伏期短，传染性强，常在学校、家庭、托儿所及其他单位造成流行。本病发病急，多为双侧性，眼部有异物感或烧灼感，或伴有轻度畏光，流泪，分泌物多，晨起时上下睑缘有分泌物黏着。本病结膜充血严重，可伴有球结膜下出血，严重时可发生角膜浸润或溃疡。

本病属中医“暴发火眼”范畴，多为湿热邪毒侵袭，肝火上炎所为，当以清热解毒，凉血泄肝为治。在本病流行季节，不要到公共场所玩耍，也不要走亲串友，更不要到游泳池游泳。家庭中不要共用毛巾、脸盆，也不要用手抓揉眼睛，接触病人或触摸病人的东西后要及时洗手，并用流动的清水冲洗干净。不要搞集体性预防点眼药，也不要使用病人用过的眼药水，患眼也不要包扎，不要热敷，擦眼分泌物时不要用手巾，可用清洁卫生纸或餐巾纸。

头童齿豁

头童齿豁，出自唐·韩愈《进学解》：“头童齿豁，竟死何裨？”童：原指山无草木，比喻人秃顶；豁：缺口。头顶秃了，牙齿稀了。头童齿豁形容人衰老的状态。如清·谢章铤《魏子安墓志铭》载有：“成语示例：一年数病，头童齿豁；而忽遭母夫人之变，形神益复支离。”齿豁，即唇腭裂，是儿童时期常见的先天性疾病。

人的上唇正中，有一浅沟，叫人中；人中的两侧各有一条皮肤嵴，即略高于皮肤的梁，叫“人中嵴”。唇的畸形就发生于此。腭有软腭与硬腭之分，位于口腔的顶部，以分隔口腔与鼻腔，有利于发音、吞咽及呼吸等，腭的畸形就发生于此。唇裂有些与兔子的唇结构相似，故俗称为“兔唇”，有的又称作“缺嘴”、“豁豁嘴”。腭裂旧称为“狼咽”，实际上这种称法有着定位错误，因为畸形并非发生于咽部，而是发生在咽前部口腔的顶盖处，即软腭与硬腭处。先天性唇腭裂可有单侧与双侧、完全性与不完全性之分。完全性唇裂是指上唇缘到鼻底完全裂开；而完全性唇腭裂，即上唇的唇缘、鼻底一直到软硬腭均裂开，比单一的唇裂或腭裂对儿童造成的损害更大，患者不仅外貌丑陋，而且其吸吮、吞咽、发音、语言及呼吸等功能均受影响。更为重要的是，患儿心理上有很强的自卑感，也使其父母在情感上感到难堪。唇腭裂在我国每年出生 4 万名左右，发生率为 1.82‰。可见，很多家庭都受到先天性唇腭裂的伤害和困扰。

先天性唇腭裂的发生原因，流行病学调查表明，遗传因素占 20%左右；还有精神因

素，如妊娠早期受震惊、恐吓等导致内分泌失调；其他如宫内病毒感染、营养不足、接触X线等辐射及孕期用药不慎等因素，都会引起这类畸形的发生。

为避免畸形儿的出生，应做到避免近亲婚配；受孕前后双方戒烟戒酒；尽量避免高龄初产，应选择最佳的孕育年龄，25～30岁为好；孕期远离病毒感染；慎用药物，加强营养，适当运动；孕期定期作产前检查，一旦发现异常应及早终止妊娠等。当然，有了唇腭裂的患儿，也并非是一件可怕而绝望的事。只要患儿家长正确对待，把握好治疗时机，上述畸形都可作手术整复，恢复其正常形态、结构及发音、语言、吞咽等功能。

一般说来，单侧唇裂于生后3个月，为最佳手术年龄；双侧唇裂于生后6～12个月，为最佳手术年龄；腭裂的整复在2～3岁时修复最好，术后尚需语言训练约1年右右。

发秃齿豁

发秃齿豁，出自唐·韩愈《上兵部李侍郎书》："私自怜悼，悔其初心，发秃齿豁，不见知己。"头发脱光，牙齿豁落。发秃齿豁，形容人已衰老。发秃，即斑秃，是常见的皮肤病。

斑秃，俗称"鬼剃头"，是一种局部性斑状脱发，骤然发病，经过徐缓，病因可能由神经精神因素引起毛发生长的暂时性抑制、内分泌障碍、免疫功能失调。感染或其他内脏疾患也可能与之有关。表现头部突然出现圆形或椭圆形斑状脱发，多无自觉症状，患处头皮光滑发亮。病情进展时则损害扩展，周缘毛发松动易脱，个别患者头发可全部脱光，严重时眉毛、胡须、腋毛、阴毛等亦可脱落。本病大多数都能自愈，但常可复发，病程可持续数月或更久。恢复期的新发呈纤细、柔软、灰白色，逐渐粗黑，最后恢复正常。对于斑秃的治疗，应寻找病因，然后采用心理疏导等方法进行心理治疗，解除精神顾虑，坚定治愈信心，还可内服镇静剂、维生素A和维生素B、胱胺酸，以及中成药（如桑麻丸、首乌片等）。局部多采用刺激疗法。可用氦氖激光或紫外线照射；用鲜姜汁、辣椒酊、生发水等外搽。

夜不成寐

夜不成寐，出自宋·洪迈《夷坚志·乙志卷八·虔州城楼》："明日而先公言：汝夜何所往？吾闻抱关老卒云，楼故多怪，每夕必出。予因道昨见者。是日徒于孤独，竟夜不能寐。"寐：睡着。夜不成寐，形容因心中有事，晚上怎么也睡不着觉。不寐，即失眠，是常见的心身疾病。

失眠，是指经常不能获得正常的睡眠而言，轻者入寐困难，或寐而不酣，时寐时醒，醒后不能再寐，严重者可整夜不能入眠。中医认为：本病多为脏腑失和，气血失调所为，调理脏腑，使气血调和、阴阳平衡，脏腑功能归于正常为本病治疗原则，除了药物治疗外，应当注意病人的精神因素，解除烦恼，消除顾虑，避免情绪紧张，睡前不用烟酒浓茶等刺激之品，每日应有适当的体力劳动，加强体育锻炼，增强体质，养成良好的生活习惯，这些都是防治失眠的有效办法。单纯依靠药物治疗，而不注意精神、生活调摄，常难收效。

蛛丝马迹

蛛丝马迹，出自清·王家贲《别雅序》："大开通同转假之门，泛滥浩博，几凝天下无字不可通用，而实则蛛丝马迹，原原本本，具在古书。"从挂下来的蜘蛛丝可以找到蜘蛛的所在，从马蹄的印子可以查出马的去向。蛛丝马迹，比喻事情所留下的隐约可寻的痕迹和线索。其实，许多癌症早期都有一些蛛丝马迹，若能辨别这些早期信号，可早期发现，早期治疗。有关研究表明，老年男性易患的五种癌症按发病率从高到低排布分别为肺癌、肝癌、大肠癌、胃癌和口腔癌。这些癌症早期都有一些蛛丝马迹。

1. 肺癌：年龄大于40岁以上、每年吸烟支数达到400支以上、有肺结核病史，特别是有结核斑痕者、有职业致癌因子接触史，如石棉、无机砷化合物、煤烟、焦油、石油中的多环芳烃者应警惕。对于高危人群，应每年做一次胸部X线检查。如出现以下症状如原因不明的胸痛，咯血丝痰；炎症在肺的同一部位反复发生，经积极的抗炎治疗，效果不佳；肺结核病人病情稳定后，突然复发恶化；肺局部肺气肿或肺不张者应提高警惕，必要的时候做支气管镜检查。

2. 肝癌：肝硬化、慢性乙肝或丙型肝炎者、家族中有人得肝癌者应警惕。其中乙型肝炎是国人肝癌最主要的致病因素，其发病年龄平均约在55岁左右。初期肝癌几乎没有什么症状，故建议高危险人群患者应每4个月到医院检查一次，抽血化验甲胎蛋白和肝脏B超，若怀疑患病再进一步做血管摄影、CT或肝穿刺细胞学检查，以确定诊断。甲胎蛋白检测对诊断早期原发性肝癌的阳性率达70%～90%。

3. 大肠癌：有大肠直肠癌家族史、大肠直肠癌术后患者、大肠有息肉、胃癌、甲状腺癌、乳癌患者、溃疡性结肠炎患者、长期高脂低纤维素饮食者应警惕。高危险人群应每半年做一次便潜血检查，并到医院找专科医师安排一次大肠镜或大肠钡餐X线检查。发现息肉则尽早切除，以防癌变。若检查正常，则应按照医师建议日期定期复诊。

4. 胃癌：饮食偏好腌渍食物、有萎缩性胃炎、恶性贫血、胃癌或大肠癌家族史、A型血

型、胃切除手术后10年以上者、有吸烟嗜好、胃内感染幽门螺旋杆菌应警惕。定期做胃镜检查，每1～2年1次。50岁以上病人有如下疑似症状：上腹痛、腹胀、食欲不振、贫血、吐血、解黑色大便，或是不明原因体重减轻，应立即就诊消化内科。

5. 口腔癌：有残牙、牙托、假牙不合适、有吸烟习惯、经久不愈的口腔溃疡和口腔黏膜白斑应警惕。高危人群每半年检查一次口腔。如出现口腔及口唇任何部位有肿物、质硬、表面不光滑、长期不消退者，应立即到口腔科检查就诊。

郁郁寡欢

郁郁寡欢，出自战国楚·屈原《九章·抽思》："心郁郁之忧思兮，独永叹乎增伤。"郁郁：发愁的样子；寡：少。郁郁寡欢，形容心里苦闷，指闷闷不乐。抑郁症是一种常见的心理疾病，对健康危害极大。我国的调查研究显示情感性精神病的发病率为0.76%。女性高于男性，可能与女性生活负担较重，面临应激事件（如怀孕生产等）较多有关。值得关注的是，近几年，中青年的发病率在逐渐升高，更应引起注意。抑郁症以心境低落为主要特征，在此期间至少有下述症状中的四项，且持续2周以上，建议就要就医治疗。

1. 抑郁心境程度不同，可从轻度心境不佳到忧伤、悲观、绝望。病人感到心情沉重，生活没意思，高兴不起来，郁郁寡欢，度日如年，痛苦难熬，不能自拔。有些病人也可出现焦虑、易激动、紧张不安。

2. 丧失兴趣是抑郁病人常见症状之一。丧失既往生活、工作的热忱和乐趣，对任何事都兴趣索然。体验不出天伦之乐，对既往爱好不屑一顾，常闭门独居，疏远亲友，回避社交。病人常主诉"没有感情了"、"情感麻木了"、"高兴不起来了"。

3. 精力丧失，疲乏无力，洗漱、着衣等生活小事困难费劲，力不从心。病人常用"精神崩溃"、"泄气的皮球"来描述自己的状况。

4. 自我评价过低：病人往往过分贬低自己的能力，以批判、消极和否定的态度看待自己的现在、过去和将来，这也不行，那也不对，把自己说得一无是处，前途一片黑暗。强烈的自责、内疚、无用感、无价值感、无助感，严重时可出现自罪、疑病观念。

5. 病人呈显著、持续、普遍抑郁状态，注意力困难、记忆力减退、脑子迟钝、思路闭塞、行动迟缓，但有些病人则表现为不安、焦虑、紧张和激越。

6. 消极悲观：内心十分痛苦、悲观、绝望，感到生活是负担，不值得留恋，以死求解脱，可产生强烈的自杀念头和行为。

7. 躯体或生物学症状：抑郁病人常有食欲减退、体重减轻、睡眠障碍、性功能低下和

心境昼夜波动等生物学症状，很常见，但并非每例都出现：

(1)食欲减退、体重减轻：多数病人都有食欲不振，胃纳差症状，美味佳肴不再具有诱惑力，病人不思茶饭或食之无味，常伴有体重减轻。

(2)性功能减退：疾病早期即可出现性欲减低，男性可能出现阳痿，女病人有性感缺失。

(3)睡眠障碍：典型的睡眠障碍是早醒，比平时早 2～3 小时，醒后不复入睡，陷入悲哀气氛中。

昼夜变化：病人心境有昼重夜轻的变化。清晨或上午陷入心境低潮，下午或傍晚渐见好转，能进行简短交谈和进餐。昼夜变化发生率约 50%。

本病的治疗以药物治疗为主，辅助心理支持治疗。

磨牙凿齿

磨牙凿齿，出自清·钱谦益《列朝诗集》："辽阳天黑白日没，下有猰貐上有鹘，磨牙凿齿据其窟。"磨牙凿齿，意即咬牙切齿，形容凶狠的样子。与此相关的成语还有泽吻磨牙、磨牙吮血。从医学角度来看，对于有些磨牙，确需凿齿。

智齿(第三磨牙)牙冠周围的软组织炎症为智齿冠周炎。常发生于 18～25 岁的青年，是常见的口腔疾病之一。第三磨牙萌出过程中或萌出困难时，牙冠的一部分被游离的牙龈部所覆盖，在牙冠与龈瓣之间形成盲袋(龈袋)，盲袋内经常有食物残渣和细菌存留，可诱发智齿冠周炎。因下颌第三磨牙萌出常缺乏足够位置而易形成阻生，临床上常见的阻生情况有近中阻生、水平阻生和垂直阻生等。

急性智齿冠周炎的主要症状为牙冠周围软组织肿胀疼痛。如炎症影响咀嚼肌，可引起不同程度的张口受限，如波及咽侧则出现吞咽疼痛，导致病员咀嚼、进食及吞咽困难。病情重者尚可有周身不适、头痛、体温上升、食欲减退等全身症状。检查可见下颌第三磨牙萌出不全、有龈瓣覆盖、盲袋形成。牙冠周围软组织红肿、龈瓣边缘糜烂、盲袋内有脓性分泌物。有时可形成冠周脓肿，出现颌面肿胀，同侧颌下淋巴肿大，压痛。

智齿冠周炎的治疗主要是增强机体抵抗力，控制感染，促使炎症消散。急性炎性反应消退后，应对病源牙作进一步处理，以防复发。如牙位正、能正常萌出，并有对颌牙行使咀嚼功能者，可作冠周龈瓣楔形切除术。否则应该拔除第三磨牙(凿齿)。

鼻塌嘴歪

鼻塌嘴歪，出自《儒林外史》第三九回："那里禁得萧云仙的弹子打来，打得鼻塌嘴歪，无处躲藏。"鼻塌嘴歪，形容脸部伤势严重。如《荡寇志》第七二回载有："只见两个人搀着那鸟教头走出庙来，打得鼻塌嘴歪。"鼻塌嘴歪除外伤所致外，鼻塌是梅毒的表现，嘴歪是面神经炎的表现。

1. 梅毒

本病是由苍白螺旋体即梅毒螺旋体引起的一种慢性性传播疾病。可以侵犯皮肤、黏膜及其他多种组织器官，可有多种多样的临床表现，病程中有时呈无症状的潜伏状态。病原体可以通过胎盘传染给胎儿而发生胎传梅毒。感染梅毒螺旋体后，经过 2～4 周潜伏期，在侵入部位发生硬下疳，此为一期梅毒，硬下疳发生后 6～8 周，由于经淋巴进入血循环的螺旋体散布至全身各处，出现皮肤黏膜入全身症状，此为二期梅毒，此期若不治疗，症状可自行消失，病变进入潜伏状态，称为早期潜伏梅毒或隐性梅毒。但在 5～10 年或更长时间后，病变可活动而出现皮肤黏膜、心血管、神经等多脏器的损害，称为三期梅毒，部分患者可始终不出现症状，只在验血时呈现梅毒血清反应阳性，称为晚期潜伏梅毒。三期梅毒(晚期梅毒)树胶样肿破溃形成溃疡，好发于头面及小腿等处。当侵及上腭及鼻中隔黏膜，可造成鼻中隔穿孔及马鞍鼻，此时出现鼻塌。梅毒的治疗原则是一经确诊应早期、足量、规则用药治疗，疗后定期随访。治疗期间不应有性生活。性伴侣同时接受治疗。

2. 面神经炎

面神经炎又称 Bell 麻痹，俗称"歪嘴风"，一般认为是面神经管内的面神经受急性非化脓性炎症的影响，引起急性面神经功能障碍，表现为病侧面部表情肌瘫痪。可见于任何年龄，无性别差异。多为单侧，双侧者甚少。发病与季节无关，通常急性起病，一侧面部表情肌突然瘫痪，可于数小时内达到高峰。有的患者病前 1～3 天患侧外耳道耳后乳突区疼痛，常于清晨洗漱时发现或被他人发现口角歪斜。检查可见同侧额纹消失，不能皱眉，因眼轮匝肌瘫痪，眼裂增大，作闭眼动作时，眼睑不能闭合或闭合不全，而眼球则向外上方转动并露出白色巩膜，称 Bell 现象。下眼睑外翻，泪液不易流入鼻泪管而溢出眼外。病侧鼻唇沟变浅，口角下垂，示齿时口角被牵向健侧。不能作噘嘴和吹口哨动作，鼓腮时病侧口角漏气，进食及嗽口时汤水从病侧口角漏出。由于颊肌瘫痪，食物常滞留于齿颊之间。除上述症状外，尚可有同侧舌前 2/3 味觉减退或消失。蹬骨肌支以上部位受

累时，因蹬骨肌瘫痪，同时还可出现同侧听觉过敏。膝状神经节受累时除面瘫、味觉障碍和听觉过敏外，还有同侧唾液、泪腺分泌障碍，耳内及耳后疼痛，外耳道及耳廓部位带状疱疹，称膝状神经节综合征。

本病一般预后良好，通常于起病 1～2 周后开始恢复，2～3 月内痊愈。约 85％病例可完全恢复，不留后遗症。但 6 个月以上未见恢复者则预后较差，有的可遗有面肌痉挛或面肌抽搐。前者表现为病侧鼻唇沟的加深，口角被拉向病侧，眼裂变小，易将健侧误为病侧；后者病侧面肌不自主抽动，紧张时症状更明显，严重时可影响正常工作。少数病侧还可出现“鳄泪征”即进食时病侧眼流泪，可能为面神经修复过程中神经纤维再生时，误入邻近功能不同的神经鞘通路中所致。肌电图检查及面神经传导功能测定对判断面神经受损的程度及其可能恢复的程度，有相当价值，可在起病 2 周后进行检查。本病治疗早期以改善局部血液循环，消除面神经的炎症和水肿为主，后期以促进神经机能恢复为其主要治疗原则。

如鲠在喉

如鲠在喉，出自汉·许慎《说文解字》：“鲠，食骨留咽中也。”段玉裁注：“韦曰：骨所以鲠，刺人也。忠言逆耳，如食骨在喉，故云骨鲠之臣。《汉书》以下皆作骨鲠，字从鱼，谓留咽者鱼骨较多也。”如鲠在喉，意即鱼骨头卡在喉咙里。比喻心里有话没有说出来，非常难受。除鱼刺卡喉如鲠在喉外，慢性咽炎、食道癌也有“如鲠在喉”感。

1. 慢性咽炎

慢性咽炎多发于成年人，常为上呼吸道感染的结果，或长期理化刺激所造成。患者咽部异物感，咽痒、发胀或干燥感，堵塞感较显著并随吞咽动作而上下，有时有晨闻症候群，引起剧烈咳嗽，反射性恶心，伴有失眠，焦急不安，虚弱无力等。慢性单纯性咽炎时咽部黏膜充血，呈暗红色，表面附有少量黏稠分泌物。慢性肥厚性咽炎时咽部黏膜增厚，色暗红。腭弓和软腭边缘呈肥厚现象，咽后壁淋巴滤泡增生、充血肿胀。萎缩性咽炎时早期咽部黏膜较薄，色泽淡红，严重者黏膜苍白发亮和蜡纸样，黏膜表面有时附有干痂，咽反射减退。慢性咽炎一般不需要使用抗生素治疗，治疗主要针对病因，如戒烟戒酒，积极治疗急性咽炎及鼻腔、鼻窦、扁桃体的慢性炎症，改善工作和生活环境，避免粉尘及有害气体的刺激。加强锻炼，增强体质，预防感冒。病人如有咽干、咽痛可选用一些含片，如华素片、草珊瑚含片、银黄含片、泰乐奇含片、西瓜霜含片等，以减轻或解除症状；也可选用各种中成药，如万应胶囊、清咽利喉颗粒、一清胶囊、十味龙胆花颗粒。如果患慢性肥

厚性咽炎，咽干、咽部异物感明显时，可采用分次激光、冷冻或电灼治疗。

2. 食道癌

食道癌是指好发生于食道颈、胸、腹段的恶性肿瘤。食管癌的早期有吞咽噎感、吞咽痛、咽干发紧、胸骨后痛、食管内异物感、胸后闷胀、食物通过缓慢及停滞感、剑突下、上腹痛等症状。食管癌发展到中晚期，则可感到进行性吞咽困难、梗阻加重、明显恶液质及出现转移病灶。X线食道钡透及摄片，是食管癌定位诊断的重要方法。食管拉网检查可取脱落细胞及活检作病理检查，是明确诊断的主要方法。食管癌明确诊断后，应及时到医院请专科医生治疗。食管癌的早期一般采取外科手术治疗，不适合动手术的中晚期病人常用钴60或直线加速器放疗。

鼓眼努睛

鼓眼努睛，出自周立波《山乡巨变》上七："你跟我来，有句话问你。他鼓眼努睛，对她这样说。"鼓眼努睛意即眼睛张大、凸起的样子，指使眼色。鼓眼努睛除有使眼色的意思外，还是甲状腺机能亢进的典型症状。

甲状腺机能亢进症（简称甲亢）是由多种因素引起的甲状腺激素分泌过多所致的一种常见内分泌病。临床上有代谢率增高和神经兴奋性增高为主要表现的综合征。常见症状为多食、消瘦、怕热、多汗、心悸、激动，甲状腺常以肿大为特征，不少弥漫性甲状腺肿大患者伴有不同程度突眼症。病理上甲状腺呈弥漫性、结节性或混合性肿大，同时有多种脏器和组织病变及过多的甲状腺激素作用对全身所发生的一系列病理生理变化。如不及时治疗，可引起多种并发病，甚至出现甲亢危象，造成死亡。

甲亢约有半数人有不同程度的眼球突出，多为对称性，也有单侧性。患者常有惊恐的表情，眼裂增宽，两眼直瞪，构成甲状腺亢进病面容。本病有以下两种特殊的眼征：

1. 非湿润性突眼：也称为良性突眼，较常见。一般属对称性，有时一侧眼球突出先于另一侧，主要因交感神经兴奋、眼外肌群和上睑肌张力增高所致，眼征有以下几种表现：眼睑裂隙增宽征；眼内侧聚合不能或欠佳；眼向下看时，上眼睑因后缩而不能跟随眼球下落；眼向上看时，前额皮肤不能皱起。

2. 浸润性突眼：称恶性突眼又称分泌性突眼。较少见，病情较严重，可见于甲亢不明显或无高代谢征的患者中。突眼度常在19 cm以上，甚达到30 cm，因眼肌麻痹或轻瘫可出现眼球活动受限，复视和斜视。由于高度突眼，眼闭合不良，球结膜，角膜常暴露，易引起角膜炎和溃烂，如治疗不及时，病情发展到造成角膜混浊或穿孔以至失明。常见患者

主述有眼球突出、易流泪、怕光、眼内异物。

目前国内对甲亢的治疗方法主要是药物治疗、放射性碘(碘131)治疗、甲状腺手术治疗。三种方法各有利弊。

药物治疗:是各类甲亢的首选,无论是进口的还是国产的,治疗甲亢都分为初治期、减量期和维持期,整个病程大约1～2年,病程中都需要定期化验,并根据化验结果调整用药,不规则的治疗只会增加治疗的难度和复发的几率。

放射性碘(碘131)治疗:是在药物治疗无效的基础上使用,其优点是见效快,一般3～6个月就能收到明显的效果,缺点是容易引起终生性甲减,需终生服药替代。还有,碘131会不会对生育和下一代造成影响是目前争议较大的问题。

手术治疗:一般不轻易采用,因为甲状腺旁有左右颈总动脉,有喉上及喉返神经,有甲状旁腺,还有气管食管等,稍有不慎就会有可能造成生命危险,一般只用于甲状腺肿巨大,严重影响正常的工作生活或者有癌变的可能。

因此,对于甲亢病人选用何种治疗方法,应根据病情及当地医疗习惯决定。

长舌之妇

长舌之妇,出自《诗经·大雅·瞻卬》:"妇有长舌,惟厉之阶。"长舌之妇,常用来指多嘴多舌、喜欢说长道短、搬弄事非的女人。现实生活中,长舌是一种疾病,长舌之妇也确有此人。

据重庆青年报报道,一农妇患上巨舌症,36年未合嘴。《天府早报》报道,一个不到6岁的仁寿小女孩,出生后舌头就开始不断生长,2岁就长到了嘴巴外面。医生说:她的舌头就像"韭菜"一样,割断之后还将继续生长……肥厚的巨舌"挂"在嘴外,舌端已经干裂结痂,整个舌头比正常人大了1倍。露在唇外的舌头上布满了黑色的裂口和黄色的痂,舌头两边,被牙齿咬出了两道深深的"槽",大舌头顶在嘴巴里,她的上下牙从来没有合上过,从2岁开始,她吃饭,只能吃流质,说话,吞吞吐吐,这样的痛苦整整折磨了这名女孩4年。

巨舌症的原因很多,可因发育异常及肿瘤或代谢病等引起。临床分为以下几种:

1. 原发性巨舌:因发育异常所致,舌体积增大,其他正常。

2. 血管淋巴管性巨舌:舌不对称性增大,可见扩张的血管、淋巴管。

3. 神经纤维瘤性巨舌:舌呈不对称性增大,见限局性隆起的结节,质软,伴有神经纤维瘤的其他表现。

4. 甲状腺机能低下巨舌：对称性增大，活动不灵活，有呆小症或胫前黏液水肿。

5. 水肿性巨舌：常由血管神经性水肿引起，也可见于上腔静脉阻塞、心力衰竭等。

6. 淀粉样变巨舌：约34%～40%的淀粉样变患者有巨舌。

长舌症的治疗原则是积极治疗原发疾病。若为肿瘤引起的巨舌可手术治疗。

咬牙切齿

咬牙切齿，出自元·孙仲章《勘头巾》第二折："为甚事咬牙切齿，謊的犯罪人面色如金纸。"切齿：咬紧牙齿，表示痛恨。咬牙切齿，形容极端仇视或痛恨。也形容把某种情绪或感觉竭力抑制住。如明·施耐庵《水浒传》第七十回载有："只见水军头领早把张清解来。众多兄弟都被他打伤，咬牙切齿，尽要来杀张清。"咬牙切齿虽说是痛恨之极，但新近研究发现，咬牙切齿可有效防止脑血栓。

脑血栓是脑血栓形成的简称，是缺血性脑血管疾病之一。它是在脑动脉内膜病变的基础上，在血液黏度增高、血流缓慢等因素的作用下，使脑动脉管腔狭窄80%或完全闭塞，造成供血区域局部脑组织的缺血、缺氧和坏死，引起偏瘫、偏身感觉障碍、言语不利等局限性神经功能障碍的一种多发和常见的疾病。病情严重者可以迅速恶化，出现意识障碍，甚至发生脑疝，危及生命。流行病学表明，脑血栓约占同期脑血管病总发病率的82%左右。脑血栓形成一般起病缓慢，从发病到病情发展到高峰，多需24小时至数天。这种病常在睡眠中或安静休息时发生，睡前可以没有明显先兆症状，早晨醒来时发现偏瘫或失语。这可能与休息时血压降低、血流缓慢有关。咬牙切齿可以使头部、颈部的血管和肌肉、头皮及面部有序地处于一收一舒的动态之中，能加速脑血管血液循环，使已趋于硬化的脑血管逐渐恢复弹性，大脑组织氧供应充足，既能消除因血液障碍造成的眩晕，还有助于防止脑中风的发生。

具体方法：把上下牙齿紧紧合拢，且用力一紧一松地咬牙切齿，咬紧时加倍用力，放松时也互不离开，每次做数十回。

雀目鼠步

雀目鼠步，出自《东观汉记·卷十六》："于是权门惶怖，莫不雀目鼠步，京师肃然。"雀目鼠步，比喻惶恐之极。雀目鼠步中的雀目虽是指麻雀眼睛，在医学上，雀目又指夜盲症。

夜盲症是由于缺乏维生素 A 引起的眼部病变，多在青少年时期发病，患者逐渐发生眼泪减少，入暮或黑暗处视物不清，行动困难，甚至不见，至天明或光亮处视力复常，部分病人同时出现皮肤干燥、脱屑等。先天性夜盲是生下来就有的，与遗传有关。后天性夜盲常见于维生素 A 缺乏的人。营养不良的孩子，慢性腹泻患者以及不大吃荤的，都容易招致维生素 A 的缺乏。肝脏病人由于维生素 A 的代谢发生紊乱，也可能引起夜盲。因为缺乏维生素 A，本来可在暗处看东西的杆状细胞不能感光，所以在夜晚就像个瞎子了。夜盲症患者除夜晚视物不清外，还有眼干燥、泪少、怕光、结膜和角膜失去光泽等症状，发展下去则会导致失明。

本病属中医“雀目”、“鸡蒙眼”范畴，多为肝肾亏虚所为，当以补益肝肾为治，中成药羊肝丸、菊花丸有补肾明目之效，对夜盲症有明显效果。食疗方如枸杞叶猪肝汤、朱砂蒸鸡肝、猪肝西红柿汤等对夜盲症也有治疗作用。

鼻孔朝天

鼻孔朝天，即鼻孔撩天、鼻孔辽天，出自宋·陆游《入蜀记》卷五：“荆州绝无禅林，惟二圣而已。然蜀僧出关，必走江浙，回者又已自谓有得，不复参叩。故语云：‘下江者疾走如烟，上江者鼻孔撩天。徒劳他二佛打供，了不见一僧坐禅’。”鼻孔朝天，意即仰起头来鼻孔朝天。形容高傲自大。鼻孔朝天虽有高傲自大之嫌，但从医学角度来看，鼻孔朝天是一种疾病。

鼻孔朝天的基本表现为鼻尖上移，鼻长度缩短，鼻唇角增大，鼻孔上缘向头侧移动，正面观暴露的鼻孔增多，常伴有鼻头圆钝，鼻小柱短小。解剖学上的改变可见鼻孔朝天时鼻翼软骨一般发育的较为薄而小，外侧脚的大小与鼻孔暴露的程度呈负相关，中央脚间距增大，分离角加大。

从美容的角度来看，解决鼻孔朝天的方案为：

1. 隆鼻时重点加厚假体小柱段上部的厚度。
2. 软骨移植。
3. 耳廓复合组织移植。
4. 鼻翼及鼻小柱基底部的移位。
5. 鼻翼基底部的部分切除。
6. 鼻翼软骨中央脚的拉拢缝合。

振聋发聩

振聋发聩，出自清·袁枚《随园诗话补遗》卷一："此数言，振聋发聩，想当时必有迂儒曲士以经学谈诗者。"聩：天生耳聋，引申为不明事理。振聋发聩，意即声音很大，使耳聋的人也听得见。比喻用语言文字唤醒糊涂麻木的人，使他们清醒过来。

老年性耳聋是随年龄增长而发生的渐进性感音神经性聋，病理表现为内耳神经组织的萎缩退化，如耳蜗螺旋器的毛细胞发生退化，以及听神经、听觉中枢的退化。耳聋按听力损失程度进行分级，纯音听力损失小于 26 分贝者为正常，听力损失很小，基本不影响正常谈话；听力损失在 27～40 分贝称为轻度耳聋，对小声说话感到困难；损失 41～55 分贝称为中度耳聋，听普通声音谈话已有困难；损失 56～70 分贝称为中重度耳聋，一般影响工作和生活；损失 71～89 分贝为重度耳聋，只能听见大声喊话；损失大于 90 分贝称为极重度耳聋，大声喊话也不易听到。

老年性耳聋最先出现的症状是耳鸣，然后听力下降才逐渐表现出来。这一过程可能很长，有时能达到 10 余年。典型症状有：①耳鸣：老年性耳聋的患者在早期多表现为耳鸣，为高频调的"蝉鸣音"，多为两耳对称性发生。开始时为间歇性，在夜深人静时出现，以后逐渐变为持续性，白天也可出现。这种耳鸣多不伴有头晕。耳鸣常始于 40 岁左右，其出现频率随年龄而渐增，60～70 岁时达到高峰，此后即迅速下降。当中老年人出现高频调的耳鸣时，要及时到医院检查。这时会发现有不同程度的听力损失。②听力下降：听力下降为缓慢的进行性加重。早期表现为高频听阈的下降，低频听阈不下降，但会逐渐向低频听阈下降发展，常常不为人们所注意。这种不完整的听阈，常造成交谈时的误会。听音乐时，也听不到完整的音阈。随着高频听阈的下降，对语言的分辨能力有所影响，此时患者听得见声音，却听不清内容，常需别人重复或提高声音与之交谈。如果低频调的听阈也下降了，可能耳聋已经较为严重了。

老年性耳聋是一种生理退化现象，目前尚无特效药物。但在出现耳鸣等早期表现时进行干预性治疗，可以减慢听力损失的速度，延缓病情的进展。据统计资料显示，用药与不用药治疗，结果是截然不同的。治疗原则是扩张血管，改善微循环，营养神经。因为一些全身性疾病（如高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、慢性支气管炎等）与耳聋的发生、发展有互为因果的作用，所以要加强对这些疾病的治疗。这对于延缓机体的衰老，减慢耳聋发展具有积极的意义。临床观察发现，合理饮食，少食过甜、过咸及高脂肪、高胆固醇饮食，可以防止动脉硬化造成的内耳缺血，导致听力下降。老年营养学研究专家指出，若

能尽早地注意饮食调节，可以有效地预防老年性耳聋的发生。

1. 多吃含铁食物：英国学者研究发现，人在 60 岁以后，内耳的血管容易出现硬化，血管内壁变窄，血流量通过相对减少，容易出现老年性听力减退，而及时有效地补充铁质，可以扩张微血管，软化红血球，保证耳部的血液供应，有效地防止听力减退。英国学者建议，从中年时期就应注意补充含铁丰富的食物，如黑木耳、紫萝卜、菠菜、芥菜、芝麻、海带、动物肝、肾、豆类及豆制品等，以预防老年性耳聋。

2. 适量补锌：现代生理学研究发现，耳蜗内锌的含量大大高于其他器官组织，而 60 岁以后耳蜗内锌含量明显降低，故而影响了耳蜗的功能，从而使听力下降，故必须适量补充锌。含锌丰富的食物有：各种鱼类，大豆，白菜，萝卜，各种海产品等。

3. 补充维生素 D：老年性耳聋还与体内维生素 D 的代谢异常有关，美国一个研究小组研究了 56 例老年性耳聋患者，发现他们的血清钙都低于正常水平。究其原因，原来是患者体内维生素 D 不足。他们给患者服用维生素 D 治疗 6～10 个月之后，疗效显著。维生素 D 属脂溶性维生素，主要有维生素 D_2、维生素 D_3。食用菌类如蘑菇、香菇、平菇、草菇、银耳、猴头菇等含有一定的维生素 D_3。人的皮肤和脂肪组织中含有一种 7-脱氢胆固醇物质，其经过阳光中的紫外线照射后可形成维生素 D_3，故接受一定的日照也可获得维生素 D_3。

4. 限制饮食：有关研究表明，合理节制进食可以延长寿命。有人做了这样一个试验，采用隔日喂食法使小鼠体重明显下降后，小鼠不仅平均寿命延长了 40%，而且耳蜗电图结果也比对照组好。限食可延迟老年性耳聋，长寿和保护听力很可能是通过这一代谢机制实现的。

5. 降低血脂：实验表明，饲喂高脂食物可使家兔血脂升高，继而出现听力障碍。有人观察了 340 名老年人中的高脂血症患者，老年性耳聋的患病率明显高于血脂正常者。有些学者认为，这是高血脂影响了内耳的血液循环，致使内耳过氧化物增多所致，故降低血脂和低脂饮食也有助于防止老年性耳聋。

伐毛换髓

伐毛换髓，出自明·梅鼎祚《昆仑奴》第四折："你此去伐毛换髓，变姓逃形，我何处会得你着。"伐毛换髓，意即削去旧的毛发，换去旧的骨髓。比喻彻底改变原来的面貌。在医学上，确可伐毛换髓，换髓即人们常说的骨髓移植。

骨髓移植是各种血液肿瘤、再生不良性贫血症、重度地中海型贫血症以及一些先天

性免疫缺乏症或代谢性疾病救命的根本治疗方法。骨髓移植是指把骨髓细胞从一个人体内移植(一般是通过静脉输入)到另一个人体内。确切地说,“骨髓移植”应该叫做“造血干细胞移植”。造血干细胞是人体所有血细胞的“种子”。血液中的红细胞、白细胞(包括粒细胞、单核细胞、淋巴细胞)和血小板等,都是由它经过多次分化发育而来的。造血干细胞具有自我复制(即产生新的造血干细胞)、自我补充的功能。造血干细胞移植的过程一般是这样的:患者先进行超大剂量化疗和放疗,主要目的一是最大限度杀灭患者体内的白血病细胞;二是全面摧毁病人体内正常的造血功能和免疫功能,使免疫细胞不能攻击植入的异体细胞,为新移植的细胞提供空间。然后将正常人的造血干细胞输入患者体内,让患者恢复造血功能和免疫功能,达到治愈疾病的目的。

造血干细胞通常存在于人体扁骨、不规则骨和长骨两端的红骨髓中,只有极少数会到血液中“旅游”。以前医生只能通过抽取骨髓这条“路”获得造血干细胞,因而这种方法也就被称之为“骨髓移植”。近10年来,随着科学技术的进步,临床医生已有办法让骨髓中造血细胞大量释放到血液中去,这个过程称为“动员”。然后,将抽取的血液通过血细胞分离机分离,获得大量造血干细胞用于移植,这种方法称为“外周血造血干细胞移植”。也就是说,现在“捐赠骨髓”已不再是“抽取骨髓”,而是“献血”了。

骨髓移植是从20世纪50年代逐渐发展起来的一种医疗技术。到20世纪70年代,骨髓移植技术逐步成熟。众多白血病,某些恶性肿瘤和血液病患者得到救治,大约50%~70%的急性和慢性白血病患者可以长期生存。1990年度的诺贝尔医学奖奖给了为发展这项技术作出重要贡献的美国医学家托马斯。

伐毛洗髓

伐毛洗髓,出自汉·郭宪《东方朔传》:“吾却食吞气,已九千余年,目中童子,皆有青光,能见幽隐之物,三千年一返骨洗髓,二千年一剥皮伐毛,吾生来已三洗髓五伐毛矣。”伐毛洗髓即刮去毛发,洗清骨髓。比喻彻底清除自身的污秽。如《晚清文学丛钞·中国现在记》第三回载有:“如要去掉他这劣根性,竟非大大的伐毛洗髓,拿他重新做个人不成。”在医学上,确可伐毛洗髓,伐毛即人们常说的毛发移植。

毛发移植手术是将自体健康的毛囊和发干一起移植到毛发缺失部位。毛发移植是近几年迅速发展起来的美容外科新技术,它是取自体较茂盛部位的部分头发通过外科手术,使其连同完整的毛囊重新分布于脱发区,达到永久生长的目的。毛发移植的手术分为单一植毛法、柱状植毛法、皮片植毛法和皮瓣植毛法等。

1. 单一植毛法是将一块自身带有毛发的头皮，分为带完整毛囊的一根或两三根毛发，通过特殊的器械，植入缺毛的部位。因其移植过程中，毛发的方向、深度及疏密度均可人为控制，受植区不留疤痕，移植后的效果极其自然，适合于头发稀疏情况，特别是眉毛、睫毛、胡须及阴毛部位的移植。其缺点是手术费时、费眼，对分毛的操作技术要求较高。

2. 柱状植毛法类似稻田插秧的方式，先把带毛发的头皮分割成成簇的小块，再种于缺发区内预先制备好的小孔中。其手术操作简单、速度较快，适合于秃斑、大面积的毛发缺损及稀疏情况下的移植；但毛发成簇生长，外观欠佳，不适合于眉毛及睫毛的移植。

3. 皮片和皮瓣等植毛法是把含毛发的皮肤，整块移植或转移到毛发缺失处，时间短，效率高，适合于头部面积较大的秃发及秃斑的治疗，但毛发的排列、疏密等情况不能控制，外观不自然；植入的皮片或皮瓣边缘还会留下疤痕。适于秃发及秃斑的治疗。

不管何种移植方法，只是把毛发进行了重新分布，即拆了东墙补西墙，而毛发的数量并没有绝对增加，因此，此类手术只适于有足够毛发供区的患者。随着科学的发展，组织基因技术的介入，相信在不久的将来，我们会在体外培养出毛发的“种子”，到时，我们不但能种瓜得瓜，而且会“种发得发”的。

结结巴巴

结结巴巴，出自老舍《骆驼祥子》十三：“结结巴巴的，他把昨夜晚的事说了一遍，虽然费力，可是说的不算不完全。”结结巴巴，形容说话不流利，也比喻凑合，勉强。结巴，即现代医学所说的口吃病。

口吃被医学界认为是世界上最奇怪、最复杂的疾病之一。目前病因尚未明确，有关统计资料表明，我国有 1300 多万名口吃患者，患病率高达 1%。其中，幼儿口吃的发病率更高，达到 5%～15%，青春期发病率在 1%左右，成人为 0.1%。口吃患者中 80%为男性。目前不少家长以为口吃会随着年龄的增长被克服，最新研究表明，很少有儿童能在不治疗的情况下克服口吃。4 岁以后，口吃随年龄增长而消失的可能性明显下降。治疗越晚，口吃将越严重。小儿口吃最佳治疗期是在 6 岁前，其中 2/3 的患儿应该看心理科。

口吃病的临床表现多种多样，从言语、运动、情绪等方面的变化，可将口吃症状分为言语症状、伴随症状、情绪症状和努力症状等。其中，言语症状又可细分为若干种情况，根据其现象，大致可分为：

一、发音困难是口吃病的主要症状

1. 连发性口吃。这是很轻的一种，指讲话时，某一字音重复后才能说出一个字。如："你你，你你……叫什么名字"，"今今天，我我，我很忙"，"对，对，对不起"等。这是最常见的，也是最易矫治的一种。

2. 往复性口吃。某一句话的"词音"讲过后，又重复再讲。如，"我叫李怀、李怀、李怀记，家住在、家住在、家住在周口、周口、周口地区、周口地区"。

3. 无义掺音性口吃。患者在讲那句话或那个字说不出时，掺进一个没有用的废词、废字来救急。如："你上哪里去"说成"啊你啊上啊哪啊里啊去啊"；"给我买个毛巾"说成"啊给啊我啊买啊毛啊巾啊"，或者"这个的"、"那个的"等等。

4. 拖音性口吃。既不难发，也不连发，更无中阻，只是把某一个字拉得很长，才能说下一个字，"对——不起，请——原谅"。患者发出音以后，极力想说下一个字，又不敢停止，造成拖长母音而乘机发出下一个字的说话方式。

5. 中阻性口吃。一句话开头几个字尚能勉强地、顺利地说出，但到了中途，碰到自己平常最难发(畏惧)的字音，语言就在中途受阻。如有个患者最怕发"人"字和"老"字，遇到他们会说成"昨天我约了个朋友到人、人、人、人民电影院看电影，碰到了老、老、老王同志"。

6. 强直性口吃。一句话刚说了几个连发性的吃音，心里一紧张，口舌好像僵住了，即使不是难发音也发不出，这时有的患者甚至手脚发冷，处于痉挛状态。

7. 伴随运动性口吃。这是在讲话前或讲话中途，遇到以上几种情况时出现的伴随运动，往往因某一音发不出时，要借助一些躯体或局部动作才能说出，有的手舞足蹈，有的局部抽动，还有的伸舌头、拍腿、跺脚、挤眼等，说者吃力，听者着急。

8. 难发性口吃。这是最为严重的一种，每句话开始第一个字就无法说出，一句话虽然想了好多遍，做了很多准备，但一开口反而急得两眼直瞪，尽管费了九牛二虎之力，也只能在喉头发出沉闷、低微的"嗯""嗯""嗯"声，或者斯斯无语的声响。

二、呼吸紊乱：主要是气短、胸闷，有时说话无气，发声无力，有时有气无话，精神紧张，出现断断续续的呼吸。由于呼吸过浅，造成发声动力不足，声带不能有效振动。

三、肌肉紧张：呼吸器官的肌肉紧张现象是口吃症状中又一个突出症状。

四、环境影响：随着环境的改变，情绪的波动与环境形成一种条件反射。

五、说话的努力性：为了克服说话的困难，就用全身的气力向外迸，有时把气迸出来了，可是声音出不来。这是把怕口吃的心理反映到了行动上来，自以为努力一下就可冲破难关，其实徒劳无功。

六、伴随动作：为了摆脱发音困难，而表现出来的各种动作，如前所述。

七、心理因素：是正常人很难体会到的一种心理症状，除了怕口吃的恐惧外，患者还有爱面子、自我意识、自卑和烦恼等等的病态心理。

专家认为口吃病与心理因素有直接关系，心理障碍、条件反射和习惯势力是口吃形成的主要原因，因此，消除心理障碍，矫正不良的讲话习惯是矫治口吃的根本目的。

痰迷心窍

痰迷心窍，出自清·李宝嘉《官场现形记》第一回："低头一想：明白了，一定是今天赵家孩子中了举，东家见了眼馋，又勾起那痰迷心窍老毛病来了。"痰迷心窍，指中风昏迷。也形容一心贪图某一事物而失去理智。痰迷心窍是中医脏腑辨证中一个常见证型。

痰迷心窍证，是指痰浊蒙闭心窍表现的证候。多因湿浊酿痰，或情志不遂，气郁生痰而引起。临床表现为面色晦滞，脘闷作恶，意识模糊，语言不清，喉有痰声，甚则昏不知人，舌苔白腻，脉滑。或精神抑郁，表情淡漠，神志痴呆，喃喃自语，举止失常。或突然仆地，不省人事，口吐痰涎，喉中痰鸣，两目上视手足抽搐，口中如作猪羊叫声。

本证以神志不清、喉有痰声、舌苔白腻为辨证要点。外感湿浊之邪，湿浊郁遏中焦，清阳不升，浊气上泛，故见面色晦滞，胃失和降，胃气上逆则脘闷作恶；湿邪留恋不化，酝酿成痰，痰随气升则喉中痰鸣；上迷心窍，神识受蒙则意识模糊，语言不清，甚则人事不省。舌苔白腻，脉滑是痰浊内盛之象。精神抑郁，表情淡漠，神志痴呆，喃喃自语，举止失常多由肝气郁结，气郁生痰，痰浊上蒙心窍所致，属于癫证。突然仆地，不省人事，口吐痰涎，喉中痰鸣，两目上视，手足抽搐，口中如作猪羊叫声，为脏腑功能失调，痰浊内伏心经，时或痰涎上涌而致，属于痫证。

麻木不仁

麻木不仁自出明·薛己《医案·总论》："一曰皮死麻木不仁；二曰肉死针刺不痛。"不仁：没有感觉。麻木不仁，意即肢体麻痹，失去知觉。比喻对外界事物反应迟钝或漠不关心。如闻一多《伟大的事实，不朽的意义》载有："没有同情，没有热，是麻木不仁？还是忘恩负义。"从医学角度来看，麻木不仁，可能是疾病的早期信号。

每个人都有过麻木的感觉，比如侧卧时间久了，腿会麻木。这种麻木是由于身体某一部位长时间受压，使血液循环暂时受阻，造成神经肌肉暂时性营养低下引起的。这是常见的生理性麻木，并非病态。而有些疾病引起的麻木是多种疾病的共有症状，也是许多

疾病最早出现的信号。

1. 中毒和营养缺乏引起的肢体麻木：当中毒引起神经性麻木时，病人可有长时间与有机汞、砷、铅或有机磷等重金属或农药以及呋喃类、异烟肼等化学药品的接触史。这类化学物品引起中毒性神经炎。该病初期即可出现肢体远端麻木，多伴有疼痛，皮肤蚁行感。早期诊断后，不接触致病的化学物质并积极治疗，一般愈后较好。营养缺乏和代谢障碍性肢体麻木，病人可有长时间的胃肠功能紊乱，消化不良，或有妊娠剧吐，或严重营养缺乏的病史，上述疾患导致病人体内维生素 B 族严重缺乏而引起肢体麻木。病人可同时出现倦怠，肌肉软弱无力，腓肠肌压痛等症状，应予对症治疗。

2. 感染引起的神经炎性麻木：感染性神经炎性麻木可因细菌分泌的神经毒素或病毒直接侵犯神经系统，引起肢体麻木。这类疾病主要有白喉性神经炎、麻风性神经炎等。除了表现为肢体麻木，肢体感觉丧失外，还会有原发病的特有症状。急性多发性神经根炎性麻木的病人先发热，类似上呼吸道感染，1～2 个月后出现肢体远端麻木，呈对称性，同时产生肢体无力，严重的还会出现瘫痪，呼吸困难。

3. 压迫性麻木：脊椎骨质增生性麻木。该病多发生在中年以上长期从事重体力劳动者身上，一些脑力劳动者由于经常伏案工作，也易患此病。其主要原因是椎骨骨质增生压迫了神经，有些病人还可伴有肢体疼痛。骨髓病性麻木是某些骨髓病的早期，可出现自下而上发生的肢体麻木，一般从脚开始，随病情加重而向上发展，进而出现肢体活动不灵等症状。骨髓病病情严重，预后凶险，必须及早就医。

4. 动脉硬化性麻木：多见于患脑动脉硬化的老年人。由于大脑组织特别是大脑皮质的缺血，大脑的感觉和运动中枢发生了功能性障碍，从而导致相应部位的肢体麻木。这类麻木的特点，多为一侧上肢或下肢或半身麻木，一般持续几小时至数天，如不及时治疗，会发展成半身不遂。

5. 自主神经功能紊乱性麻木：这是中、青年人多发的一种麻木。麻木的部位多不固定，呈游走性，时轻时重，变化多样，特别是可随着情绪的变化而发生改变。同时，病人常会伴有焦虑、烦躁、失眠、多梦、记忆力减退、心慌气短和周身乏力等自主神经紊乱症状。愈后较好，多能自愈，若适当服用些调节自主神经功能的药，则有助于身体早日康复。

亡羊补牢

亡羊补牢，出自《战国策·楚策》："见兔而顾犬，未为晚也；亡羊而补牢，未为迟也。"亡：逃亡，丢失；牢：关牲口的圈。亡羊补牢，意即羊逃跑了再去修补羊圈，还不算晚。比

喻出了问题以后想办法补救，可以防止继续受损失。如章炳麟《与孙思昉论时事书》二载有："张学良始则失地，今幸固守锦州，亡羊补牢，可称晚悟。"从医学角度来看，也可以说："亡羊而补牢，未为迟也。"如患了高血压后，积极治疗，可防止高血压继续进展，从而有效地防止冠心病、心绞痛、心肌梗死的发生；患了糖尿病后，积极治疗，可防止糖尿病并发病的出现。现就性病提出几条"亡羊补牢"措施：

清心：患了性病，在经过一段时间的反思，对生活中的不慎有所悟后，就应静下心来，一方面尽力恢复正常的工作或生活秩序，一方面需要安心治疗。切忌生气，发脾气，亦不必忧虑生气，惶惶终日。情绪不佳使免疫力下降，会使原有疾病加重。

寡欲：此期间内，配偶知你患病，一般不愿意过性生活；自己为了避免再传染给配偶，自然也应克制。其实这不单单是道德问题，还有医学上的道理。因性生活时，生殖器充血，前列腺腺体导管张开，病菌会扩散至前列腺等器官。同时，性生活也会对尿道造成损伤，会加重病情。

忌口：患性病后，不能吃刺激性强食品，特别是辛辣的食品如辣椒、胡椒、姜等。浓茶、浓咖啡等饮料也不宜多饮。从中医食疗学的角度，有人建议在此期间亦应避免吃牛肉、羊肉、狗肉及公鸡肉等，因这些食品也可引起生殖器组织充血，加重炎症反应。

戒酒：患了性病，疗效不好，反复发作，则应反省一下，是否与自己贪杯有关。饮酒可削弱身体的抵抗力，促使炎症加重，使疾病转为慢性，并可累及前列腺、附睾。饮酒还可使前列腺及膀胱颈充血、水肿。专家指出，梅毒患者在规范治疗后的2～3年内，非淋患者临床治愈后的1～2年内，都有复发的可能，此间切不可饮酒。至于尖锐湿疣和生殖器疱疹等难于根治的性病，喝酒就会引起复发，最好是终生戒酒。

营养：牛奶、鸡蛋、鱼、肉、豆制品等富含蛋白质，利于组织修复，增强免疫力；维生素C、维生素A、维生素E等均对抗炎和提高免疫力有利；微量元素则能促进伤口愈合，维持正常性功能，特别是前列腺炎患者应注意补锌。

休息：患病期间，不管淋病还是前列腺炎，都应卧床休息。慢性病期间，也应注意休息，不要依旧通宵达旦地娱乐、熬夜，否则会使疾病迁延不愈。

知足不辱

知足不辱，出自《老子》第四十四章："知足不辱，知止不殆，可以长久。"《汉书·疏广传》："吾闻知足不辱，知止不殆。"知足不辱，意即知道满足就不会受到羞辱，表示不要有贪心。明·冯梦龙《警世通言》卷三十一载有"常言：知足不辱。官人宜急流勇退，为山林

娱老之计。”糖尿病足是糖尿病常见的并发症，也是致残的重要原因之一。时至冬季，天气寒冷，末梢血运不良，加上病人保暖措施失当，极易导致糖尿病足的发生。糖尿病患者若能知道足部防护的“六宜六不宜”原则，可“知足不辱”，避免糖尿病足的发生。

1. 足部宜暖不宜寒：入冬后，糖尿病患者足部应注意保暖，可采用多种恰当的取暖方法，以期改善局部血液循环，保持良好的血液及营养供应，加速酸性代谢产物的排泄。但在取暖时应防烫伤。

2. 足部宜高不宜低：经常抬高足部可以减轻足部压力，促使局部静脉回流，防止代谢产物的蓄积。

3. 足部宜动不宜静：动则血运增加，静则血运缓慢。足部经常按摩或适当活动，可以促进其血液循环，改善神经功能。但不可过量活动，以免增加足部负荷。

4. 足部负重宜轻不宜重：足部承受负荷量不宜过大，如身体过度肥胖、过度劳动、行走及站立过久等，均可加重足部负荷，致使静脉回流不良，酸性代谢产物产生过多且蓄积为害。

5. 穿鞋袜宜合适不宜过松过紧：由于重力作用，下肢静脉回流较之躯干上肢阻力大，若鞋袜过松可致局部静脉瓣负荷量增加，影响静脉回流量及速度；但鞋袜过紧则压迫血管，致使血流阻力加大，对动静脉血流均不利，既不利于血供也不利于代谢产物的排泄。

6. 足部宜净不宜污：特别在冬季宜每日用温水洗腿足，勤清洗更换鞋袜，保持足部清洁；及时清理鞋袜内异物，防止足部硬伤发生；注意清洁足部着力点角化组织，以免有碍血运而致过度角化使皮肤形成囊泡、感染促发溃疡。

带减腰围

带减腰围，出自《梁书·昭明太子统传》：“体素壮，腰带十围，至是减削过半。”带减腰围，常用以形容病愁瘦损。如宋·辛弃疾《木兰花慢》词载有：“安得车轮四角，不堪带减腰围。”带减腰围，指人病愁瘦损，腹围减少。对于肥胖症病人来说，求得正是“带减腰围”。

有关统计资料表明，我国约有3亿人超重、肥胖。肥胖症是指人体内脂肪积聚过多，当进食热量多于消耗量，多余的物质就转化为脂肪储存于体内，使体重增加。体重超过标准体重10%称为超重，超过20%称为肥胖症或肥胖病。现介绍几种特殊的减肥法，可使你“带减腰围”，有兴趣者不妨一试。

1. 石蜡减肥

采用石蜡敷全身，能引起大量流汗而减肥。本法使用的石蜡溶化温度要求比普通石

蜡的溶化温度低、密度较小，表面上看起来同普通蜡差不多。此种敷身总共要做两次，在涂石蜡之前，如果先抹一层有分解脂肪作用的减肥露(霜)则效果更好。要求第一次涂敷的石蜡的溶化温度应在42～43℃左右，此时的石蜡是液状而透明的，从容器倒在身体上，约有5～6秒时间保持透明感。全身涂完后，最先涂的部分已开始硬化，此时身体不能动，也不能用力呼吸，要静静地呼吸。第二次涂敷的石蜡的温度应在50℃左右，因为身体上已先涂了1层蜡，不会感觉太热。第二次涂完后，用准备好的透明的大塑料纸包裹起来，然后用红外线灯照射30分钟左右。由于塑料纸的包裹，石蜡温度不会散失，再加上红外线照射，体温一直保持40℃的高温，又因在密闭状态可能不断地出汗。经过30分钟以后，把石蜡去除，这时石蜡不会粘着在皮肤上，又有汗水，很容易除掉。每周做1次，连续10次便可减少体重约5千克。

2. 沐浴减肥

沐浴可使身体的血液循环良好，促进新陈代谢，并能洗涤身体污垢，使身心健康，精神爽快，也是一种减肥的疗法。如果水中再加入特殊浴剂(如减肥沐浴液)，会使身体内部产生热量，使新陈代谢活跃，促使发汗。特殊沐浴剂中的矿物质有分解脂肪的作用，因此能达到减肥效果。我国已生产一种“康洁”沐浴减肥液和减肥皂，经临床观察，疗效令人满意。沐浴减肥法是每个人都可以在家里自己进行的一种减肥法，简单而方便，倘若能每日持之以恒地做下去，不出几个月，身体就会变得苗条，容光焕发，同时感到精神愉快。

3. 抓捏减肥

此法适用于局部肥胖，尤其是消除双下巴肥胖者效果更佳。从头后向耳朵的方向，双手手掌夹住脸庞，以手掌的压力揉搓下巴，经过数次反复即可。抓捏手臂时，即使该部位赘肉较多，但抓捏的程度也要有限度，不可重复做2次。运用这种方法也可使乳房坚挺，但此时不是抓捏，而是上下夹乳房，增加刺激使肌肉强韧。此种抓捏法需要在短期内集中做，间隔时间长了便失效。最好能每天持续做，做10次以上才能见效。

4. 热水浴法

热水浴不但可以消除疲劳，也具有很好的减肥作用。当进行热水浴时，体温逐渐上升，升到38℃左右时，便开始出汗。出汗可以把大量水分排到体外，同时消耗大量的热量。一般认为池浴浸泡要比淋浴消耗体内的能量大，减肥效果好。所以，选择池浴浸泡是减肥的一种好方法。热水浴减肥，最好在饭后2～3小时内进行，因为这时消耗能量较大。一般1周可减去体重1千克左右，即1个月可减去4千克左右，若结合其他疗法，效果就更佳。

5. 桑拿浴法

桑拿浴俗称蒸汽浴，其减肥效果好、速度快。桑拿浴减肥是先进行蒸汽泡浴，使皮肤温度升到高到38～40℃，然后在蒸汽室内停留5～10分钟。由于蒸汽停止后，皮肤温度逐渐下降4～8℃，体温恢复到原来的水平。如此重复2～3次，减肥效果就更佳。

寻花问柳

寻花问柳，出自唐·杜甫《严中丞枉驾见过》诗："元戎小队出郊坰，问柳寻花到野处。"花、柳：原指春景，旧时亦指娼妓。寻花问柳，原指赏玩春天的景色。后旧小说用来指宿娼。如元·谷子敬《城南柳》楔子载有："只等的红雨散，绿云收，我那其间寻花问柳，重到岳阳楼。"寻花问柳，本是高雅的活动，但随着时间的推移，寻花问柳却成了一种劣行，也成了"花柳病"的代称。近年来，由于对所谓性解放、性自由、性开放等的错误认识带来的性生活不严肃，以及嫖娼卖淫沉渣的泛起，使本已绝迹或少见的"花柳病"又开始复活，对人们的身体健康和社会的安定造成了极大的危害。

花柳病即性病，目前称之为性传播疫病，古人认为这是寻"花"问"柳"之病，自然和嫖妓、乱交有很大关系。在史籍上，较早有对花柳病医治记载的是华佗。1920年在安徽亳州藏书家姚氏墨海楼的故纸堆中发现了年代久远的《华佗神医秘传》手写本，其中有15种治花柳病的处方，而且记载了前阴溃烂、脱落、鼻柱将落这些可怕的症状，而华佗能治愈它，"即已脱落者，亦能重生"，实在令人惊叹。

养痈遗患

养痈遗患，出自《后汉书·冯衍传》李贤注引冯衍《与妇弟任武达书》："养痈长疽，自生祸殃。"养痈遗患，意即留着毒疮不去医治，就会成为后患。比喻纵容包庇坏人坏事，结果会遭受祸害。如清·纪昀《阅微草堂笔记·槐西杂志一》载有："博善化之虚名，溃败决裂乃至此，养痈遗患，我之谓也夫。"养痈遗患中的痈是常见外科疾病。

痈是气血为毒邪壅塞而不通的意思，有"内痈"与"外痈"之分。内痈生在脏腑，外痈生在体表。养痈遗患中的痈为外痈。

痈是指发生在皮肉之间的急性化脓性疾病。《灵枢·痈疽》云："痈者，其上皮薄以泽。此其候也。……热胜则肉腐，肉腐则为脓，然不能陷，骨髓不为焦枯，五脏不为伤，故命曰痈。"本病的特点是局部光软无头，红肿疼痛（少数初起皮色不变），肿胀范围多在

6～9 cm，发病迅速，易肿，易脓，易溃，易敛，多伴有恶寒、发热、口渴等全身症状，一般不会损筋伤骨，也不会造成陷证。由于发病部位不同，本病有许多名称，生于颈部的，称颈痈；生于腋下的，称腋痈；生于脐部的，称脐痈；生于胯腹的，称胯腹痈；生于委中穴的，称委中毒。

痈相当于西医的体表浅表脓肿、急性化脓性淋巴结炎。颈痈风热痰毒证，治宜祛风清热、化痰消肿，方用牛蒡解肌汤加减；肝胃火毒证，治宜清热解毒、化痰消肿，方用普济消毒饮加减。腋痈肝郁痰火证，治宜清肝解郁、解毒消肿，方用柴胡清肝汤加减。胯腹痈湿热壅结证，治宜清热利湿、解毒消肿，方用五神汤合萆薢渗湿汤加减。委中毒湿热蕴阻证，治宜清热利湿、和营消肿，方用活血散瘀汤合五神汤加减。脐痈湿热火毒证，治宜清热利湿、解毒消肿，方用黄连解毒汤合四苓散加减；气虚挟湿证，治宜健脾益气，方用四君子汤加味。外治依一般阳证疮疡分期施治。

吮疽舐痔

吮疽舐痔，又称吮痈舐痔，出自《庄子·列御寇》："秦王有病召医，破痈溃座者得车一乘；舐痔者得车五五乘。所治愈下，得车愈多。"吮：聚拢嘴唇来吸；疽：毒疮；舐：舔。吮疽舐痔，意即为人舔吸疮痔上的脓血，比喻卑劣地奉承人。吮疽舐痔中的疽、痔均为外科疾病。

1. 疽

临床上疽分为有头疽和无头疽。

有头疽是发生在皮肤肌肉间的急性化脓性疾病，其特点是局部初起皮肤上即有粟粒样脓头，燥热红肿疼痛，易向深部及周围发生扩散，脓头亦相继增多，溃烂之后状如蜂窝。以中老年患者多发，尤其是消渴病患者多见，易出现内陷之证。《外科理例·疮名有三》云："疽者，初生白粒如粟米，便觉痒痛，触着其痛应心，此疽始之发兆……"本病根据患病部位不同而有不同病名，如生于项部的，名脑疽、对口疽、落头疽；生于背部的，名发背、搭手；生在胸部膻中穴处的，名膻中疽；生于少腹部的，名少腹疽。

有头疽是发生在皮肤与肌肉的化脓性疾病，好发于中、老年人，多发于项后、背部，相当于西医的痈。其特点为：患处先有粟粒样脓头，脓头相继增多，燥热红肿疼痛。由于脓液排泄不畅，故根脚散漫，肿块范围常在 10 cm 以上，溃烂之后，状如蜂窝，同时伴有比较严重的全身症状。热毒蕴滞证，治宜清热利湿、和营解毒，方用仙方活命饮加减；阴虚火炽证，治宜滋阴生津、清热解毒，方用竹叶黄芪汤加减；气虚毒滞证，治宜扶正托毒，方用

托里消毒散加减。外治分为三期：初期与溃脓期应箍围消肿，提脓去腐；若脓腐已熟，应手术切开，以彻底引流；后期则用生肌收口药。

无头疽是多种发生在骨骼与关节间的化脓性疾病的统称。其特点是漫肿色白，疼痛彻骨。难消，难溃，难敛，并能形成瘘管。如发于长骨者多损骨；发生于关节的，易造成畸形，《外科证治全书》云："阴疽之形，皆阔大一，根盘坚硬，皮色不变，或痛或不痛，为外科最险之症。"临床上常见的附骨疽及环跳疽是无头疽的代表性疾病。无头疽系指骨与关节的化脓性疾病，包括附骨疽和环跳疽。其主要特征是：漫肿色白，疼痛彻骨，难消，难溃，难敛，并能形成瘘管。附骨疽湿热邪滞证，治宜清热利湿、化瘀通络，方用仙方活命饮合五神汤加减；热毒炽盛证，治宜清热利湿、和营托毒，方用黄连解毒汤合五神汤加减；脓毒留恋证，治宜调补气血、解毒化湿，方用托里消毒散。环跳疽湿热下注证，治宜清热利湿、和营解毒，方用五神汤加味；气虚血滞证，治宜益气活血，方用补阳还五汤加味。外治除按一般阳证疮疡处理外，应注意防止病理性骨折以及小窦道、死骨的处理，并配合抗生素、支持疗法进行治疗。

2. 痔

痔，又称痔疮。痔是直肠末端黏膜下和肛管皮下的静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团，是肛门直肠病中最常见的疾病，多见于成年人。其中位于齿状线以下，为肛管皮肤所覆盖者为外痔；位于齿状线以上，为直肠黏膜所覆盖者为内痔；齿线上下均有相连通者，为混合痔。本病主要是痔静脉回流发生障碍而引起的，如怀孕、便秘、腹泻、久坐等。单纯性内痔最常见的症状为排便时或便后肛门内出血，严重者出现脱出，甚至感染或坏疽。单纯外痔一般无明显症状，当痔静脉破裂，血块凝聚皮下时，称为"血栓性外痔"，以肛门部突然剧痛，并有肿物为主。注射疗法与结扎疗法是内痔的重要治法，手术是彻底治疗外痔的根本方法，外剥内扎术是治疗混合痔的重要方法。

结舌杜口

结舌杜口，即杜口结舌，出自汉·焦赣《易林·比之咸》："杜口结舌，心中拂郁，去灾患生，莫所告冤。"结舌：舌头像打了结子，动弹不得。杜：堵塞。杜口结舌，形容因恐惧而不敢说话。如《晋书·傅玄传》载有："而人主若不能虚心听纳，自古忠臣直士之所慷慨，至使杜口结舌。"结舌，即现代医学所说的"舌系带过短"。

什么是"舌系带过短"呢？你可对着镜子，张大嘴巴，将舌尖向上翘起，此时可以在舌的下面正中，有一条皱襞，看上去像一根筋，连于口底前部，这就是舌系带。正常人舌系

带松弛，适应“如簧之舌”四处运动。若先天发育缺陷，舌系带过短，可能影响舌的运动，牵拉舌尖，舌头不能向外伸出。如果用力伸舌，舌尖便成了“W”型，好像是两个舌尖。同时舌尖也不能向上卷曲，不能触碰“上膛”腭部。这样，发舌腭音或卷舌音时，因舌头不能充分上卷，便将“二”说成“爱”。这就是民间俗称的“大舌头”，《红楼梦》中称为“咬舌头”。

大舌头小儿，吃奶时舌头可能不能裹住奶头，容易漏奶。有的虽不影响吃奶，但当孩子牙萌时可不时地与舌尖碰撞，可引起舌系带损伤、破裂、溃疡，导致小儿哭闹。时间一长，还有可能发生肉芽组织增生。

发现小儿舌系带过短时，应及时带孩子到口腔医院就诊，确诊后用手术方法矫正，将舌系带剪断或延长。舌系带切断术简单，仅需要表面麻醉，门诊即可施行。用消毒剪刀轻轻剪开舌系带，再用纱布压迫 30 分钟即可。可于出生后六七个月时进行。舌系带延长术，需要患儿与医生配合，采用局部麻醉，伤口缝合二三针。一般于孩子六七岁时手术较为适宜。

需要注意的是，婴幼儿舌系带本来较短。刚出生时，舌系带可达舌尖部，难以充分上卷，以后随着年龄的增长，舌系带逐渐向舌根退缩，2 岁以后舌尖部才远离舌系带，舌头运动更加灵活。因此，不要将生理现象当作病理现象。是否舌系带过短，应由医院口腔专科检查后再决定。此外，有的孩子智力障碍、口吃，也可使孩子说话延迟、发音不清，不可误认为是舌系带过短而一剪了之。

有眼无珠

有眼无珠，出自元·无名氏《举案齐眉》第一折：“常言道，贤者自贤，愚者自愚，就似那薰莸般各别难同处，怎比你有眼却无珠。”珠：眼珠。有眼无珠，意即没长眼珠子，用来责骂人瞎了眼，看不见某人或某事物的伟大或重要。如明·吴承恩《西游记》第二十二回载有：“师父，弟子有眼无珠，不认得师父的尊容，多有冲撞，万望恕罪。”在临床上，有眼无珠还真有这么回事，这就是眼科常见的先天性白内障，俗称白膜眼。

有的孩子在出生时或在出生后其黑色瞳孔内有许多白色斑点，甚至整个瞳孔呈弥漫性的白色混浊，俗称“白膜眼”，它是婴儿发育过程中晶状体变混浊所致，常见于先天性白内障。其原因主要是与母亲妊娠期间营养障碍、病毒感染、X 线照射、乱服药及遗传因素有关，因此孕期保健对预防此病至关重要。先天性白内障多为静止状态，极少数患者有发展，对视力影响不大者，无须治疗；或采用药物和视觉训练相结合的治疗方案。对影响视力者应及早行白内障囊外摘除术，以免妨碍视觉器官的发育，导致弱视、眼球震颤等并

发症。

除白膜眼外，有些婴幼儿的一些“怪眼”可能是某些疾病的特殊表现。因此做父母的要注意孩子眼睛的异常情况，并及时到医院诊治。婴幼儿常见的“怪眼”有：

蓝眼：医学上称之为“蓝巩膜”，它是许多疾病的症状，多见于“成骨不全”。由于巩膜胶原发育不全，使巩膜半透明，透露的葡萄膜显蓝色。“成骨不全”又称脆骨病，是一种遗传性疾病，属于先天性结缔组织缺陷，以前分为先天型和迟发型两种类型，现分为Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ型四种类型。骨脆、耳聋、蓝巩膜是其三大表现，病情严重的患儿在出生后数周内即死亡，而存活下来的患儿则一生都有可能饱尝骨折的痛苦。蓝巩膜除见于成骨不全外，还可见于其他系统的遗传病，如马凡综合征、E-D综合征等。

牛眼：有的孩子乍看起来有双大眼睛，细看只是大眼球、大角膜、大瞳孔，俗称“牛眼”。这是先天性青光眼的典型特征。患儿常有畏光流泪、角膜变大水肿、瞳孔扩大、眼压增高，并常伴有夜哭症、烦躁不安等表现，如治疗不及时可导致失明。该病为遗传性眼病，是由于胚胎时期眼的前房角发育异常，造成房水排出障碍所致。药物治疗难以奏效，关键在于早期发现，并做手术控制眼压。

猫眼：有的婴儿瞳孔的颜色不是常人的黑褐色，而是与猫的瞳孔一样呈黄白色反射光亮，即所谓“黑蒙性猫眼”，这很可能是“视网膜母细胞瘤”的早期症状。该病是一种起源于视网膜的胚胎性恶性肿瘤，有一定遗传性，多见于婴幼儿，发病率居眼内肿瘤之首。一般来说当孩子出现“猫眼”，并确定为视网膜母细胞瘤时，常须摘除眼球来挽救生命，因此，预防该病发生很重要。首先要避免近亲结婚；其次父母有本病家族史者，应于孕前或孕期进行遗传咨询和检查，以避免患儿出生；另外，孕妇要防止各种理化因素对身体的损害。

望天眼：有的婴儿出生时或出生后发生上眼睑下垂不能正常举起的情况，因而观察物体时，常采取仰头、抬眉的姿态，故称为“望天眼”。事实上，这种眼睛在医学上称为“先天性上睑下垂”，该病是由于提上睑肌或动眼神经核发育不全所致，有遗传性。如下垂的眼睑长期遮盖瞳孔，会影响视力发育，造成弱视。因此，父母要注意观察，及早发现上睑下垂，并进行手术矫正，以防形成弱视。

满面红光

满面红光，即容光焕发，出自方纪《歌声和笛音》：“我望着他那年青的，容光焕发，毫无倦色的脸，不知怎么，竟想伸手去抚摸他的孩子般的蓬松的头发。”容光：脸上的光彩；

焕发：光彩四射的样子。容光焕发，形容身体好，精神饱满。人们往往把满面红光视为健康的标志，其实不然，满面红光有时可能是某些疾病的一种症状。

高血压病：患有高血压病时，由于心脏扩大、心肌肥厚、心收缩力增加，使血流量增加，从而使头面部血管扩张充血，便会出现颜面发红。

肺结核：患有肺结核时，有面部潮红、全身乏力、食欲不振、午后发烧、夜间盗汗、咳痰或咯血等表现，故对青少年尤其女性的面部潮红，同时伴有上述肺结核的一般表现症状，应想到肺结核的可能。

风湿性心脏病(风心病)：风湿性心脏病患者由于二尖瓣狭窄，回心血量受阻，使肺部瘀血，从而病人颧部呈现紫红色，医学上称为二尖瓣面容。

流行性出血热：流行性出血热是病毒性传染性疾病，多发于春秋两季。当病原体进入人体，经过潜伏期后，便发生中毒反应，由于全身包括面部毛细血管扩张，血管通透性增加，病人早期出现面部充血，颜面发红，医学上称为醉酒面容。此外，还会有高烧、头痛、腰痛、眼眶痛，以及全身皮肤出现瘀血点等表现。

阿托品类药物中毒：阿托品类药物中毒时，由于腺体分泌受抑，此时病人面色大红，尚伴有口干、吞咽困难、声音嘶哑、皮肤干燥、头痛、心动过速、心悸、发热、瞳孔扩大、视力模糊、排尿困难等表现。

一氧化碳(煤气)中毒：一氧化碳中毒时，病人的面色为樱桃红色。一氧化碳与血红蛋白的亲和力比氧与血红蛋白的亲和力高 200～300 倍，所以一氧化碳极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，失去携氧能力，造成组织窒息。由于碳氧血红蛋白呈红色，所以患者无青紫，皮肤及唇色呈樱桃红色。开始有头晕、头痛、耳鸣、眼花，四肢无力和全身不适，症状逐渐加重则有恶心、呕吐、胸部紧迫感，继之昏睡、昏迷、呼吸急促、血压下降，以至死亡。症状轻重与碳氧血红蛋白多少有关。血中含 10%～20%碳氧血红蛋白时发生头胀、头痛、恶心；达到 30%～50%时则出现无力、呕吐、晕眩、精神错乱、震颤，甚至虚脱；至 60%则出现昏迷和惊厥；至 70%～80%则呼吸中枢麻痹，心跳停止。

借镜观形

借镜观形，出自《刘子新论·贵言》："人目短于自见，故借镜以观形。"借：凭借。借镜观形，比喻参考和吸取别人的经验教训。五代十国时期的张昭远言："以铜为镜，可以正衣冠，以史为镜，可以知兴替，以人为镜，可以明得失。"历史发展到了今天，铜镜早已成为文物，但借镜观形是老年人每日生活中不可缺少的内容。老年人多照照镜子，能及时从

面部皮肤上的异常变化发现疾病。

老年疣：老年疣又称脂溢性角化病或基底细胞乳头瘤，是一种良性的皮肤赘生物。老年疣在老年人中的发病率相当高，60 岁以上的患病率高达 80%，80 岁以上几乎可达 100%，也偶见于青年人。确切病因不详，但与局部表皮细胞成熟受阻而造成堆积有关。本病早期的表现为不大的、扁平的淡黄色或茶色斑片，进而增大、变厚，颜色逐渐加深，表面覆盖有油腻性厚痂或油脂性鳞屑，脂溢性角化病也许就是由此而得名的。

角化病：近年来比较公认的说法认为老年角化病是一种癌前期病变，发病的原因尚不清楚，但多发生在色素较浅的人种，患者往往有长期或过度的日晒、紫外线照射史，或有与沥青等放射性物质的接触史，故本病亦称光激性角化病或光线性角化病。老年角化病好发于暴露而又易出现皱纹之处，如颞部、面颊、颈侧、手背，同时也见于男性秃顶的头皮处，呈圆形或不规则形状，一般不会太大，直径多在 1 cm 之内，灰黄或棕黑色的干燥痂皮样鳞屑斑，不易撕下，若强行撕去痂皮，可见病变底部凹凸不平，并有出血现象。此病病程缓慢，有报告部分病人可以发生恶变，常表现为鳞状细胞癌。若病变处呈结节或菜花状，甚至破溃形成溃疡，用手指触捏发现较硬，这时可能已发生癌变。

扁平黄色瘤：见于睑周，又有睑黄色瘤之称，是较为常见的一种黄色瘤。表现为眼睑周围处发生橘黄色略高出皮面的扁平丘疹状或片状瘤，边界清楚，质地柔软。泛发的可波及面、颈、躯干和肢体，为扁平淡黄色或棕黄色丘疹，几毫米至数厘米大小，边界清楚，表面平滑。此种黄色瘤常见各种高脂血症，但也可见于血脂正常者。

角膜弓：又称老年环，是出现在老年人虹膜周围的白色环状物，形如鸽子的眼睛。此种病变常见于各种高脂血症。若见于 40 岁以下者，则多伴有高脂血症，以家族性高胆固醇血症为多见，但特异性并不很强。

面色苍白：面色苍白多见于老年性贫血，贫血以口唇、口腔黏膜、眼睑、甲床、手掌最为明显，一般认为睑结合膜、手掌大小鱼际及甲床的颜色比较可靠。约 10%～70%患者有口角炎，舌面光滑与舌乳头萎缩，舌痛或萎缩性舌炎，尤其老年人明显。皮肤干燥皱缩，毛发干燥无光泽，易脱落，指(趾)甲变薄、变脆、缺少光泽，重者变平或凹下呈勺状(反甲)，同时伴有精神不振，对周围环境反应差，有时烦躁不安。

英雄气短

英雄气短，出自清·钱彩《说岳全传》第二十三回："倘若有冒功等事，岂不使英雄气短，谁肯替国家出力。"英雄气短，指有才能的人因沉迷于爱情而丧失进取心。从医学角

度来看，气短，可能是疾病的信号。

肺栓塞：多见于心瓣膜病、下肢心栓性静脉炎、心脑血管疾病及手术后由血栓脱落阻塞肺动脉所致，如出现呼吸困难、胸痛、咳嗽、咯血等症，须警惕。

冠心病：冠状动脉供血不全时，老年人常感胸部憋闷和透不过气，最好及时做心电图检查。

左心衰竭：多见于高血压、冠心病等。先兆症状表现为睡眠时喜欢把枕头逐步垫高，又常被胸闷憋气所扰醒。突然发作的夜间呼吸困难，是左心衰竭的典型症状。

自发性气胸：是肺气肿、肺结核常见的一种严重并发症，当出现突然的一侧剧烈胸痛、呼吸困难时，仔细观察可见病侧胸部外廓膨隆及肋间增宽，拍打气胸一侧时似有击鼓声响。此时应避免剧烈咳嗽并及时检查。

肺气肿：长期的慢性支气管炎、支气管扩张、支气管哮喘、肺结核等，会因通气受阻而致肺泡扩大，弹性减退，肺功能受损，导致肺气肿，表现为呼吸困难，稍一活动则加剧，常伴有咳嗽无力，痰不易咯出等。此外，肺癌、晚期肺结核、支气管哮喘、各类肺炎等都可能有气短的兆头。

慢性心力衰竭：又叫慢性充血性心力衰竭或慢性心功能不全。本病的早期表现为气短，活动后尤甚，上下楼或搬运重物时更为明显。

贫血：贫血时由于红细胞带氧功能下降，此时出现气短。常伴有贫血的其他表现，如面色、口唇苍白，皮肤干燥皱缩，毛发干燥无光泽，女子可能出现月经稀少或闭经等。

瘦骨伶仃

瘦骨伶仃，出自高云览《小城春秋》第二十六章："这牢房比较大点、亮点，里面关着一个瘦骨伶仃的老头儿。"瘦骨伶仃，形容人或动物瘦得皮包骨的样子。亦作"瘦骨零丁"。如叶圣陶《夜》载有："尤其是那些和善得很的，又加上瘦骨伶仃；吹口气就会跌倒似的，那简直干不了。""有钱难买老来瘦"，老年人适当瘦一点，可减轻心脏负担，防止动脉硬化，有利于身体健康。但有些情况下的消瘦，并非身体健康的标志，而是某些疾病的表现。因此，老年人消瘦时，应警惕下列疾病的可能。

糖尿病：本病早期表现多为肥胖，但时间一长，会引起消瘦。个别糖尿病患者无明显的"三多（多饮、多食、多尿）"症状，但由于体内糖代谢紊乱，也会导致消瘦。

恶性肿瘤：老年人机体免疫力低下，抵抗力差，体内得了恶性肿瘤时，也会有无明显原因的消瘦，若近期内有明显的消瘦，更应提高警惕，不可疏忽大意。

慢性胃肠疾病：患有慢性胃肠疾病如慢性胃炎、消化性溃疡、十二指肠球炎、慢性非特异性肠炎等，使消化吸收功能下降而引起消瘦。

甲状腺机能亢进：本病在60岁以上的老年人中间不易被发现，主要原因是有1/3的老年人患者无甲状腺肿大，半数以上无眼部症状，容易被忽视。此病在老年人身上的表现是越来越瘦，并伴有消化系统症状，如腹痛、腹泻、恶心等，或有抑郁、淡漠、精神错乱、低热等表现。一般来讲，此病以老年女性较为多见。

肾上腺皮质功能减退：一般来讲，临床上中、老年人发生此病，早期症状极不典型，仅表现为消瘦，以后才逐渐出现皮肤黏膜色素沉着等典型症状及体征。

药源性消瘦：老年人常常患有多种疾病，服用某些药物，如增加人体代谢的药物二硝基酚、甲状腺素等，也可引起人体消瘦。因此，老年人消瘦时应排除药源性因素。

体质构造型消瘦：这种消瘦不是体内病变所致，而是由于长期饮食不当和不爱运动所致。近年来的研究证明，体内缺锌的老年人，由于食欲减退，营养吸收不良，也易引起消瘦。

各种心脏病：如肺心病、风心病、高心病等，出现心功能不全时，由于胃肠、肝脏瘀血，消化酶分泌下降，使食欲减退，消化吸收功能下降而引起消瘦。

因此，老年人消瘦，不要认为是健康的表现，很可能是体内患了某种疾病，应及时去医院检查、治疗，千万不要沉溺于“有钱难买老来瘦”的幻想中。

愁肠百结

愁肠百结，出自《敦煌变文集·王昭君变文》：“愁肠百结虚成着，口口口行没处论。”愁肠：忧愁的心肠。百结：极多的结头。愁肠百结，意即忧愁苦闷的心肠好像凝结成了许多的疙瘩。形容愁绪郁结，难于排遣。愁肠百结的典型人物要数《红楼梦》中林黛玉了。

林黛玉虽出自官宦之家，但她是西方灵河岸边三生石上的一株小草，由于神瑛侍者（贾宝玉）每日灌以甘露，才得以久延岁月，修成女体，所以黛玉的生命力是非常脆弱的，这就是她自幼多病，体质虚弱的原因。加上母亲早丧，在她的童年就蒙上了一层不散的忧郁。环境的改变并没有使她的生活态度随之改变，而是更加重了她的自尊、高傲、敏感和多疑。她经常自叹自怜，触景生情，于是“多愁善感”便成为这个少女的性格特征。她与贾宝玉性格相投，两小无猜，但是爱情并没有给她带来幸福，她一面渴望宝玉向她倾诉衷肠，却又不断考验宝玉的忠诚，加之他们之间的爱情始终得不到贾母的认可，使她陷于极端矛盾的漩涡中而不能自拔。宝玉和宝钗结亲的消息恰似天崩地裂的一击，使她悲痛

欲绝，却又无处倾诉，终于导致精神失常。她身子晃晃悠悠，两眼直直地在那里东转西转，后来，完全失去了控制，不言不语，不吃不动，愁肠百结，惟有流泪。在极度的痛苦磨难中，她便“焚诗稿，断痴情”，以此“抗浊世”。终于耗尽心气，泪枯夭亡。

第八十三回王大夫给黛玉诊病后说道：“六脉皆弦，因平日郁结所致。”又道：“这病时常应得头晕，减饮食，多梦，每到五更，必醒个几次。即日间所说见不干自己的事，也必要动气……且多疑多惧。”这些症状皆得到紫鹃的点头确认。纵观林黛玉的性情，多忧多思。《诸病源候论》言：“忧愁思虑伤心。”中医认为，思虑过度，心血暗耗，肝阴易致亏损。而关脉独洪，提示肝邪偏旺，加之林黛玉平素表现之情志不舒，心情抑郁，易怒喜哭等症状，这是典型的肝郁。

郁症，现代医学称为“反应性精神病”或叫做“心因性忧郁症”。急剧的精神创伤，长期的精神刺激，是诱发该病的主要原因。人的情绪在很大程度上会受到生活环境的影响和制约。现代生活的快节奏，那赤裸裸的竞争和攀比，那无时无刻的算计和失算，那纷纭复杂的人际关系，怎不使那些性情孤僻者、胆小怯弱者、懒惰求逸者、心胸狭隘者、事业失意者，滋生出心理和生理疾病来。

心病总须心药医。《临证指南》主张，治“郁症，全在于移情易性。”但是，要真正做到移情易性并不容易。足不出户、触景生情，往往会出现“因郁致病，因病更郁”的恶性循环局面。脱离和暂时脱离致郁的生活环境，是消除抑郁的简单有效方法。癞头和尚要黛玉跟他去出家，清净以修身养性，才能保命，这就是《黄帝内经》中所说的：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

林黛玉过早离开人世的事例，教训颇深。从中我们可以体会到，培养豁达开朗的性格，实在是大有必要。在处世待人上不可斤斤计较，患得患失。要积极坦诚地与人交往，在交往过程中，可以倾吐不快，又可得到别人的帮助和鼓励，使事情得到妥善解决，心情就自然舒畅起来。还要克服自卑感，培养广泛的兴趣，树立积极、乐观的生活态度，就不至于被不良情绪所笼罩。愉快的精神，欢乐的情绪，胜过任何灵丹妙药。阳光普照心田，愁云就难登眉梢。

头晕眼花

头晕眼花，出自清·夏敬渠《野叟曝言》第八十七回：“方才外边的人，也都有些头晕眼花，闻了这香气，就清爽了许多。”头晕眼花，意即头发昏，眼发花。常言道：老眼昏花。这就是人们常说的“老花眼”。

老花眼是指上了年纪的人逐渐产生近距离阅读或工作困难的情况。这是人体机能老化的一种现象。老花眼医学上又称老视，多见于40岁以上，晶状体硬化，弹性减弱，睫状肌收缩能力降低而致调节减退，近点远移者，故发生近距离视物困难，这种现象称为老视。绝大多数的人在40～45岁左右眼睛会悄悄出现“老花”，首先感到看细小字迹模糊不清，必须要将书本、报纸拿远才能看清上面的字迹。其实，老花眼是人体生理上的一种正常现象，是身体开始衰老的信号。随着年龄增长，眼球晶状体逐渐硬化、增厚，而且眼部肌肉的调节能力也随之减退，导致变焦能力降低。因此，当看近物时，由于影像投射在视网膜时无法完全聚焦，看近距离的物件就会变得模糊不清。即使注意保护眼睛，眼睛老花的度数也会随着年龄增长而增加，一般是按照每5年加深50度的速度递增。根据年龄和眼睛老花度数的对应表，大多数本身眼睛屈光状况良好，也就是无近视、远视的人，45岁时眼睛老花度数通常为100度，55岁提高到200度，到了60岁左右，度数会增至250度到300度，此后眼睛老花度数一般不再加深。

老花眼常被当成年老的标志，不少40岁刚出头的人老花之后，因为不服老而硬撑着不肯戴老花镜来矫正视力，这样反而加重眼睛负担。老花眼如果不戴眼镜，即使勉强看清近方目标，也会由于强行调节、睫状肌过度收缩，产生种种眼睛疲劳现象，如头痛、眉紧、眼痛、视物模糊等视力疲劳症状。下面介绍几种保健方法，可使头昏眼暗，老眼昏花现象得到有效改善。

冷水洗脸：每天早晨起床后，坚持用冷水洗脸、洗眼。首先将双眼浸泡于冷水中1～2分钟，然后擦洗脸部及眼睛周围的眼肌，再用双手轻擦20～50次。

经常眨眼：平时可一开一闭有节奏地眨眼来振奋、维护眼肌，同时双手轻擦眼睑，以增进眼球的滋润。早晨也可在空气清新的地方远视极目，自然站立，两眼先平视远处的一个目标，再慢慢将视线收回，到距眼睛35 cm的距离时，再将视线由近而远转移到原来的目标上。如此反复数次，再进行深呼吸运动，对调节眼功能有一定好处。

热敷眼部：每天临睡前，用40～50℃的热水洗脸，先将面巾浸泡在热水中，取出时不要拧得太干，趁热敷在额头和双眼部位，待温度降低后再拿开洗脸。

熏蒸双眼：可将暖水瓶打开，用热水蒸汽轮流熏蒸双眼，注意眼睛不可离暖水瓶口太近，以免蒸汽烫伤，也可将热水倒入杯中，眼睛置于杯口上方，闭眼熏蒸。

转动运目：站立于窗前，顺时针方向或逆时针方向依次注视窗户的上、下、左、右四个窗角，可舒筋活络，运转眼球，改善视力，每日早晚各做5～10分钟。

以上几种方法能消除眼睛疲劳，激活眼睛的晶体细胞，增强其新陈代谢，并能改善细胞衰老，增强晶体弹性。同时，还能改善睫状肌的松弛状态，增强其舒缩的弹性，使晶体

弹性恢复正常，从而改变人体因衰老而引起的眼睛老化的生理状态。

战战兢兢

战战兢兢，出自《诗经·小雅·小旻》："战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。"战战：恐惧的样子；兢兢：小心谨慎的样子。战战兢兢，形容非常害怕而微微发抖的样子。也形容小心谨慎的样子。人到老年，即使没有出现非常害怕的情况，肢体也微微发抖。从医学角度看，老年人手发抖可能是疾病的一种表现，应引起重视。

颈椎病：颈椎病是颈椎退行性脊柱病的简称。由于颈椎骨质增生及颈部损伤致骨关节肥大和椎间盘变性，刺激和压迫颈部血管、神经、脊髓而产生的一系列症状。颈椎病由于局部的神经受到压迫，往往出现手指发麻和发抖的症状。

老人甲亢病：甲状腺功能亢进症（简称甲亢）是由于甲状腺分泌过多的甲状腺素在血循环中，引起人体氧化过程加速，代谢率增高的一种疾病。一般表现为食欲亢进而形体消瘦，失眠，心动过速，怕热多汗，两眼微突而炯炯有神，但少数人只表现为两上肢平伸时抖动。

帕金森病：又称为震颤麻痹症，俗称"抖抖病"。其典型临床表现为震颤，为静止性震颤，而在做随意运动或睡眠时消失。强直：强直多从一侧上肢的近端开始，逐渐蔓延到远端、对侧以及全身。面肌强直使表情动作减少，造成所谓"面具脸"，肌张力呈齿轮样增高，运动减少；患者随意动作减少，动作缓慢，尤以始动时为甚，精细动作差，书写困难，称为"小写症"，言语不利，智能障碍。随着人口老龄化的到来，本病的发病率居高不下，对于此病，医学界目前尚无有效治疗方法，现有药物只能缓解本病症状，且副作用也较大。还有一类疾病酷似帕金森病，是由某些器质性病变引起的，如脑炎、脑血管并脑肿瘤、颅脑外伤等，统称为帕金森综合征。患者除了具有帕金森病的特征外，还有各种原发病的症状。如脑炎可有发烧，脑血管病有肢体瘫痪，脑肿瘤有头痛、呕吐，颅脑外伤有外伤史、意识障碍等。对于帕金森综合征，只要积极治疗原发病，其症状便会减轻或消失。

老人手抖最常见的要算是老年性震颤。患者不但手、脚会发抖，连头部、面部、口唇、舌头以及下颌都可能不由自主地抖动。活动时抖得明显，疲劳、寒冷或情绪紧张、激动时加重，安静时常减轻甚至消失。此病是一种有遗传倾向的疾病，病情稳定。除了抖动以外，并没有什么其他变化，所以有人叫它"良性震颤"。

昏昏欲睡

昏昏欲睡，出自清·蒲松龄《聊斋志异·贾奉雉》："是秋入闱复落，邑邑不得志，颇思郎言，遂取前所指示者强读之，未至终篇，昏昏欲睡，心惶惑无以自主。"昏昏欲睡，意即昏昏沉沉，只想睡觉。形容极其疲劳或精神不振。从医学角度来看，昏昏欲睡可能是患了"发作性睡病"。

发作性睡病，是一类以反复出现不可抗拒的睡眠发作和出现猝倒为特征的睡眠障碍。白天嗜睡是本病的第一个症状，通常开始于青春期。急性心理社会应激或突然改变作息时间后开始发作。患者描述睡眠发作是不可抗拒的，导致在不适当的环境出现非有意的睡眠。诊断依据为：一般每天发生不可抗拒的睡眠发作至少持续 3 个月，睡眠发作后感到精神恢复。猝倒。反复发生眼快动睡眠成分侵入睡眠和觉醒之间的转换期，表现为在睡眠发作开始或结束时睡眠麻痹。不是某种物质（如滥用毒品、药物）或躯体疾病所导致。

本病一般预后尚好，通常持续多年后可缓解。疾病本身不直接引起严重后果，但由于发作性嗜睡可影响学习和工作。此类病人不宜从事高空、水下、驾驶和高压电器等危险工作，以防发生意外。

霜露之病

霜露之病，出自《史记·平津侯主父列传》："君不幸罹霜露之病，何恙不已，遒上书归侯，乞骸骨，是章朕之不德也。"霜露之病，指因感受风寒而引起的病。霜露之病，即风寒感冒。

感冒，又称上呼吸道感染，是感受触冒风寒之邪所致的常见外感疾病，临床表现以鼻塞，流涕，喷嚏，咳嗽，头痛，恶寒，发热，全身不适为其特征。多为气候突变，寒暖失调，身体虚弱或过度疲劳，腠理疏松，卫气不固，致使时邪病毒侵袭所为。感冒是临床常见多发病，据有关资料统计，全世界每天约有 5000 万人患感冒，平均每人每年大约要患两次感冒。感冒可带来多种并发症，极大地危害了人们的身体健康。

流行性感冒和普通感冒有些人常分别不清，应予注意，普通感冒起病较缓，发热不超过 39℃，上呼吸道症状如咳嗽，咽痒，胸闷等较明显，而全身中毒症状，如头痛、全身酸痛畏寒、发热等较轻，且传播也慢，而流行性感冒则起病急，体温常超过 39℃，全身中毒症状

较重，而上呼吸道症状较轻，传染快，往往会在短时期内使许多人患病。

感冒，一年四季可见，多为病毒感染引起，现代医学尚无有效治疗方法，只是对症治疗而已，而中医治疗则多可显效。中医认为，本病多为肺气不足，外感风邪所为，但在不同季节，风往往随时气而侵入，如冬季多为风寒，春季多为风热，夏季多挟暑湿，秋季多兼燥气，梅雨季节多挟湿邪，加之人体体质有寒热之别，所以，中医治疗感冒又分为辛凉解表、辛温解表、表里双解和扶正解表四类。

1. 风热感冒型：主要表现为发热，有汗，微恶风寒，头痛，鼻塞涕浊，口干而渴，咽喉红肿疼痛，或咳嗽，痰黄而黏稠，舌苔薄白或兼微黄，脉浮数，当以辛凉解表，疏散风热为治，可选用复方金银花冲剂，每次10 g，每日 3 次冲饮；羚翘解毒丸，每次 5 g，每日 3 次口服；银翘解毒片，每次 4 片，每日 3 次口服；VC 银翘片，每次 4 粒，每日 3 次口服；清开灵胶囊，每次 3 粒，每日 3 次口服；双黄连口服液，每次 1 支，每日 3 次口服；柴黄冲剂，每次 10 g，每日 3 次冲饮。

2. 风寒感冒型：主要表现为鼻塞声重，喷嚏，流清涕，痰多稀薄，甚则恶寒发热，头项强痛，肢体酸痛，口不渴，无汗或汗出而恶风寒，舌苔薄白，脉浮紧或浮缓，当以辛温解表，发散风寒为治，可选用午时茶，每次 1 袋，每日 1～2 次；风寒感冒冲剂，每次 1 袋，每日 3 次口服；感冒清热冲剂，每次 1 袋，每日 3 次口服；荆防败毒散，每次 1 袋，每日 3 次冲饮。

3. 体虚感冒型：主要表现为体质素虚而又感外邪而致的表证，当以扶助正气，解散表邪为治，常用补益或助阳药与解表药组成制剂，使表证得解，而正气不受影响，可选用荆防败毒丸，每次 1 丸，每日 3 次口服；参苏胶囊，每次 4 粒，每日 3 次口服；防风通圣丸，每次1 丸，每日 3 次口服；玉屏风散，每次 9 g，每日3 次口服；体虚感冒颗粒，每次 10 g，每日 2 次冲饮；人参败毒散，每次 1 袋，每日 3 次冲饮。

4. 表里同病型：主要表现为病邪在表里之间，出现寒热往来，或既有表证，又有里热，恶寒发热，口苦咽干，肢节烦痛，鼻塞声重，口渴，咽痛，咳嗽气急，痰黄而稠，心烦，或见溲赤便秘，舌红苔薄白或薄黄，脉弦，当以表里双解，内外同治，可选用防风通圣丸，每次 1 丸，每日 3 次；银柴颗粒，每次 1 袋，每日 3～4 次口服；柴胡口服液，每次 1～2 支，每日 3 次口服；小柴胡颗粒，每次 1 袋，每日 3 次口服；麻杏石甘合剂，每次 10 ml，每日 3 次口服。

使用中成药解表剂治感冒时应注意以下几点：

1. 适应症状以表证为主；

2. 表邪未尽出现里证者，治宜表里双解；

3. 表邪发展已全部入里者，则不宜使用解表剂；

4. 以取微汗透身为佳，不透汗则表邪未去，但出汗过多又会损伤正气，故应注意不要出现大汗淋漓。

撩蜂吃螫

撩蜂吃螫，出自清·西周生《醒世姻缘传》第十一回："那晁住娘子是刘六、刘七裹革出来的婆娘，他肯去撩蜂吃螫？说道：你不好问去？只是指使我。"撩蜂吃螫，犹言撩蜂剔蝎。比喻惹犯恶人，自取祸殃。蜂螫后应立即处理，以免危及生命。

蜂有蜜蜂、黄蜂、大黄蜂及土蜂之分。蜜蜂和黄蜂尾部毒囊中的毒液通过尾端一枚连接毒囊的螫针刺入皮肤进入人体。蜂毒液中含有蚁酸、组胺样物质、透明质酸酶、磷脂酶A、神经毒素等，除引起刺伤局部反应外，还可引起神经、溶血、出血等全身症状。对蜂毒过敏者可发生过敏反应。蜜蜂刺人后，螫针断留在伤口；黄蜂刺后，螫针可缩回，重复刺人。人被蜂刺后，局部有疼痛、红肿、麻木，数小时后能自愈；少数刺伤处出现水疱，很少有全身中毒症状。被群蜂多处刺伤，在很短时间内即有发热、头痛、恶心、呕吐、腹泻。重者发生溶血、出血、烦躁不安、肌肉痉挛、抽搐、昏迷和急性肾功能衰竭。对蜂毒过敏者，迅速出现荨麻疹、喉头水肿和(或)气管痉挛，可导致窒息，并可发生过敏性休克。

1. 被蜂蜇伤后，其毒针会留在皮肤内，必须用消毒针将叮在肉内的断刺剔出，然后用力掐住被蜇伤的部分，用嘴反复吸吮，以吸出毒素。局部可用肥皂水、10%氨水或5%小苏打水冲洗。伤口周围外敷南通蛇药。用0.25%～0.5%普鲁卡因行伤口周围封闭。

2. 万一发生休克，在通知急救中心或去医院的途中，要注意保持呼吸畅通，并进行人工呼吸、心脏按摩等急救处理。

老泪纵横

老泪纵横，出自巴金《随想录》五五："将近三十年过去了，老泪纵横的受尽侮辱的老乞丐的面影还鲜明地出现在我的眼前，我觉得他的演技到了家。"纵横：交错。老泪纵横，意即老人泪流满面，形容极度悲伤或激动。从医学角度来看，老泪纵横可能是眼病所为。

老泪纵横可能有两种情况。一种是在寒冷的季节里，老人外出活动时容易出现的迎风流泪。这是因为老人眼部受到冷风刺激后，可以反射性地引起主泪腺分泌亢进，同时，面部和眼眶周围的皮肤和肌肉受冷风刺激后发生收缩，挤压泪道，泪液由鼻腔排出时受

到阻碍，被迫从眼角流出，于是便会出现流眼泪的现象。患有慢性结膜炎的老人，更容易出现这种情况。另一种是老年人患有眼病而流泪，如沙眼、内翻倒睫、角膜炎、屈光不正等。这些眼病可以造成眼部结膜充血，甚至使角膜受到损伤，这时眼睛对外界刺激的敏感性增强，流泪的现象更加明显，还可伴有畏光、眼痛等症状。如果老人患有慢性泪囊炎、泪道狭窄等泪道疾病时，眼泪通过鼻泪管排出受阻，就会流泪甚至伴有脓性分泌物溢出。有这种情况的老人即使坐在家里也流泪，常常是老泪纵横。

怎样预防老泪纵横呢？首先要注意老年人的饮食，应以清淡为主。可多吃胡萝卜，多喝水，用枸杞子泡茶喝也可以。当遇到强光或多风的天气，老人外出时要注意戴眼镜或戴墨镜以保护眼睛。另外，看书报、电视时间不宜过长，以免眼睛产生疲劳，一般看电视 40～45 分钟时就应休息一下向远处眺望，休息 10 分钟比较合适。对于视力较差的老年人来讲，一般看电视一天不宜超过 2 个小时。也可选用中药桑叶、菊花、夏枯草、密蒙花、金银花等任何一种水煎取汁重洗患眼，对老泪纵横有一定防治作用。

对于老年人伴有眼病的流泪要引起重视，应该尽早去医院检查，查找流泪的原因并接受相应的治疗。对于慢性泪囊炎、泪道阻塞或狭窄等泪道疾病可进行泪道激光治疗，能解除老年人老泪纵横现象。

半身不遂

半身不遂，出自汉·张仲景《金匮要略·中风历节》："无风之为病，当半身不遂，或但臂不遂者，此为痹脉微而数中风使然。"遂：通"随"，顺从。半身不遂，原为医学病症名，指半边身体不能随意转动。有时比喻诗文部分好，部分不好，不够匀称。如冯玉祥《我所认识的蒋介石》第三十一章载有："蒋百里在宜山的南边路上，汽车坏了，他受了一下子凉，就有一点半身不遂的样子。"半身不遂即上肢或下肢、左侧或右侧肢体所出现的肢体麻木僵硬、关节肿胀、屈伸不利、肢软无力等一系列症状。半身不遂是中风（脑血管病变）的主要后遗症。

半身不遂，《内经》称为"偏枯"。其常见证候为：

风中经络型：主要表现为突然昏仆，半身不遂，肌肤不仁，伴见口眼歪斜，语言不利，或伴有发热恶寒，头痛，骨节痛，肢体拘急，舌苔白腻，脉象浮滑。当以疏风通络，醒神开窍为治。

肝阳化风型：主要表现为头痛眩晕，耳鸣眼花，心烦易怒，面红目赤，遇有激怒则突发半身不遂，舌强语謇，口眼歪斜，甚则呕吐，神志不清等证，舌质红，脉弦数。当以平肝潜

阳，醒神开窍为治。

痰火内闭型：主要表现为突然昏仆，神识不清，半身不遂，口眼歪斜，两手握固，牙关紧闭，面红目赤，喉中痰鸣，喘促躁动，舌质红，苔黄腻，脉弦滑而数。当以清热化痰，醒神开窍为治。

湿痰内闭型：主要表现为卒暴僵仆，半身不遂，嗜睡或昏睡，神识不清，两手握固，痰涎壅盛，颜面虚浮，牙关紧闭，静而不烦，面白唇紫，四肢不温，舌淡苔白滑腻，脉沉滑或缓。当以除痰化湿，醒神开窍为治。

阳气虚脱型：主要表现为突然昏仆，半身不遂，神识不清，目合口开，手撒遗尿，鼻鼾息微，四肢逆冷，面色苍白，额出冷汗，舌痿而淡白，脉沉细微。亦可醒后见半身不遂。当以温阳益气，醒神开窍为治。

阴脱阳浮型：主要表现为突然半身不遂，昏不识人，口眼歪斜，亦可见目合口开，手撒遗尿，鼻鼾息微，然手足冷而面颧红赤，舌痿而红，脉沉细欲绝。亦可于苏醒后方见半身不遂。当以益阴固阳，醒神开窍为治。

气虚血瘀型：主要表现为半身不遂，面色苍白，形羸自汗，偏身枯瘦，肌肤不仁，或手足肿胀，筋脉拘急，上肢屈曲，下肢伸直，上下肢强制屈伸则疼痛，或有半身刺痛。肌肤甲错，舌淡白，或晦滞有瘀血斑点，脉弦数或涩结。当以养血化瘀，醒神开窍为治。

肝肾亏虚型：主要表现为病人多年高力衰，面色苍白，腰酸腿软，齿摇发脱，耳鸣健忘，眩晕目糊，语言不利，神情呆滞，智能低下，如癫如痴，半身不遂逐渐发生。舌淡白，脉沉细弱。当以补益肝肾，醒神开窍为治。

背曲腰躬

背曲腰躬，出自明·凌濛初《二刻拍案惊奇》卷四十："等的人心热肠鸣，坐的来背曲腰躬。"背曲腰躬，意即腰背弯曲，常指坐久或年老之人。人老后为何会出现背曲腰躬呢？这是"老缩"现象。"老缩"的原因主要有二：

1. 骨髓改变：老年人骨与骨之间的软组织弹性减退，水分也渐渐丢失，于是由厚变薄，相邻两块骨髓发生融合，导致两骨关节面直接接触摩擦而渐渐消耗，久而久之，骨路变短了。其中尤以脊柱最为明显，于是出现"背曲腰躬"现象。

2. 肌肉变化：随着年龄的增长，肌肉纤维逐渐地萎缩变薄，人也就变得矮了。随着"老缩"而来的是腰酸背痛、腰弯背驼、关节作响僵直、步履蹒跚等现象，影响了晚年的生活质量。

如何延缓“背曲腰躬”的到来，在生活中要注意以下几点：

1. 药物预防：骨质疏松的主要原因是缺钙。因此补钙是治疗此病的首选措施，它包括钙吸收促进剂、钙制剂等，如补充维生素 D、维生素 A、维生素 C、性激素、钙制剂如碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙、葡萄糖酸钙片、葡萄糖酸钙口服液、乐力胶囊、活性钙、盖天力、维生素 D 类、降钙素、双磷酸盐类等。

2. 饮食预防：饮食治疗对骨质疏松的恢复没有明显效果，但对病情的发展有一定减缓作用，其原则是合理选择食物，保证供给患者足够的钙和维生素 D 等营养素，含钙较高的动物性食物有奶和奶制品，贝蟹虾类、禽蛋及其制品以及某些鱼类如沙丁鱼、鲈鱼、泥鳅等，植物性食物有菌藻类如发菜、海带、蘑菇、紫菜、咸菜类、豆类及其制品等，动物性食物中的钙消化吸收率较高，植物性食物因含有较多的植酸、草酸和膳食纤维，钙的吸收率较低，含维生素较高的食物有鱼、动物肝、蛋黄、奶油、干酪等。

3. 体育锻炼：适当的体力活动能刺激骨细胞活动，有利于骨质形成，故经常进行体育锻炼有利于预防骨质疏松症。如因骨痛需要暂时卧床，也应在床上尽可能进行四肢和腹背肌肉的主动或被动运动，防止发生失用性肌肉萎缩和骨质疏松症进一步加重。

4. 运动处方：中国保健科技学会骨质疏松和骨关节病委员会制定的骨质疏松症的运动处方为：处于骨量增长期 30 岁以前的人群运动处方为频率每周 5～7 天，每次 30～180 分钟，如各种球类、跳舞、体操等。处于峰值骨量期 30～45 岁人群的运动处方为频率每周 5～7 天，每次 30～60 分钟。中等强度运动，以慢跑为例，8 km 以内，每日 1 次。可参加一些与青年人一样的体力劳动。处于骨量低失人群的运动处方为频率每周 5～7 天，每次 30～60 分钟。强度因人而异，心率保持在每分钟 100～130 次。加强腰部肌肉锻炼，多做髋关节内收、外展、屈伸练习，如健身操、太极拳、跳舞、扭秧歌、慢跑、散步等。病理状态下的体疗康复运动：应在医生和健身专家指导下进行。可低强度慢走，心率在每分钟 100 次以下，每天 1～2 次。

5. 多晒太阳：研究表明，老年人多晒太阳能减少骨质疏松。美国的科研人员曾对 244 名 65 岁以上的老人进行分组对比研究，结果发现，那些长期呆在室内，少到户外去接受阳光照射的人，普遍出现维生素 D 缺乏症状，主要表现为身体虚弱、反应迟钝及骨骼质量下降等；那些足不出户，常隔着玻璃窗晒太阳的老年人，也同样出现维生素 D 缺乏症状。研究人员认为，这是由于窗户玻璃滤掉了部分紫外线，而这些紫外线对促进人体合成维生素 D 是必不可少的。因此在冬春季节应鼓励老年人多去户外晒晒太阳，活动一下筋骨，这将有助于预防老年骨质疏松症的发生。

6. 常常饮茶：茶叶为中国的国饮，除了生津止渴、促进消化、解腻除腥、兴奋提神作用

外，对于预防骨质疏松有一定帮助。茶叶中含有大量的氟元素，氟是骨代谢不可缺少的元素之一。适量的氟化物有利于钙、磷等无机盐在骨骼上的沉积，使骨骼具有一定的强度和硬度。若体内氟元素含量过少，就会出现骨质疏松现象，使骨骼变脆、变软，甚至出现病理性骨折。因此，经常饮茶，可以有效地补充氟元素，防止或减缓骨质疏松的发生与进程，而老年人饮茶更有实际意义。在世界上的50多种茶叶中，以我国的乌龙茶、绿茶含氟量最高，补充氟元素，预防骨质疏松最好。茶中除含氟元素外，还含有大量维生素，如维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K等。维生素分为两大类，一类为水溶性维生素，可以溶解在水中，如维生素B、维生素C等。一类为脂溶性维生素，只能溶解在脂质中，不能溶解在水中，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等。泡茶时，由于与骨的有关系的维生素如维生素A、维生素D含量较少，所以，骨质疏松患者在饮茶时仍要注意补充维生素A、维生素D。饮茶时以清淡为宜，不要喝浓茶。浓茶中含有较多的咖啡因，可促进钙从尿中排出，尿钙排泄增加，使骨钙丢失过多，可导致骨质疏松或使病情加重。

7. 多饮牛奶：喝牛奶可以防止骨质疏松，这是全世界的医学家及营养学家所公认的。喝牛奶是补钙的最佳途径。牛奶中含有丰富的钙质，每百克牛奶中含有104 mg钙，每袋鲜牛奶(260 g)约含钙260 mg，若每人每天喝2袋鲜牛奶，便能补充500多mg钙；若从食物中再吸收400 mg钙，就能够基本满足人体钙的需要。长期喝牛奶可增加人体内的钙贮备，减少钙的流失，防止骨质疏松，减缓骨质疏松程度。喝普通牛奶时，最好在牛奶中加1～2滴鱼肝油，或加服维生素A、维生素D，可促进钙的吸收。

8. 禁烟戒酒：酗酒可造成胃肠道黏膜的损伤，影响胃肠对钙、磷及维生素D的吸收，同时，酗酒对肾脏产生损害，使肾脏对钙、磷的重吸收下降，排出增加。吸烟可引起肝肾损害，肌肉兴奋性下降。因而戒烟酒有利于防治骨质疏松。

心广体胖

心广体胖，出自《礼记·大学》："富润屋，德润身，心广体胖。"广：宽广，坦率；胖：安泰舒适。心广体胖，原指人心胸开阔，外貌就安详。后用来指心情愉快，无所牵挂，因而人也发胖。如鲁迅《华盖集续编·记"发薪"》载有："这时我无端有些感慨，心里想，大家现在都说'灾官''灾官'，殊不知'心广体胖'的还不在少呢。"从健康的角度来看，发福非福，体胖并非好事。

肥胖症是指人体内脂肪积聚过多，当进食热量多于消耗量，多余的物质就转化为脂

肪储存于体内，使体重增加。体重超过标准体重10%称为超重，超过20%称为肥胖症或肥胖病。俗语说："皮带增加一孔，寿命缩短一年"、"肥胖为万病之源"，说明肥胖对人类的危害，1999年，世界卫生组织已正式宣布肥胖为一种疾病。肥胖本身是一种疾病，且与其他疾病的关系也十分密切。肥胖症患者的寿命比正常体重者明显缩短。肥胖症的常见并发症有高血压病、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病、妇科病、骨关节病、胆囊炎、胆石症、痛风、性功能障碍、生育功能低下等。肥胖者的死亡率比正常体重者有明显的增高，随着体重的增加，死亡率也有所增加。研究表明，肥胖者因糖尿病而死亡者比正常体重组明显增高，为383%(男性)及372%(女性)；其次是肝硬化、阑尾炎、胆石症的死亡率，肥胖者也增加1倍左右；心血管、肾病的死亡率也较高。肥胖者身体反应变得缓慢，易于遭受各种外伤、车祸等意外，易发生骨折及严重的肢体受伤。部分患者可引起心理障碍。妊娠前及妊娠期间体重增加可影响产程及其后果。据报告，体重较重的产妇并发妊娠高血压综合征和糖尿病比体重较轻的产妇多，需施行剖宫产者亦较多，产程较长，新生儿的平均出生体重也较重。

由此可知，发福非福而是祸。因此，要注意防止肥胖病，减少并发症，降低死亡率，提高健康水平。预防肥胖症常比治疗更易奏效而重要。必须强调适当控制进食量，特别是自觉避免高糖、高脂肪及高热量饮食；经常进行体力劳动和锻炼。

1. 积极开展卫生宣传教育，根据不同年龄、工作条件制定饮食结构标准、食量标准及活动量。

2. 提倡从新生儿开始就施行科学饮食，合理喂养与营养，并加以行为矫正、心理修复、运动锻炼，保持良好习惯，限制饮食，增加运动，限制长时间看电视。

3. 对单纯性肥胖无合并症者，积极进行饮食控制，加强运动，配合中、西药物及针灸、耳针、按摩、气功等措施，使体重逐渐降低，以每月减少1公斤为合适。

4. 对肥胖已出现合并症者，在治疗肥胖病的基础上还应积极运用中西医结合用药治疗合并症，以免合并症的发展、恶化。

5. 凡儿童青春发育期、妇女产后及绝经期、男性中年以后或病后恢复期，特别是有肥胖家族史者尤应注意，应自觉地长期坚持节食与运动相结合的防治原则，避免依赖药物和滥用药物。

鼻端生火

鼻端生火，语出《南史·曹景宗传》："我昔在乡里，骑快马如龙……觉耳后生风，鼻头

出火。”鼻端生火，以之形容马行疾速。如元·杨维桢《奉题子昂骝马图》诗载有：“西家骁骑绕如龙，鼻端生火耳生风。”鼻端生火，即红鼻头，现代医学称之为酒糟鼻。

酒糟鼻，又称红鼻头，酒渣鼻，玫瑰痤疮。病变多集中于颜面中心，尤以鼻头及其两侧为著，男、女均可发病，但多见于青壮年。本病反复发作，经久不愈，影响美容，患者不堪其苦。临床表现始则见暂时性、阵发性局部弥漫潮红，继之成为持续性潮红，称之为“红斑期”；病情进展，毛细血管扩张明显，呈树枝状或蛛网状，瘙痒，出现较大面积的针头至黄豆大小的丘疹、脓疱，称之为“毛细血管扩张期”，又称“丘疹脓疱期”；病情严重，经久不愈者，鼻部组织肥厚，或呈结节增生如瘤状，称为“鼻赘期”，此时皮肤呈暗紫红色，能见扩大的毛孔口，油腻很多。烟、酒、辛辣厚味、消化系统功能紊乱、内分泌失调、其他慢性炎症、精神紧张、情绪激动等，均可诱发或加剧本病，有的还并发结膜炎、角膜炎、睑缘炎，甚至角膜溃疡等，使视力退化。因此，必须针对病因及早治疗。

现代医学研究认为，本病多为毛囊虫所致，亦与家族遗传有关。中医认为，本病多为肺经血热外蒸，次遇风寒外来，血瘀凝结而成，当以泻肺清热，活血化瘀为治。可内服中成药三癀片、栀子金花胶囊、清热解毒口服液等。外用可选用颠倒散洗剂，用棉签沾药液外搽患处，每日3次，早、中、晚各1次，以搽后局部发痒为度，连续7～10天。可清热解毒，消肿止痛。

嗳声叹气

嗳声叹气，出自李宝嘉《官场现形记》第五十一回：“刁迈彭一面让他起，一面故意做出嗳声叹气的样子，说：‘这是怎么好！这是怎么好！叫我怎么对得起已死的大哥。’”嗳声叹气，意即因伤感、烦闷或痛苦而发出叹息的声音。嗳声叹气中的嗳声即嗳气，叹气即太息。

嗳气，是胃中气体上出咽喉所发出的声响，其声长而缓，古代称为噫气。属胃气失和而上逆。嗳气酸腐兼脘腹胀满者，多为宿食停滞，属实证，可选用保和丸治疗。嗳声频作而响亮，嗳气后脘腹胀减，嗳气发作因情志变化而增减者，多为肝气犯胃，属实证，可选用逍遥丸治疗。嗳声低沉断续，无酸腐气味，兼见纳呆食少者，多为胃虚气逆，常见于老年人或久病体虚之人，属虚证，可选用香砂六君子丸治疗。嗳气频作，无酸腐气体，兼见脘痛者，多为寒邪客胃，属寒证，可选用理中丸治疗。

太息，又名叹息，是指情志抑郁，胸闷不畅时发出的长吁或短叹声。是情志不遂，肝气郁结之象，可选用逍遥丸治疗。

呵欠连天

呵欠连天，出自明·凌濛初《初刻拍案惊奇》卷一："众人都被风颠得头晕，个个是呵欠连天，不肯同去。"卷六："春花也为起得早了，在小师父房里打盹，听得家主婆叫响，呵欠连天，走到面前。"呵欠：困倦时往往情不自禁地张开大口吸气的现象。呵欠连天，意即不断的打哈欠。形容尚未睡醒。也比喻非常疲倦的样子。亦作"哈气连天"。

呵欠，是张口深舒气，微有声响的一种表现。呵欠频频不止，称数欠，多为阴盛阳衰，体虚之故，可选用右归丸、金匮肾气丸、龟龄集治疗。

许多人认为，打呵欠是不雅之举，让人觉得是精神不振的表现。其实，打呵欠与打嗝、打喷嚏一样是人的自然生理反应，不但不应"忍住"，还应放开地打，以利健康。呵欠是神经疲劳的反应信号，表明兴奋即将或已经达到阈值，应该转向抑制和休息，否则将心神恍惚，事倍功半，长此以往可能患上神经衰弱，严重影响健康。打呵欠就像运动一样要深呼吸，增加肺活量和生理活动的供氧量，排出废气，加速代谢，从而使人精神振奋。

其实，从我国传统气功及养生学角度看，打呵欠是典型的气功方法：自然松静（打呵欠一般都是无意识的，不过，有气功素养的人，能够以意念人为地引导自己的呵欠，恢复疲劳），气沉丹田，呼吸匀细深长，上下颌开闭恰似卷扬机。我们张口打呵欠时，胸腔和头顶有紧迫感。闭口后，感到一阵轻松，这就是气机的调节功能。

但呵欠过频也可能是疾病信号。临床观察发现，有70%以上的老年中风患者，在发病前5～10天内均出现频繁的打呵欠现象。这是由于老年人血管硬化，管腔狭窄导致血流缓慢，使脑组织常处于缺氧状态。如果是脑溢血病人，在治疗过程中出现频繁的打呵欠，那是预兆患者病情可能恶化，对此更要引起重视。

心惊胆战

心惊胆战，出自元·无名氏《碧桃花》第三折："不由我不心惊胆战，索陪着笑脸儿褪后趋前。"战：通"颤"，发抖。心惊胆战，形容十分害怕。胆颤，即现代医学所说的"胆绞痛"。

胆绞痛为胆管管壁痉挛，急性膨胀引起的疼痛，表现为骤然右上腹或中上腹的阵发性绞痛，多发生在胆囊炎、胆石症及胆道蛔虫症急性发作期。临床多发于中年以上，女性多于男性。主要是因为胆管阻塞，胆汁排泄不畅，胆囊平滑肌有节律地强烈收缩，同时由

于过食油腻等饮食，促使胆囊功能亢进，收缩加剧，胆汁过度浓缩，其中胆盐成分的化学刺激可使胆囊黏膜发炎损伤，胆道管壁痉挛，急性膨胀而引起绞痛。在这基础上易继发细菌性感染而使炎症加重，促使胆管阻塞更甚，以形成恶性循环。急性胆囊炎不愈可逐渐转化为慢性，并可促使胆囊结石的生成而致胆管梗阻，促使胆绞痛的发作。中医学认为，肝与胆相表里，内藏胆汁，其脉络于肝。若胆汁郁滞，胆火内蕴，蒸熬成石，或因恣食肥甘，湿热内壅，运化失常；或因情志忧郁，肝胆失于疏泄，气机横逆，郁结而成。中医治疗原则是疏肝理气，解痉止痛。

面黄肌瘦

面黄肌瘦，出自元·无名氏《独角牛》第一折："哥也，你这般面黄肌瘦，怎生赢的人也。"面黄肌瘦，意即脸色发黄，身体瘦削，形容人营养不良或有病的样子。

"有钱难买老来瘦"，老年人适当瘦一点，可减轻心脏负担，防止动脉硬化，有利于身体健康。但有些情况下的消瘦，并非身体健康的标志，而是某些疾病的表现。因此，老年人消瘦时，应警惕下列疾病的可能。

糖尿病：本病早期表现多为肥胖，但时间一长，会引起消瘦。个别糖尿病患者无明显的"三多"（多饮、多食、多尿）症状，但由于体内糖代谢紊乱，也会导致消瘦。

恶性肿瘤：老年人机体免疫力低下，抵抗力差，体内得了恶性肿瘤时，也会有无明显原因的消瘦，若近期内有明显的消瘦，更应提高警惕，不可疏忽大意。

慢性胃肠疾病：患有慢性胃肠疾病如慢性胃炎，消化性溃疡，十二指肠球炎，慢性非特异性肠炎等，使消化吸收功能下降而引起消瘦。

甲状腺机能亢进：本病在60岁以上的老年人中间不易被发现，主要原因是有1/3的老年人患者无甲状腺肿大，半数以上无眼部症状，容易被忽视。此病在老年人身上的表现是越来越瘦，并伴有消化系统症状，如腹痛，腹泻，恶心等，或有抑郁，淡漠，精神错乱，低热等表现。一般来讲，此病以老年女性较为多见。

肾上腺皮质功能减退：一般来讲，临床上中、老年人发生此病，早期症状极不典型，仅表现为消瘦，以后才逐渐出现皮肤黏膜色素沉着等典型症状及体征。

药源性消瘦：老年人常常患有多种疾病，服用某些药物，如增加人体代谢的药物二硝基酚、甲状腺素等，也可引起人体消瘦。因此，老年人消瘦时应排除药源性因素。

体质构造型消瘦：这种消瘦不是体内病变所致，而是由于长期饮食不当和不爱运动所致。近年来的研究证明，体内缺锌的老年人，由于食欲减退，营养吸收不良，也易引起

消瘦。

各种心脏病：如肺心病、风心病、高心病等，出现心功能不全时，由于胃肠、肝脏瘀血，消化酶分泌下降，使食欲减退，消化吸收功能下降而引起消瘦。

因此，老年人消瘦，不要认为是健康的表现，很可能是体内患了某种疾病，应及时去医院检查、治疗，千万不要沉溺于“有钱难买老来瘦”的幻想中。

饕餮大餐

传说龙生九子，其第五子叫饕餮，是上古一种凶猛且残忍的魔兽，喜食人，食量大。饕餮原是《左传》中用来形容贪财贪食之不仁不义者。但在现在饕餮大餐多用来形容“丰富的，丰盛的，大量的”等意思。

老年人由于消化吸收功能减退，基础代谢率下降，因而常常出现食欲不振，纳食不香。但有些老年人却食欲亢进，特别嘴馋，出现饕餮大餐现象。老年人出现这种状况，并非是健康的表现，可能是一些疾病的警报信号，应引起人们的注意。

糖尿病：本病是中老年临床常见多发病，发病率约为4.5%左右，典型表现为“三多一少”，即多尿、多饮、多食、消瘦(体重减轻)，糖尿病人食欲亢进是因为体内胰岛素分泌不足或相对减少，使血液中的葡萄糖不能转化为能量，致使血糖浓度升高，从尿中排出，形成糖尿病。患者常有饥饿感，食欲亢进，特别嘴馋。

甲亢(甲状腺机能亢进)：由于病人体内甲状腺素分泌过多，新陈代谢加快，耗氧量增多，基础代谢率增高，致使患者怕热、多汗，肌肤灼热，潮红，心慌，气促，突眼。病人因糖类、脂类和蛋白质代谢加速，致食欲亢进，但体重肥而减轻，常常疲乏无力。患者血液中甲状腺素浓度升高，常会使血糖浓度升高，因而容易诱发糖尿病或使原来糖尿病症状加剧，此时，食欲会更加亢进。

胰岛β细胞病：这种肿瘤会使胰岛素过高，使血糖降低，病人产生饥饿感，从而食欲亢进，并常伴有心慌，乏力，出冷汗，皮肤苍白，头昏等。

肢端肥大症：本病是由于脑垂体前叶功能亢进所引起的，若发生在儿童期，就会成为巨人症，身高达2 m以上。成年人因骨骼发育停止，因而患病后常会出现一些怪异体病，如眉弓两颧明显隆起，脸部增长，下颌前突，口唇、舌头及外鼻均增大，手掌及脚趾增粗肥厚，故称“肢端肥大症”。这种病常合并甲亢，而促使食欲亢进。

因此，老年人食欲亢进时，应及时去医院内科或内分泌科检查，以便早期发现疾病，及时治疗。

汗出浃背

汗出浃背，出自汉·刘向《续列女传·杨夫人》："敞惊惧不知所言，汗出浃背。"汗出浃背，形容非常恐惧或非常害怕。现也形容出汗很多，背上的衣服都湿透了。如明·袁宏道《满井游记》载有："风力虽尚劲，然徒步则汗出浃背。"

汗为心液，是阳气蒸化，外溢于体表而成。出汗有着调节体温等作用，夏季汗出浃背，可防暑降温，防止中暑。但在特殊状态下，出汗不仅能告知人们所患的疾病，而且能说明病情的变化。

自汗：不用发汗药或其他刺激因素而经常自然出汗。中医认为多为肺卫不固、津液外泄所致，常伴有神疲、乏力、气短、畏寒等阳气虚损的症状。多见于佝偻病患儿及甲状腺机能亢进者。

盗汗：入睡则汗出，醒后则汗止，谓之盗汗，汗止后不恶寒，反觉烦热。中医认为多因阴虚而致。阴虚则阳亢，阴不敛阳，津随阳泄而为汗，常伴有五心烦热、失眠、颧红、口咽干燥等。盗汗常见于肺结核病人。

战汗：先见全身战栗，几经挣扎，继之汗出的为战汗。中医认为多为邪正相争，病变发展的转折点。如汗出热退，脉静身凉，是邪去正安的好转现象。若汗出而烦躁不安，脉来疾急，为邪胜正衰的危候。战汗多见于各种传染病发展期。

绝汗（大汗淋漓）：久病突然汗出不止，四肢厥冷，为脉微欲绝，精神不固，元气欲脱的亡阳危症。多见于心衰、虚脱病人。

头汗：汗出仅限于头部。中医认为多为上焦邪热，或中焦湿热郁蒸所致，多见于阳明热证和温热证。若见于大病之后，或老年人气喘头额汗出，则多为虚证。如重病末期，突然额汗大出，是属虚阳上越，阴虚不能附阳，阴津随气而脱的危象。但小儿睡时惯常头汗，其他症状皆无，不属病象。

偏汗：俗称"半身汗"。它或见于左侧，或见于右侧，或见于上半身，或见于下半身，中医认为多为风痰或风湿之邪阻滞经脉，或营卫不周，或气血不和所致。在临床上老人出偏汗可为中风的先兆，应注意防范。但有自主神经功能紊乱的人也常常出现偏汗。

手足汗：是指手足心出汗。若汗出过多，又兼见口干咽燥，便秘尿黄、脉细等，则为阴经郁热熏蒸所致。

香汗：多见于糖尿病患者，经常微微出汗，汗味具有芳香味或烂苹果味。

黄汗：肝病或肝硬化病人，常分泌一种有特殊腥味的黄汗液。腋臭患者，腋窝等处也

可见黄汗。

词不达意

词不达意，出自《仪礼·聘礼》："辞多则史，少则不达，辞苟足以达义之至也。"宋·惠洪《高安城隍庙记》："盖五百年而书功烈者，辞不达意，余尝叹息之。"词：言词；意：意思。词不达意，指词句不能确切地表达出意思和感情。研究发现，词不达意，可能是老年性痴呆的早期表现。

老年性痴呆症的早期表现可概括为10大警兆：

词不达意：患者能连一些简单的字词也会忘记，或者不会使用恰当的语句表达意思。

转瞬即忘：患者常常忘事，事后再也想不起来，而且可能反复问同一个问题，忘掉了早先的答案。

顾前忘后：患者会忘记将饭菜端上餐桌，甚至忘掉已做好的饭菜。

时间和地点概念混乱：患者可能在住所附近的街道、门栋迷路。

判断力降低：患者有可能彻底忘记由其看护的儿童而离家，或是轻易受骗上当。

抽象思维能力丧失：患者常常忘掉自己设置的存折密码，自己的存款数额也忘得一干二净。

随手乱放物品：患者常会将物品放在不恰当的位置，或将很多废品如废纸、布头当作宝贝珍藏。

脾气和行为变化无常：在短时间内，行为、情绪可能从平静状态变为泪流满面或者拍案而起。

性格变化：患者的性格可能会发生剧烈的不合情理的变化，如疑神疑鬼、猜忌别人等。

失去主动性：常会变得比原来懒惰，不愿参与任何活动，甚至是原来喜欢的活动。对人也不热情。

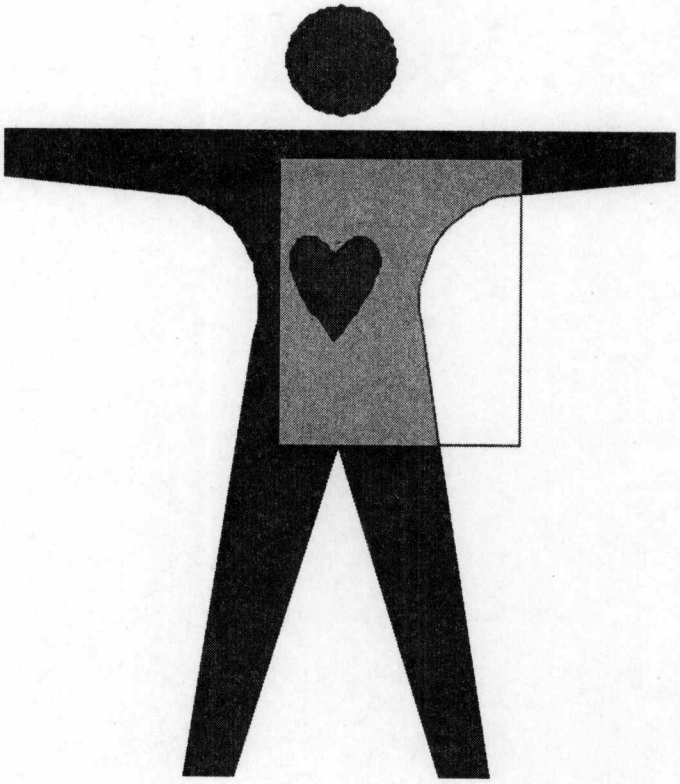
头昏脑眩

头昏脑眩，出自鲁迅《呐喊·社戏》："其中有一篇，大意仿佛说，中国戏是大敲，大叫，大跳，使看客头昏脑眩，很不适于剧场。"头昏脑眩，意即头脑昏晕，眼睛发花，即人们常说的眩晕。

眩晕是一种自身或外物的运动幻觉，呈旋转感、摇摆感和飘浮感，主要由迷路、前庭神经、脑干及小脑病变引起。

周围性眩晕，常为发作性，多呈旋转型或上下左右晃动，程度较剧，持续时间短，从数秒、数分钟至数日，很少超过数周（但链霉素中毒及听神经瘤者往往时间较长），常伴耳鸣、耳聋（听力减退），水平或略带旋转的眼球震颤，其程度与眩晕一致。

中枢性眩晕，常见的有摇摆感、地动感、倾斜感，或者是头晕脑胀，头重脚轻，脚步虚浮感。眩晕程度较轻，持续时间可达数周以上，较少伴耳鸣，耳聋。



第三章　成语与养生

第三章 收缩与张走

忙里偷闲

忙里偷闲，出自宋·陈造《同陈宰黄簿游灵山八首》自注："宰云：吾辈可谓忙里偷闲，苦中作乐。以八字为韵。"忙里偷闲，意即在忙碌中抽出一点时间来做别的不关重要的事，或者消遣。如清·李汝珍《镜花缘》第四十九回载有："原来阿妹去看瀑布，可谓忙里偷闲了。"元代王德信《西厢记·妆台窥简》也有："你会云雨的闹中取静，我寄音书的忙里偷闲。"

随着我国经济的快速发展，竞争压力的加大，生活节奏的加快，许多人的行为方式和人格特征越来越倾向于A型模式。A型模式的特点是：一、有较强的责任感和较强的工作要求。二、对成就不满足。三、具有强烈进取心和竞争性。四、有时间紧迫感和匆忙感。五、习惯于艰苦紧张的工作。休息时间也难以松弛下来。六、同时进行多种思维和动作。七、言行节奏快。八、有闯劲、情绪易波动。总之一句话，就是"忙"。

虽然"忙"能提高工作效率和增添生活乐趣，有益健康，但过度勿忙也可能对健康产生不利影响，这一问题近年来已受到临床医生的普遍关注。一些专家研究认为，A型行为方式可导致儿茶酚胺、垂体激素和肾上腺皮质激素持续过量分泌，导致血黏度增高，血小板黏附力和聚集性增加，血胆固醇增高，血胰岛素改变等病理生理变化，易于引发冠心病，原发性高血压以及脑血管疾病。此外，还可增加消化性溃疡的发病几率。

医学和心理学家认为，为了身心健康，要适当"忙里偷闲"，改变A型行为方式，对身体健康是十分有利的。第一，解除对自己的过高要求，除了工作之外，其他途径也可使你获得满足。第二，延长与家庭成员在一起的时间。第三，结交工作伙伴之外的朋友，并维持下去。第四，训练自己，适度减慢言语及行为的速度。第五，使工作环境和非工作环境分离开来，进入非工作环境时则脱离紧张的工作气氛。第六，做一些你既感兴趣、又对身心健康有益的活动，并成为生活习惯。

实际上，成就事业与保持健康的行为方式两者并不矛盾，自古功名显赫又健康长寿者大有人在，关键是协调好勤与"懒"、进与退、劳作与养生的关系。如一位心理学教授所言："典型的A型特征者不妨学习'懒汉'的行为，掌握'偷懒'的技巧，'忙里偷闲'对于健康显然是有益的。"

病入膏肓

病入膏肓，出自《左传·成公十年》："疾不可为也，在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。"膏肓：古人把心尖脂肪叫"膏"，心脏与膈膜之间叫"肓"。病入膏肓，形容病情十分严重，无法医治。比喻事情到了无法挽救的地步。如明·罗贯中《三国演义》第五十二回载有："吾观刘琦过于酒色，病入膏肓，今见面黄羸瘦，气喘呕血，不过半年，其人必死。"于是，后人常用"病入膏肓"来指代病重难治。

然而，人体背部的膏肓穴，却可对"病入膏肓"起到预防和治疗的作用。"或针劳，须向膏肓及百劳"是一首脍炙人口的针灸歌赋。百劳是督脉大椎穴的别名，在背部正中第七颈椎与第一胸椎棘之间。膏肓即膏肓穴，在第四、第五胸椎间旁开三寸，约四横指处，属足太阳膀胱经，是主治各种虚劳及慢性疾患的要穴。当久病不愈，身体呈现衰弱消瘦状态时，最适宜取膏肓穴施治，可以起到扶阳固卫、济阴安营、调和全身气血的作用，从而使身体恢复强壮。唐代药王孙思邈的《千金方》中说"膏肓穴无所不治"，明代医家张景岳在《类经图翼》中说"膏肓能主治虚羸损、五劳七伤及梦遗失精、上气咳逆、痰火发狂、健忘、胎前产后等，百病无所不疗。"由此可见，膏肓穴在虚劳证的治疗上，应用是非常广泛的。

中医理论认为，人体背部有主一身阳气的督脉和贯穿全身的足太阳膀胱经。"背宜常暖"，历代医家在背部施行的擦背、垂背、刮痧、捏脊、拔火罐等多种保健养生方法，都有一定的功效。背部除膏肓穴外，还有大椎、身柱、风门、肺俞等重要穴位。每次选用其中的2～3个施行保健灸（用艾条温和灸10～20分钟），隔天1次，坚持进行，能防治感冒、咳喘、小儿吐乳等多种病症，对维护心肺功能、提高抗病能力及促进健康长寿，均十分有益。

日本医学家研究发现，人体背部皮下积聚着许多免疫细胞，这些"健康卫士"躺在那儿睡大觉，若能将这些健康卫士动员起来，会大大增强人体免疫系统的实力，而进行动员的最好办法就是每天定时搔抓背部，或请人用双手按摩背部，每次10～15分钟，每日2～3次。擦胸也有异曲同工之妙，方法是用手掌上下左右摩擦箭突（前胸下端）直至颈下区域，一直到局部发热充血为止。

顾盼生辉

顾盼生辉，出自《二刻拍案惊奇》卷二二："士有余粮，马多剩草。一呼百诺，顾盼生

辉。此送彼迎，尊荣莫并。”顾盼生辉形容眉目传神，姿态动人。与顾盼生辉相关的成语还有顾盼生姿。

从古至今历代养生学家都主张“目宜常运”，并摸索出种类繁多、简单易学的养目护眼妙法。如果我们每日坚持，可使你双眼顾盼生辉，明亮如镜。以下介绍几则护眼法，有兴趣者不妨一试。

1. 闭目放松法：静心闭目片刻，以两掌轻捂双眼，两肘支撑在桌子边沿，全身肌肉尽量放松，30 秒钟后，睁眼闪眨多次。每日做 3～5 次。此法能明显改善视力，特别适用于经常阅读和写作的中老年人。

2. 入静养目法：端坐，全身放松，眼微闭，双手放在膝头，手心向上（有心脑血管病者手心向下），自然放松，静养 15 分钟，然后慢慢睁开眼睛，深吸三口气，气沉下丹田。每天早晚各做 1 次。

3. 远眺按摩法：每日晨起，在空气新鲜处，闭目，眼球从右到左，再从左到右各转 5 次，然后突然睁眼，极目远眺；平静站立或坐定，用眼依次注视左、右、右上角、左上角、右下角、左下角，反复 5 次；用洁净的两手中指由鼻梁两侧内角鼻凹处开始，从上到下环形按摩眼眶，然后眨动 20 次。

4. 转动眼球法：坐在床边或椅上，双目向右转 5 圈，平视前方片刻。再向右转 5 圈每日早晚各做 1 次，不要间断，日久必见成效。

颐养天年

颐养天年，出自京剧《杨门女将》：“老太君年过百年，就该颐养天年，何必身履险地？”颐养天年意即保养年寿。与“天年”相关的成语还有终其天年、以终天年、天年不遂、天年不齐、天年不测、寿满天年等。那么，天年究竟是多少年呢？

“天年”，是我国古代对人之寿命提出的一个具有重要意义的命题。人的自然寿命谓之天年，亦即天赋之年寿。生命的年限，即机体从出生到死亡所经历的时间，称之为寿命。通常以年龄（指年代年龄，又称历法年龄）作为衡量寿命长短的尺度。人的生命是有一定限度的，个体寿命有长有短，但大都不会超过一个最长的限度，人类自然寿命的最高限度，称之为寿限。据资料显示，解放前，中国人的寿命才 30 多岁。随着时代的进步，人们生活条件的改善，医学科学的发展，人类的寿命也在逐渐延长。按照世界卫生组织的定义：65 岁以前算中青年，65 岁到 74 岁算青年老年人，75 岁到 90 岁算正式老年人。按照生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 4～7 倍。人的生长期，是用最后一颗牙齿

长出来的时间(25岁左右)来计算。因此,人的寿命最短应是100岁,最长是175岁,正常应该是120岁。一般而言,人类的最高寿命不超过120岁。《养生论》言:"上寿百二十,古今所同。"千百年来,人类的寿限并无重大突破。

人生历程按年龄划分:初生曰婴,初语曰儿,初行曰孩,初学曰童,二十曰青年,三十曰壮年,四十曰强年,五十(亦称半百)曰中年,六十曰耆,七十曰老,八十曰耄,九十曰耄,九十以上曰寿考。

未老先衰

未老先衰,出自清·汪琬《与参议施先生书》:"琬殷忧(车感)轲,未老先衰。"未老先衰意即年纪还不大就衰老了。多指由于精神或体力负担过重而导致过早衰老。如秦牧《不老》载有:"北京老将军们的歌声,是应该使一切精神上未老先衰的"假老头儿"惭愧的吧!"

衰,衰弱,衰退之谓。老,年纪大,与"少"相对。引申为衰,与"壮"相对。衰老,老而且衰之意,是指随着年龄的增长,机体各脏腑组织器官功能全面地逐渐降低的过程。衰老与老年不能等同,衰老是生命的动态过程,而老年则是整个机体的一个年龄阶段。老年未必均衰,衰亦未必均老,故有"老当益壮"、"未老先衰"之说。年满60岁为"花甲",为"下寿",在历代文献上对老年开始年龄界限说法不一,但一般视60岁为老年期的开始年龄。按新的年龄划分标准,60～74岁为准老年或老年前期,75～89岁为老年,90岁以上为长寿。中医认为,衰老的发生机理与下列因素有关:

1. 阴阳失调:人生之本,本于阴阳。阴阳是人寿命的根本。"阴平阳秘,精神乃治","阴阳匀平,命曰子人",人体是一个阴阳运动协调平衡的统一体。人生历程就是人体内部以及人体与外界之间的阴阳运动平衡的过程。阴阳协调平衡与否,是决定寿命长短的关键。阴阳失调则机体即可招致各种致病因素的侵袭,从而疾病丛生,而现衰老。因此,掌握生命阴阳运动的规律,围绕燮理阴阳,进行养生,使其达到平衡协调,是推迟衰老、延年益寿的基本原则,是中医养生学理论的核心。中国的传统健身术和功法,都体现了这一思想,传统功法概括为虚实、刚柔、吸斥、动静、开合、起落、放收、进退八法。此八法完全符合阴阳对立统一,协调平衡的规律。又如太极拳的虚中有实,实中有虚,刚柔相济,动静相兼,每个姿势和动作都体现了阴阳相反相成,协调平衡理论。总之,保持阴阳运动平衡状态是延年益寿的根本,调节阴阳,使人体内外阴阳平衡协调,则可抗衰防老。

2. 脏腑虚衰:人体是以五脏为中心的统一体。五脏阴阳是人体阴阳之根本,故五脏

是人体生命的根本。五脏坚固，为长寿之根，而五脏皆虚，是衰老之本。

(1)肾气虚衰：肾为先天之本，主藏精，真阴真阳寓于其中，为元气生生不息之地、阴阳化生之源泉、五脏六腑之本。肾气充盛，元气充足，阴平阳秘，生化不已，则精神健旺，形体强健，而肾气虚衰，元气不足，阴损阳耗，生化衰惫，人之衰老就会加速而来。

(2)脾胃虚衰：脾胃为水谷之海，后天之本，气血生化之源，与肾同为五脏六腑之本。人以水谷为本，人体的生长发育，维持生命的一切物质，均赖脾胃以生。脾胃虚衰，化源不足，气血亏虚，元气不充，则体弱多病而早衰。故曰：脾胃为养生之本。调理脾胃为“养老之大要”。

(3)心脏虚衰：心藏神而主血脉，为君主之官，五脏六腑之大主，生命活动的主宰。“主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危，以此养生则殃。”(《素问·灵兰秘典论》)心旷神悦，气血充足，体强神旺，寿延年增。反之，“心动则五脏六腑皆摇”，心脏虚衰，气亏血少，体弱神疲，早衰减寿。故历代养生学家尤其强调保养心神，认为调养心神乃养生之宗，治病之本。

(4)肝脏衰惫：肝主疏泄，调畅气机，主藏血而为血海。调节气机升降出入，为天地之体用，为百病之纲领，生死之枢机。肝气条达，气机调畅，内而脏腑，外而肌肉，纵横往来，气血周流，并行不悖。肝为气化之本，脏腑经络之气化，皆赖肝之气化以鼓舞。肝为五脏之贼，随着年龄增长，肝气日衰，肝血日虚，疏泄不利，则性情变异，百脉不定，鬓发憔焦，筋萎为痹，而不能终其寿。

(5)肺脏衰弱：肺主气，司呼吸，为百脉之宗。人生以气为本，“人受天地之气，以化生性命。”(《素问·病机气宜保命集·原道》)气贵运行不息，升降有常，为人体生命活动的根本及寿夭的关键。肺气虚衰，治节不行，则多病早衰而夭亡。

3. 精气衰竭：人身“三宝”——精、气、神，是养生的关键。精为生命活动的基础，人的四肢、九窍和内脏的活动以及人的精神思维意识活动，均以精气为源泉与动力。精化气，气生神，神御形。精是气、形、神的基础，亦是健康和长寿的根本。故曰：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而宜壮，皆本乎精也。”(《类经·摄生类》)精贵充盈固秘，而难成易亏，故保精存精为寿命之本。

气血方刚

气血方刚，犹血气方刚，出自《论语·季氏》：“及其壮也，血气方刚，戒之在斗。”血气：精力；方：正；刚：强劲。气血方刚，形容年轻人精力正旺盛。与气血相关的成语还有血气

方壮、血气方盛、血气之勇等。气血为中医常用的术语。

1. 中医学从气是宇宙的本原，是构成天地万物的最基本的元素这一基本观点出发，认为气是构成人体的最基本物质，也是维持人体生命活动的最基本物质。生命的基本物质，除气之外，尚有血、津液、精等，但血、津液和精等均是由气所化生的。在这些物质中，“精、气、津、液、血、脉，无非气之所化也。”(《类经·脏象类》)所以说，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。人体的气，源于先天之精气和后天摄取的水谷精气与自然界的清气，通过肺、脾胃和肾等脏腑生理活动作用而生成。

气的功能主要表现为推动作用、温煦作用、防御作用、固摄作用、营养作用、气化作用，依次分为元气、宗气、营气、卫气等。

2. 血，即血液，是循行于脉中的富有营养的红色的液态物质，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。血主于心，藏于肝，统于脾，布于肺，根于肾，有规律地循行脉管之中，在脉内营运不息，充分发挥灌溉一身的生理效应。

脉是血液循行的管道，又称“血府”。在某些因素的作用下，血液不能在脉内循行而溢出脉外时，称为出血，即“离经之血”。由于离经之血离开了脉道，失去了其发挥作用的条件，所以，就丧失了血的生理功能。血的生理功能主要是营养滋润全身、作为神志活动的物质基础。

形具神生

形具神生，出自《荀子·天论》：“天职既立，天功既成，形具而神生，好恶喜怒哀乐臧(藏)焉，夫是之谓天情。”形：形体；神：精神。人的形体具备，精神随之产生。形具则神生，因此我们在养生中要注意形神共养。

形神合一，又称形与神俱，形神相因，是中医学的生命观。形者神之质，神者形之用；形为神之基，神为形之主；无形则神无以生，无神则形不可活：形与神俱，方能尽终天年。因此，养生只有做到形神共养，才能保持生命的健康长寿：所谓形神共养，是指不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神的摄生，使形体强健，精神充沛，身体和精神得到协调发展，才能保持生命的健康长寿。中医养生学的养生方法很多，但从本质上看，统而言之，不外“养神”与“养形”两端，即所谓“守神全形”和“保形全神”。形神共养，神为首务，神明则形安。神为生命的主宰，宜于清静内守，而不宜躁动妄耗。故中医养生观以调神为第一要义，守神以全形。通过清静养神、四气调神、积精养神、修性怡神、气功练神等，以保持神气的清静，增强心身健康，达到调神和强身的统一。

形体是人体生命的基础，神依附于形而存在，有了形体，才有生命，有了生命方能产生精神活动和具有生理功能。形盛则神旺，形衰则神衰，形谢则神灭。形体的动静盛衰，关系着精、气、神的衰旺存亡。中医养生学主张动以养形，以形劳而不倦为度，用劳动、舞蹈、散步，导引、按摩等，以运动形体，调和气血，疏通经络，通利九窍，防病健身。

静以养神，动以养形，动静结合，刚柔相济，以动静适宜为度。形神共养，动静互涵，才符合生命运动的客观规律，有益于强身防病。

任其自然

任其自然，出自宋·周密《齐东野语》卷七："大要在固脏气之外，任其自然耳。"任：听任；其：代词，他，它。听任人或事物自然发展。如叶圣陶《归宿》载有："倘若有了开始，以后什么都可以任其自然了。"任其自然即顺其自然，这是中医养生的原则。

人以天地之气生，四时之法成。人生于天地之间，依赖于自然而生存，也就必须受自然规律的支配和制约，即人与天地相参，与日月相应。这种天人相应或称天人合一学说，是中医效法自然，顺时养生的理论依据。顺应自然养生包括顺应四时调摄和昼夜晨昏调养。昼夜变化，比之于四时，所谓朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。白昼阳气主事，入夜阴气主事。四时与昼夜的阴阳变化，人亦应之。所以，生活起居，要顺应四时昼夜的变化，动静和宜，衣着适当，饮食调配合理，体现春夏养阳、秋冬养阴的原则。

人不仅有自然属性，更重要的还有社会属性。人不能脱离社会而生存。人与外界环境是一个统一整体。外界环境包括自然环境和社会环境，因此，中医学认为"上知天文，下知地理，中知人事，可以长久"。社会环境一方面供给人类所需要的物质生活资料，满足人们的生理需要，另一方面又形成和制约着人的心理活动。随着医学模式的变化，社会医学、心身医学均取得了长足的进步，日益显示出重视社会因素与心理保健对人类健康长寿的重要性：社会因素可以通过对人的精神状态和身体素质的影响而影响人的健康。所以人必须适应四时昼夜和社会因素的变化而采取相应的摄生措施，才能健康长寿。故曰："智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。"（《灵枢·本神》）

思患预防

思患预防，出自《易·既济》："君子以思患而预防之。"意即想到会发生祸患，事先采

取预防措施。思患预防即是做到有备无患，也是中医养生原则。

预防，就是采取一定的措施，防止疾病的发生和发展。《内经》称之为“治未病”。指出：“圣人下治已病治未病，不治已乱治未乱。”(《素问·四气调神大论》)可见古人早已认识到预防疾病，防患于未然的重要意义。所谓治未病包括未病先防和既病防变两个方面的内容。

未病先防

未病先防是指在人体未发生疾病之前，采取各种措施，做好预防工作，以防止疾病的发生。这是中医学预防疾病思想最突出的体现。“是故已病而后治，所以为医家之法；未病而充治，所以明摄生之理。”(《丹溪心法》)未病先防旨在提高抗病能力，防止病邪侵袭。其方法有：

1. 调养身体，提高人体抗病能力

(1)调摄精神：精神情志活动是脏腑功能活动的体现。突然强烈的精神刺激，或反复的、持续的刺激，可以使人体气机紊乱，气血阴阳失调而发病，而在疾病的过程中，情志变动又能使疾病恶化。因此，调养精神就成为养生的第一要务了。中医摄生十分重视精神调养，要求人们做到“恬淡虚无”。“恬”是安静；“淡”是愉快；“虚”是虚怀若谷，虚己以待物；“无”是没有妄想和贪求，即具有较为高尚的情操，无私寡欲，情志舒畅，精神愉快，则人体的气机调畅，气血和平，正气旺盛，就可以减少疾病的发生。

(2)锻炼身体：“生命在于运动”。人体通过运动，可使气机调畅，气血流通，关节疏利，增强体质，提高抗病力。不仅可以减少疾病的发生，促进健康长寿，而且对某些慢性病也有一定的治疗作用。

(3)生活起居应有规律，要做到：

①饮食有节：中医摄生学要求人们饮食要有节制，不可过饱或过饥，否则“饮食自倍，肠胃乃伤。”(《素问·痹论》)此外，饮食五味不可偏嗜，并应控制肥甘厚味的摄入，以免伤人。

②起居有常：起居有常是指起居要有一定的规律。中医非常重视起居作息的规律性，并要求人们要适应四时时令的变化，安排适宜的作息时间，以达到预防疾病，增进健康和长寿的目的。此外，养生还要注意劳逸结合，适当的体力劳动，可以使气血流通，促进身体健康。否则，过劳以耗伤气血，过逸又可使气血阻滞，而发生各种疾病。

③适应自然规律：自然界的四时气候变化，必然影响人体，使之发生相应的生理和病理反应。只有掌握其规律，适应其变化，才能避免邪气的侵害，减少疾病的发生，中医学

提出了“法于阴阳”、“和于术数”等摄生原则，以适应自然规律，保障人的健康。“法于阴阳”的“法”，即效法之意。“阴阳”，指自然界变化的规律。“和于术数”的“和”，为调和、协调之意。“术数，修身养性之法。”(《类经·摄生类》)即遵循自然界阴阳消长规律而采取适宜的摄生方法：如果不能适应自然界的变化，就会引起疾病的发生，甚至危及生命。

(4)药物预防及人工免疫：《素问·刺法论》中有：“小金丹……服十粒，无疫干也”的记载，可见我国很早就已开始用药物预防疾病了。我国在16世纪就发明了人痘接种法预防天花，是人工免疫的先驱，为后世预防接种免疫学的发展开辟了道路。近年来随着中医药的发展，试用中药预防多种疾病收到了很好的效果。如板蓝根、大青叶预防流感、腮腺炎，马齿苋预防菌痢等，都是简便易行，用之有效的方法。

2. 防止病邪的侵袭：病邪是导致疾病发生的重要条件，故未病先防除了增强体质，提高正气的抗邪能力外，还要注意防止病邪的侵害。应讲究卫生，防止环境、水源和食物污染，对六淫、疫疠等应避其毒气。至于外伤和虫、兽伤，则要在日常生活和劳动中，留心防范。

既病防变

所谓既病防变是指在疾病发生以后，应早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展与传变。其方法有：

1. 早期诊断：“病之始生浅，则易治；久而深入，则难治。”(《医学源流论·防微论》)疾病初期，病情轻浅，正气未衰，所以比较易治。倘若不及时治疗，病邪就会由表入里，病情加重，正气受到严重耗损，以至病情危重。因此既病之后，就要争取时间及早诊治，防止疾病由小到大，由轻到重，由局部到整体，防微杜渐，这是防治疾病的重要原则。所谓“见微知著，弥患于未萌，是为上工。”(《医学心悟》)如头目眩晕，拇指和次指麻木，口眼和肌肉不自主地跳动为中风预兆，必须重视防治，以免酿成大患。

2. 防止传变：传变，亦称传化，是指脏腑组织病变的转移变化。“善医者，知病势之盛而必传也，预为之防，无使结聚，无使泛滥，无使并合，此上工治未病之说也。”(《医学源流论·表里上下论》)

3. 先安未受邪之地：既病防变，不仅要截断病邪的传变途径，而且又“务必先安未受邪之地”。

由于人体“五脏相通，移皆有次，五脏有病，则各传其所胜。”(《素问·玉机真脏论》)因而，主张根据其传变规律，实施预见性治疗，以控制其病理传变。如《金匮要略》中所说“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。因此，临床上治疗肝病时常配合健脾和胃之法，就是

要先补脾胃，使脾气旺盛而不受邪，以防止肝病传脾。五脏之伤，穷必及肾。如，在温热病发展过程中，由于热邪伤阴，胃阴受损的病人，病情进一步发展，则易耗伤肾阴。据此清代医家叶天士提出了“务在先安未受邪之地”的防治原则。在甘寒以养胃阴的方药中，加入“咸寒”以养肾阴的药物，从而防止肾阴耗伤。

苦思冥想

苦思冥想，出自巴金《创作回忆录·关于(激流)二》：“我拿起笔从来不苦思冥想，我照例写得快，说我‘粗制滥造’也可以，反正有作品在。”苦思冥想意即尽心地思索和想像。新近研究发现，冥想有助心脏病患者控制血压。这是美国洛杉矶塞达斯西奈医学中心的科研人员发现的。

研究人员让104名患有冠心病的病人接受相应的治疗，研究人员将他们分成两个小组，其中53名病人接受了16个星期的额外冥想训练，其他51名病人则仅是接受标准的治疗，结果发现，前者的血压明显下降，心律不齐的症状也大幅减轻，而且与可能患上糖尿病相关的血糖水平也下降，其他抗胰岛素症状也有所缓解。

医学中心的研究人员诺尔·梅兹博士表示：“这项研究显示，冥想对于冠心病人的治疗有着显著的效果，患者如果想控制病情以及全面提高健康水平就应该考虑积极参与这种训练。”

这项研究结果表明，冥想可以有助于缓解冠心病人的心理压力，改善其心脏病症状，控制危险因素，这对于冠心病人的治疗来说可谓开创了一个极具新意的新途径。

不干不净

不干不净，出自清·曹雪芹《红楼梦》第四十六回：“不干不净，也不知道毛病儿，买了来三日两日，又弄鬼掉猴的。”不干不净，指不洁净，肮脏。也指因忌讳而感觉不洁净。也可形容语文不文明。俗话说：“不干不净，吃了不生病”，这话看来有一定道理。美国杜克大学的科研人员的研究证实：过度卫生不利健康。

美国杜克大学的科研人员研究发现，与在无菌试验室里嬉戏的老鼠相比，生活在下水道和农场的老鼠拥有更强壮的免疫系统。这一研究结果证实，生活在太清洁的环境中可能更容易生病。科研人员将实验室老鼠与50多只在城市和农场抓获和杀害的老鼠进行比较后发现，野老鼠体内的免疫球蛋白水平是实验室老鼠的4倍，但却不生病。这表

明其免疫系统倾向于对付主要细菌，而不是微小刺激物。而实验室老鼠身上发生的情况与人类身上发生的情况类似：它们的免疫系统对哪怕是最微小的问题都会作出过度反应。专家介绍，这一研究结果为17年前提出的“卫生假说”理论提供了证据。这一假说认为，经过消毒处理的环境极可能是过敏、哮喘和Ⅰ型糖尿病、风湿病之类自身免疫性疾病患者激增的原因之一。此外，按照“卫生假说”理论，人们的免疫系统如果在早年生活中没有经受过疾病和肮脏的考验，人体的天然防御系统就会对花粉之类微小刺激物产生过度反应。

国际儿童游戏协会(IPA)向家长推荐了32项孩子10岁前应该做的事情。令人惊讶的是，里面竟然包括了玩泥巴、在河边草地上打滚、捉蝌蚪、用沙子堆城堡、在院子挖洞穴、捉虫子等这些现代家长们认为脏兮兮的游戏！也许每一个家长小时候都曾热衷于这些游戏，但现在却极力阻止孩子玩，其主要原因是觉得这样的游戏不卫生，担心孩子染上病菌。不过，IPA指出，让孩子在游戏、运动和其他日常活动中随心所欲地弄脏自己，有助于身心健康发展，也有利于防病。上海曙光医院的儿科主任顾明达告诫家长：应该让孩子尽情玩耍，玩泥巴、挖水沟、找昆虫、玩沙子等户外活动既可以增强儿童的免疫力，又有助于他们与小伙伴更好地交流。中医理论倡导“天人合一”，强调人和自然和谐相处，人为地阻断孩子与大自然的关系，让孩子生活在过度洁净的环境中，反而容易得病。

孩子的免疫系统并不是天生的，而是在成长过程中一次次被“侵犯”后才能逐渐完善。家长却有一种误区，总以为越洁净越好。殊不知过犹不及，温室里长大的花朵经不起风雨，太干净的小孩容易生病。病原体会让人生病，但它同时也能“刺激”人体自身的防御系统健康发展，打击那些引起感染的有害病原体。小孩子天生爱动，这一行为不应该受到抑制，应该让孩子到大自然中去，到孩子中去，这样对孩子的身心健康都有利。

神经错乱

神经错乱，即精神恍惚，出自战国·楚·宋玉《神女赋》：“精神恍忽，若有所喜。”恍惚：糊里糊涂的样子。精神恍惚，形容神思不定或神志不清。神经错乱，一指精神病；二指精神和思虑迷糊不清，失去常态。

其实，人生在世，不如意事常七八九，人生总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等都是经常会碰到的，如不注意调剂疏泄，会导致内心矛盾的冲突，使自己陷入郁恐、焦虑、悲痛等心理困境之中，对身心健康危害极大。因此，以平常心态对待人生，自然会心定神闲。

有位哲人说过:“爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之。懂得关怀获得朋友,懂得放心获得轻松,懂得遗忘获得自由,懂得放弃获得成功。”那么,怎样对待人生中不如意的事呢?关键在于自我解救。人们总结了以下几种心理困境自救法,有兴趣者不妨一试。

1. 回避法:俗话说惹不起咱躲得起,“躲”也就是回避,虽简单但有实效。当某些人和事、某些场合使你郁郁不乐,或即将火冒三丈,体验到内心矛盾冲突时,应及时回避,不在导致心理困境的地方驻足,以免“触景生情”,找一安静处,静默 10 分钟,或听听音乐、散散步,都可分散注意力,淡忘烦恼,使内心趋于平静。

2. 自勉法:自勉就是以积极的信念暗示自己,努力挖掘自己的优点与长处,而不是无意中把悲观沮丧、挫折感放大,只有在不幸与失败中奋起的人才能最终成大器。如贝多芬在双耳失聪,女友离他而去的残酷情况下,没有趴下,而是用心灵激情的迸发,留下不朽的乐章。在很多情况下,自勉能驱散忧郁、克服怯懦,使自己恢复乐观与自信。

3. 自慰法:所谓“想开点”就是自慰法,为自己找一种“合理”的解释,自圆其说。例如“吃不着葡萄说葡萄酸”,虽是一种精神胜利法,但总比懊恼、沮丧强。也有许多事,换一个角度看,不难发现其中的积极因素,正所谓“塞翁失马,安知非福”,“失之东隅,收之桑榆”。但自慰总有些自欺欺人,常用也会妨碍对社会的适应。

4. 宣泄法:国外某工厂一房子里,怒气冲冲的工作,妨对着橡胶塑的“经理”,拳打脚踢,破口大骂……。这不是疯子发狂,也不是演戏,而是时下颇为流行的宣泄疗法。宣泄有助于调理大脑皮质功能,对心理紊乱、压抑感、反抗、破坏心理等治愈率颇高。可以在适当地方大叫一番,痛哭一场,或是适当地发脾气,都可以宣泄内心的郁积,摆脱恶劣的心境。当然,宣泄应该是适度,可以让对方接受为前提。

5. 倾诉法:心中的忿闷、悲伤等也可以向亲友,甚至是不相识的人倾吐,相信对方在理解你此时的心境后会及时给予你善意的劝慰;也可以把心中的郁积通过记日记、写作等诉诸文字,在“一吐为快”后,可以排解出心中的忿闷,尽快走出心理的困境。

6. 升华法:把负性心理激起的能量引导到对社会、对己都有利的方面,确实难能可贵。如司马迁遭宫刑而著《史记》,居里夫人在丈夫横遭车祸的不幸后,用努力工作克制自己和悲痛,完成了镭的提取,这跟一个人修养、觉悟密切相关,而且更需一颗奋发向上的心。

知足常乐

知足常乐,出自先秦·李耳《老子》:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得,故知足之足常

足矣。”知足常乐意即知道满足，就总是快乐。形容安于已经得到的利益、地位。如王西彦《古屋》第一部载有：“一个快乐主义者首先得有知足的修养，就是古训所谓知足常乐。”

现代医学研究证明，欢乐的情绪是维护人体正常生理与防御机能的前提，是防病治病的重要因素，一个人若经常处于欢快的情绪中，则证明其大脑功能是正常的、完善的。正常与完善的大脑功能，有助于中枢神经系统的兴奋与抑制调节，可使内分泌系统、免疫系统、消化系统等发挥正常的功能，避免或减少动脉硬化和其他恶性疾病的发生，保证人体健康。那么，怎样保持舒畅乐观的情绪呢？最根本的一条就是：知足常乐。

1. 正确定位

现实世界，物欲横流，花花世界，声色犬马，这些都对人的思维有影响。因此，要给自己正确定位。嵇康《养生论》言养生保健有五难，它们是：“名利不去为一难；喜怒不除为二难；声色不去为三难；滋味不绝为四难；神虑散精为五难。”针对五难，嵇康告诫人们：“勿汲汲于所欲，勿悄悄怀愤恨。”正确定位，就是要结合实际，告别幻想，脚踏实地，调适期望，循序渐进，这样才可能立于不败之地。

现实生活中有些人的许多烦恼，都是不切实际的结果。丈夫明明是个凡夫俗子，却硬要他与企业家比肩。子女天资平平，却硬要用“神童”标准衡量。这种定位错误，期望值过高，能不增加烦恼吗？

2. 善待挫折

人生在世，道路崎岖，不如意事常有七八九。正确对待挫折，善待挫折，可使身心保持健康。

受到挫折后，许多人都认为自己是世界上最倒霉的人，怨天尤人，一蹶不振。其实，这是对别人不了解的缘故，比你倒霉的多着呢。常言道：“福兮祸所伏，祸兮福所倚。”祸福相依，有可能这祸还能给你带来新的启迪与效益呢。有一位哲人讲过：“吃亏是福”，“苦难是最好的老师”，若能换位思考，正确认识，人世间还是美好的事情居多，这样便可减少心理压力，杜绝心身疾病的发生。

对于挫折，你也可将挫折与烦恼讲给你的亲人、朋友、同事们听，以求恢复心理的平衡。若不愿意讲或不宜讲，也可利用日记的形式记录下来，它会倾听你的诉说并为你严守秘密。据报载：上海徐汇区长桥中学为学生减压建立了“出气室”。“出气室”门口不仅开通了供同学们说“悄悄话”的信箱，房间里还摆放了许多适合孩子们的毛绒小动物和色彩柔美的玩具。学生可和这些小动物交谈，也可以挥动拳头向玩偶发泄心中不满，直到气消为止。中国台湾、日本的一些企业也相继推出了“出气室”，配备有老板的画像或家具、产品等，任员工摔打，达到发泄的目的。若不便倾诉，也不便记录，不妨光顾一下“出

气室”。

发泄的方式可以多种多样，只要不危害社会、不影响别人，采用什么方式都可以，总之，以消除“郁结”为要务。若郁结于心，消极情绪积累到了一定程度，便会从量变到质变，产生心理障碍，导致心身疾病产生。

肚里泪下

肚里泪下，出自宋·叶绍翁《四朝见闻录》：“每遇天日清美，侍上宴集，才一思之，肚里泪流。”肚里泪下，意即眼泪往肚里流，形容有苦说不出。新近研究发现，肚里泪下，吞声忍泪，男儿有泪不轻弹，有碍健康。

研究发现，约有50%的眼泪是因悲痛而流，21%为欢喜而泣，其余原因还有忧虑、愤恨、疼痛等。人的一生中大约要流的眼泪约70 L。对新生儿来说，适量的哭闹是一种很好的运动，有助于血液物质循环，加速消化和排泄，促进健康成长。咿呀学语的孩子想引起人们的注意，最好的办法便是哭泣。如果无泪空哭，鼻子里的黏膜变干，就容易感染疾病；相反，如果哭出眼泪使黏膜湿润了，就有助于孩子的身体健康。

哭泣是缓解沮丧和治疗忧伤心理的有效良药。心理学家认为：哭可以缓解40%的精神压力，减轻高度的心理紧张，避免心理节律的过度波动，当一个人在精神上受到压力时，哭一场才能保持心理平衡，把心中的抑郁烦闷、苦恼忧愁一股脑儿地排泄出去，便可减轻心理的沉重负担，有益于身心健康。亲人死了，家属子女总得要痛哭一番，特别是死者的配偶，哭得尤为伤心。在不少地区，还形成一套独特的哭丧仪式，以分担死者亲属的悲伤与哀痛，使其获得心理上的某种慰藉与平衡。配偶死亡是人生最重大的生活事件，处理不好，对生者的健康影响极大。处于这种极度悲痛之际，容易陷入对一切丧失信心的绝望心态，导致旧病复发或新病骤起。若强忍悲痛，有泪不弹，悲哀无法宣泄，更会危害健康，甚至为癌症打开方便之门。

美国化学家布鲁纳西博士研究发现，情感性（如感动或兴奋时）流泪的泪水中含蛋白质较多，而反射性流泪（切洋葱时）的泪水中含蛋白质较少。根据这一结果推测，流泪可能是一种排泄行为。能排除人体由于感情压力所造成和积累起来的生化毒素，这些毒素如果不通过流泪排出，留在体内将对健康不利。情感性流泪排泄毒素，使流泪者恢复心理和生理上的平衡，因而对健康有益。另外，研究发现，人的喜泪量大，味道很淡，而悲泪、怒泪则水分不多，味道很咸。

人们在哭泣后，不仅可缓解心理负担、松弛紧张情绪，保护眼睛免受烟尘和有害气体

的侵害，还能大大减少高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡等疾病的发生率。能促进新陈代谢，调节皮肤健康。根据一些医生的观察，爱哭的女性，皮肤通常比较细腻、柔滑。

热泪盈眶

热泪盈眶，出自邹韬奋《我的母亲》中载有："往往讲到孤女患难，或义妇含冤的凄惨的情形，她两人便都热泪盈眶，泪珠尽往颊上涌流着。"盈：充满；眶：眼眶。热泪盈眶，意即因感情激动而使眼泪充满了眼眶，形容感动至极或非常悲伤。研究发现，人的眼泪与情感有密切联系。

人的眼泪平时以泪膜的形式在眼球表面和眼皮的空隙中流动。泪膜非常薄，这层薄膜除了保持眼球湿润外，还有一个很重要的作用，就是改善眼睛的屈光系统。没有泪膜的角膜是不光滑的，看东西就会模糊不清。当角膜上有泪膜时，泪液可以填平角膜上的一些细小的擦痕，使角膜变得光滑，看东西时也就会更清楚。泪膜在眼球上的分布不均匀，在角膜前形成理论上的"凹凸透镜"。当上、下眼睑闭合时，泪膜慢慢增厚，形成一细长的"凹凸形的柱镜"，透过它看东西可以变得清楚一点。我们常看到有人有近视或散光时，常会眯起眼来看东西，就是与此有关。在正常情况下，泪腺在白天大约分泌 0.5～0.6 ml 的泪液。

控制泪腺分泌的中枢在大脑中的丘脑，并和下丘脑相联系。下丘脑与人的情感调节有着密切的关系，所以当人在悲伤或特别高兴的时候，都有可能流眼泪，因而人们常用热泪盈眶、泪眼汪汪、泪下如雨、泪如泉滴、泪如泉涌等来形容。

研究发现，人类的眼泪中含有溶菌酶，可使一般细菌的生长及生存受到抑制或破坏。同时由于泪液对结膜囊有冲洗和清洁作用，可将细菌经泪道排出结膜囊。若哭、大笑流泪或切葱刺激眼睛流泪，可使结膜囊或部分结膜囊保持无菌，有效地预防各种眼病。此外，眼泪还可促进伤口愈合。前苏联的科学家曾做过实验，在老鼠皮肤上划一个小口子，然后刺激老鼠流泪，伤口会很快愈合；若将老鼠泪腺切除，再在老鼠身上划一个小口子，则伤口感染且恶化。有泪不流或强忍眼泪的人，往往易患消化性溃疡、过敏性结肠炎和心脏病等，由此可知，经常刺激眼睛流泪，对人体健康大有裨益。

弊帚自珍

弊帚自珍，出自宋·陆游《秋思》诗："遗簪见取终安用，弊帚虽微亦自珍。"弊帚自珍

意即对自家的破旧扫帚，也看作很珍贵。比喻对己物的珍视。其实，人体也有几把扫帚，若能弊帚自珍，对人体健康大有裨益。

物理扫帚：主要是一些食物纤维，包括纤维素、半纤维素、果胶等。它们能吸附肠道内的代谢废物和有毒物质，并及时排出体外。同时，它们又像一把刷子，可清除粘藏在肠壁上的废毒物质和有害菌，使大肠内壁形成光滑的薄膜，利于食物残渣快速通畅地排出体外。果胶还能吸附胆固醇，使胆固醇吸收下降，有效防止动脉硬化。

化学扫帚：它们是一些抗氧化剂，如维生素 E、维生素 C、类黄酮等。维生素 E 是最重要的自由基清除剂，能阻止脂质的过氧化作用。人体血管壁发生的脂质过氧化作用，可造成动脉粥样硬化，导致中风和心肌梗死。维生素 C 有多种抗氧化特性，特别是在呼吸道，可去除有氧化作用的空气污染物的毒性。维生素 E、维生素 C 还能降低血脂，软化血管，防止高血压、动脉硬化。

生物扫帚：这是指自由基的酶类清除剂，即抗氧化酶，以及“居住”在肠道内的益生菌。益生菌能抑制腐败菌的孳生，抵御病原菌的侵害。

食不甘味

食不甘味，出自《战国策·齐策五》：“秦王恐之，寝不安席，食不甘味。”甘味：感到味道好。吃东西都觉得没有味道。食不甘味形容心里有事，吃东西也不香。如清·吴趼人《痛史》第十一回载有：“只有我觍然面目，偷生人世。所以食不甘味，麻衣茹素，稍谢罪戾。”为什么心里有事容易影响食欲呢？

中医认为，胃是接纳食物的，所谓“胃为水谷之海”，脾是主管消化食物的，所谓“脾主运化”。而七情中忧思又最容易损伤脾胃，扰乱消化机能，这就是食不甘味的道理。有个名叫奥尔夫的医生就在研究中发现，几乎每分钟胃的机能都受到情绪的影响。他报告了一个典型的实例，1865 年阿汤九岁的时候，由于误吃了滚烫的肉杂碎，食道严重烫伤，后来瘢痕收缩闭塞了食道。因此，外科医生在他的腹壁上开了一个洞，把漏斗从这里插入胃中；进食的时候，阿汤先将食物嚼碎，然后吐进漏斗，再用菜汤或用他所爱喝的啤酒把食团冲下。进食完毕，取下漏斗，再用纱布将洞口遮闭。阿汤就用这种特殊的方法进食，生活了六十年之久。

医学家借助仪器观察了阿汤的情绪对胃的影响。结果发现，当阿汤喜悦的时候，胃黏膜充血发红，胃的蠕动增加，胃酸的分泌也增多；与此相反，在他感到忧伤悲观的时候，胃黏膜变得苍白，胃的运动减弱，胃液的分泌也减少了。这时候如果安慰他，改善他的情

绪，胃内的情况也可以随着好起来。

时至今日，科学家采用多种方法进行测试，同样证明了情绪对胃机能的影响十分明显。如与试验的对象进行紧张的谈话，或者在他们感到焦虑、痛苦、愤怒、羞辱、内疚，甚至产生自咎感时，观察他们胃所分泌胃液的量，胃液的酸度，以及胃的运动都会发现其明显的变化。又如采用催眠暗示的方法，使受试者处于不同的情绪状态，如气愤、恐惧、抑郁、悲伤、失望等，则会使胃液的分泌量减少，酸度下降，胃的运动减慢，不思饮食。一般说来，情绪波动会引起消化机能的变化，但随着情绪的平息，也会恢复正常，不至于引起胃肠疾病。但是，过分强烈或持久的不良情绪，有可能引起胃肠疾病。特别是胃及十二指肠溃疡病的发生，除了与刺激性食物、遗传素质有关以外，更与紧张、焦虑、惊恐等情绪有密切的关系。

因此，我们在吃饭的时候，切忌争吵或训斥孩子，在进食的时候，不要看书，或思考问题，因为在进餐时发怒，或思考问题，胃液的分泌会立刻受到抑制，影响消化，影响食欲。如果经常这样，就会引起胃病。进餐的时候，需要的是欢快、舒适、和谐的气氛。为了做到这一点，除了吃饭时避免不愉快的情绪外，还应注意食品的色、香、味、形及就餐的环境，再加上干净整齐、明亮的餐室，舒适并使用朴素而雅致的餐具，听听悦耳的音乐，那我们吃起饭来就更会津津有味、馋涎欲滴了。

一通百通

一通百通，出自明·吴承恩《西游记》："这猴王也是他一窍通时百窍通，当时习了口诀，自习自练，将七十二般变化，都学成了。"通：通晓。一通百通，意即一个主要的弄通了，其他的自然也都会弄通。在养生中，保持经络通畅，可"一通百通"。在经络通畅中，重点要注意手阳明大肠经通畅，即大便通畅；足太阳膀胱经通畅，即小便通畅；手太阴肺经通畅，即汗腺通畅。

随着人们生活水平的提高，食物结构的变化，人们食不厌精，脍为厌细，粗纤维吃得少，肠蠕动变慢，许多人三五天一次大便，致使食物残渣滞溜，毒素被肠道吸收。我国历代名家无不重视大便通畅。汉代养生家王充说："欲得长生，肠中常清，欲得不死，肠中无滓。"中医认为：肠中毒素既可招致早衰，又能导致疾病。还有资料证明，大便通畅之人，血中胆固醇、肌酸等有害物质能迅速被削减，特别是对年老体弱者、高血压、心脏病及关节炎等疾病，均有辅助治疗作用。大便在体内多滞留 1 分钟，毒素就多毒害机体 1 分钟，所以只有保持大便通畅，才能促进健康。每天早晚两次各按摩腹部 200 下，以增强肠胃

功能；每天吃些粗粮及 400 g 以上新鲜蔬菜，其中粗纤维蔬菜要占 150 g 以上；每天空腹饮八杯温开水（早上三杯，中午一杯，下午三杯，睡前一杯），可软化大便，使大便顺畅。

成人每天需要 2500 ml 水。保持小便通畅可达到三个目的：一是可以使身体内的毒素通过小便排出体外；二是有充足的水分可以稀释血液、防中风；三是软化大便。

我国自古以来，就有出汗养生治病的方法，如喝粥出汗、运动发汗、热水烫脚发汗、洗浴发汗等。出汗何以能健身防病呢？因为出汗可以通经活络，疏通血脉，可以清洗毛孔，有利于皮肤的呼吸通畅。出汗是除大小便之外排出体内废毒物质的一条重要通道，可排出体内的铅、锶等致癌物质和其他有害物质及废物。出汗还有调节体温和保护皮肤的重要作用。

刮骨去毒

刮骨去毒，出自《三国志·蜀志·关羽传》："矢镞有毒，毒入于骨，当破肩作创，刮骨去毒，然后此患乃除耳。"刮骨去毒，意即刮去深入至骨的毒性，彻底医治。比喻从根本上解决问题。

三国时期，关羽被毒箭射中右臂，神医华佗用尖刀剖开他的皮肉，刮骨疗毒。而关羽却一边接受手术，一边喝酒下棋，谈笑风生，令一旁的将士们敬佩不已。这就是《三国演义》第七十五回"关云长刮骨疗毒，吕子明白衣渡江"中老少皆知的"关云长刮骨疗伤"的故事。据传，其实华佗早在手术前，就已在关羽的伤口处撒上了一种麻醉药——麻沸散，来减轻关羽的疼痛。因此，神医华佗也被后世誉为"世界上制造麻醉药第一人"。

麻沸散的发明也有一个小故事。以前，古人在施行外科手术时，先捆住病人手脚，再用棍棒敲击、放血等方法使病人昏厥后动手术。而华佗为了减轻病人痛苦，千方百计寻找可以止痛的草药。一天，他外出采药，路遇一受伤的樵夫。只见樵夫边说不妨事，边扯了几片叶子，揉碎后按在伤口处，只一会儿就不疼了。华佗惊喜之余得知，这种草名叫"曼陀罗"，也就是后来"麻沸散"中的主要成分。

现代研究发现曼陀罗的花、叶、籽皆有麻醉止痛的作用，其中尤以曼陀罗花功效最佳，入药被称为"洋金花"。现代医学研究认为：曼陀罗除了具有广泛的止痛作用外，止咳、平喘、镇痉皆有显著效果。虽然麻醉作用极佳，但曼陀罗毒性较大，据称服用 3 粒种子即会致人中毒，所以要格外当心。

病从口入

病从口入，出自晋·傅玄《口铭》："病从口入，祸从口出。"病从口入意即疾病多是由食物传染。比喻应该注意饮食卫生。病从口入除了食用被微生物、寄生虫所污染的食物之后引发的各种传染性疾病，如肝炎、菌痢、霍乱、伤寒、急性胃肠炎以及蛔虫、绦虫病等外，一些富贵性疾病如肥胖病、痛风、糖尿病、心脑血管疾病的发病率急剧上升，也属病从口入。

在我国改革开放之前，物质匮乏，供给奇缺，特别在3年自然灾害期间，人们患的大多是营养供给不足的病症，如贫血、浮肿、消瘦。那时肥胖病、痛风、糖尿病、冠心病、中风等与国人无缘。挨过饿的人们形成了一种脂肪积累的基因，即在丰年、富足时，通过大吃、多吃来积累体内的脂肪，以备荒年、饥饿的不时之需。"会吃是福"的观念在现今社会根深蒂固，这也导致许多富裕起来的人们形成了错误的饮食习惯，饮食过量，肉食过量，喜欢吃煎炸、高脂肪等高热量食物，蔬菜水果摄取量少。在节假日，"暴撮一顿"已经成了人们崇尚的乐趣。

由于不良饮食习惯而造成的肥胖病、糖尿病、痛风，以及因肥胖而引发的冠心病、高血压、高血脂、脂肪肝、动脉血管硬化、中风、猝死等对人的健康的影响是巨大的，这些疾病已经成为主要死亡原因。因此，如今对"病从口入"的理解已经不能仅仅局限于食品的清洁卫生，而是必须包括改变不良的饮食习惯，纠正错误的饮食观念，提倡合理均衡的膳食。谨防"病从口入"。

老蚌生珠

老蚌生珠，出自汉·孔融《与韦端书》："不意双珠近出老蚌，甚珍贵之。"《北齐书·陆卬传》："吾以卿老蚌遂出明珠。"老蚌生珠，原比喻年老有贤子，后指老年得子。如明·赵弼《蓬莱先生传》载有："已见熊罴入梦，行看老蚌生珠。"与此相关的成语还有老蚌珠胎。老蚌生珠后指老年得子。有关研究表明，女人50岁一样可以生孩子。

英国的科研人员研究表明，女人在50岁生育，其身体和心理健康与年轻女性并不存在差异。这项研究将有力反击对高龄女性生育的限制，也将为冷冻卵子以备日后生育的做法提供科学依据。

研究人员对49名通过捐赠卵子生育的妇女进行了调查。这些女性分别在30岁、40

岁或是50岁时接受了试管授精。研究人员对她们的身体和心理机能以及所承受的养育压力进行了调查。结果显示,这种方法并没有对3组人造成任何明显不同的影响。

由于科技的发展,现在的女人只要在20多岁或30多岁时冷冻自己的卵子,就可以保存生育能力。当她们在50岁时进行试管授精,其生育成功率仍然很高。医生们相信,由于试管授精技术的提高,通过这项技术生育的高龄妇女人数将在未来几年达到顶峰。

但也有人对这种说法持谨慎态度。谢菲尔德大学的比尔·莱德格尔认为,她们在50岁仍能很好地照顾年幼的孩子并不让我感到吃惊,但没有人考虑这些孩子到18岁时会发生什么事情。我很担心,他们的父母能否活到70岁或80岁。

祛病延年

祛病延年,明·吴承恩《西游记》第七十九回:"陛下,从此色欲少贪,阴功多积,凡百事将长补短,自足以祛病延年。"祛:除去。祛病延年,意即除去疾病,延长寿命。现介绍几则祛病延年小窍门,可使你身体健康,青春常驻。

强健肠胃运脚趾:胃经始于脚的第二趾和第三趾之间。胃肠功能较弱的人,若每天练习用脚二趾、三趾夹东西,或用手指按摩足趾36下,并持之以恒,胃肠功能会逐渐好转。

清肝明目搓双足:摩擦两足,可使浊气下降,并能清肝明目,对治疗神经衰弱、失明、耳鸣、高血压等均有疗效,具有祛病健身,延年益寿之功效。

调节肝腑敲掌心:手心中央是劳宫穴,若每天早晚握拳用中指相互敲打左右手劳宫穴36下,再按摩整个手掌,就能疏通气血津液、调节脏腑功能,达到强身保健的目的。

灵活筋骨旋膝部:用手掌按住膝,先齐向外旋转10次,后向内旋转10次,再以两手同时揉左右膝几十次。此法可提高膝部热度,以灵活筋骨,驱风逐寒,增强膝部关节功能,对预防关节炎症有好处。

防治寿斑拍手背:手背为手之阴阳两经汇聚、交接之处。若每天早晚拍手背各36下,可调和阴阳,疏通经络,加强血液循环,预防寿斑出现,促进寿斑消失。

补肾壮腰捶腰:背双手拍打腰背部,通过对背部穴位的刺激,达到疏经脉,调和脏腑经血之目的,可预防腰背酸痛、腰膝无力、阳痿等症。方法是,双手握掌,用掌的虎口部敲击腰部脊柱两侧。

按摩涌泉降血压:取坐位于床上,用两手拇指指腹自涌泉穴推至足根,出现局部热感后再终止操作,每日1~2次。临床上足浴、足按摩涌泉两者常同时进行,如北京四大名

医之一的施今墨老先生，每晚用花椒水洗脚后，常用左手心按摩右足心、用右手心按摩左足心各 100 次，施老称此为“足心上的健身术”，认为其可“引热下行，壮体强身”。

意想运气防便秘：当解大便解不出时，思想要镇静，集中注意力，排除杂念，舌抵上腭，吸气时深收，呼气慢慢由口轻轻吹出，同时意想此气到小腹，到达直肠，直推肠中的大便，这样不断意想呼出之气推动大便下行，几分钟后，大便即可排出。

老态龙钟

老态龙钟，出自唐·李端《赠谢戴》：“交结渐时辈，龙钟似老翁。”龙钟：行动不灵便的样子。老态龙钟，形容年老体衰，行动不灵便。

常言道：“年纪不饶人。”人老了就会有视力、听力减退和机体衰老等表现。翻阅古籍，有几首“老态诗”，将老态龙钟描述得十分形象。

元代著名书画家赵孟頫（1254—1322 年，字子昂，号松雪，松雪道人，今浙江吴兴人）有一首诗曰：“老态年来日日添，黑花飞眼雪生髯。扶衰每借过眉杖，食肉先寻剔齿签。右臂拘挛巾不裹，中肠惨戚泪常淹。移床独坐南窗下，畏冷思亲爱日檐。”这首诗记叙了多种常见的老年病：飞蚊症、驼背、楔状齿、肩周炎、溢泪症、老年低体温症等。全诗自我调侃，幽默风趣。

明代正统年间当过吏部尚书的魏骥（1373—1471 年，字仲房，号南斋，萧山城厢镇人）也写过一首“老态诗”，诗曰：“渐觉年来老病磨，两肩酸痛脊梁驼。耳聋眼暗牙根蛀，腿软腰疼鼻泪多。脏毒头风时又举，痔疮疝气不能和。更兼酒积微微发，3 岁孩童长若何。”这位相当于现在人事部长的吏部尚书，患有痔疮、疝气和听力减退。

南宋诗人陆游（1125—1210 年，字务观，号放翁，今浙江绍兴人）也有《老态诗》：“破槛愁春近，空囷畏日长。头风便菊枕，足痹倚藜床。冉冉残年逼，悠悠万事忘。有儿堪晤语，无客亦何妨。”和《老态自遣》诗：“似见不见目愈衰，欲堕不堕齿更危。谁令汝年八九十，常欲强健宁非痴！目昏大字亦可读，齿摇犹能决濡肉。若知用短百无忧，此理正如夔一足。朦胧鼹鼠俱有味，笑侮莫听傍人喙。但令孙曾能力耕，一饱不妨还美睡。”

别看这几位古代的名人在“诉苦”，其实他们作诗本身就是在自我调侃，对生命和衰老都持乐观豁达的态度。从《辞海》上可以查到，赵孟頫享年 68 岁、魏骥享年 98 岁、陆游享年 85 岁，在古代算得上是高寿了。由此可知，老态龙钟并不可怕，风趣幽默，心胸开阔，往往能够尽享天年。

断线风筝

断线风筝，出自明·冯梦龙《醒世恒言》卷二十一："去了多时，约摸四更天气，却似石沉沧海，断线风筝，不见回来。"断线风筝，像放上天断了线的风筝一样，比喻一去不回来的人或东西。断线风筝虽是一去不返，但放风筝却是一种良好的健身运动。

《红楼梦》第二十二回"听曲文宝玉悟禅机，制灯谜贾政悲谶语"中写道众人猜谜语，探春的谜语是：阶下儿童仰面时，清明妆点最堪宜。游丝一断浑无力，莫向东风怨别离。贾政猜的是"风筝"，探春说"是"。第七十回中用大段文字来描写荣国府众姐妹放风筝的情景。有趣的是，黛玉将风筝放飞之后，大家都说："林姑娘的病根儿去了，咱们大家都放了罢。"探春还风趣地说："把晦气放掉了。"由此可知，放风筝不仅可玩耍娱乐，还可缓解日常生活中的压力，放掉晦气与生活中的烦恼。

阳春三月，春光明媚，风和日丽，又是纸鸢飞舞时。

纸鸢，因古人在纸上绑缚竹笛，升起时声如筝鸣，故称风筝。其起源于我国春秋时代，至今已有2000多年历史了。风筝起始时多用于军事，作为通讯工具，甚至还携带炸药作为进攻的武器。在美国华盛顿宇航博物馆的大厅里挂着一只中国风筝，在它一边写着："人类最早的飞行器是中国的风筝和火箭。"至隋唐时期，由于造纸业的发达，风筝才逐渐普及，成为大众玩具飞入寻常百姓家。其实，放风筝不仅可玩耍娱乐，还有利于身体健康。

《续博物志》记载："引丝而上，令小儿张口仰视，可泄内热。"《燕京岁时记》记载："风筝在天，以能明目。"研究发现，放风筝时要动用手、腕、肘、臂、腰、腿、足等人体各个部位，使身体得到锻炼，而且手牵风筝要不断地跑步、仰视，人们随着风筝的高低随时调节自己的视力，可有效地保护眼睛。人们放风筝时，全身随着风筝的升降起伏而运动变化，可使人气血流畅，精神为之一振。风筝高高在上时，人的注意力也会集中于天上的风筝上，工作中的烦恼、生活中的压力、人生中的不快，都会随着风筝而抛到九宵云外，达到天人合一的境界。近年来，一些国家还相继开展了风筝医院、风筝疗养院，风筝疗法已广泛应用于临床各科，尤其是对小儿智力发育迟钝、神经衰弱、失眠、精神抑郁等颇有效验。

放风筝虽有益于身体健康，但在具体放飞时要找远离高压线、民用电线的旷野，远离立交桥、过街天桥及繁华拥挤的地方。若不慎挂在电线杆、电线等处时，切不可随意攀越，或用长杆打落，以免发生意外。

安步当车

安步当车，出自《战国策·齐策四》："晚食以当肉，安步以当车，无罪以当贵，清静贞正以自虞。"安：安详，不慌忙；安步：缓缓步行。安步当车，以从容的步行代替乘车。如清·李宝嘉《官场现形记》第七回载有："每日到局只要把照例的公事办完，立刻回公馆吃饭，一到下午，便一个人安步当车，出门逍遥自在去了。"现代医学研究发现，安步当车，有益健康。

古人云："竹从叶上枯，人从脚上老；天天千步走，活到九十九。"说明了健康长寿与脚的关系。医学研究认为，脚是人体重要的组织部分，与身体健康息息相关，称为人的第二心脏。脚由 26 块骨头、20 多条肌肉、100 多条韧带、33 个关节组成，承受着身体的全部重量。人的双脚有成千上万的神经末梢与所有器官的组织相连。脚远离心脏和受体重的压迫，容易出现供血不足和静脉回流障碍，诱发多种疾病。因而说，脚与人体健康长寿存在着密切的关系。健康始于脚下。

生命在于运动，人活着就要运动。有事没事，早晚外出走走，以步代车，时而快步、慢走及"花样行走"。花样行走有倒退行走、横向行走、八字行走、脚尖行走、脚跟行走（又称竞走）等。持之以恒地稳步健走，有利于精神放松，减少焦虑、压抑情绪，提高身体免疫力，促进新陈代谢，增加食欲，有利睡眠。经常步行锻炼还有利于防治关节炎及许多脚部疾病。行走时脚部肌肉的收缩和松弛，使静脉血管的流速增强，确保血液循环和回心血液的畅通无阻，将营养物质不断输送到全身各个器官和组织，使其得以濡养，有益健康长寿之目的。

时常到公园内赤脚在鹅卵石路面上行走，可刺激穴位，滋筋养腿，预防腿部过早衰老，使双脚灵敏，下肢有力。用手掌摩热擦脚心，或穿表面上加工成密密麻麻的小突起的特制保健拖鞋，也能起到按摩脚掌的作用。天长日久坚持锻炼，对调节血液循环，促进新陈代谢和脑、心、肺的功能均有明显作用。

洗脚俗话说："睡前洗脚，胜似补药。"祖国中医对洗脚认为能起到按摩脚掌的作用，睡前用热水洗脚益处多多。"春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼"。洗脚能健脑安神，补肾健体，防治失眠，消除疲劳，恢复健康。要养成每晚睡前用 40～50 ℃温热水洗脚的习惯。温水洗脚既能清洁卫生，保持脚温，又能使脚部防寒，还能促进末梢血液循环和身体新陈代谢。洗脚时应先泡后洗，同时用手搓脚，起到推拿按摩脚的作用，可舒筋活络，活血化瘀，促进气血运行，故能祛病强

身，减缓衰老。

酒色财气

酒色财气，出自《后汉书·杨秉传》："尝从容言曰：'我有三不惑：酒、色、财也。'"元·马致远《黄粱梦》第四折："一梦中十八年，见了酒色财气，人我是非，贪嗔痴爱，风霜雨雪。"酒色财气，旧时以此为人生四戒，泛指各种不良品德、习气。如明·冯梦龙《警世通言》卷十一载有："李生起而观之，乃是一首词，名《西江月》，是说酒色财气四件的短处。"

相传苏东坡有一日于京都相国寺和佛印和尚对饮。酒意正浓，佛印和尚便挥毫题写了一首"酒色财气歌"，诗云："酒色财气四堵墙，人人都往里边藏。谁能跳出墙垛外，不活百岁寿也长。"苏东坡看着别有情趣的"酒色财气歌"即度和道："饮酒不醉最为高，见色不迷是英豪。世财不义切莫取，和气忍让气自消。"后来宋神宗皇帝和王安石一同游相国寺，看到墙上的"酒色财气歌"颇感新鲜。宋神宗要王安石和一绝，这首诗把人们恐惧"酒色财气"与国民生计联系起来，给"酒色财气"添上了积极向上的色彩："世上无酒不成礼，人间无色路人稀。民为财富才发奋，国有朝气方生机。"随后宋神宗皇帝即又吟道："酒助礼乐社稷康，色育生灵重纲常。财足粮丰国家盛，气凝大宋如朝阳。健身益寿需节制。"酒、色、财、气，追求者甚众，但从保健养生角度看，少点酒色财气，才能健身益寿。

一说酒：《本草纲目》言"酒，天之美禄也。曲面之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精"。少量饮酒，能疏通血脉，驱风除湿，助兴添乐。但斗酒狂饮，或借酒浇愁，易导致急性酒精中毒。嗜酒成癖，还可因酒精积蓄引起慢性中毒。或诱发胃溃疡、胆囊炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌、肥胖症、高血压、冠心病等疾病。

二说色：适度的、和谐的性生活，有利于增进夫妻感情，促进双方身心健康。但房劳过度，恣情纵欲，甚或因贪色在外嫖娼，势必"损肾伤精"，导致腰酸腿软、未老先衰或月经紊乱，甚至染上性病，苦不堪言。纵欲者，寿短也。

三说财：合法挣钱、正道得财，改善、提高物质生活水平，名正言顺。但为钱财而不择手段，走贪污受贿、巧取豪夺甚至谋财害命的歪门邪道，到头来不但难逃法网，且危害健康。由于做贼心虚，紧张、恐惧、内疚、惶惶不可终日，必然会不同程度地造成犯罪者的脑神经、内分泌及各脏器功能紊乱，百病丛生。

四说气：常言道：三寸气在千般用，一旦无常万事休。为琐事斤斤计较，动辄生气、暴怒的人，由于体内去甲肾上腺素和儿茶酚胺过多分泌，导致全身血管收缩，心跳加快，呼吸急促，血压升高，血糖改变，内分泌失调，易引起高血压、心脏病、糖尿病、癌症等疾患。

还可使原患有心血管病的患者诱发心绞痛、心肌梗死、脑中风而猝死。

有一首民谣说的好:“酒色财气四道墙,人人都在里边藏。只要你能跳出来,不是神仙也寿长”,看来是有科学道理的,愿人们能从中得以启迪。

自讨苦吃

自讨苦吃,出自鲁迅《华盖集·“碰壁”之后》:“可是我有一种毛病,自己也疑心是自讨苦吃的,就是偶尔要想想。”讨:招讨。自讨苦吃,意即自己找苦吃,比喻自己惹麻烦。从健身的角度讲,自讨苦吃,有益健康。

生活在当今时代的人,养尊处优,极少运动,因而各种心身疾病纷至沓来,若能自讨苦吃,可增强人体消化吸收功能,有益身体健康,因此,养生学家提出了一套“吃苦”养生法,有兴趣者,不妨一试。

饥饿:饥饿是一种有效的健身方法,我国民间素有“养生八分饱”之说。《红楼梦》中也写道:“每逢公子、小姐得了病之后,贾母便经常使用两种方法,一是饥饿;二是吃粥。”这样便可减轻胃肠负担,使自主神经、内分泌系统得到良性的冲击,从而消除疾病。

紧张:在日常生活中,一个人如果一点压力也没有的话,必然会显得空虚无聊、度日如年,既荒废身体,又荒废精神。因而有人将紧张压力称之为“营养素”不无道理。没有一个懒人是长寿的,国外有一个学者断言:“人摆脱了紧张便是死亡”,他认为:人经常保持紧张的工作和生活,可以促进机体产生更多的有益健康的激素,增强人体免疫功能。

伤害:伤害可以增强人的意志和承受力。一个人一生难免会受到伤害,从锻炼的角度来讲,伤害有时不一定是一件坏事。一个人有点小毛病,可以增强人体免疫力,以便在大病大灾来临时,可以调动机体的有效防御体系,积极抗御病邪的侵袭。一个人受到小伤害以后,也可以吸收经验增长见识,在以后的风波来临时,可以坦然对待,化解风险。医学调查表明,长寿者往往是平常小病小灾不断者,而长期不患感冒的人,得癌症的机会会比经常感冒者高出3倍。只有经过吃苦锻炼的人,才是最坚强的人,不仅可以战胜疾病与困难,而且可以把它变成人生最好的养生营养素。

食苦:食疗专家认为,一年四季应适当吃些苦味,尤其是夏季更应吃些苦味,它不仅能刺激人的味觉神经,使人胃口顿开,增加食欲,还可促进肠胃运动,有利消化。新近研究表明,某些苦味食物是维生素 B_{17} 的重要来源,其对癌细胞能产生较强的杀伤力,同时,苦味食物还可使人产生醒脑、舒适、轻松的感觉,使人们从紧张的心理状态中松弛下来,有利于人们从炎热的夏季中恢复精力和体力,达到清热祛暑,化湿利尿,解毒生津之目

的，所以说夏食苦味，有益健康。一般常见的苦味食物有苦瓜、芹菜、莴苣、苦荞麦、啤酒等。

有色眼镜

有色眼镜，刘少奇《对华北记者团的谈话》："你们的报道一定要真实，不要加油加醋，不要戴有色眼镜。"有色眼镜，比喻看待人或事物所抱的成见。如杜鹏程《在和平的日子里》第三章载有："老梁，假若你总是戴上有色眼镜，看一切事物和一切人，假若你把你我之间的冲突当作是个人意气用事，那就是清清楚楚地毁你自己。"从医学角度来看，小儿不宜戴有色眼镜。

孩子的双眼视觉是随着年龄的增长而逐渐发育的，如果没有一定的光线刺激，视觉发育就会受到影响，常戴有色眼镜，视网膜没有得到足够的光刺激而未能参加与视觉发育过程，会造成弱视。

有人曾对有色眼镜进行了光线透过率的测定，结果发现，一些有色眼镜只能让20%的可见光通过，而紫外线却可通过70%。这种劣质有色眼镜易灼伤眼睛。人体有自我保护的本能反应，眼睛遇到强光时，瞳孔会自然变小，使得进入眼睛的紫外线能量减少，一旦戴上没有防紫外线功能的眼镜，会使瞳孔放大，再加上这种眼镜没有隔离紫外线的作用，这时眼睛等于门户洞开，任凭紫外线进入，对眼睛的伤害可想而知。太阳镜能够阻挡紫外线，是因为镜片上加了一层特殊的涂膜，而劣质太阳镜不但不能阻挡紫外线，还让镜片透光度严重下降，使瞳孔变大，紫外线反而会大量射入，令眼睛受损。此外，劣质镜片还使人出现恶心、健忘、失眠等视力疲劳症状。因此，在购买太阳镜时，可以根据视物是否清晰来判断。要购买优质的太阳镜，惟一能够做到的就是到光学专业商店、正规眼镜店选购太阳镜。

养生之道

养生之道，出自《庄子·养生主》："吾闻庖丁之言，得养生焉。"唐·成玄英疏："遂悟养生之道也。"养生之道，指修养身心，以期保健延年的方法。养生之道关键在养心，即重视心理养生。

所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。有人将心理养生归纳为以下四个方面，值得借鉴。

1. 心地善良：心地善良，就会以他人之乐为乐，乐于扶贫帮困，心中就常有欣慰之感；心地善良，就会与人为善，乐于友好相处，心中就常有愉悦之感；心地善良，就会光明磊落，乐于对人敞开心扉，心中就常有轻松之感。总之，心地善良的人，会始终保持泰然自若的心理状态，这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态，从而提高了机体的抗病能力。所以，善良是心理养生不可缺少的高级营养素。

2. 宽容大度：人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质，它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。学会宽容就会严于律己，宽以待人，这就等于给自己的心理安上了调节阀。

3. 乐观开朗：乐观是一种积极向上的性格和心态，它可以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难；而悲观则是一种消极颓废的性格和心境，它使人悲伤、烦恼、痛苦，在困难面前一筹莫展，影响身心健康。

4. 淡泊名利：淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利。清末张之洞的养生名联说："无求便是安心法"；当代著名作家冰心也认为"人到无求品自高"。清代名人翟公棠的"静亦静动亦动，五脏克消失欲火；荣也忍辱也忍，平生不履于危机"的养生联，蕴含着动静相宜，宠辱不惊的养生之道。清代文学家纪晓岚将"事能知足心常泰，人到无求品自高"的对联书于客厅以自勉自娱。清末四川才子钟云舫，于新都宝兴寺题了一幅借佛劝人养生的楹联："你眉头作什么焦，但常守分安贫，便收得和气一团，常向众人开笑口；我肚皮这般样大，总不愁吃忧穿，只讲个包罗万象，自然百事放宽心"。还有张之洞的"无求便是安心法，不饱真为祛病方"。这些都指出了知足、无求、豁达以养生，知足常乐，淡泊名利，无求品高的道理，值得品味与借鉴。

浮想联翩

浮想联翩，出自晋·陆机《文赋》："浮藻联翩。"浮想：飘浮不定的想像；联翩：鸟飞的样子，比喻连续不断。浮想联翩，指许许多多的想像不断涌现出来。医学研究发现，浮想联翩，想像养生，可以使人健康长寿。

想像养生，即是利用各种不同的想像来达到调节精神、愉悦身心的目的。

想像蔚蓝的天空，使人胸襟开阔、宁静爽朗；想像蓝天草地，令人心旷神怡、舒畅豪放；想像白云，有轻松安逸之感；想像五彩霞光，给人以温暖、悠闲、安宁和美好的联想；想

像皓月当空，思念之情便会油然而生。

想像青山幽谷，使人神清气爽，清凉之感扑面而来；想像黄河，令人心情激荡；想像长江，促人奋进；想像甘甜的泉水，使人心平气和，沁人心田。

想像童颜之天真活泼，可纠成人过于拘谨之偏；老人想像青壮年之朝气，可扫暮气和沮丧；想像姑娘的文静与温柔，有利于改掉粗俗之陋习；出门在外，想像亲人的期盼，常能激起奋发向上、不甘人后的豪情。

回忆取得的成就，令人自信自尊；想像以往喜悦之事，喜悦之情油然而生，自豪之感充满胸腹；回忆昔日趣闻，可放松神经，解除人与人之间的隔阂。

想像雄鹰展翅翱翔，能激人奋发向上；想像美味佳肴，梅、橘、杏、桃，可令人口舌生津、胃口大开。

由于各人生活经历不同，所经历的事情不一样，但想像所产生的结果却是一样。它可以使人精神振奋，斗志昂扬，达到调节机体，和谐脏腑的目的，使人益寿延年。因此，各人可结合自己的体会，发挥想像的威力，以利于调节和放松精神，从而达到养生的目的。

洗手不干

洗手不干，出自清·文康《儿女英雄传》："小人从前原也作些小道儿上的买卖，后来洗手不干，就在河工上充了一个夫头。"洗手不干，意即把手洗干净休息了。医学研究发现，经常洗手可防感冒。

加拿大安大略省内科医师协会向该省每一位医师寄发了一本小册子，其中有一条是：医师当提醒病人"常洗手，防感冒"，原因是流感病毒更容易经手传染。

过去人们把咳嗽喷出的唾沫认作是"流感"传播的主要渠道，但近年国内外多项研究证实：手对手的接触才是呼吸道疾病病毒扩散的主要方式。加拿大流行病学专家说，摸过带菌者摸过的东西，或与带菌者握手，然后不自觉地摸摸自己的鼻子，这是滤过性病毒从手传染到呼吸系统的捷径。打喷嚏或咳嗽喷出的病毒几秒钟内就掉在地上，而手-鼻渠道却很容易在不知不觉中完成了传染。

所以，有关专家认为，流感高发时期，防治流感的有效办法是"常洗手，勿摸脸"。以冷热水洗手均可，但加用肥皂洗最好，因为流感病毒常被一层油脂保护着，肥皂很容易溶解这层保护膜，但洗手前不要摸鼻子。

一丝不挂

一丝不挂，出自《楞严经》："一丝不挂，竿木随身。"一丝不挂，原是佛教用来比喻人没有一丝牵挂。后指人裸体。如宋·杨万里《清晓洪泽放闸》诗有："放闸老兵殊耐冷，一丝不挂下冰滩。"从养生角度讲，一丝不挂，裸睡有益身体。伟大的爱国者、奉系军阀首领张作霖之长子、国民党军陆军一级上将、西安事变的组织者张学良（1901—2001年，字汉卿，号毅庵）将军享年百年，据传与喜欢裸睡有关。

现代人生活繁忙，神经紧张、精神压力大，裸睡可以让你全身紧绷的神经完全放松，达到真正休息的自我境界。有关专家研究认为，裸睡至少有以下五点好处：血液循环达到完全放松，使肢体更舒适；保证皮肤的呼吸通畅，促进新陈代谢；避免内衣裤成为霉菌孳生的温床；有助于缓解压力，调节神经；消除疲劳，放松肌肉。

裸睡对一些男性不育症患者是有利的。不育患者有些是精子活动度差导致的，而精子的活力与阴囊的温度有关，一般人阴囊的温度应比人体低2～3℃。若患者穿内裤较紧，内裤紧贴人体，阴囊内温度升高，就会影响精子的活力，从而导致不育。所以，未婚、未育的男性，除了夜间应彻底放松对阴囊的束缚外，就是在白天，也应穿宽松的内裤，避免加重对阴囊内精子活力的影响。我国古时和现在农村大部分地区，穿大裆裤的习惯，实际是对人体生育机能的一种保护。可以说，裸睡有种无拘无束的自由快感，有利于增强皮脂腺和汗腺的分泌，有利于皮肤的排泄和再生。有利于神经的调节，有利于增强适应和免疫能力。裸睡对治疗紧张性疾病的疗效极高，特别是使腹部内脏神经系统方面的紧张状态容易得到消除，还能促进血液循环，使慢性便秘、慢性腹泻以及腰痛、头痛等疾病得到较大程度的改善。裸睡还可以使人意外感到温暖和舒适。因此，作为健康生活方式，你不妨尝试一下裸睡。

但裸睡也应注意两点：一是不应在集体生活或小孩同床共室时裸睡；二是上床睡觉前应清洗外阴和肛门，并勤洗澡。

记忆犹新

记忆犹新，出自宋·刘克庄《后村全集·跋章南举千藁》："仆曩官健上，多识其士，友去之数十年，犹记忆如新相知；今屈指故交存者十无一二。"犹：还。记忆犹新，意即过去的事，至今印象还非常清楚，就像刚才发生的一样。如高阳《玉座珠帘》下册载有："如恭

王因为皇帝的告诫，记忆犹新，在这些加官进爵的事上，要避把持的嫌疑。”记忆犹新，可使你在生活与工作中如鱼得水，游刃有余。

记忆，就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。其形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实质就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。有关专家介绍了增强记忆的10种方法，有兴趣者不妨一试。

1. 注意集中：记忆时只要聚精会神、专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不容易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。

2. 兴趣浓厚：如果对学习材料、知识对象索然无味，即使花再多时间，也难以记住。

3. 理解记忆：理解是记忆的基础。只有理解的东西才能记得牢记得久。仅靠死记硬背，则不容易记得住。对于重要的学习内容，如能做到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。

4. 重复学习：即对学习材料在记住的基础上，多记几遍，达到熟记、牢记的程度。

5. 及时复习：遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固，是强化记忆痕迹、防止遗忘的有效手段。

6. 经常回忆：学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆有错误的地方得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容难点记得更牢。闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。

7. 视听结合：可以同时利用语言功能和视、听觉器官的功能，来强化记忆，提高记忆效率。比单一默读效果好得多。

8. 多种手段：根据情况，灵活运用分类记忆、图表记忆、缩短记忆及编提纲、作笔记、卡片等记忆方法，均能增强记忆力。

9. 最佳时间：一般来说，上午9～11时，下午3～4时，晚上7～10时，为最佳记忆时间。利用上述时间记忆难记的学习材料，效果较好。

10. 科学用脑：在保证营养、积极休息、进行体育锻炼等保养大脑的基础上，科学用脑，防止过度疲劳，保持积极乐观的情绪，能大大提高大脑的工作效率。这是提高记忆力的关键。

精神焕发

精神焕发，出自清·蒲松龄《聊斋志异·莲香》：“生觉丹田火热，精神焕发。”精神焕

发，形容精神振作，情绪饱满。研究发现，下列几法，可使你精力充沛、精神焕发。

1. 多吃碳水化合物，它们在体内可以很快被分解成细胞需要的动力养分——葡萄糖，如要快速补充能量，吃一些葡萄干、香蕉、椰枣、面包、白米、谷物和水果等等，要获得持久一些的能量，则要吃一些诸如马铃薯、燕麦片、红米和豆类食品。

2. 少吃多餐是全天保持精力旺盛的要诀。三餐吃得少些，餐与餐间再吃一些点心可以保持血糖的浓度。

3. 天天锻炼产生活力，选择你喜欢做的运动并坚持不懈。

4. 尽量放松，一定程度的紧张可以保持思维敏捷和旺盛的精力，如果太紧张，就会适得其反，免疫力也会下降。平日多做一些深呼吸，让更多的氧进入机体。

5. 充足睡眠。睡眠对于保持头脑清醒、补充精力是最重要的。接连几晚睡眠不足，会令你在白天感觉东倒西歪，情绪急躁，六神无主，最好的充电办法是打 15～20 分钟的瞌睡，但不要超过 20 分钟。研究结果表明这种短暂睡眠可以集中注意力，改善情绪。

春宵一刻

春宵一刻，出自宋·苏轼《春夜》："春宵一刻值千金，花有清香月有阴。"春宵一刻，意即欢娱难忘的美好时刻。对于新婚夫妇来说，春宵一刻值千金。结婚是两个人身心的全面结合，但"春宵一刻"之前，对于性生活的准备也是必不可少的。新婚之夜的性生活如何？会对日后双方的感情发展产生非常大的影响。这种影响有时会一直延续到结婚后 15 年甚至更久。

对于新婚夫妻来说，婚前了解得再多，也很难在新婚之夜一下子就深入到这个角落里去。因此，双方不可能仅仅靠一些性技巧来实现性心理的协调，必须深刻地理解和体会对方的性心理特征。所谓"功夫在性外，全靠一片情"，说的就是这个道理。新婚性生活，对男女的意义不一样。结婚，在男性的人生道路上只是一个自然而然的里程碑，婚前和婚后没有太大的变化。但是对于女性来说，结婚却是个人生的转折点，所谓"大姑娘变成小媳妇"，"一夜变为女人"，前后的变化是很大的。因此。对男人来说，新婚性生活往往只是一种自我实现，使他多年来的强烈梦想最终变成现实。所以男人常把结婚看作一桩事业的完成，常会体验到一种"获得"的感觉，而且由于他的路是直通和直达的，他往往对婚姻的前途充满信心，无忧无虑。但是女性却往往觉得，新婚性生活是把自己的全部身心都奉献给另一个人，是自己告别青春，一步跨进一个非常陌生的两人世界，所以常常会有一种"付出"的感觉，对前途也更容易忐忑不安或者多思多虑。这种对于人生的感

受，常常深深地潜藏在新娘的心底，使她对新婚性生活的好坏比新郎要敏感得多。

所以，新娘的心理绝不仅仅是那些直接与性有关的方面。她所需要的也绝不仅仅是具体性行为方面的关照。她在新婚之夜之所以格外需要温柔和体贴，有时甚至使新郎手足无措，实际上是期望新郎来帮助她解脱那种对于人生的惋惜、迷惘和“付出感”，期望新郎能够通过性生活中的细腻体贴，来表达他对她的忠诚、理解和承诺。

只有这样，新娘才能体会到，新郎果然是她所希望的那样一个有责任感的男子汉与白马王子。反过来，新娘也应该深刻理解新郎的性心理，至少也要接受十个男儿九粗心的现实：婚姻是一辈子的事，日久见人心，两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？没听见男人老爱唱“妹妹你大胆地往前走”吗？那是对天下新娘的一种期待啊！

不择生冷

不择生冷，出自沙汀《淘金记》九：“我们这场上的事情，你晓得的，有些人一点不择生冷！一天就想方设法，拖人下水。”不择生冷，意即不择手段。从养生角度来看，小儿应慎择生冷。尤其是夏季要慎食冷饮。

夏季冷饮名目繁多，其可防暑降温，预防疾病，但小儿夏季则应慎用冷饮。

1. 容易引起小儿缺钙性疾病：目前市场上出售的各种类型的汽水、可口可乐等清凉饮料，大多是由小苏打、枸橼酸、糖精、香精和色素等配成，大量饮用这类饮料，其中的枸橼酸能与人体内的钙离子结合，形成枸橼酸钙，使血液中钙离子的浓度下降而发生缺钙现象，容易产生佝偻病、小儿缺钙性抽搐等，从而危害小儿身体健康。

2. 容易影响胃肠的消化吸收：夏季出汗较多，流经胃肠的血液减少，大量进食冷饮，会降低胃肠道的温度，使流经胃肠的血液更少，胃液和消化液的分泌降低，影响胃肠对营养物的消化吸收；冷饮中含有大量糖分，儿童大量饮冷饮会影响儿童的正常进食，使营养物的来源和吸收减少。

3. 容易发生消化不良：夏季胃肠消化液分泌减少，过食冷饮，会冲淡胃液和消化液，影响胃酸的杀菌力和消化力，容易发生消化不良、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病。若进食了不洁的或过期腐败变质的冷饮，还会发生急性胃肠炎或细菌性痢疾等，甚至会危及儿童生命。

4. 容易引起小儿肠套叠：婴幼儿肠管相对较成人长，肠系膜也较长，肠管活动度大，过食冷饮，可导致肠道平滑肌的持续痉挛和肠蠕动增强，容易造成小肠套入小肠，或小肠套入大肠而发生肠套叠，轻者可出现小儿阵发性腹痛，吵闹不安，呕吐，腹部包块，黏液性

血便，重者可因肠管缺血性坏死而引起肠穿孔、弥漫性腹膜炎、感染中毒性休克而死亡。

5. 容易引起上呼吸道疾病：小儿咽喉部黏膜细嫩，血管丰富，小儿过食冷饮，会使局部毛细血管收缩，血流减少，抵抗力降低，各种细菌、病毒便会乘虚而入，引起急性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎等；过食冷饮还会导致水湿停聚，湿聚则易生痰，这也是有些小儿久咳不愈的原因之一。由此可知，小儿进食冷饮要适量，以免危及身体健康。

柔情蜜意

柔情蜜意，出自清·曹雪芹《红楼梦》第一百一十一回："如今悬空在宝玉屋内，虽说宝玉仍是柔情蜜意，究竟算不得什么，于是更哭得哀切。"柔情蜜意，意即温柔甜蜜的情意。从养生角度来看，柔情蜜意有助于女子身体健康。

《红楼梦》中的贾探春在第三回"托内兄如海荐西宾，接外孙贾母惜孤女"中初出场时，对她的形容是："削肩细腰，长挑身材，鸭蛋脸儿，俊眼修眉，顾盼神飞，文彩精华，见之忘俗。"结婚后更是琴瑟和鸣。第一一九回写道："探春回来。众人远远接着，见探春出挑得比先前更好了，服采鲜明。"探春为何活得如此有滋润，其中的秘密在于夫妻柔情蜜意及性爱的和谐。

性爱是两性结合的必然产物，具有调节生理与心理的双重功效。性生活时充满柔情蜜意，男女双方激荡、亢奋，心率加快，呼吸幅度加深，频率加快，可促进人体新陈代谢和血液循环。而更重要的是，愉悦的性生活可以促进女性卵巢和肾上腺素的分泌，这两种激素水平升高，可以促使皮肤保持水分，增加弹性，使皮肤细腻而有鲜活，指甲发亮有弹性，头发浓密而有光泽，体态更加轻盈有力。经常而和谐的性生活，还可使女性体内雌激素水平升高。雌激素可以促进乳腺管和管周围实质组织生长，孕激素可促进乳房小叶和腺泡结构发育。但后者也须雌激素的协同作用，才能更好地发挥作用。乳房充分发育，维持坚挺丰满状态，突出了女性的优美曲线。

与探春生活环境相似的李纨，只因"青春丧偶，虽居处于膏粱锦绣之中，竟如'槁木死灰'一般"，"再休题乡帐鸳衾"（《红楼梦》第四回）。

许多妇女在性生活得到满足后描述"浑身有一种释放感，全身酥软，飘然如仙"，美国学者研究发现，女性达到性高潮后，体内释放出大量脑啡肽，不仅具有止痛作用，且能产生欣快感，可以调整细胞免疫功能，减少阴道炎、子宫内膜炎、输卵管炎、盆腔瘀血综合征等多种妇科疾病的发生。女性衰老的过程受性激素的支配与调节，有规律的性生活可使卵巢保持功能，有助于保持女性特征与美丽，还能降低心脑血管病、骨质疏松症等疾病的

发生率。

需要指出的是，性生活有利于人体健美，防止疾病，但并非越多越好。过于频繁的性生活，对夫妻双方的身体和生活都不利。实际生活中，每对夫妻可根据自己的身体健康状况、年龄，合理安排。

把素持斋

把素持斋，出自元·无名氏《女姑姑》三折："念佛心把素持斋，不食荤啖柏。"把：遵守。斋：斋戒。把素持斋，指信佛者遵守吃素，坚持戒律。如明·无名氏《万国来朝》第一折载有："人人善念看经，个个把素持斋。"从养生角度来看，把素持斋，有益健康。

"斋"本作"齐"。古人祭祀之前，都要沐浴更衣，不饮酒，不吃荤，以示虔诚，称为"齐斋"。《孟子·离娄下》也说："虽有恶人，齐戒沐浴，则可以祀上帝。"佛教、道教的僧尼、道士也都是吃斋的，他们常常吃素食，不沾荤腥。僧人托钵云浮四方，向施主化斋，施主供僧人吃饭称为"斋僧"。

"斋戒"也是伊斯兰教五项基本功课之一。该教规定教徒每年在教历太阴年莱麦丹月斋戒一月，每日从黎明到落日禁止饮食和房事，在患病、月经、怀孕及哺乳期间可顺延。

斋戒食素，信佛敬神，自然是人们的一种信仰。去除其迷信的成分，认真加以分析，斋戒还是可以提倡的。尤其是在物质生活十分富裕的今日，美酒迭进，珍肴频频，适当斋戒，可清理胃肠，降低胆固醇吸收，软化血管，防止肥胖病、心脑血管病。

斋戒，在饮食上就是吃素，禁荤腥。纤维素是人体不可缺少的营养物质，它能增强胃肠消化吸收功能，促进胃肠蠕动，被营养学家称之为"第七营养素"。食物中的粗纤维能降低肠道中胆固醇的摄取，促进胆固醇在肝脏的分解，降低血胆固醇浓度，减缓动脉粥样硬化的形成及高血压、糖尿病的发生。医学研究发现，人体肠道中寄存的细菌，每时每刻都在产生大量毒素，如吲哚、吲哚乙酸等，这些毒素被人体吸收后，会导致机体慢性中毒，从而促进衰老。粗纤维食物可刺激肠管蠕动而促进排便，防止便秘，预防痔疮、大肠或结肠癌。粗纤维食物还有饱腹感，可减少进食，有减肥作用。

但粗纤维食物也并非是"韩信点兵，多多益善"。日本富士山附近的山梨县上野原乡，在以往的岁月里，一直享有世界"长寿村"的美誉，令人奇怪的是，这个"长寿村"却突然改变了声誉，使得日本许多研究生命的科学家纷纷前往，探其迷津。在过去的几十年里，该村确有几十位老人度过了95～100周岁，其生活习惯是少吃肉，多吃菜，因而营养学权威一直以此作为例证，长寿的奥秘就是"少肉多菜"。诚然，适量的肉食及众多的蔬

菜确为理想的饮食方法，但过分宣扬，未免失之偏颇。长寿村的老人们为了保持声誉，人人视肉食为洪水猛兽，这种极端的结果，使众多的老人患上了营养不良症，有的刚到花甲之年便溘然长逝。无独有偶，安徽医学院曾对九华山一些寺庙中 90 多名僧尼做了大量的营养调查，结果发现这些佛门弟子大多数患有不同程度的营养不良症，表现为蛋白质、维生素 D 及铁、硒、锌等微量元素摄入不足，不能满足身体代谢的需要，因而他们的健康状况并不比普通人好，而且事实证明，他们的寿命也不比普通人长。

由此可知，把素持斋，确是明智之举，既可清胃肠，荡涤污浊，也不会使人营养缺乏而招致疾病侵袭。只有科学饮食，均衡搭配，才有益人体健康。

春暖花开

春暖花开，出自明·朱国祯《涌幢小品·南内》："春暖花开，命中贵陪内阁儒臣宴赏。"春暖花开，意即春天气候温暖，百花盛开，景色优美。比喻游览、观赏的大好时机。如清·李绿园《歧路灯》第四十回载有："春暖花开，我好引着孩子们园里做活。"春暖花开，景色优美，是游览、观赏的大好时机，但春季也是多种传染病人好发时节，注意春季养生，可有效地防止春季呼吸道传染病。

精神调摄：中医认为，肝主升发，喜条达疏泄，恶抑郁。因而春季要注意调摄情志，注意心理卫生。若思虑过度，焦愁忧郁，就会影响肝脏的疏泄功能而生它疾。调查发现，春季精神病的发病率明显高于其他季节，原有肝病或高血压病也会在春季加重或复发。因此，应注意调摄情志，调畅心情，不要恼怒忧愁，以免加重病情。春天阳光明媚，风和日丽，精神调摄应做到疏泄条达，心胸开阔，情绪乐观，戒郁怒以养性，假日去踏青问柳，游山戏水，陶冶性情，会使气血调畅，精神旺盛。

防风御寒：春天宜晚睡早起，到室外多活动，舒展形体，使一天精力更加充沛。春天要特别注意防风御寒，养阳敛阴。根据初春天气乍寒乍暖、一日三变的特点，衣服不可顿减，过早脱去冬衣，极易受寒伤肺，引发呼吸系统疾患。根据"春捂秋冻"的原则，一定要随气温的变化增减衣服，以适应春季气候多变的规律。

适当运动：春日阳气升发，绿草青青，树林中、小河边，空气中负离子较多，对人体健康大有裨益。在充足睡眠的情况下，适当坚持体育锻炼，参加适宜的体力劳动，可活动筋骨，畅通气血，有助于提高机体抵抗力和免疫力。中医认为，久卧伤气，贪睡可使新陈代谢迟缓，气血循环不畅，血液氧和作用下降，可致肝郁气滞血瘀，机体代谢废物不能及时排出，极易导致疾病发生。因此，春季要注意运动。

调理饮食：《饮膳正要》指出："春气温，宜食麦以凉之。"王冰也有"春宜凉"之说，且春季阳气生发，故饮食调理当以固护人体初生之阳气，注意养肝，宜多食鸡、羊、猪肝等动物的肝脏及时令蔬菜，忌过食寒凉而腻胃滞脾。葱、姜、韭黄等是补肝益阳佳品，可以多吃。菠菜舒肝养血、大枣养肝健脾，可常吃。此外，还要注意补充微量元素硒，多吃含硒丰富的食物，如海鱼、海虾、牛肉、鹌鹑肉及蛋、芝麻、枸杞、黄花菜等，以提高机体免疫力，以助养肝。

预防春困：春天风和日丽，多人却感到困倦。疲乏头昏欲睡，早晨也不醒，这种现象就是大家常说的"春困"。春天犯困不是需要更多的睡眠，而是因体内循环季节性差异，春天气候转暖，皮肤血管舒张，循环系统功能增强，皮肤末梢血液供应增多，汗液分泌增加，各器官负荷加重，供应大脑的血液就相对减少，大脑的氧气就会感到不足，因而会感到困倦乏力。那么怎样减轻与预防春困呢？一要保证睡眠，早卧早起，克服消极懒惰思想情绪；二要积极参加锻炼和户外活动，改善血液循环；三要适当增加营养。研究证明，缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的重要原因，故宜多吃含维生素B族丰富的食品，吃饭不宜大饱；四要保持室内空气流通，少吸烟，如不太冷，适当减些衣服，或用冷水洗脸，都会使困意尽快消除。

保健防病：春天温暖多风，最适于细菌、病毒等微生物繁殖传播，易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。所以一定要讲卫生，勤洗晒衣被，除虫害，开窗通风，提高防御能力，传染病流行时少去公共场所，避免传染；春天又是气候交替的过渡季节，若不重视保健，或过食辛热助火之品，再被时令之邪引发，一些旧病宿疾极易复发，如偏头痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、心肌梗死、精神病等，应特别注意从衣食住行各方面调摄预防。

控制房事：春季来临时，万物复苏，对于人来说，性欲和性爱能力也有增强趋势，因此，切忌因房事而兴奋过度，否则，对身体健康不利。

夏日可畏

夏日可畏，出自《左传·文公七年》："鄫舒问于贾季曰：'赵衰、赵盾孰贤？'对曰：'赵衰，冬日之日也。'赵盾，夏日之日也。杜预注：冬日可爱，夏日可畏。"夏日可畏，意即像夏天酷热的太阳那样使人可怕，比喻为人严厉，令人畏惧。从自然的角度来看，夏日真是可畏。盛夏季节，昼长夜短，暑气灼人，如能注意养生之道，不仅能愉快地度过盛夏，而且对防病健身、延年益寿也大有裨益，使可畏夏日变得温暖可亲。

注重养神：天气炎热，知了阵鸣，容易使人烦躁不安，汗液四流，所以首先要让自己平静下来，神清气爽，心境恬静，切不可紧张焦虑、急躁激动，以免心火内生、以热助热，故民间有“心静自然凉”之说。老人还应避免剧烈的体力劳动和紧张的脑力思考，以免劳神伤气。

调摄起居：夏季，昼长夜短，清晨空气新鲜，应早睡早起，到室外适度活动。为保持旺盛精力，宜坚持午睡，时间长短因人而异，一般 1～2 小时左右。夏天暑热外蒸，毛孔开张，机体容易感受风寒侵袭，所以不可夜宿露天，乘凉也不宜太晚，以防暑湿感冒。

调理饮食：夏季阳气盛而阴气衰，宜吃清淡易消化的食物，宜多选择稀饭、馒头、面条、瘦肉、冬瓜、鸡蛋、新鲜蔬菜瓜果等清淡而平和的主副食。少食高糖、高盐、高脂食品。另外，夏天气温高，应注意饮食卫生，防止食物中毒。夏季汗出增多，钾离子也消耗增加，日常膳食中应增加含钾丰富的食物，可维持水盐平衡，也可预防中暑。

养护津液：夏季出汗增多，耗损津液，应注意补充水分，可适当多吃一些西瓜、甜瓜之类，以消暑利尿、生津止渴；适量饮点啤酒，可以消暑利湿，切忌饮烈性白酒；多饮茶，以清暑利湿，提神助消化；多喝些绿豆汤、赤小豆汤、扁豆汤等，以清热解暑、祛烦健脾。汗多时，适量饮些淡盐水，以补充水分和盐分。

慎用冷饮：夏季冷饮品种较多，饮时不宜过量，以免损伤肺脾，引起上呼吸道感染、感染性肠炎、胃脘疼痛，或使胃痛加重。

防暑降温：夏季，要避免在烈日下长时间劳作或奔走。居室内要通风，保持空气清新。室内经常洒些清水，或用湿拖把拖地，既降温又能调节湿度。使用空调降温时，勿使室内外温差太大，否则易诱发上呼吸道感染和干燥综合征。夏季宜勤洗澡，保持皮肤清洁。穿衣宜选择轻、薄的棉纺织品。

多食苦味：中医食疗学认为，一年四季应适当吃些苦味，尤其是夏季更应吃些苦味，它不仅能刺激人的味觉神经，使人胃口顿开，增加食欲，还可促进肠胃运动，有利消化。新近研究表明，某些苦味食物是维生素 B_{17} 的重要来源，维生素 B_{17} 的主要成分是氰化物、苯甲醛和葡萄糖，这种氰化物对于癌细胞能产生较强的杀伤力，同时，苦味食物还可使人产生醒脑、舒适、轻松的感觉，使人们从紧张的心理状态中松弛下来，有利于人们从炎热的夏季中恢复精力和体力，达到清热祛暑，化湿利尿，解毒生津之目的，所以说夏食苦味，有益健康。

常食生姜：生姜可增进食欲，解毒杀菌，驱风散寒，为夏季保健佳品，常食有益健康，需要注意的是，生姜辛温，不可一次食入过多；痈肿疮疖、目赤内热、便秘或痔疮患者，不宜食用。烂姜中含有黄樟素，可使肝细胞变性，坏死，从而诱发肝癌、食道癌等，因而也不

宜食用。

清字为宜：祖国医学中早就有“天人合一”、“天人相应”的养生学说，夏日的特点是“热”，故应“凉”克之，以“清”驱之。夏日养生的关键在于“清”。

思想宜清静：夏日酷暑难耐，气候湿热，人们容易闷热不安和困倦烦躁。所以，首先要将自己的思想平静下来，所谓“心静自然凉”即是此意，要神清气和，切忌火燥脾气，遇事要心态平和，不要一蹦三跳，防止火从内生；

饮食宜清淡：炎夏的饮食应以清淡质软易消化者为主，少食脂厚味辛易上火的食物，多食味苦食物。清淡味苦食物能清热、止汗、补液、开胃，多吃蔬菜、瓜果，既可满足机体营养需求，又可预防中暑。主食应以稀为主，还可适当增加一些清凉饮料；

居室宜清凉：早晚室外气温低，可将门窗紧闭，拉好窗帘，阴凉的环境，可使人心神安定；

游乐宜清幽：炎夏不可远足，但可就近探幽。早晨，阳光初照，空气清新，可到草木茂盛的山水园林中散步；傍晚，夕阳西下，可到清风习习的湖河边徜徉，凉风徐徐，可使你心如止水，神怡如梦，心情舒适，自然可暑热顿消。

多事之秋

多事之秋，出自宋·孙光宪《北梦琐言》卷十二：“所以多事之秋，灭迹匿端，无为绿林之嚆矢也。”多事：事故或事变多；秋：时期。多事之秋，意即事故或事变很多的时期。如《老残游记》第十二回载有：“现在国家正当多事之秋，那王公大臣只是恐怕耽处分，多一事不如少一事，弄得百事俱废，将来又是怎样个了局？”

立秋之后天气由热渐凉，进入了“阳消阴长”的阶段。中秋后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气候寒热多变，身体一旦不适，便易伤风感冒，旧病也易复发，所以有多事之秋的说法。人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化，因此，秋季必须注意保养内守之阴气，凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开“养收”这一原则。秋三月以秋分为季节气候转变环节，此时自然界阳气渐收，阴气渐长。“白露”后雨水渐少，秋风瑟瑟，天气干燥，故秋令主燥。且“一场秋雨一场寒”，中秋后，昼热夜凉，气候变化大。在这样的气候条件下，若不注意养生保健，身体容易患病或旧病复发，所以古人称秋季为“多事之秋”是有一定道理的。秋季养生要注意以下几点：

调理饮食：秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可采用晨起食粥法以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外，还应多

吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺是大有好处的。

早起早睡：祖国医学主张秋季早起早睡。早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达阳气。近代研究表明，秋天适当早起，可减少血栓形成的机会；起床前适当多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。这类疾病在秋末冬初发病率极高，发病时间多在长时间睡眠的后期，这是因为在睡眠时血液在脑血管的流动速度变慢，血栓容易形成之故。

增强体力：俗话说得好，春捂秋冻，不生百病。秋天气候渐冷，衣服不可一下增加过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体对冬季寒冷气候适应能力的重要方法。金秋时节天高气爽，是运动锻炼的好时期，尤其应重视耐寒锻炼，如早操、慢跑、冷水浴等，以提高对疾病的抵抗力。

预防疾病：秋末气候转凉，这个时期是中风和心肌梗死发病的高峰期，极容易导致猝死。患有慢性支气管炎、肺气肿和肺心病的人，对气候的变化也很敏感，很容易导致复发、病情恶化。因此患有这类疾病的患者应特别注意提高警惕，加强预防，家中应备有急救与治疗药品，以防万一。

预防秋燥：秋天气候干燥，因而皮肤水分蒸发快，故易造成皮肤干裂、皱纹增多、咽喉燥痛、大便秘结等，因此秋天预防秋燥是重要的保健原则。室内要保持一定的湿度，重视补充机体水分，要避免过劳和剧烈运动使津气液耗损。为了防止皮肤干燥可涂擦各种护肤霜。但应注意口唇干裂不可擦甘油，更不可用舌经常舔口唇，否则会使口唇干燥皲裂加重。

慎食瓜果：秋季是收获季节，大量瓜果上市，给人饱口腹之感，俗话说，“秋瓜伤肚”，入秋以后生食大量瓜果容易引起胃肠道疾病。夏令大量食瓜果虽然不至于造成脾胃疫患，却已使肠胃抗病力有所下降，入秋后再大量食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳，脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，入秋之后应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

适时进补：常言道：“秋季进补，冬令打虎”，但进补时要注意不要无病进补和虚实不分滥补。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚证病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药配伍，则功效更佳。

多饮汤水：秋季空气干燥，把进补的物品制成汤水服用比较适宜。一般人宜用食补，即选择新鲜的白菜、萝卜、莲藕等加入鱼、肉等做成汤，如花生鸡爪汤、莲藕牛肉汤、菠菜

猪肝汤、萝卜排骨汤等。还可食用有利尿解热作用的寒凉类水果，如苹果、雪梨、柑橘、荸荠、葡萄等，可补充大量多种维生素和微量元素。秋季气候干燥，口渴感强，但不宜多饮含气体的饮料，可选用胖大海加冰糖、或白菊花加蜂蜜浸泡，频频饮服，既可补充体内水分，又可起保健治疗作用。老年人选择药物入汤较为适宜，如百合莲米汤、莲米银耳汤、山药莲米汤、元肉大枣汤、贝母雪梨汤、洋参莲米汤等，药补时应做成清汁薄汤，以免腻胃滞脾。同时还需要注意药性的差异，因人而异，如红参偏温、白参偏凉，使用时不可一概而论。只要审慎处之，于健康大有裨益。

寒冬腊月

寒冬腊月，出自汉·无名氏《别诗(骨肉缘枝叶)》："征夫怀远路，游子恋故乡。寒冬十二月，晨起践严霜。"腊月：农历十二月。寒冬腊月，指冬季最寒冷的腊月天。《内经》言："冬三月，此谓闭藏，水冰地诉，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。"因此冬季养生应注意顾护阳气。

精神调理：冬主蛰伏、闭藏，因此，冬季养生的核心是一个"藏"字。为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰，首先要求精神安静，控制情志活动。适当早睡晚起，日出而作，以保证充足睡眠。养精蓄锐，有利于来春的阳气萌生。

生活规律：《素问·四气调神大论》载："冬三月早卧晚起，必待日光。"早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起以养奶气，日出而做，以避严寒，求温暖。现代医学也认为，患有心脑血管病的人，应注意防寒。如冠心病因寒冷易诱发心绞痛和心肌梗死。衣着要暖和、宽松、柔软。脚要保暖，睡前用温水洗脚，并搓脚心 100～200 次，以补肾健脑，御寒健身。

注意保暖：严寒凝野、朔风凛冽，冬寒常诱发支气管哮喘、慢性支气管炎等。故防寒护阳，至关重要。保暖要顾及全身，包括头面部、胸背、四肢(尤其是双脚)。夜间睡眠室温以 20℃为好，湿度以 50%左右为宜，被褥要轻软透气。

坚持锻炼："冬练三九"，是我国劳动人民在长期的锻炼中总结出来的宝贵经验。冬季锻炼，要因人因地制宜，如身体较弱的中老年人或有慢性病不宜外出者，可在室内锻炼，做强身按摩、导引、练气功、保健功、在阳台上打太极拳等；凡是身体好者都应积极到户外锻炼，如长跑、竞走、武术、滑冰、滑雪、做健身操、打球、冬泳等。少年儿童可选择跳绳、踢毽、跳橡皮筋、做游戏等。特别值得一提的是冬泳，这是一项融空气浴、日光浴、冷水浴为一体的锻炼方式，当肌肤受到冷空气、冷水的刺激后，会急剧地收缩，随后又扩张，

皮肤变得潮红。请莫小觑这一现象，这可是极好的血管体操，对改善和增强血管的弹性，促进血液循环，保护心血管健康大有裨益，并能提高中枢神经系统对体温的调节功能，抵御寒冷的侵袭；还可使造血机能得到加强，预防贫血，增强机体的抗病能力。

谨慎洗澡：冬天天气寒冷，洗澡稍有不慎，就会伤风感冒，并诱发呼吸道疾病等。因此应减少洗澡次数，老年人及有心脑血管疾病的人更应注意。

坚持足浴：脚是人体之本，它与头脑心脏都有密切的关系。冬季临睡前如果坚持用热水洗脚，不仅可以促进脚部的血液循环，还对消除疲劳、改善睡眠大有裨益。

预防冻疮：了解必要的防冻、防湿、防风知识，避免冻疮发生，如要加强保暖，衣服、鞋袜要穿暖和，大小合适，并保持干燥，避免潮湿，过紧。改善工作环境，不要让肢体长期浸泡在水里。外出时要带好防寒帽、围巾、手套加以防护。面部暴露部位应经常用护肤霜加以保护。

饮食搭配：冬季气候寒冷，饮食宜高蛋白、高脂肪而又宜消化的食物为宜，宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等食品，宜食热饮食，以保护阳气。减少食盐摄入量，增加苦味食品以坚肾养心。多食新鲜蔬菜和水果以防维生素缺乏。

食物御寒：冬季气候寒冷，人们常觉得寒不可当，特别是平素体质虚寒者更是如此，若能常吃一些御寒食物，如生姜、辣椒、羊肉、狗肉、鹿肉等，会有所改善。

常用铁碘：寒风习习，滴水成冰，有些人穿着很少，却精神抖擞，甚至还相约到江河湖畔去冬泳，有的人穿着甚多，厚厚实实，却仍然感觉到冷风习习，浑身发冷，这些人刚一入冬，便浑身装扮，把自己捂的严严的，厚厚的。这种怕冷的人，除了天气原因外，还与阳虚有一定关系。中医认为，阳虚则生寒，即人体阳气衰微，气血不足，卫阳不固，不能温暖机体而抵抗外来寒邪的侵袭，因而呈现出怕冷现象。研究发现，所谓怕冷现象的阳虚体质，主要表现为对寒冷的耐受力特别差，其主要原因是与体内铁、碘摄入不足有关，因此，常补铁与碘，可有效地预防阳虚现象，抵御寒冷侵袭，安然度冬。人体内的甲状腺素是由碘和酪氨酸为主要原料经甲状腺合成分泌的激素，具有广热效应，能加速人体内组织细胞的氧化过程，增加热量。甲状腺素又能使人体的基础代谢率提高，皮肤的血液循环加快，从而产生体热而预防寒冷，所以，甲状腺素分泌较多的人一般不太怕冷。若机体长期缺碘，合成甲状腺素的原料不足，机体防御寒冷的能力便会下降，从而出现怕冷、畏寒现象。碘主要由含碘食盐及食物供给，因而怕冷或畏寒的人，除了保证充足的食量，保证人体热能的供应外，还应多吃含碘丰富的食物如海带、海蜇、虾皮及海鱼等。铁是制造血和蛋白质的重要原料，血和蛋白质担负着机体氧的运输与代谢功能。若膳食中缺铁，或女子月经量过多，就会导致铁的流失而患缺铁性贫血，贫血时营养得不到充分的氧化，机体产热

不够，因此特别怕冷。一般含铁丰富的食物有动物肝、羊肉、牛肉、鱼类、黑木耳、动物血、绿色蔬菜等。

科学进补：我国民间有“冬补三九”的习俗，是防病强身的传统方法。冬季肾脏主令，要顺应肾主闭藏，藏精及冬至后阳气萌生的自然规律，适度地冬令进补，可滋养五脏，扶正固本，培育元气，以促使体内阳气的升发，增强抵抗力，起到预防开春瘟疫流行的作用。冬令进补首先是食补，采取食补者应先请中医进行诊断，根据机体的阴阳盛衰、虚实寒热，因人而补。偏于阳虚者，以羊肉、鸡肉等温热食物为宜，可起到温中益气、补精填髓之功效。《饮膳正要》认为，冬季宜服羊肉粥，以温补阳气。偏阴虚者，以食鸭肉、鹅肉为好。鸭肉性甘寒，有益阴养胃、补肾消肿、化痰止咳作用。鹅肉性味甘平，鲜嫩松软，清香不腻。李时珍在《本草纲目》中说：鹅肉可“利五脏，解五脏热，止消渴”。民间有“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”谚语。此外，鳖、龟也是滋阴佳品，可适量食用。值得提及的是，多数认为冬令只吃肉类才算进补，殊不知，肉类食物属于酸性，如天天以牛、羊肉和禽肉进补不利于健康。所以，要配合各种粥及瓜果蔬菜食用，如玉米红薯粥、小米红枣花生仁粥、菜粥等，常吃胡萝卜、白萝卜、大白菜、油菜、菠菜、鲜藕、绿豆芽、食用菌等。荤素搭配既有利于酸碱平衡，又可预防冬季维生素 A、维生素 B_2、维生素 C 缺乏症。其次为药补，采用药补者更应分清阴阳、气血虚实，辨证选用。属于气虚者可服用人参、黄芪等补气药，如可用人参，每日 3～5 g，文火煮沸 20～30 分钟，每日服用 1 次，连服 4～5 天。阴血虚者可服阿胶，将阿胶 250 g，放入 350 ml 黄酒中浸泡 2 天，然后加入清水 250 ml 及适量冰糖，置锅内隔水蒸炖至全部溶化，冷却备用。每日 2 次，每次 1 汤匙，加开水送服。若服用中成药，属于心阴虚，心悸失眠者，可服天王补心丹；肾阴虚、常盗汗者，可用六味地黄丸；心脾两虚、气血双亏、头晕纳差者，可服人参归脾丸或十全大补丸等；阳虚四肢厥冷者，可选用鹿茸膏、金匮肾气丸。若采用药酒进补者，应在医生指导下，根据体质的寒热虚实，分别选用十全大补酒、国公酒、枸杞酒、薏苡仁酒、虫草补酒、山药酒、参茸酒、人参酒等滋补性药酒。每日 1～2 次，每次以 25 ml 为宜。

举手投足

举手投足，出自唐·韩愈《应科目时与人书》：“庸讵知有力者不哀其穷，而忘一举手一投足之劳而转之清波乎？”举手投足，意即一抬手，一动脚，形容轻而易举，毫不费力。从养生角度来看，举手投足，不经意间，就达到了养生的效果。

梳头：每天 2～3 次，每次 3～5 分钟，可疏通经络，促进血液循环，调节神经功能。

抓背部：人的背部，特别是脊柱，是中医所称“督脉”经循行区，有许多穴位。由于抓背的上下左右运动，能触及各个穴位，并促使脊神经血液循环加速，有利于各穴位细胞的新陈代谢。

叩齿：每日三餐前，保持全身放松，口唇轻闭，然后上下齿有节律地轻轻叩齿，每次叩4～8下，可使牙齿坚固，预防牙病的发生。

打哈欠：疲劳或室温过高时，血液中的二氧化碳会增多，此时若打个哈欠，可使吸入的氧气和呼出的二氧化碳增加，起到消除疲劳的作用。

修心养性

修心养性，出自元·吴昌龄《东坡梦》第二折：“则被这东坡学士相调戏，可着我满寺里告他谁，我如今修心养性在庐山内，怎生瞒过了子瞻，赚上了牡丹，却教谁人来替？”修心：使心灵纯洁；养性：使本性不受损害。修心养性，意即使本性不受损害，通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。如冰心《寄小读者》载有：“我纵欲修心养性，那得此半年空闲，幕天席地的日子？”有关专家总结出修心养性七味“心药”，可保身心无虞。

1. 心善：善良是养生的一大营养素。一个人行善事，能经常帮助弱者，使他人摆脱困境，心中必会涌起欣慰之感。一个人坚信自己活着，于他人有益，甚至是他人的生活支柱，这就会成为自己的一种精神鼓舞，会使人轻松愉快。一个乐善好施的人，心理稳定、平衡，神经和内分泌调节功能就会处于最佳状态，抑郁症、神经衰弱等疾病就会很少找上门来，人就会健康长寿。

2. 心宽：人心宽，不仅意味着对外在世界承纳与相容，而且意味着内在世界开放，表明自身与周边环境相处和谐。宽厚多恕地对人对事，是健康品质和高尚素质的表现，也是防治心理性疾病的最佳良方。

3. 心正：俗话说：“不做亏心事，不怕鬼敲门。”只要堂堂正正、清清白白做人，你就能吃得香、睡得稳。相反，贪心太大，私欲无边，整天让它牵着鼻子走，使你迷惘、使你狂妄、使你丧失理智，就不可能生活得自由自在，只能是烦恼、忧虑不休，“夜不能寐”，久而久之，就可能患上一些疾病。

4. 心静：内心的平静，是心灵深处的恬然、安谧、舒适和自在。心静，并非什么都不想，而是“不思声色、不思胜负、不思得失、不思荣辱、心无烦恼、形无劳倦”的一种精神境界。大千世界，色彩缤纷，光怪陆离，充满了金钱、名利和美色等使人心动神驰的诱惑。在繁忙浮躁和充满诱惑的尘世纷扰下，真正做到“恬然不动其心”，就能保持机体内环境

的稳定，防治疾病，使人健康长寿。

5. 心怡：人生的旅程，不可能一帆风顺，坎坷、曲折是避免不了的。只有保持快乐的心境，才能够获得战胜困难的勇气，坦然地面对困难的挑战。笑对人生，就会化忧为乐，自得其乐，追寻快乐，从而健康长寿。

6. 心安：当一个人内心安详的时候，没有忧愁没有烦恼、没有恐惧没有牵挂，这种感觉是非常美好的。此外，人们还发现，淡泊名利的人会健康。一颗平常心，永远让自己处于平和状态，自然也就不会使自己的情绪受到很大的影响，从而免受疾病的侵袭。

7. 心诚：心诚待人，才会获得别人的信任。如果疑心太重或缺乏诚意，大家彼此戒备，疑神疑鬼，人与人之间没有了真心的欢笑。充满敌意的日子，会使人食不甘味，眠不安宁，总处于没有安全感的状态。你有诚心也就拥有了朋友，就可以诉说心中的不快，排遣不良情绪，缓解生活压力。这对维护健康、防治疾病非常有益。

怡情养性

怡情养性，出自茅盾《如何欣赏文艺作品》："他们那时候，把一部用文言写的诗、词、赋、曲、传奇、小说，乃至野史、笔记，视为杂览，士大夫博习经史以后，不妨也阅读一番，为的可以怡情养性，殚见洽闻。"怡情养性，指怡养性情。观察发现，笔墨丹青，琴棋书画，可怡情养性。

三国时魏大臣钟繇云："笔迹者，界也，流美者，人也。"意思是说，书法作品中的笔迹，不过是界破空间的线条，它为什么能成为艺术，具有审美价值，那是因为人心"流美"的结果，是人的美好情感的体现。鲁迅先生也曾说过："中国文字有三美：意美以感心，一也；音美以感耳，二也；形美以感目，三也。"可见，笔墨丹青，琴棋书画是一门表现美的艺术，它不仅能丰富人们的精神生活，陶冶人的情操，更能给人以美的享受和美的教育

从人体生理角度来看，练习书法须有正确的姿势，要做到头部端正、两臂齐平、胸张背直，两脚平放在地，这样才能提起全身的力量，使书写时肘和腕运动自如。这种姿势与气功动作相似，使全身肌肉保持舒适状态，书写时呼吸自然，可促进血液循环。如果书写长幅大字，必须站立而书，这除了用指、腕、肘、肩劲外，还要用腰劲。腰部是全身运动的关键部位，因此许多擅长书法的老人写完大字，犹如打完一套太极拳或练罢一套五禽戏一般，起到了健身的作用。书法家潘伯鹰先生曾说过："心中狂喜之时，写字可以使人头脑冷静下来；心中郁悒，写字可以使人忘掉忧愁。我以为延年益寿，这算妙方。"书法家苏局仙曾也说过："写字要专心致志，全神贯注，这样能起到静心养性的作用。"

花鸟山水、奔马驼铃，是书画家撷取大自然美景、美化社会、点缀生活的美好创作。对于一般人，特别是老年人，练习绘画又具有娱乐和逍遣的功能。绘画必须“意在笔尖”，心手一致，落笔时思如潮涌，行笔时如一叶小舟行在大海上，顺水漂泊，停笔时如亲人送别，人尽意在。随着意境—想像—笔墨—形象的全过程，达到了忘我的境界。绘画时的感情转移，是摆脱不愉快心情的有效方法，而忘我境界则是感情转移的发展和深化。绘画人对游览名山大川、观赏花草虫鱼、领略田园风光都有极大的兴趣，这不仅能增加创作新意，而且可以强化呼吸、调节气血循环，舒筋活络、增强新陈代谢功能，还可以陶冶情操、排除忧郁，处于一种乐观超逸的心理状态。特别是到了老年，寄情于书画之间，孜孜不倦地探索书画艺术的奥秘，可以发现艺术意境如此的绚丽多彩、如此的广阔无垠，一切个人的欲念便会消弭得无影无踪。

老年人常听听音乐，能使精神舒畅、血脉流通，对健康长寿大有裨益。一首悠扬清新、行云流水般的乐曲，会使人悠然沉醉于大自然的诗情画意之中，顿觉心旷神怡；当听完雄壮、激动的歌曲时，会觉得浑身充满青春活力，向往新生活的感觉油然而生……生活离不开音乐，音乐给人类带来了极大的乐趣，同时，也有助于防治某些老年性疾病，起到益寿延年的作用。法国女钢琴家玛尔格丽特·普勒沃特 106 岁时，在庆祝波尔多医学院 100 周年的大会上，即席演奏，多次博得观众雷鸣般的掌声。

近几年来，音乐治疗疾病已遍及全世界。日本采用音乐疗法治疗老年假性痴呆，治愈率达 70%；治疗忧郁型和狂躁型精神病，亦有良好效果；让高血压病人听一首抒情小提琴协奏曲，可使一些病人的血压下降 10～20 mmHg；意大利罗马有一位神经衰弱女病人，整天情绪不安、抑郁不乐，到医生那儿就诊，医生没有给她什么药物，而是开了 3 个乐曲唱片，每天听 3 次，每次播放 2 遍，1 周后她的病不治自愈。

弈棋，是调节老年人精神生活的妙方。弈棋双方角逐，有时快速激战，有时沉默思考，从中锻炼了思维，陶冶了情操。亦可使人心胸开阔，杂念减少，并获得心理上的平衡。据日本专家用超声波测量，发现勤于思考的老人，血管容易处于舒展状态，令脑神经细胞得到很好的保养，可延缓大脑的衰老。大脑是人的中枢神经系统，大脑功能不衰老，就能保持生命的活力。老人的弈棋之乐，应乐的适度，一次对弈以不超过 2 小时为宜。否则，久坐不动会导致失眠、消化不良，容易产生紧张性头痛和颈椎病。其次，胜负输赢不计较，应以从中取乐、怡情养性、延年益寿为妙！

君子三戒

君子三戒，出自《论语·季氏》说："君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗及其老也，血气既衰，戒之在得。"戒：戒规。君子三戒，意思是说，作为一位有道德、有学问的人，在年轻的时候，身心尚未完全成熟，不能迷恋女色；等到壮年的时候，体魄强壮，精力旺盛，不能争强好胜；到了老年的时候，身心逐步疲惫衰弱，不能贪得无厌。在这里，孔子提出了按少、壮、老三个年龄阶段进行养生的理论。

青少年正处在生长发育的旺盛时期，《寿世保元·保生杂志》说："人生十岁，五脏始定……二十岁，血气始盛。如果男子破阳太早则伤其精气，女子破阴太早则伤其血脉。"所以，必须"戒之在色"，即不应早婚，婚后亦应节制房事，更不能放荡不羁。

人到壮年，便要开始注意抗御衰老。《黄帝内经》说："年四十，阴气自半，起居衰矣。"在此时期，人们如能注意保养，对防止早衰、争取长寿是十分必要的，其养生的要求是"戒之在斗"。这里的所谓"斗"，据王圭阐发说："夫斗者，非特斗狠，相持为斗，胸中才有胜心，即自伤和。学未明而傲，养未成而骄，志不行则郁而病矣，自暴自弃，言不及义而狂矣。"一个人如此理解"斗"、警戒"斗"，自然就能保养身心。

人到老年，就要设法延缓衰老，其养生的基本要求就是孔子所说的"戒之在得"。这里的"得"，据孔安国解释为："得，贪得。"所贪者包括名誉、地位、财富在内。王圭阐发得相当淋漓尽致："盖因马念车，因车念盖。未得之，虑得之；既得之，虑失之。赵趄嗫嚅而未决，寤寐惊悸而不安。"如此患得患失，贪婪不已，以致心神浮躁、寝食不安，必然有害于身心健康。因此，王氏又进一步提出："盖年老养生之道不贵苛求，先当以前贤之诗洗涤胸中忧结，而名利不苛求，喜怒不妄发，声发不因循，滋味不耽嗜，神虑不邪思，无益之书莫读，不急之务莫劳。"老年人如果能做到这些要求，自然就能健康长寿。

齐白石先生对孔子的养生三戒颇有研究，他的养生经验是七戒，值得借鉴：

戒酒：齐白石高龄时几乎每天都收到酒宴请柬，席间同座举杯欢饮，每每都以"谢谢，不会饮酒"的答话谢绝了。

戒烟：齐老从不吸烟，不备烟，朋友来了，奉花相待，友人知情谅解，也抑制着烟瘾不吸烟。

戒狂喜：齐老的书画珍品即使选入国际画展，他也不喜形于色，仍镇静若常，不动声色。

戒悲愤：他从不因个人得失而悲叹气恼。

戒空想：必须动脑筋构思画境时，齐老就聚精会神边思边画，他绝不空思，夜晚不动脑不贪坐。

戒懒惰：齐老注重生活自理，衣食住行乃至补缝衣、洗刷碗、打扫地、徒步行，自己能办的决不求助他人。

戒空度：齐老常说："一旦不学，苦混一天！"因此，他每天学习能收获一点，便觉得心慰意得，乐在其中。

精神抖擞

精神抖擞，出自宋·释道原《景德传灯录·杭州光庆寺遇安禅师》："(僧)问：'光吞万象从师道，心月孤圆意若何？'师曰：'抖擞精神着。'"抖擞：振动，引申为振作。精神抖擞，形容精神振奋。如元·无名氏《隔江斗智》第二折载有："我则见玳筵前摆列着英雄辈，一个个精神抖擞。"精神抖擞中的抖为振动。老年人若在日常生活中坚持抖一抖，有良好的健身作用。

抖一抖躯体，在气功中叫做"斗翎"，即仿效倦鸟栖枝，振羽翼、浑身颤动，用以去疾解乏的动作。其动作要领是：挺胸直立，两足分立与肩同，两臂自然下垂，双腿微屈，躯体有节奏地左右颤抖，颤抖时尽量使臀部摆动，以牵动上身及两臂颤抖。全身放松，其速度由缓慢而逐渐加快，幅度以自我感觉胸肌震动为度，不宜用力过猛，以舒服为佳。时间3～5分钟，亦可适当延长。

坚持"斗翎"练习，可以改善血液循环，使心脑获得充足的血氧供应，增进胃肠蠕动，降低血液中的胆固醇、甘油三酯，从而防止动脉硬化及心脑血管疾病。

足蹈手舞

足蹈手舞，出自唐·陆贽《圣人苑中射落飞雁赋》："闻之者足蹈手舞，睹之者目骇心惕。"足蹈手舞，犹言手舞足蹈。形容喜悦到极点时的样子。如清·蒲松龄《聊斋志异·苗生》载有："闻者欠伸屡作，欲睡欲遁，而诵者足蹈手舞，茫不自觉。"《红楼梦》第四十一回也有："当下刘姥姥听见这般音乐，且又有了酒，越发喜的手舞足蹈起来。"医学观察发现，足蹈手舞有益健康。

手舞足蹈的最佳方式莫过于跳舞。以优美的舞步伴随悠扬悦耳的乐曲翩翩起舞时，跳舞者身体各部位的肌肉和关节，随时保持人体重心的平衡和稳定而协调地工作，会使

人体呼吸系统和心血管的功能改善，新陈代谢更加旺盛。跳1小时的华尔兹（三步舞）相当于步行2 km的运动量，这对于不同职业、不同性别、不同体质的中、老年来说，是很适宜的。每天坚持跳一两小时的交谊舞，能有效地防治动脉硬化、神经衰弱、高血压以及肥胖症等疾病。德国的一家医院专门开办一家舞蹈疗养所，大多数病人在接受舞蹈治疗后，精神状态明显好转，病体也在不知不觉中得到了康复。

跳舞是一种高雅文明的运动形式，作为一种韵律运动，使整个身体都得到了活动，它能活动僵直的关节，使足部血液通畅地流动；跳舞比按摩更能使颈部肌肉组织放松；跳舞可以避免因长期保持某一姿势而可能形成的脊椎病；跳舞对腹肌、背肌的形成和体操一样有效；经常跳舞，可提高身体素质，增强抗病能力。跳舞可消除疲劳。人们在跳舞的过程中，注意力只集中于旋律和节拍，而不顾及其他，使受压制的大脑中心得到了更换，使人常有一种轻松愉快的感觉。

有意减肥的朋友，不妨从跳舞上寻找出路。跳舞是大运动量的动作，能帮助人们消耗体内多余的热量。以1小时计，狐步舞消耗300卡，伦巴舞消耗310卡，维也纳华尔兹消耗350卡，摇摆舞消耗600卡。要减肥，双脚移，要健美，勤动腿。手舞足蹈，舞曲入脑，使人心情舒畅，忘掉忧愁烦恼，消除紧张情绪。

丰肌秀骨

丰肌秀骨，出自宋·袁去华《山花子》词："雾阁云窗别有天，丰肌秀骨净娟娟。独立含情羞不语，总妖研。"丰肌秀骨，意即丰润的肌肤，柔嫩的骨骼。形容女子或花朵娇嫩艳丽而有丰韵。研究发现，丰肌秀骨，适度丰满，有益健康。

美国科学家通过对猪的研究发现，只要适量，脂肪在防止疾病发生的过程中，有着十分重要的作用。研究人员介绍说，脂肪除了有保持体内热量的功能外，脂肪细胞还能产生一种类似激素的蛋白物质。这些蛋白物质能够对入侵的病毒做出反应，所起的作用非常像抗病的免疫细胞一样。研究人员通过实验观察发现，脂肪细胞能够帮助胰岛素调节人体内的血糖水平，同时还能帮助免疫系统对癌细胞作出反应。因此，拥有适量的脂肪，不但不会造成肥胖，而且还对提高人体的免疫功能有利。但在研究中也发现当猪拥有过多的脂肪后，体内的激素分泌就会失衡。由于人体的构造与猪十分接近，所以过多的脂肪对人体的影响应该是相同的。脂肪细胞中的脂肪酸会过量地分泌某些生化物质，同时也会过少地分泌其他某些人体所需的生化物质，而造成供需的失衡。这种失衡会引发像糖尿病这样的疾病。

研究人员告诫说，在减肥的过程中，不要错误地将“瘦”作为理想的目标。在一个健康的人体中，拥有适当的脂肪对于提高自身免疫能力，以及储备生活和工作所必需的能量具有很重要的作用。此外，即使从体型美的角度来讲，适度丰满也显示人体所充满的活力。

美国科学家在调查600万人的体重与寿命关系时发现，稍胖的人在体能、抗病力方面，比瘦人优，因而寿命长。因此，保持丰肌秀骨，让脂肪多一些，适度丰满，对身体健康是有益的。

取予有节

取予有节，出自《淮南子·本经训》：“取予有节，出入有时。”取予有节，意即获取和给予是有节制的，比喻不苟贪得。所谓“节”，就是调节、节制的意思。取予有节对于饮食调理来说，可谓至理名言。

因人调节：人体有强有弱，活动有重有轻，年龄有老幼大小，因而每个人对食物的需求也不相同，消化吸收能力也大不一样。老年人气血渐衰，食量减少，最宜吃些营养丰富、质精味美的食物。但不要多吃肥甘厚味之品，“肥者令人内热，甘者令人中满”，这些都应节制。研究发现，过食肥甘的人，容易患心血管疾病和糖尿病。老年人更不宜吃得过饱。

因时调节：一年四季有春夏秋冬之别，寒热温凉之分，人在不同气候条件下有喜热爱凉的变化，食物的性能也有清凉、甘淡、温补之异。所以，不同季节人们对食物的需求也不同。夏天炎热，人体温热，饮食应以清凉甘淡为宜，如多吃些蔬菜瓜果类较为合适。冬季气候寒冷，人体也是阴气偏盛，常常出现冷感，所以食物则宜温补，可吃些羊肉、牛肉、狗肉、辣椒之类，以抵抗寒冷。必须注意的是，夏天不可吃得过饱，过饱会加重人体的湿热，冬季如果饿肚子，则会觉得更冷。“天人相应”，四时气候的变化对人体生理、病理变化也会产生一定的影响。如长夏阳热下降，水气上腾，湿气充斥，人易感受湿邪，故长夏用膳以解暑去湿为宜。

因地调节：我国幅员辽阔，不同地区气候和生活条件不同，生活习性、病理特点乃至食物品种和来源都不尽相同。东南地区潮湿炎热，病多湿热，宜清化之品，而西北地区多燥寒，宜辛润之物。同是温里回阳药膳，在西北严寒地区，药量宜重，而在东南温热地区，药量就宜轻。

节制饮食：俗话说：“饭来少一口，活到九十九”，“欲保小儿安，常带三分饥与寒”。这

些从实践积累总结出来的经验，是宝贵的养生之道。暴饮暴食是影响身体健康，造成肠胃疾病的重要原因。吃得过多，不仅使肠胃消化受阻，而且也会使身体其他器官缺血，影响全身保健。

节食生冷：吃生冷食物，不仅不卫生，不易消化吸收，而且损伤脾胃。吃生冷食物常常易把各种病菌和寄生虫卵带进人体内，导致疾病的发生。过热过冷也会影响消化和伤害脾胃，体质虚寒的人尤其不可多食冷食冷饮。小儿过食生冷还会诱发呼吸道反复感染。

节食五味：五味指辛、甘、酸、苦、咸。如能在日常饮食中做到五味调和，即可滋补身体，有益健康。如果偏食哪一种，都会导致疾病。

节制饮酒：《本草纲目》言“酒，天之美禄也。曲面之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精”。酒少饮有益，多饮有害。

咀嚼英华

咀嚼英华，出自唐·韩愈《进学解》：“沈浸浓郁，含英咀华。”咀嚼：用牙齿磨碎食物，比喻反复体会；英华：此指精华。咀嚼英华，比喻细细体会文章中的精华。咀嚼英华其本意是细细体会文章中的精华。但从健身角度来看，反复咀嚼，细嚼慢咽，对健身确有好处。

唐·孙思邈《每日自咏歌》云：“美食须熟嚼，生食不粗吞。”明·郑瑄的《昨非庵日纂》云：“吃饭须细嚼慢咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充于肌。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”《老老恒言》云：“入胃有三化，一火化，烂煮也；二口化，细嚼也；三腹化，入胃自化也。”医学研究表明，细嚼慢咽则至少有下列好处：

1. 预防口腔疾病：反复咀嚼可让口腔有足够的时间分泌唾液，而唾液中含有多种消化酶及免疫球蛋白，不但有助于食物的消化，还有杀菌作用，可预防牙周病。充分咀嚼食物可促使儿童牙齿、牙龈及面部肌肉的发育，促进口腔肌肉的血液循环和口腔功能的健全，因有较多的唾液洗刷附着在牙齿表面及牙缝中的食物残渣，故有预防龋齿的作用。

2. 增进营养吸收：充分咀嚼让食物变得细小，使之与消化酶完全混合，被分解成分子更小的物质，便于人体吸收。有人对60岁以上的妇女作了调查，发现牙齿缺失多者其骨密度较低。据认为，这与她们因牙齿缺失，导致钙的消化吸收不良有关。

3. 增强食欲：细嚼慢咽可让人的牙齿和舌头感受到食物的好滋味，从而对中枢神经产生良好的刺激，产生食欲。

4. 减少胃肠道疾病：通过细嚼慢咽的食物，因在口腔中已对食物作了精细的加工，所以可减少胃肠道加工的负担，有利于胃肠道的健康。

5. 有利于减肥：狼吞虎咽者因血糖值上升较慢，只有待胃中充满食物时才有饱腹感，由于进食太多，必然促使肥胖。

6. 有利于面部美容：面容与咀嚼器官的正常功能关系十分密切，如果经常快食快咽，会因咀嚼肌缺乏锻炼而退化，随之是颌骨退化，但牙齿因退化较慢，使面部各器官退化不平衡而影响美容。这种不平衡可使儿童牙齿排列不齐，影响面部美容。细嚼促进了面部的肌肉活动，改善了局部的血液循环，提高了肌肤代谢活动，从而使面部皱纹减少，面色红润。

7. 保护视力：如果咀嚼肌的各肌肉无力，则会导致眼球晶体的调节功能下降，从而影响视力，这方面的影响在儿童中更为明显。

8. 促进血液循环：多咀嚼具有改善脑部血液循环的作用。咀嚼时，下颌肌肉牵拉该部位的血管，加速了太阳穴附近血液的流动，从而改善心脑血液循环。此外，多咀嚼还可松弛大脑神经，解除精神紧张，对人体健康大有益处。

9. 有利于防癌：唾液中含有多种酶、激素、维生素及蛋白质，尤其是唾液中含有 15 种消化酶具有特殊作用，如唾液中的过氧化酶，可去除食物中某些致癌物的致癌毒性。经过实验发现，唾液腺的分泌物与食物中的黄曲霉毒素、亚硝胺、苯并芘等多种致癌物接触 32 秒钟以上就有分解其致癌毒性的作用。细嚼慢咽使口腔分泌更多的唾液，并与食物中的致癌物充分接触，可以减少致癌物对人体的危害。嚼的次数愈多，抗癌作用愈强。

10. 有抗衰老作用：人到老年，胃肠功能减退，吞咽反射减弱，细嚼慢咽可起到防噎、助消化、抗衰老的功效。研究证实，人体的唾液腺在分泌唾液的同时，还分泌一种腮腺激素，这种腮腺激素可被机体重新吸收进入血液，它具有抵抗机体组织老化的作用。而细嚼慢咽可以刺激唾液的分泌，在唾液分泌量增加的同时，腮腺激素的分泌与吸收也增加，从而起到延缓身体衰老的作用。

11. 延缓脑力衰退：细嚼慢咽，可使面部肌肉得到运动和锻炼，还能增大大脑的活力，起到预防大脑老化和老年痴呆的作用。

缩衣节口

缩衣节口，出自宋·苏轼《乞不给散青苗钱斛状》："农民之家，量入为出，缩衣节口，虽贫亦足。"缩衣节口，指省吃省穿，生活节俭。魏晋时的《三叟长寿歌》中有"量腹节所

受”之说，此即节口之意。从养生角度来看，节口有利于健康长寿。

美国麻省理工学院的研究表明：严格限制热量摄入可以延长寿命。在这项研究中，他们把实验鼠的喂食量减少为正常量的60%，结果它们的寿命比预期寿命(40个月)增加了16个月。后来，通过进一步的研究发现限制热量摄入与长寿之间的密切关系。这些理论非常复杂，简单地说是这样的：如果一只动物减少食量，它需要代谢食物的NAD(一种在新陈代谢中非常重要的物质)随之减少，激活SIR2(一种决定长寿的关键基因)的NAD也就相应增多。SIR2对细胞中其他基因的压制越多，细胞的寿命就越长。俗话说：“千年的王八，万年的龟”，王八与龟的食量都很小，但却长寿，看来食物的量与长寿的确有关。

限制食量，可以长寿，但并非无限制地节食。瘦骨嶙峋，肢软无力，弱不禁风，是难以抵抗疾病的侵袭和健康长寿的。那么怎样掌握这个饭量尺度呢？吃七八分饱就可以。当你离开饭桌时，还有点饿，还想吃，这就是七八分饱。对老年人来讲，消化功能差，吃七成饱就可以了。瘦一点，没有关系，只要健康就能长寿。“有钱难买老来瘦”，是有一定道理的。

老骥伏枥

老骥伏枥，出自三国魏·曹操《步出夏门行》诗：“老骥伏枥，志在千里。”骥：良马，千里马；枥：马槽，养马的地方。老骥伏枥，比喻有志向的人虽然年老，仍有雄心壮志。如宋·陆游《老学庵笔记》卷一载有“用飞龙在天，对老骥伏枥。”

“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉！歌以咏志。”这是曹操脍炙人口的一首养生言志诗。诗中不仅展现了曹操垂暮之年那种积极进取、壮志不衰的雄风和豪迈超脱的胸襟，也集中地体现了他的养生学思想。

历史上的帝皇虽贵为“天子”，但面对死亡的阴影都十分害怕。秦皇、汉武、唐宗、宋祖等君主，都曾做过“不死梦”，迷恋着长生不老，由此而流传不少轶闻。惟有曹操面对人生，“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰”，客观地体现了他对于死的豁达精神。连龟蛇一类的“灵物”尚且有生命的极限，更何况人。有生必有灭，这是自然界任何生态发展的必然。因此曹操对生与死持乐观态度。又从“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”中看出他的唯物观点。人的寿命并不完全听天安排，不仅仅取决于先天的禀赋和素质，更重要的是依靠后天的积极调解和保养。

他认为只要有恰当的养生之道，就可以活到高龄。曹操生活在中国历史上政局动荡不安，烽烟四起，战乱经年的时代，饱经乱离忧患。日夜操劳军国大事，一生大多数岁月是在东征西战的戎马生涯之中流过的。但曹操竟然活了六十六个春秋，这在那个时代堪称高龄了。这显然与他的养生之道分不开。曹操既有政治家的胸襟，又有文学家的情怀，他热爱祖国的大好山河，常在繁忙的公务之暇吟诗作赋，以倾吐心头的慷慨激情。由于他有“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已”的高犷风标，不像其他帝王那样奢侈，沉湎于金衣玉食，迷恋女色。临死前写的遗令也没有一丝带皇帝的威严，并叮嘱不要厚葬。这在中国历代帝王将相之中，实在是屈指可数。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。这是一曲养生之道的千古绝唱，也是曹操留给后世养生长寿的一点启迪吧！

自我解嘲

自我解嘲，出自汉·杨雄《解嘲》：“哀帝时，丁傅董贤用事，诸附离之者起家至二千石。时雄方草创《大玄》，有以自守，泊如也。人有嘲雄以玄之尚白，雄解之，号曰《解嘲》。”自我解嘲，意即用言语或行动为自己掩盖或辩解被人嘲笑的事。自我解嘲，有助于养生。

自嘲是一种艺术的描绘，而且表露得直率。我们在听相声时，有的演员谈到自己长得不美时会说“我这模样有点对不起观众”；在说到头顶发秃时说“聪明的脑袋不长毛”；提到夫妻关系时，则说“我怕老婆？那哪儿可能呐，就是见她发怵”。家庭中运用自嘲语言，可以化解僵局，免除尴尬，增加生活情趣。有一位朋友去串门，热情好客的老朋友从冰箱里取出西瓜让女儿去切。结果端上来的西瓜大大小小七零八落。老朋友一看好不自然，但他自嘲说：“别看我这闺女平时不会做饭，劈劈柴倒是把好手。”一句话把大家逗得哈哈大笑，尴尬的气氛便消失了。

自嘲也可以发自于真诚。国画大师张大千与京剧艺术大师梅兰芳神交已久，相互敬慕。在一次为张大千举行的送行宴会上，张大千向梅兰芳敬酒，出其不意他说：“梅先生，你是君子，我是小人，我先敬你一杯！”众人先是一愣，梅兰芳也不解其意，忙问：“此语做何解释？”张大千朗声答道：“你是君子—动口（唱戏）；我是小人—动手（作画）。”

在日常生活中，几乎每个人都会遇到一些让人感到难堪的玩笑，如不知怎样调节情绪，沉着应付，就会陷入窘迫的境地；相反，如采取适当的自嘲方法，不但能使自己在心理上得到安慰，而且还能使别人对你有一个新的认识。自嘲是保持心理平衡的良方。从不

会有外力促使一个人自嘲，这是自己需要备下的一台心理按摩器。当处于孤立无援或无人能助时，自嘲能使自己在精神上获得解救。能自嘲的人，起码心眼不狭窄，提得起，放得下，以一种平常恬静的心态去品味与珍藏生活中的酸甜苦辣，去参透与超越人世间的利禄功名，从而获得潇洒充实的人生。

捧腹大笑

捧腹大笑，即令人捧腹，出自清·李绿园《歧路灯》第七十九回："要丑的掉舌鼓唇，令人捧腹。"捧腹：捂着肚子。令人捧腹，让人捂着肚子，形容笑得很厉害。俗话讲，笑一笑，十年少。但下列几种人不宜大笑。

1. 冠心病患者：冠心病人大笑时心肌需氧量、需血量猛增，冠状动脉供血不足，易诱发心肌梗死。

2. 高血压患者：高血压病人大笑时肾上腺素增加，可导致血压骤升，从而诱发脑出血等脑血管意外。

3. 胃溃疡患者：胃溃疡病人大笑时，内脏迷走神经兴奋过度，使胃壁肌肉张力增加，同时大笑时腹压增高，易诱发溃疡穿孔。

4. 腹股沟疝患者：患腹股沟疝病的病人大笑时腹压增加，易使疝内容物和小肠等组织疝出，久之可发生肠组织缺血坏死而危及生命。

5. 术后病人：手术后病人，尤其是腹部手术病人，大笑时会使腹压增高，刀口裂开，不利于伤口愈合。

6. 小儿进食时：小儿进食时不宜逗笑，因为小儿气管发育不全，发笑时食物吸入气管会发生窒息而死亡。

桃花人面

桃花人面，出自元·刘致《朝天子·同文子方邓永年泛洞庭湖宿凤凰台下》曲："杨柳宫眉，桃花人面，是平生未了缘。"桃花人面，形容女子貌美。亦借指意中人。如清·黄遵宪《不忍池晚游》诗有："鸭背斜阳闪闪红，桃花人面薄纱笼。"研究发现，面部按摩，可按摩出桃花人面。

中医认为，面部有胆、胃、三焦、大肠、小肠等经脉，这些经脉的主要功能在于影响人体的消化吸收等功能。脾胃功能健运，则气血旺盛，反映于外观见面色红润，肌肤弹性良

好；反之，脾失健运，气血津液不足，其人必精神萎靡，面色淡暗，萎黄不泽，肌肤弹性下降。从现代医学角度来看，面部有丰富的毛细血管和末梢神经组织分布，对面部经穴的按摩刺激，不但对消化系统、神经系统、循环系统等产生良性效应，而且能较好地调节内分泌系统，而达到一种生理平衡。因此，面部皮肤按摩，可使面部毛细血管扩张，促进局部循环，加强局部新陈代谢。通过按摩可改善皮肤营养，增强面部皮肤对温度及机械性刺激的抵抗力，并可清除表皮的脱落细胞，增加皮下组织的弹性，使面部长期处于紧张状态的肌肉放松，皮脂分泌和排泄通畅，减少皮脂潴留，从而使皮肤的皮脂腺、汗腺、毛囊等附属器官得以发挥正常滋润、保护皮肤的功能。

进行面部穴位按摩，以自我按摩为主，也可由他人帮助按摩。按摩应在心情舒畅，情绪稳定，环境清静的情况下进行。按摩前应清洗面部及双手，剪掉长指甲。按摩时应先涂擦些面部润滑剂，最好用按摩霜，也可用一般润肤蜜代替，以避免摩擦而损伤表皮。按摩的基本方法有点、按、揉、擦四种。点法是用指端和关节突起部点击或短暂地按压肌肤和穴位；按法是用指端等放在穴位上，逐渐用力下压，按而留之的方法；揉法是用指腹或鱼际或掌在一定部位上用力摩擦。

面部按摩常用的穴位有六对：即印堂（在两眉头中间）配太阳（在眉梢和外眼角之间，向后 1 寸的凹陷处）；耳门（平耳屏上切迹，稍微向前凹陷处）配丝竹空（眉梢处的凹陷处）；攒竹（眉毛内侧端处）配四白（目正视，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处）；听宫（耳屏正中的前面，张口时，用手按压有凹陷处）配下关（正坐闭口，在耳屏前边，颧骨弓下的凹陷内，如张口，凹陷就消失）；翳风（耳垂后凹陷处，取穴时将耳垂往后按，耳垂的边缘正当耳后乳突前下方的凹陷处）配颊车（下颌角咬肌附着部前缘，咬牙时，咬肌突起，在该肌肉中间用手按压有凹陷并有酸痛感处）；迎香（在鼻翼外缘中点，旁开 5 分，当鼻唇沟中）配地仓（口角外开 5 分处）。首先取准穴位，按顺序点按。每对穴位先顺时针揉按 10 次，速度缓慢，用力轻柔；再点按 4 次，速度快促，用力重按，以感觉到胀痛或酸麻为佳；然后逆时针揉按及点按。结束手法为擦法，先搓热双掌，再摩擦，顺逆方向各 10 次。擦法完毕后做深呼吸数次，即完成第 1 遍，每次做 2～3 遍。每日早晚各做 1 次。只要方法正确，持之以恒，必将收到“桃花人面”的效果。

淡泊明志

淡泊明志，出自三国·蜀·诸葛亮《戒子书》：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊明志，意即指不追求名利才能使志趣高洁。如清·无名氏《杜诗言志》卷三载有：“至

于宽闲之野，寂寞之滨，每自寓其天怀之乐，而淡泊明志，宁静致远，未尝不处处流露。”大千世界，物欲横流，人心浮躁，各种各样的诱惑充斥其间。若能固守淡泊，独善其身，可保身心健康。

淡泊是一种崇高的境界和心态，是对人生追求在深层次上的定位。懂得淡泊并能做到固守淡泊的人，就不会在世俗中随波逐流，追逐名利；就不会在获得名利时大喜，失意时大悲；可使自己的人生不断得以升华：不眼热权势显赫，不妒嫉金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第。就像著名人口学家马寅初先生的养生名言样：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫观天外云展云舒。”

固守淡泊是无杂念扰于心，不为凡尘中各种搅扰、烦恼所左右，以一种平常心为人处世，是用坦荡的豪情面对人生路上的风风雨雨；淡泊也是一种理智，是用坚韧的意志迎击人生路上的种种诱惑和阻碍。淡泊可以和高雅气度、高尚情操、高风亮节交融互补，并相映生辉。淡泊者，包容万象，谦谦于怀，遇喜怒哀乐，皆泰然处之，尝酸苦辛辣，均甘之如饴。固守淡泊是一种自我修养、提高的过程。不断进行自我反省，自我解剖，把握自己，刚正廉洁，即在功成名就时不会飘飘然，保持一种清醒和理智。遇到失意或棘手的问题时，善于平息内心的烦恼，通过独善其身而达到豁然开朗的境界。这就是：忍一言风平浪静，退一步海阔天空。

淡泊，是别人都忙于随波逐流时自己仍然保持的那份坦然。淡泊，使人获得精神的释放，心理上的平衡；淡泊，使人卸去沉重，减少悲戚，平添轻松和欢乐。看来，人生能够淡泊是一种高品位的精神享受，是一种莫大的福分，是对生命的一种珍惜。

屈尊就卑

屈尊就卑，出自《昭代丛书》：“皇上惟屈尊就卑，故亟等乃得共天语闻法要。”屈尊就卑，原指降低尊贵的身份以就低下的礼仪，现用来形容委屈自己去屈就比自己低下的职位或人。从养生的角度来看，屈尊下蹲有益健康。

蹲，两腿尽量弯曲，像坐的样子，但臀部不着地，如蹲下、蹲伏、蹲踞、蹲腿。医学研究发现，蹲的姿势与胎儿在子宫里的姿势是非常相像的，这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。可惜的是，虽然人们发明了各种各样漂亮舒适的席梦思和人性化设计的桌椅，可是腰颈肌劳损、骨质增生、糖尿病和肥胖症等疾病却一起向人类袭来。究其原因，就是人们躯干部长期采取一种强直体位，活动太少了的缘故。

蹲时，身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大程度，各关节几乎不承

受身体重量，躯干部肌肉却得到活动。因此，人们在工作之余，不妨多蹲一蹲，每天坚持转腿，站在地上双脚站拢并微微下蹲，双手按住双膝，按顺时针转 36 圈，再逆时针转 36 圈，坚持做两次。屈尊下蹲能挤压腹部血液，缓解腹部瘀血，缓解视力疲劳，防止近视及视力衰退。可增强膝部关节和腿部肌肉的力量，对防治膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症，有明显效果。

鼾声如雷

鼾声如雷，出自宋·沈括《梦溪笔谈》第九章："上使人微觇准所为，而准方酣寝于中书，鼻息如雷。"鼾声：熟睡时发出的鼻息声。鼾声如雷，形容睡得很深，鼾声很大。

随着竞争的加剧，工作节奏的加快，人们为生计而奔波、为升官发财而搅尽脑汁，身心疲惫，难以入眠。失眠成了一种时髦病，缠绕着人们。由于失眠，造成睡眠不足或睡眠质量不好，会严重地影响人体健康。缺觉会损害人的记忆能力，同时造成忧郁，并使人的抵抗力下降，易于生病。那么，怎样的睡眠方式才算是科学的呢？有关专家认为，睡眠应当具备以下四个要素：

1. 用具：床的位置应南顺向，这样人睡时头北脚南，使机体不受地磁的干扰；床的硬度宜适中，过硬的床铺会使人因受其刺激而难以安睡，睡后周身酸痛；枕高一般以睡者的一肩（约 10cm）为宜，过低易造成颈椎生理骨刺。

2. 姿势：有心脏疾患的人，最好多右侧卧，以免造成心脏受压而增加发病几率；脑部因血压高而疼痛者，应适当垫高枕位；肺疾病人除垫高枕外，还要经常改换睡姿，以利痰液排出；胃和肝胆系疾病者，以右侧位睡眠为宜；四肢有疼痛者，应尽量避免压迫痛处而卧。

3. 时间：睡眠时间一般应维持 7～8 小时，但不一定强求，应视个体差异而定。入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者，睡上 6 小时即可完全恢复精力；入睡慢而浅睡者、常多梦或恶梦者，即使睡上 10 小时，仍难精神清爽，应通过各种治疗，以获得有效睡眠。

4. 环境：在 18～24℃的温度中，可获得安睡。冬季关门闭窗，吸烟后留下的烟雾以及遗漏的燃烧不全的煤气，都会使人不能安睡。在发射高频电离电磁辐射源附近居住者，若长期睡眠不好而并非自身疾病所致，最好迁徙到远离辐射源处居住。

当发生失眠时，人们首先想到的是借助安眠药来帮助入睡。其实，解决失眠的最佳选择还是要靠自然入睡，因为自然入睡比用药物催眠对人的身体健康更为有利。下列几法，可使你鼾声如雷。

1. 心理调摄：在常规治疗的基础上，尽量满足患者的心理需要，减轻患者的心理负担，消除客观环境等因素造成的失眠，同时，做好心理安慰及疏导工作，使病人心情平稳，安静入睡。

2. 居室要求：保持居室环境清洁、安静，通风，禁止吸烟。有条件者，可在居室摆放一些鲜花，或在枕边放些新鲜水果，安静、舒适、幽雅的环境，有利于患者安然入睡。进出患者居室应注意轻声小心，天气不良时还要固定好患者的门窗，不要发出声响；夜晚要拉好窗帘，防止噪音和强光刺激。患者床铺要软硬适度、平整、清洁，枕头高低适宜，被褥要勤洗勤换，保持干净。

3. 调理饮食：晚餐不宜过饱，宜进清淡易消化食物，对有助睡眠的食物及水果如红枣、龙眼肉、合欢、黄花菜、苹果、香蕉、桑仁、牛奶等，可经常选用；半夏秫米汤、柏仁猪心汤、黄花菜瘦肉汤、柏子仁粥、党参红枣粥、龙眼肉粥、牛乳粥等，也可根据病情需要，经常服食。

4. 不饮茶酒：浓咖啡、浓茶等兴奋性饮料含有咖啡因，可兴奋中枢神经系统，使病人有欣快感，因此，失眠患者不宜饮用。也不宜饮用酒精性饮料，其虽可短时间内助眠，但容易产生依赖性，一旦停止饮用时会使失眠加剧。睡前也不宜看带有刺激性的书籍、电视节目、光盘等，不做剧烈运动，以利入眠。

5. 适当理疗：患者身有不适或疼痛时，可根据不同情况，采用局部按摩、理疗、冷或热敷等方法，消除患者的不适感；也可在耳穴如神门、交感等穴位埋针或于睡前按揉耳穴3分钟左右，有宁心安神，促进睡眠的作用。

6. 加强运动：体育锻炼可调节身心，有利入眠。患者可根据不同情况，晚睡前可散步或打打太极拳，入睡前再用温水泡脚，有利睡眠。

7. 音乐催眠：难以入睡时，可采用诱导法助睡，如静听单调的音响、默念数字、听轻音乐、催眠曲等。研究发现，一些轻松、欢快的音乐有助睡眠，如《春江花月夜》、《平沙落雁》、《塞上曲》、《苏武牧羊》、《小桃红》、《花之圆舞曲》、《第四交响曲》、《二泉映月》、《平湖秋月》、《烛影摇红》、《军港之夜》、《宝贝》、《大海一样的深情》、《银河会》、《仲夏夜之梦》、《催眠曲》、《幻想曲》等。

衰当益壮

衰当益壮，出自唐·李白《为赵宣城与杨右相书》："衰当益壮，结草知归。瞻望恩光，无忘景刻。"衰当益壮，犹老当益壮。临床观察发现，通过适当的调理，衰当益壮是完全可

能的。

适度饥饿：实验发现，人体每天只要摄取721焦耳的热量，就足以维持细胞正常的生理活动。从生理上分析，轻度饥饿会激发体内的生理潜能，使细胞生理活性增强。相反，营养过剩容易导致体重增加，人体肥胖。肥胖症诱发动脉硬化、高血压、糖尿病等病。《吕氏春秋》指出："凡食之道，无饥无饱，是谓五脏之葆"，晋代张华《博物志》说："所食逾少，心开逾益；所食逾多，心逾塞，年逾损焉。"此外，饮食应主张清淡为宜，粗细合理搭配，如长期食用玉米可降低胆固醇、软化血管，是心血管疾病、肥胖者的理想食品。

作息有度：睡眠是调整人体机能平衡的重要手段，睡眠不仅可促进体能恢复，增加机体免疫力，对调节情绪也有积极作用。睡眠时间过长，可使睡眠中枢疲劳，整个神经中枢长期处于抑制状态，会引起血液循环不畅，大脑供氧不足，体内代谢物、毒素不能及时有效地排除，可使人体免疫力下降，抗病能力降低。反之，睡眠时间过短、质量不佳，就会疲劳过度，使机体生理功能发生紊乱，神经调节系统失灵，抗病能力下降。因此要科学掌握睡眠才能有益健康；反之，则会加速衰老。

笑口常开：人们常说："笑一笑，十年少。"虽然不能真的少十年，但却反映出了情绪和身体健康的关系。苏东坡曾有一养生处方："正当诳走捉风时，一笑看诗百忧失。"这张养生处方的药就是"笑"和"看诗"。笑，能够调节神经，促进肌肉运动，加强血液循环，增加新陈代谢。笑，是一种连续性的张口呼吸动作，是一套绝妙的呼吸操，可以加快体内气体交换，排出二氧化碳，摄取更多的氧气。笑，能增强迷走神经兴奋，引起消化液的分泌和消化道的活动，促进食欲，帮助消化和吸收。笑，能降低精神、神经和肌肉紧张性，使肌肉放松，头脑清醒，疲劳消除。当然笑得过度，狂笑是有害无益的。

二便通畅：二便是人体排除新陈代谢废物的主要方式，汉·王充在《论衡》中说"欲得长生，肠中常清"。俗语说得好，"大便一通，百病轻松"，其实都是有道理的。便秘可诱发中风、心肌梗死，能促进衰老，诱发老年性痴呆及各种癌症。因此，保持大、小便是否通畅对身体尤为重要。

劳逸适度：动则不衰是中华民族养生、健身的传统观点。自古即有"流水不腐，户枢不蠹"之训，华佗也有"人体欲得劳动……，动摇则谷气得消，血脉畅通，病不得生"之说。生命在于运动，生命本身就是一个新陈代谢过程，适度的运动能更好地促进新陈代谢，能使人体全身机能活跃，气血调和，百脉畅通，脏腑机能旺盛，关节灵活，情绪舒畅，从而使人体思维敏捷，动作自如，精力旺盛。故而能防治百病，老而不衰。

梳理头发：中医认为，头发与肾、肝、心、脾、肺、脑等脏腑组织器官有着十分密切的关系。头发的乌黑、润泽、柔韧，均标志着气血充足，肾气充盛，大脑健旺，神气充足。所以，

我国历代养生家都把梳头护发健脑的养生方法，看作是健康长寿的重要措施之一。古代的“养生十六宜”中就有“发宜常梳”之说。《清异录》说：“服饵导引之余，有二事乃养生大要：梳头、洗脚是也。”《摄生消息论》指出：“夏三月，每日梳头一二百下，自然祛风明目矣。”宋代文学家苏东坡也有“千梳冷块肌骨醒，风霜气入霜蓬根”的名句，由此可见历代养生家均格外重视梳头的养生保健作用。现代医学实践证明，梳头有疏通气血、清醒头脑、消除疲劳、促进局部新陈代谢之效。可见，梳头不仅可修饰头发、美化容颜，也可衰当益壮。

娇皮嫩肉

娇皮嫩肉，出自清·吴敬梓《儒林外史》第四十三回：“可怜这朝奉是花月丛中长大的，近年有了几茎胡子，主人才差他出来押船，娇皮嫩肉，何曾见过这样官刑。”娇皮嫩肉，指肌肤细嫩。随着社会的进步，人们物质生活水平的提高，竞争也越来越激烈。结果是皮肤粗糙了，皱纹多了。为了健美皮肤，不少人热衷于各种健美食品、药品及化妆品，但却忽略了保持娇皮嫩肉，皮肤健美最根本的东西，即保持体内通畅。

通血脉：宫廷美容秘方中，使用率最高的是一些活血化瘀、祛风通络之品，如川芎、白芷、赤芍、丹参、当归、防风等。如王焘《外台秘要》中记载的“近效则天大圣皇后炼益母草留颜方”中的益母草、德龄《御香飘缈录》中慈禧太后的美容驻颜珍珠方等。中医认为，有气滞血瘀的人，往往会有肌肤粗糙、紫癜、黑斑、面色晦暗等现象，应当以活血祛瘀为基本治法；根据证型偏颇的不同，分别配以清热解毒、祛风止痒、祛湿化痰、补血益气等药物。慈禧太后有个奇特的美容法，就是用玉尺在面部搓、揉、磨、搡，这玉尺就是用珍贵的玉石做成的一根较短的圆形玉棍。现代医学研究表明，适度的按摩能促进皮肤的新陈代谢，改善面部的血液循环，有利于皮肤健美。

通毛窍：皮肤表层的细胞日久会变得灰暗并剥脱，这些已完成了使命的衰老细胞反过来成为新生细胞健康生长的障碍。它们阻塞皮脂腺、汗孔，使皮肤出现斑点或变得黝黑，呈现凹凸不平。如果使用剥脱法将这些衰老的细胞清除掉，使毛孔通畅，皮肤自然会焕发出青春活力。专家们认为，男子口唇周围的皱纹较女性少，其原因在于经常性剃须使衰老的上皮细胞得以清除。古埃及有一种衰老细胞剥脱美肤法，即用熟石膏、蜂蜜、燕麦粥调为膏，涂之于面，待膏干后揭去，大量衰老死亡的表皮细胞粘于膏上除去，皮肤就会白嫩润泽。用软毛刷、毛巾等物轻擦面颊，亦具有同样效果。常洗澡、勤洗衣、化纤衣物不贴身穿，也属通毛窍的范畴。

通大便：经常便秘的人，皮肤也易早衰。《千金要方》中记述“便难之人，其面多晦”。民间有不少人喜少量吞服大黄粉，以延年益寿。现代研究证明，大黄有很好的抗衰老及泻下通便的作用，所以能起到健美皮肤及抗衰老作用。但是，大黄也好，其他方法也好，关键是要因人而异，辨证用药，从而使大便常通。

积劳成疾

积劳成疾，出自《荀子·王制》：“彼日积劳，我日积佚。”明·冯梦龙《东周列国志》第六十九回：“公孙归生积劳成病，卧不能起，城中食尽，饿死者居半，守者疲困，不能御敌。”积劳：长期劳累过度；疾：病。积劳成疾，意即因长期工作，劳累过度而生了病。清·李汝珍《镜花缘》第五回载有：“昨在剑南剿灭倭寇，颇为出力，现在积劳成疾。”才智超群，鞠躬尽瘁的诸葛亮，便是积劳成疾的典型例子。

诸葛亮是三国时期著名的政治家、军事家。诸葛亮的《出师表》中“鞠躬尽瘁，死而后已”一句，已演化为成语，成为许多仁人志士的座右铭。后人对诸葛亮表示景仰崇敬之际，常常为他“出师未捷身先死”感到遗憾和惋惜。根据史料推算，诸葛亮 26 岁出山，协助刘备联孙抗曹，建立蜀汉政权，谋事 28 年，于 54 岁病逝于军中。虽然当时“人处五十，不称夭寿”，人均寿命不高，但如果与当时统治集团人物相比，诸葛亮就要算英年早逝了。三国首脑中，北魏曹操活了 65 岁，西蜀刘备 63 岁，东吴孙权 71 岁。诸葛亮胞兄诸葛瑾活到 67 岁，晚年敌手司马懿超过古稀(72 岁)。

诸葛亮为何早逝？史书记载不详。但从《三国演义》来看，诸葛亮显然是积劳成疾，过劳而死。所谓过劳死，有人将其定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死。长期超越生理规律和极限，工作时间过长，劳动强度过大，心理压力过大，处于亚健康状态，精疲力竭，积重难返，终至丧命。蜀汉政权自刘备取得益州、汉中以后，达到鼎盛。但好运不长，此后关羽“大意失荆州”，丧师失地，大受挫折。后刘备念结盟之义，为弟报仇，伐吴兵败，更是元气大伤。刘备死后，阿斗皇帝不争气，致使诸葛亮瞻前顾后，内外交困。本指望祁山战役扭转乾坤，进而统一江山，谁知街亭惨败，挥泪斩马谡收兵。诸葛亮此时思虑过度，心情抑郁，必然导致身体抵抗力下降，甚至多个器官功能受损。

《三国演义》中，多处描写诸葛亮“积劳成疾”，符合过劳死发展过程。第八十五回说道，刘备死后，“凡一应朝廷选法、钱粮、词讼等事，皆听诸葛丞相裁处。”第八十七回又说道，“诸葛丞相事无大小，皆亲从公决断。”第九十七回诸葛亮说道，自己受刘备托孤，“受命之日，寝不安席，食不甘味。”第一百零三回中，司马懿询问蜀汉来使有关诸葛亮寝食及

事之烦简，使者回答："丞相夙兴夜寐，罚二十以上皆亲览焉。"

不说其他，诸葛亮身为一国丞相，统管内政、外交和军事，又身兼战役全线统帅，运筹帷幄，却连罚打二十军棍以上的事都要亲自把关，事情岂不太多太杂，疲于应付？难怪司马懿闻言"顾谓诸将曰：'孔明食少事烦，其能久乎？'"果然不久便传来诸葛亮病逝于五丈原的消息。

有人提出以下是过劳死的早期信号："将军肚"早现，头发不正常脱落，频频去洗手间，阳痿、早泄，记忆力和心算能力减退，注意力不集中，经常后悔、易怒、烦躁、悲伤，睡眠时间不足、程度不深，经常头痛、耳鸣、眼花，检查无结果。

据美国一项调查，在30～50岁英年早逝的人中，过劳死是主要原因。我国中年人的健康状况也好不到哪里去，近年来，优秀科学家、企业家及其他知识分子英年早逝的消息不时见诸报端。一份专项调查结果表明，我国知识分子平均寿命仅为58岁。

诸葛亮鞠躬尽瘁，死而后已的美德要发扬光大，但那种呕心沥血、积劳成疾的工作方式却不可模仿。肩负重任、终日辛劳的知识分子要多多保重身体，须知"留得青山在，不愁没柴烧"。预防过劳死，首先要预防亚健康。现代社会环境污染重，工作节奏快，竞争激烈，所以更要注意科学生活，劳逸结合；坚持体育锻炼，强身健体；加强自我调节，保持精力充沛，心情愉快。此外，应经常做健康体检，防患于未然。不论是中青年还是老年人，也不论体力劳动者还是脑力劳动者，最好每年做一次体检，包括心电图（运动负荷试验）及心脏方面的其他检查，以便早期发现高血压、高血脂、糖尿病，特别是隐性冠心病。

日本的科研人员曾从预防角度，列举了"过劳死"的27个危险信号：

1. 经常感到疲倦，忘性大；
2. 酒量突然下降，即使饮酒也不感到有滋味；
3. 突然觉得有衰老感；
4. 肩部和颈部发木发僵；
5. 因为疲劳和苦闷失眠；
6. 有一点小事也烦躁和生气；
7. 经常头痛和胸闷；
8. 发生高血压、糖尿病，心电图测试结果不正常；
9. 体重突然变化大，出现"将军肚"；
10. 几乎每天晚上聚餐饮酒；
11. 一天喝5杯以上咖啡；
12. 经常不吃早饭或吃饭时间不固定；

13. 喜欢吃油炸食品；
14. 一天吸烟 30 支以上；
15. 晚上 10 时也不回家或者 12 时以后回家占一半以上；
16. 上下班单程占 2 小时以上；
17. 最近几年运动也不流汗；
18. 自我感觉身体良好而不看病；
19. 一天工作 10 小时以上；
20. 星期天也上班；
21. 经常出差，每周只在家住两三天；
22. 夜班多，工作时间不规则；
23. 最近有工作调动或工作变化；
24. 升职或者工作量增多；
25. 最近以来加班时间突然增加；
26. 人际关系突然变坏；
27. 最近工作失误或者发生不和。

他们认为：在这 27 个危险信号中占有 7 项以上，即是有过度疲劳危险者。占 10 项以上就可能在任何时候发生“过劳死”。同时，在第 1 项到第 9 项中占 2 项以上或者在第 10 项到第 18 项中占 3 项以上者也要特别注意。

安心定志

安心定志，明·吴承恩《西游记》第四回：“又差五斗星君送悟空去到任，外赐御酒一瓶，金花十朵，着他安心定志，再勿胡为。”安心定志，指安下心来。若能安心定志，则神闲气定，有利养生。

《曾广贤文》说：“忍得一时之气，免得百日之忧。”气，是生命活动的根本动力，它贯穿全身。一位生理学家通过动物试验，把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠死了。这位生理学家由此分析认为：“人生气会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次 3000m 的赛跑。生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪时都复杂，更具毒性，因此，动辄生气的人很难健康长寿，很多人其实是气死的。”

《三国演义》中诸葛亮三气周瑜，次数不多，就把一位年轻杰出的将领气死了。周瑜之死，死于狭小的气量。喜好书法的朋友，常常在不知不觉中平舒气韵，强身益寿。“作

书能养气，亦能助气”。写字时，心平气和，毫无杂念，整体入静。每天练毛笔字，凝神聚气，对健康很有好处。知道生气的危害，就要加强涵养，肚量放大些，要“大肚能容，容天下难容之事”。遇上不顺心、惹人动气的事，要把清代光绪年间东阁大学士敬铭的《不气歌》，反复背诵并加以体会，扩展自己的心胸。那首歌道：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气出病来无人替。请来医生把病治，反说气病治非易。我今尝过气中味，不气不气就不气。”

明代名医，有“医林状元”之称的龚廷贤寿高92岁，在《寿世保元》一书中，他把养生之道归纳为十一条，相当精炼，颇有借鉴意义，其要点为：“薄滋味、省思虑、节嗜欲、戒喜怒、惜元气、简言语、轻得失、破忧沮、除妄想、远好恶、收视听。”短短的几十个字，言简意赅，可以算得上是谆谆告诫世人的金玉良言。其《摄养诗》云：“惜气存精更养神，省思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。炎凉变诈都休问，任我逍遥过百春。”还有一首《延年箴》云：“四时顺摄，晨昏护持，勿为无益，当慎有损。坐卧顺时，勿乏身怠。住行量力，勿使形劳。悲哀喜乐，勿使过情。寒暖适体，勿侈华艳。动止有常，言谈有节。呼吸清和，安神闺房。诗书悦心，山林逸性。心身安逸，四大闲散。救苦度厄，济困扶危。”两首诗字虽不多，但内涵却很丰富，如能潜心研习，并身体力行，付诸实施，那么对人们养生保健，延缓衰老进程，益寿延年，定会有所裨益。

心如止水

心如止水，出自唐·白居易《祭李侍郎文》：“浩浩世途，是非同轨；齿牙相轧，波澜四起。公独何人，心如止水；风雨如晦，鸡鸣不已。”心如止水，形容心境平静，毫无杂念。

古往今来，凡成大事者，必有心如止水的心态。晋代隐士陶渊明不满当时黑暗社会的现状，不愿为世间喧嚣所困，终于归隐田园，独自享受那份清闲和静谧。从而写出后人为之向往的《桃花源记》。古人的养生观，强调一个“和”字。清代戏曲理论家李渔曾在《闲情偶记》中说：“心和则百体皆和。”和，概括了心理与生理相交相融的深刻内涵。

心如止水，心平气和，同样也是修炼身心的养生方法。一个人每日处在浮躁、烦躁甚至暴躁之中，久必情绪失调、脏腑失和。生活中的喜怒哀乐往往无法避免，但用心如止水来达到处事平和，则必须要心胸开阔，宽善待人，遇愁不愁，逢怨不怨，以理智驾驭感情，以平和调节心志。只有如此，才能心如止水，和在其中，高瞻远瞩，洞若观火，鸡毛小事不挂心怀，心和体和统一平衡。心如止水可利于我们固守正道，不为世俗利害所动。白居

易的“心如止水”，能在世事繁杂中豁然不惊，把养心、安神、怡情、悦性化作涓涓细流淌入心田，我们便可求得健康生命中的葱郁风景，在安然宁静之中怡然自得。

厚德载福

厚德载福，出自《易·坤》：“地势坤，君子以厚德载物。”《国语·晋语六》：“吾闻之，惟厚德者能受多福，无德而服者众，必自伤也。”厚德载福，后指有德者能多受福。从养生的角度来看，厚德载福者多能长寿。

从心理学的角度讲，做好事和益事可以使人在精神上产生愉悦和快乐，尤其是得到称颂的时候，会有慰藉和满足的感觉。实际上人们在做好事和有益工作时，不管是有意还是无意都会聚精会神全身心地投入。此时此刻脑海里会排除杂念和私欲，心灵得到锤炼和净化。长期如此，当然有利于身心健康和养生。

从生理学和医学的角度说，人们在做好事和有益工作时，身心平和自然、从容大度，身体内分泌协调，各部位得到平衡，增加了机体抗病的能力，就容易抵抗病邪的侵袭。用不正当的手段捞取钱财和做其他不正当之事，心里始终处于高度亢奋紧张状态，有损健康。例如贪官污吏寿命都没有正常人长。多做些有益的事，少做那些损公利己、不符合道德、法律法规的事。古人云：“福在积善，祸在积恶”，就是最好的注解和说明。

伉俪情深

伉俪情深，出自明·沈得符《万历野获编》：“盖圣德仁厚，加以中宫前后同忧患者积年，伉俪情更加笃挚。”伉俪：夫妻，配偶。伉俪情深，意即夫妻之间的感情深厚。如清·吴趼人《二十年目睹之怪现状》第七十回“纵使你伉俪情深，一时未忍，久后这中馈乏人，总不是事。”医学研究表明，美满的婚姻生活，和睦的夫妻关系，对疾病和死亡有巨大的抵抗力。夫妻恩爱，伉俪情深，可以共享高寿。

日本学者从夫妻感情好坏对寿命的影响调查显示，恩爱夫妻的平均寿命，男性增加12岁，女性增加5岁。离婚妇女与未婚妇女相比，其离婚妇女患子宫癌的死亡率要高出2倍。在人群自杀率和心脏病、脑出血、肝硬化等疾病的发病率方面，离婚者或独身者明显增高。中国学者也对夫妻白头偕老的长寿原因进行分析，夫妻之间相互体贴、感情和睦被列为重要因素之一。特别是老年人退休之后，生活变得单调，加上生理和心理的变化，性情变得孤僻或暴躁。其子女长大成人，各自组成小家庭，不能长依膝下，惟一依靠

的是老来伴的关怀。美国学者调查发现，单身及寡妇、鳏夫等独居的死亡率是其他人的2～10倍。不结婚男女的寿命比结婚的短一些。究其原因，他们往往处于情绪不稳或神经衰弱之中。丧偶的老人若再婚，能提高人体对疾病和死亡的抗拒力量。

夫妻间的性生活是感情的调节剂。专家认为，性激素的过度消耗可导致衰老的加快，要想长寿就不能纵欲过度。然而，有节律的性生活却能经常保持体液中的性激素，可延缓衰老，提高抗病能力，有益于健康长寿。

肌肤触摸是夫妻间的润滑剂。因为，在身体接触时，体温微微升高，心跳稍稍加快，这时会感到非常舒服，体内也随之释放出许多传感素，它能起到减少恐惧，抵制抑郁，进而增强机体免疫的作用。因此，伉俪情深，有益健康。

长吁短叹

长吁短叹，出自《乐府群珠·无名氏〈金字经〉》："短叹长吁三两声。"吁：叹息。长一声、短一声不住地叹气。长吁短叹，形容发愁的神情。如元·王实甫《西厢记》第一本第二折载有："少可有一万声长吁短叹，五千遍捣枕槌床。"研究表明，长吁短叹，有益健康。

观察发现，人因工作、学习紧张而感到疲劳、不适之时，常会发出长吁短叹之声，这种声音有安心定神作用。研究发现，在给心理紧张的人体检时，让其长吁短叹几声，血压会有所下降，呼吸和心跳变慢，心理紧张状况得到改善。适度的呻吟和叹息还能有效地减轻胸闷和疼痛，因为，胸闷或疼痛往往与紧张、气行不畅有关，叹息有松弛止痛之效果。所以，在紧张的工作之余，不妨长吁短叹，这样对你的身心健康实在有益处。

引吭高歌

引吭高歌，出自叶圣陶《醉后》："她们引吭高歌的时候，曳声很长，抑扬起落。"引：拉长；吭：嗓子，喉咙。引吭高歌，意即放开嗓子大声歌唱。试验证明，引吭高歌可增强心肺功能。

研究发现，引吭高歌，有助消除精神上的烦恼和压力，对失眠症、忧郁症等有较佳的辅助疗效。同时对增强心肺功能有益处。这是因为，唱歌既能带动声带和胸腔振动。另外，唱歌时需要腹式呼吸，这有利于增进氧气吸入，对提高肺部组织活力、增大肺活量以及增加心脏血液循环功能都非常有益。慢性支气管炎病人引吭高歌，每日2～3次，每次

10～30 分钟，或吹气球，每天至少吹 30～40 次，即将气球吹大后放掉气体再吹，可保持肺泡与支气管的弹性，防止或减轻肺气肿。事实证明，经常引吭高歌或哼哼曲调，是解除精神疲劳、增强心肺功能的一种好方法。

衣食住行

衣食住行，出自茅盾《喜剧》二载有："他想起孙总理的全部遗教是解决衣食住行。"衣食住行，泛指穿衣、吃饭、住房、行路等生活上的基本需要。衣食住行是基本所需，现就新生儿的衣食住及小儿冬季的衣食住行介绍如下。

新生儿的衣食住

衣：新生儿的贴身衬衣，要用柔软、易吸水、透气性好、浅色的棉织物做成，由于婴儿皮肤娇嫩，易被擦伤，也容易发生过敏反应，所以婴儿的衣服要宽松，易于穿脱有利于婴儿的活动，不要用扣子、拉链，防止擦伤皮肤或脱落时误入口中，可用带子系扣，新买或新做好的衣服要先清洗一遍再穿用，如果是自己动手做衣服，可以用旧的棉布褂改制，布料颜色要浅，这样做可以很容易地发现沾在衣服上的分泌物，上衣最好前襟长一些，护住腹部，后襟短一些，以防粪便污染，婴儿的衣物要勤洗勤换，洗涤剂最好用肥皂或专门的婴儿衣物清洗剂，并注意漂洗干净，存放衣物时不要用樟脑丸。小宝宝的尿布应该选用柔软、吸水性强的棉织品。用旧的棉质床单、棉织衫、裤为宜，尿布不要裹得太厚，同时要及时更换，尿布不要盖到肚脐上，以免尿湿时污染脐部，清洗尿布要用开水烫洗，在阳光下晒干，有条件时也可选用一次性尿布、尿垫，保持婴儿的臀部干燥，以免发生红臀和尿布疹。

食：新生儿期（从出生到 28 天）以母乳或代用品（牛奶、羊奶、奶粉）等为主。新生儿的最佳食品是母乳，母乳中的营养成分及其比例对新生儿的生长发育最为合适，是其他任何乳制品所不能替代的，同时，母乳特别是初乳中含有抵抗疾病的抗体，能够增强新生儿的抗病能力，怎样能够使母乳喂养成功呢？首先是母亲应该树立信心，相信自己能够有充足的乳汁喂养小宝宝，同时要了解母乳喂养的好处，知道母乳是婴儿最理想的食品，是婴儿健康成长的重要保障；其次要想母乳充足，早开奶、早吸吮、早接触是必不可少的，新生儿出生后应在常规脐带处理后，即与母亲皮肤接触，半小时内开奶，早吸吮，第一次有效的吸吮是刺激母乳分泌的最好方法，乳汁是越吸越分泌，因此也就会越吸越多，一般情况下生后 1 周内每日（24 小时）可喂母乳 8～10 次，每次 20～30 分钟为宜。同时

要注意每日尿量在6次以上，大便2～3次，2次喂奶间婴儿有满足感，表情快乐，入睡安静踏实，即说明婴儿已经吃饱了。

住：新生儿最好与母亲同居一室，但有自己单独的小床和被褥，居室空气要新鲜，最好朝阳通风，清洁安静，小儿的床位不要直接吹风，地面不要干扫，要湿拖，小儿穿衣后的室温以20℃为宜，湿度在50%～60%为宜。

小儿冬季的衣食住行

冬季气候寒冷，小儿特别容易感冒，特别是体质虚弱的儿童，更易发生，因此，注意冬季儿童的衣、食、住、行，可使小孩安度冬天。

适当衣着：冬季因受冷空气的刺激，小儿全身血管收缩，正常的防卫功能下降，容易受到病毒、细菌的侵犯而引起感冒、支气管炎，甚至肺炎等呼吸道疾病，因此，要注意适时给小孩增加衣物，防寒保暖，但也不必穿的过暖，常言道："若要小儿安，常须三分饥与寒"即是此理。由于小儿活动量大，容易出汗，此时皮肤毛孔一开放，极易受凉。另外，穿的太多，小儿睡熟后出汗也增多，容易引起感冒。所以，小儿冬季衣服穿着要适当。

调理饮食：冬季人体能量消耗增多，要注意适当补充蛋白质含量高的食物，如鸡蛋、鱼肉、豆类等。由于冬季蔬菜水果相对减少，孩子容易缺乏维生素和某些矿物质而影响生长发育，加之食用精细米面，更易导致营养素的缺乏，因此要注意营养素的补充。在补充蛋白质的同时，要注意饮食的合理搭配，均衡膳食。食疗爱好者，还可给孩子制作一些参芪粥、白术防风粥、党参粥、党参内金粥，或制成药膳如内金鳝鱼、参芪煨鸡、白术猪肚、党参炖鸭等服食，以提高孩子机体的抵抗力，防止呼吸道疾病的发生。

多晒太阳：冬季日照时间短，小儿容易出现维生素D缺乏，导致佝偻病的发生，因此，儿童居室要向阳，每日定时外出晒太阳，同时，还要保持住室空气的清新，室温以18～20℃为宜。

加强运动：经常让孩子到室外进行体育锻炼，如跳绳、打球、做操、跑步等，使身体适应外界环境变化。

预防疾病：冬季是麻疹、百日咳、腮腺炎等多种呼吸道传染病的好发时节，应尽量少带孩子到公共场所如电影院、商店等人较多的地方去，尤其是不要带孩子到医院去探望病人，以免染上疾病。有条件者，应尽早给孩子进行预防注射。

贪污腐化

贪污腐化，出自毛泽东《中国共产党在民族战争中的地位》载有："自私自利，消极怠工，贪污腐化，风头主义等等，是最可鄙的。"贪污腐化，意即利用职权，非法取得财物，过着奢侈糜烂的生活。从政治角度来讲，反腐倡廉有助于"治国"、"平天下"，从医学角度来讲，反腐倡廉有助于"修身"、"齐家"。

巴西53岁的马丁斯医生经过10年研究后认为：卷入腐败行为的人，容易患癌症、心肌梗死、神经过敏症、脑溢血、心脏病等，他对583位被控犯有各种贪污受贿罪的官员进行调查，并与583位清政官员相对照，结果失廉官员中，60%生病或死亡，而清政官员中仅16%，两者有显著性差异。巴西科研人员的调查显示了一个惊人的结论：腐败导致死亡，贪官大多短命，廉政有益健康。

失廉官员为何易致病魔缠身、恶梦纷纭，在于其心理感觉，恐惧正义之神的惩处。医学研究表明：长期处于兴奋、恐惧、紧张状态中，可使自主神经功能失调，内分泌系统分泌失常，神经调节失衡，从而罹患多种疾病。

其次，失廉官员疾病缠身在于其生活失律。贪婪者，为获取非份财物，日夜奔波，纠缠于复杂多变的人际关系中，殚思竭虑，心力交瘁。在获取非法财物后，暴饮暴食，日夜聚赌……这种没有规律的生活，健康与其无缘，疾病自然相伴，何来长寿可言，何来健康可讲。

《论语·述而》云："君子坦荡荡，小人长戚戚。"品行端正，为官清廉者，心胸守着正义，宁公而贫，不私而富，生活有律，神情悦愉，食之甘味，睡之安稳，家庭和睦，邻里安宁，自然与疾病无缘。品行不端，为官失廉者，心怀鬼胎，处心积虑，坐卧不安，食不甘味，卧不安稳，家庭失和，疑心重重，自然病魔缠身了。

"自修之道，莫难于养心；养心之难，又在慎独。能慎独，则内省不疚，可以对天地，质鬼神。人无一内愧之事，则天君泰然，此心常快足宽平，是人生第一自强之道，第一寻乐之方，守身之先务也。"清末曾国藩生前封侯拜相，极尽荣华，但其死后没给后孙留下什么珠宝财产，却留下了这道著名的遗嘱（遗嘱共四条，此为其中之第一条），要儿子悬挂中堂，每日诵读，代代相传。这些于当今人们，修身齐家敬业，不无启迪。

食不厌精，脍不厌细

食不厌精，脍不厌细，出自《论语·乡党》："斋必变食，居必迁坐。食不厌精，脍不厌细。"厌：满足；脍：细切的肉。食不厌精，脍不厌细，意即粮食舂得越精越好，肉切得越细越好。形容食物要精制细做。如鲁迅《南腔北调集·由中国女人的脚……》载："割不正不食，这是他老先生的古板规矩，但食不厌精，脍不厌细的条令却有些稀奇。"从养生的角度来看。"食不厌精，脍不厌细"对健康无益。

随着社会的进步和物质生活水平的改善，人们往往是食不厌精，脍不厌细，脂甘厚味的饮食在给人们带来高血压、高血脂、肥胖病、动脉硬化的同时，食物本身及消化时产生的腐败物质也给人体健康带来了种种危害，因此，人体也需"反腐倡廉"。

植物在生长过程中产生的各种毒素，如土豆中的龙葵素、四季豆中的皂甙、菠菜中的草酸、鲜黄花中的秋水仙碱、青西红柿中的番茄碱等；动物世界中的有毒物质，如河豚鱼毒、淡水鱼类的胆汁、禽畜的有毒器官等；人为的各种因素，如食物烹调中产生的各种毒素、油脂经反复加温产生的有害分解物质醛、酮、醌等，油烟中的苯并芘、硫化物等；各种陶、瓷、塑料等制成的各式各样的精美餐具和用具中含有的有毒的重金属及有机化合物等；人体在消化食物时产生的各种有毒物质如胺、硫、大小便毒素等；现代工业污染物污染了空气、水源、土壤，导致食物的污染等。人体每日都在进食食物，因此，这些腐败的、有害的物质也每日都在危害着人体，必须时时进行清除。

现实生活中，一些新鲜的、廉价的果蔬，不仅可为人们提供各种营养素和矿物质，而且有助于排除进入机体内的各种毒素，维护人体健康。只要均衡膳食，合理搭配，既可增加营养，又可排除毒素，可谓一举两得。如木耳能清除血液中的热毒，防止血液黏稠；猪血可滑肠护肺，有助于排除毒素和粉尘；绿豆、扁豆等豆类食物可清热解毒，降低血脂；蜂蜜可滑肠解毒，排除肠道内的毒素，延缓衰老；一些苦味食物也有清热解毒作用，如苦瓜、苦菜、茶叶、仙人掌等；许多蔬菜水果也具有排毒作用，如海带、丝瓜、西红柿、黄瓜、冬瓜、芹菜、韭菜、大蒜、蘑菇、红薯、芋头、香蕉、苹果、杨梅、生姜等，不妨常食。

美味佳肴可以增进食欲和感官享受，人们在进食鱼肉厚味的同时，也要注意廉价果蔬的摄入，以促进毒素的排出，维护身体健康，因此，人体的"反腐倡廉"是一个长期的事。粗细搭配，均衡膳食，才是健康的、科学的饮食结构。

乘兴而来，败兴而归

乘兴而来，败兴而归，出自《晋书·王徽之传》："人问其故，徽之曰：'本乘兴而来，兴尽而反，何必见安道邪？'"兴：兴致，兴趣。乘兴而来，败兴而归，意即趁着兴致来到，结果很扫兴的回去。研究发现，有许多败"性"食物，雄风正旺的男子应慎用，以免"乘兴而来，败兴而归"。

莲心：莲米有健脾益肾，补精固涩之功，而莲心则不一样，现代医学研究表明，莲子心有清心泻火作用，可使男子性欲低下。我国古代医学典籍中也有"寡居女性常饮莲子心茶"的记载，以清心解欲。

冬瓜：富含粗纤维，尼克酸等，有清热解毒，利水消肿，下气消痰之功，常食冬瓜可清心热，降欲火，消除狂躁症状。《本草经疏》言"冬瓜内禀阴土气，外受霜露之侵，故其味甘，气微寒而性冷"。

菱角：性味甘寒，可清热除烦，平息男女欲火，《食疗本草》指出："凡水中之果，此物最发冷气，人冷藏，损阳，令玉茎消衰。"

芥蓝：又名茎蓝，性味甘辛凉，有利水消肿，解毒醒酒，宽胸快膈之功，《本草求原》言其"甘辛，冷，耗气损血"。现代医学研究表明，久食芥蓝，可抑制性激素的分泌。

竹笋：性味甘寒，有清热化痰，解毒透疹，和中润肠之功。现代医学研究表明，竹笋含有大量草酸，可影响人体对钙、锌的吸收与利用，若进食过多，可致人体锌、钙下降，而锌有"生命之花"美誉，缺锌可使性欲下降，性机能减退。

芹菜：性味甘凉，有清热平肝，祛风利湿，润肺止咳之功。芹菜有抑制精子生成的作用，从而使精子数量下降，出现阳痿不举。

丝瓜：性味甘、凉，有清热解毒凉血，祛风化痰通络之功，适用于热病烦渴，肠风痔漏，疔疮痈肿，血淋及咳嗽痰喘，乳汁不通等症。《滇南本草》言其"不宜多食，损命门相火，令人倒阳不举"，故性功能减退者不宜多食。

酒精：酒对性功能危害极大，长期大量饮酒，会抑制雄性激素分泌，使睾丸酮生成下降，在男性则表现为性欲减退、阳痿、射精障碍、睾丸萎缩，乳房女性化；女性则表现为性兴奋困难，性高潮次数、强度明显减少，甚至性高潮丧失，此外，还可引起女性内分泌紊乱，导致月经不调，过早闭经、绝经，乳房、外阴等性腺及器官萎缩，阴道分泌物减少，性交疼痛，对性生活淡漠，从而失去"性"趣。

烟草：男子过多吸烟，可造成阴茎血循环不良，影响阴茎勃起，严重的可致阳痿，并使

精子变态。女子吸烟不仅卵子受害而致畸变，而且容易发生异位妊娠，并可使女性激素分泌异常，从而引起月经异常，无月经，性欲低下等。

晚食当肉

晚食当肉，《战国策·齐策四》："晚食以当肉，安步以当车。"晚食当肉，饿了再吃，味道就像吃肉一样。后泛指不热衷名利。《千金要方》云："安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生也。"合理的饮食常可使人身体强健，益寿延年，除晚食当肉外，古代医家饮食养生颇有心得，若能认真学习，加以体会，定会有所教益。

饮食及时：早在春秋战国时代的《尚书》中就有"食哉惟时"的记载；《千金要方》亦有"饮食以对"的说法，是说按时饮食，才能使身体获得维持生命的各种营养成分，使营养充足，气血旺盛，五脏才能得以充养。

不可偏嗜：《保生要录》云："凡所好之物，不可偏耽，耽则伤而生痰；所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均。"《黄帝内经》云："五谷为养，五果为助，五菜为充，气味而服之，以补益精气。"说明了合理饮食，不可偏耽的好处。

清淡为上：宋代张果《医论》云："去肥浓，节酸咸"，告诫人们饮食要清淡素食，少食辛辣酸咸厚腻之物。元·朱丹溪《格致余论》也说："爽口作疾，厚味措毒"；晋《抱朴子》中也说："若要长生，肠中常清，若要不死，肠中无屎。"多吃瓜果蔬菜，少食膏粱厚味，可使人大便通畅，神清气爽而达延年益寿目的。

适温而食：《黄帝内经》告诫人们饮食要寒热适中，适温而食，"食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。"过热过烫饮食会损害消化道黏膜，尤以食道黏膜，久之会产生口腔癌、食道癌。过食生冷，会损伤脾胃，使脾胃、咽喉局部抵抗力下降，容易发生上感、咽炎、口腔溃疡、胃脘疼痛、脘腹胀满等。

饮食宜慎：汉·张仲景云："大畜自死，皆疫死则有毒。"元·忽思慧云："诸肉臭败者勿食，猪羊疫死者不可食，曝肉不干者不可食，煮肉不变色者不可食。"

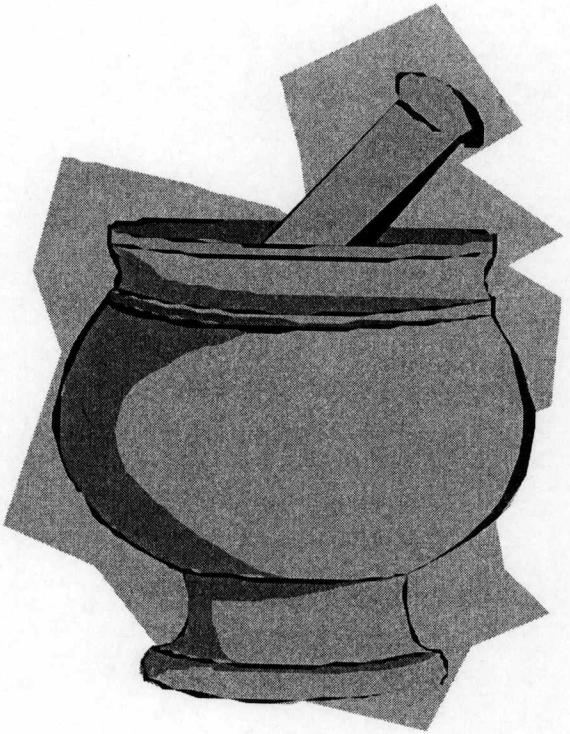
食饮有节：周代医学家敖莫《未谷赘言》说："多食者有五患：一者大便数；二者小便数；三者思睡眠；四者身重不堪修养；五者多患食不消化。"明《修真秘要》说："食欲少而不顿，常如饥中饱，饱中饥。"《黄帝内经》说"饮食自倍，肠胃乃伤。"《备急千金要方》指出："饮食以时，饥饱适中。"《寿世保元》也指出："大渴不大喝，大饥不大食。"告诫人们应食饮有节，不可暴饮暴食。

食宜细缓：《养病庸言》云："不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。"《医说》云："食不欲

急，急则损脾，法当熟嚼令细。”《长生秘诀》云：“饮食缓嚼有益于人者三，盖细嚼则食之精华能滋养五脏，一也；脾胃易于消化，二也；不致吞食噎咳，三也。”

怒后勿食：孙思邈云：“人之当食，须去烦恼。”古人还说“食后不可便怒，怒后不可便食。”是说进食时心平气和，专心致志，才能有利于脾胃的消化和吸收。

餐后养生：明闻尤《茶笺》载：“用浓茶嗽口，可去腻烦，健胃，又可健齿。”《千金方》云：“食毕当嗽口嗽污，令人牙齿不败，口香。”“食饱行百步，常以手摩腹数百遍，叩齿三十六，津令满口，则食易消，益人无百病。饱食则卧，食不消成积，乃生百病”。古人这些饮食养生原则，至今仍有其实际意义。



第四章　成语与中药

第四章　吸音与中空

昙花一现

昙花一现，出自《妙法莲华经·方便品》："佛告舍利佛，如是妙法，诸佛如来，时乃说之，如优昙钵花，时一现耳。"昙花：即优昙钵花，开放时间很短。昙花一现，比喻美好的事物或景象出现了一下，很快就消失。现常用来比喻某些事物出现的时间非常短暂。

昙花，又名琼花、凤花、金钩莲，为仙人掌科植物昙花的花，多栽培于园圃。因为昙花开放时间极短，开花之后很快就凋谢了，所以叫做"昙花一现"，这一成语比喻稀有罕见的事物，或者比喻显赫一时的风云人物，出现一下就迅速销声匿迹了。昙花的开花季节一般在6～10月，开花的时间一般在晚上8～9点钟以后，盛开的时间只有3～4小时，非常短促。昙花开放时，花筒慢慢翘起，绛紫色的外衣慢慢打开，然后由20多片花瓣组成的、洁白如雪的大花朵就开放了。开放时花瓣和花蕊都在颤动艳丽动人。可是只3～4小时后，花冠闭合，花朵很快就凋谢了，真可谓"昙花一现"。那么，昙花为什么只能"一现"呢？昙花原产于中南美洲的热带沙漠地区，那里的气候特别干燥。白天气温非常高，娇嫩的昙花只有在晚上开放才能避免白天强烈阳光的烤灼，而昙花又属于虫媒花，沙漠地区晚上8、9点钟正是昆虫活动频繁之时，所以，此时开花最有利于授粉。午夜以后，沙漠地区气温又过低，不利于昆虫的活动，就不利于昙花的授粉。昙花开花时间短可以减少水分的丧失。因此，昙花在漫长的进化过程中逐渐形成了这种特殊的开花习性。

昙花药用部分主要用花，嫩茎也可入药，嫩茎全年可采，花则在花季夜间采集，嫩茎多用鲜品，花则干品鲜品均可。制干品通常在开花之夜间，待花刚开或快开之时，采下烘干备用。

中医认为，昙花性味甘、平，入肺、胃二经，有清热宣肺，止咳化痰之功，适用于心绞痛，胃脘痛，吐血，肺结核，咳嗽等。《陆川本草》言其"清肺，止咳，化痰。治心胃气痛，吐血，最适于肺结核"。

火树银花

火树银花，出自唐·苏味道《正月十五夜》诗："火树银花合，尽桥铁锁开。"火树：火红的树，指树上挂满灯彩；银花：银白色的花，指灯光雪亮。形容张灯结彩或大放焰火的灿烂夜景。如柳亚子《浣溪沙》词载有："火树银花不夜天，弟兄姐妹舞翩跹，歌声唱彻月儿圆。""火树银花"虽是喜庆的味道，但银花却是一味清热解毒良药。

银花，又名金银花、双花、二花、两宝花、忍冬花，为忍冬科多年生半常绿缠绕性木质藤本植物金银花(忍冬)的药蕾，我国南北各地均有分布。中医认为，金银花性味甘、寒，入肺、胃、大肠经，有清热解毒，宣散风热，凉血止血之功，本品清热解毒作用甚佳，且有轻宣疏散之效，故对热毒痈肿、疔疮疖肿、咽喉肿痛、外感风热或温病初起、热毒血痢等甚效，为夏日良药。《本草纲目》言其“主治一切风湿气，及诸肿毒，痈疽，疥癣，杨梅诸恶疮，散热解毒”。《本草正义》言“金银花，善于化毒，故治痈疽、肿毒、疮癣、扬梅、风湿诸毒，诚为要药”。《本草纲目拾遗》言其“主热毒，血痢，水痢”。药理研究表明，金银花为作用较强的广谱抗菌中药，对各种病原微生物，如细菌、病毒等均有抑制作用；有抗炎解热作用；能提高机体防御机能，并有降低血脂，促进胃液和胆液分泌作用。

步步莲花

步步莲花，又称步步生莲花，出自《南史·齐本纪下》：又凿金为莲华以帖地，令潘妃行其上，曰：“此步步生莲花也。”原形容女子步态轻盈。后常比喻渐入佳境。如元·岳伯川《铁拐李》第二折有“若将曲直无颠倒，脚底莲花步步生。”“步步莲花”虽指女子步态轻盈，但莲花却是一味地道中药。

莲花有两种，一种是雪莲花；一种是金莲花。

雪莲花，为菊科风毛菊属多种植物带花全草。它们主要生长在青藏高原、天山山脉及其毗邻地区海拔2500～5000m的高山上。雪莲花因其生长在终年不化的雪地里，并形似莲花而得名。雪莲花的形态特征为，茎较短或不发育，叶基生，植株呈莲座状，全株常密被白色或褐色棉毛，头状花序常被大而膜质或者密生棉毛的白色或颜色苞叶包围。雪莲花早在清代医药学家赵学敏所著《本草纲目拾遗》中就有记载，也是藏、蒙、维吾尔等民族的常用药。中医认为，雪莲花性味温、甘、苦，入脾、肾经，有祛寒壮阳，调经止血之功，适用于阳痿，腰膝软弱，妇女血崩，月经不调，风湿性关节炎，外伤出血等。《柑园小识》言其“除冷痰，助阳道”。《本草纲目拾遗》言其“治一切寒症”。《四川中药志》言其“除寒痰水饮，壮阳，补血，温暖子宫。治男子阳痿，女子月经不调及崩带”。《新疆中草药手册》言其“通经活血，强筋骨，促进子宫收缩。治风湿性关节炎，妇女小腹冷痛，闭经，胎衣不下，麻疹不透，肺寒咳嗽，阳痿”。《云南中草药》言其“调经，止血。治月经不调，雪盲，牙痛，外伤出血。”药理研究表明，雪莲花主要含有生物碱、黄酮及其甙类、甾体、木脂素类及挥发油等化学成分。雪莲花水提取物或醇提取物有抗风湿镇痛作用、强心作用、终止妊娠作用、清除自由基及抗疲劳作用、解痉、降压和平喘作用及抗癌等药理作用。

金莲花，又名旱金莲、旱地莲、金芙蓉，为毛茛科植物金莲花或亚洲金莲花的花。生于山地草坡或疏林下。分布东北及内蒙古、河北、山西等地。夏季花盛开时采收，晾干。以身干、色金黄、不带杂质者为佳。民间素有“宁品三朵花，不饮二两茶”之说，有“塞外龙井”之誉。中医认为，金莲花性味苦、寒，有清热解毒，利咽消肿之功，适用于上感，扁桃体炎，咽炎，急性中耳炎，急性鼓膜炎，急性结膜炎，急性淋巴管炎，口疮，疔疮等。《山海草函》言其“治疔疮大毒，诸风”。《本草纲目拾遗》言其“治口疮，喉肿，浮热牙宣，耳疼，目痛，明目，解岚瘴”。

明日黄花

明日黄花，出自宋·苏轼《九日次韵王巩》诗：“相逢不用忙归去，明日黄花蝶也愁。”黄花：菊花。明日黄花，原指重阳节过后逐渐萎谢的菊花，后多比喻过时的事物或消息。与“明日黄花”相关的成语还有过时黄花、晚节黄花、翠竹黄花等。虽说“明日黄花”过了时，但重阳节后的菊花入药确为“上品”。

菊花有两种，一种是家菊花；一种是野菊花。

菊花，又名北菊花、黄菊花、滁菊花、杭菊花，为菊科多年生草本植物菊的头状花序。中医认为，菊花性味辛、甘、苦、微寒，归肺、肝经，有疏风清热，清肝明目，平降肝阳之功，本品清芳疏泄，善祛风热之邪，对外感风热，其效甚佳，对肝经风热，或肝阳上亢等，也有明显的治疗作用。《本草纲目》言其“除风热，益肝补阴，治诸风头目”。《本经》言其“治诸风，头眩肿痛，目欲脱，泪出”。药理研究表明，本品含菊甙，挥发油，黄酮类，胆碱，香豆精类化合物及生物碱等，对多种致病菌及流感病毒有抑制作用，能显著扩张冠脉，增加冠脉血流量，降低血压、血脂。中老年人，常常患有高血压、冠心病、高脂血症等多种疾病，常用本品煮粥服食，不仅可以预防感冒，还可降压降脂，治疗心脏病。

一般疏散风热多用黄菊花，清肝、平肝多用白菊花，清热解毒多用野菊花。

春兰秋菊

春兰秋菊，出自战国·楚·屈原《九歌·礼魂》：“春兰兮秋菊，长无绝兮终古。”即春天的兰花，秋天的菊花。比喻各有值得称道的地方。鲁迅《偶成》诗载有“所恨芳林寥落甚，春兰秋菊不同时。”与“兰”相关的成语还有兰熏桂馥、芝兰玉树、兰质蕙心等。兰花是一味观赏花卉，也是一味良药。

兰花，为兰科植物建兰的花卉，随时可采，鲜用。一般春兰花春季采，夏兰花初夏采，建兰花秋季采。中医认为，兰花性味辛、平，无毒，入心、脾、肺三经，有清热凉血，生津润燥，利湿消肿，疏肝解郁之功，适用于肺热鼻衄，肺燥干咳，水肿，胁痛等。《本草纲目拾遗》言“素心建兰除宿气，解郁。蜜浸青兰花点茶饮，调和气血，宽中醒酒。黄花者名蜜兰，可以止泻。色黑者名墨兰，治青盲最效”。《分类草药性》言其“明目”。《泉州本草》言其“治久嗽”。

兰香有“天香”之名，孔子称兰花为“王者之香”。兰花的花香来自其花蕊中蕊柱内芳香油脂腺体分泌出来的挥发油，其分泌量与兰株的壮瘦有关，由于兰花是虫媒花，兰花是用花色和斑纹及花香引诱昆虫来传播花粉，通常白天是用花朵颜色和斑纹招诱昆虫，夜里(及日间)以特定兰香来引诱昆虫前来传粉，这是兰花传种接代的自然功能。四川省峨眉山市健康长寿医药研究院的科研人员研究发现，兰花根、茎、叶、粉、蕊中含有 20 多种氨基酸，10 多种人体所需的微量元素，多种天然酵素酶和多种维生素。具有芬香开窍，醒脑提神，抗老延寿，开胃健脾，除疲安神，益气生津，美容驻颜，祛风除湿，散寒止痛，活血通络，化瘀止血，健脑益智，调整内分泌紊乱，增强毛细血管弹性，保护肝细胞，抗癌等多种功效。

胸有成竹

胸有成竹，出自宋·苏轼《文与可画筼筜谷偃竹记》：“故画竹，必先得成竹于胸中。”胸有成竹，原指画竹子要在心里有一幅竹子的形象，后比喻在做事之前已经拿定主意。与竹有关的成语还有翠竹黄花、竹报平安、松茂竹苞、芒鞋竹笠等。

青青翠竹，既可供观赏，又有较大的经济价值和药用价值。竹笋能吃，竹子可用，竹制工艺品更是美不胜收，而作为药用，青青翠竹更是一身宝，堪称药用宝库。

以竹制药，方法颇多，取鲜竹竿一段，刨去外表层，刮取第二层薄皮，即为竹茹；将新竹去节劈开，置火上烧烤，收集两端流出的汁液，则为竹沥；那竹节间贮存的各种各样奇形怪状的结块是竹黄；还有那破土而出的竹笋、枯朽竹中寄生的竹蜂，真乃全身无处不妙药。

竹叶：性味甘淡寒，入心肺胃经，有清热除烦，清热利尿之功，适用于热病伤津所致的烦渴证、心经实火，移于小肠所致的尿赤口疮、小便灼热涩痛等，用量 6～12 g，大剂量可用至 30 g。入药以鲜品为佳，亦可泡饮。药理研究表明，竹叶有解热作用，能增加尿中氯化物的排泄而呈利尿作用，对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌等有抑制作用，并有升高血糖作用。

竹茹：性味甘微寒，入肺胃胆经，有清热化痰，除烦止呕之功，适用于肺热咳嗽，咳痰黄稠，痰火内扰，心烦不安，胃热呕吐等。用量6～10 g。一般除痰热多生用，止呕多用姜汁炒用。药理研究表明，竹茹对大肠杆菌、白色葡萄球菌、伤寒杆菌、枯草杆菌等有抑制作用。

竹沥：性味甘寒，入肺胃心经，有清热化痰，镇惊利窍之功，适用于肺热咳嗽，中风痰壅等。《本草衍义》言其为“痰家之圣剂”，临床常用于急、慢性支气管炎、咳嗽等。

竹黄：性味甘寒，入心肝胆经，有清热化痰，清心定惊之功，适用于痰热惊搐，中风痰壅等。竹茹、竹黄、竹沥三者都能清热化痰；治痰热咳喘及痰扰心神之证，但竹茹善能清肺胃之痰热，并能止呕；竹沥性滑利，可化痰定惊以开心窍之闭塞；竹黄也能化痰定惊，但性较缓和，多用于小作惊搐之证。

竹蜂：性味甘酸寒，入心肝肺经，有清热化痰，祛风定惊之功，适用于口疮，咽痛，小儿惊风等。

竹笋：竹笋既是一味美味可口的菜蔬，又是一味疗效确实的中药。性味甘寒，入肺胃经，有清热化痰，解毒透疹，和中润肠之功，适用于痰火内蕴，胃热嘈杂，口干便秘，咳嗽痰多，食积不化，麻疹透发不畅，疮疡，胃肠运化不利所致的脘腹胀满，大小便不利等。临床观察发现，竹笋有改善糖尿病症状、消除妇女面部黄褐斑的作用。

松茂竹苞

松茂竹苞，出自《诗·小雅·斯干》：“秩秩斯干，幽幽南山。如竹苞矣，如松茂矣。”比喻兴盛繁荣。与松有关的成语还有苍松翠柏、餐松啖柏、松柏后凋、松柏寒盟、松柏之茂、松柏之寿、松柏之志、岁寒松柏、贞松劲柏等。

松在工农业生产中应用十分广泛，入药也堪称“上品”。

松花，为松科植物红松的花蕾。以黄色、细腻、无杂质、流动性较强者为佳。中医认为，本品性味甘、温，入脾、肺经，有祛风益气，收湿止血之功，适用于头旋眩晕，中虚胃疼，久痢，诸疮湿烂，创伤出血等。唐《新修本草》言“松花名松黄，拂取似蒲黄，久服轻身疗病”。《群芳谱》言其“除风止血，治痢，和砂糖作并甚清香，宜速食不耐久留”。《本草纲目》言“松花，甘、温、无毒。润心肺，益气，祛风止血，亦可酿酒”。《本草经解》言“松花，味甘益脾，气温能行，脾为胃行其津液，输于心肺，所以润心肺也。益气者，气温益肝之阳气，味甘益脾之阴气也。风气通肝，气温散肝，所以除风。脾统血，味甘和脾，所以止血也。可酿酒者，清香芳烈，宜于酒也”。

松子，又名松子仁、海松子、新罗松子，为松科植物红松的种子，产于我国东北地区，果熟后采收。松子，自古以来就为人们所喜爱，我国人民食用松子至少已有3000多年的历史，作为大众的保健食品，远在唐代段成式的《酉阳杂俎》中就有论述，到了宋代，人们食松子已是普遍现象，被人们誉为延年益寿的“长生果”。中医认为，松子性味甘、温，入肝、肺、大肠经，有润肺止咳，益气补虚，润肠通便之功，为中老年临床常用的滋补强壮药物，对老年慢性支气管炎、支气管哮喘、便秘、神经衰弱、头晕眼花等有一定的疗效。

松节，又名油松节，为松科乔木油松或马尾松的瘤状节或分枝节。中医认为，本品性味苦，温。入肝、肾经。有除湿利痹之功，适用于风湿痹痛等。本品苦燥温通，具有燥湿通络利痹之功，善去筋骨间风湿，对于风湿痹痛、关节酸痛等症，可单味浸酒服或与羌活、独活、防风、桑枝、海风藤、川芎、当归等药同用。

岁寒松柏

岁寒松柏，出自先秦·孔子《论语·子罕》：“岁寒，然后知松柏之后凋也。”松指松树，柏指柏树。岁寒松柏，比喻在逆境艰难中能保持节操的人。如唐·刘禹锡《将赴汝州途出浚下昌辞李相公》诗中载有：“后来富贵已零落，岁寒松柏犹依然”之句。与松柏有关的成语还有餐松啖柏、松柏后凋、松柏寒盟、松柏之茂 松柏之寿、松柏之志、贞松劲柏等。

柏与松一样，无艳丽的花姿，但却生机勃勃，终年常绿，也是我国的一种长寿树种。《本草纲目》言“柏性后凋而耐久，颤坚凝之质，乃多寿之木，元旦以之浸酒，辟邪”。柏叶苍翠，终年常青，各种树形，千姿百态，是盆景精品。观赏柏树，可怡情养生，有益健康。柏类品种多多，但入药多用的是侧柏叶、柏子仁。

侧柏叶，又名扁柏，为柏科常绿乔木植物侧柏的嫩枝及叶，全国各地均有栽培。中医认为，侧柏叶性味苦、涩、微寒，入肺、肝、大肠经，有凉血止血，祛痰止咳之功，本品性凉味涩，既能凉血止血，又能收敛止血，故常用于各种出血病症，为中医临床常用的凉血止血药。除此之外，其防老抗衰亦为历代医家推崇。《名医别录》言其“轻身益气，令人耐寒暑，去湿痹，止饥”。据《本草纲目》记载：“毛女者，秦时宫人，关东贼至，惊走入山，饥无所食，有一老公教吃松柏叶，初时苦涩，久乃相宜，遂不复饥，冬不寒，夏不热，至汉成帝时，猎成至终南山见一人，无衣服，身生黑毛，跳坑跃涧如飞，乃密围获之，去秦时二百余载矣。”

柏子仁，又名柏仁，为柏科常绿乔木植物侧柏的种仁，以种仁颗粒饱满，黄白色，油性大而不泛油，无皮壳杂质者为佳。中医认为，柏子仁性味甘、平，入心、肾、大肠经，有养心

安神，润肠通便之功，适用于血不养心所致的惊悸怔忡，虚烦失眠，阴虚血少所致的大便燥结等。中医临床使用柏子仁，历史悠久，经验丰富，早在《本经》中就被列为“上品”药材，言其“主惊悸，安五脏，益气，除湿痹，久服令人润泽，美色，目聪明，不饥不老，轻身延年”。《本草纲目》言“柏子仁，性平而不寒不燥，味甘而补，辛而能润，其气清香，能透心肾，益脾胃，盖上品药也，宜乎滋养之剂用之”。《药品化义》言其“香气透心，体润滋血，主治心神虚怯，惊悸怔忡，颜色憔悴，肌肤燥痒，皆养心血之功也”。

桂枝片玉

桂枝片玉，出自唐·柳宗元《送苑论登第后归觐》诗序：“桂枝片玉，光生于家。”即桂林一枝，是“桂林一枝、昆山片玉”的省言。桂枝片玉，指登科及第。与桂枝相关的成语还有月中折桂、郤诜丹桂等。桂枝是一味良好的解表药。

桂枝，又名嫩桂枝、桂枝尖、川桂枝，为樟科植物肉桂的嫩枝，主产于广西、广东及云南等地，尤以广西为多，通常于春季割下嫩枝，晒干或阴干，切成薄片或小段。中医认为，桂枝性味辛、甘而温，入心、肺、膀胱经，有发汗解表，温经通阳之功。《本草纲目》言其“主治主上气咳逆，结气，喉痹吐吸，利关节”。《名医别录》言其“温筋通脉”。《长沙药解》言其“入肝胆而散抑遏，极止痛处，通经络而开闭涩，甚去寒湿”。《本草疏证》言其“能利关节，温通经脉……其用之道有六，和营，通阳，利水，下气，行瘀，补中”。药理研究表明，桂枝水煎剂对金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌及人型结核杆菌等有抑制作用，桂皮醛可刺激汗腺分泌，扩张皮肤血管，通过发汗，加速体温散失而引起解热作用。桂皮油有健胃，解痉、镇痛以及强心作用。加葱白、生姜同用，可增强桂枝发汗解表作用，对外感风寒，风湿痹痛，冻疮，闭经等，有良好的发汗解表，温通经脉之功。

桂子飘香

桂子飘香，出自唐·宋之问《灵隐寺》诗：“桂子月中落，天香云外飘。”桂子，即桂花，桂子飘香，指中秋前后桂花开放，散发馨香。与桂花相关的成语还有桂馥兰香，兰薰桂馥等。

“桂花香动万山秋”，每到中秋佳节，银蟾秋皎，波光醉人，金风送爽。桂花飘香，沁人肺腑。古人赞其“虽无艳态惊群目，却有清香压九秋”。宋·韩子苍言其“月中有客曾分种，世上无花敢斗香”。李清照称桂花树“自是花中第一流”。近代，经群众性评选，桂花一

跃登上10大名花的宝座。桂花的名称很多，因其叶脉形如圭而称“圭”，因其材质致密，纹理如犀而称“木犀”，因其自然分布于丛生岩岭间而称“岩桂”，因开花时芬芳扑鼻，香飘数里，因而又叫“七里香”、“九里香”。

桂花，为樟科常绿乔木植物肉桂的花蕾。中医认为，桂花性味甘，温，入脾、肺经，有止咳化痰，消肿散结之功，适用于寒痰咳嗽，瘰疬痰核。《本草汇言》言其“散冷气，消瘀血，止肠风血痢。凡患阴寒冷气，瘕疝奔豚，腹内一切冷病，蒸热布裹熨之”。《国药的药理学》言其“治口臭及视觉不明”。《陆川本草》言其“治痰饮喘咳”。桂花酿酒，“香随绿酒入金杯”，味美可口。桂花经盐渍、糖浸后可作食品佐料。桂味食品有桂花糕、桂花栗子羹、桂花藕粉羹、桂花汤圆、桂花月饼、桂花糖等，都是人们所喜欢吃的。桂花还是熏制花茶的好材料，“桂花点茶，香生一室”。桂花还可提取芳香油或香精，作为化妆品工业和食品工业的原料。

红杏出墙

红杏出墙，出自宋·叶绍翁《游小园不值》：“春色满园关不住，一枝红杏出墙来。”红杏出墙，形容春色正浓，情趣盎然。与杏相关的成语还有杏脸桃腮、杏花春雨、桃羞杏让、梨花带雨等。红杏出墙现虽指妻子有外遇，但杏仁确是一味止咳平喘良药。

杏仁，又称杏子、杏实，为蔷薇科植物杏或山杏的果实，我国各地均有栽培。中医认为，杏仁性味苦、微温，有小毒，入肺、大肠经，有止咳平喘，生津止渴，润肠通便之功，《本草纲目》言“杏实，止渴，去冷热毒”。“杏仁，主治咳逆上气雷鸣，喉痹，下气，产乳金疮，寒心奔豚。”《珍珠囊》言其“除肺热，治上焦风燥，利胸膈气逆，润大肠气秘”。《随息居饮食谱》言其“润肺生津”，煮粥服食，对咳嗽气喘，大便秘结等，有药到病除之功。近年来，随着杏子防癌抗癌作用的发现，杏仁身价倍增。调查发现，喜食杏干、杏仁的喜马拉雅山南部及斐济人，其不仅长寿，而且从未患过癌症。日本人也将杏子作为防治癌症的食疗方法之一。杏子中含有丰富的维生素A，在水果中仅次于芒果，位居第二，维生素A有修复上皮细胞及防癌作用已为大家共识，而杏子中含有的大量维生素B_{17}，目前被认为是最有前途的抗癌药之一，此外，杏中含有的扁桃甙也有抗癌活性。南北朝《齐民要术》中就有“杏酥粥”食疗的记载，清代《养身随笔》中也有“杏仁去皮尖，水研滤汁，煮粥，微加冰糖”的记录，并能治肠癌泻血，所以，无论是健康人或肿瘤患者，常食一些杏仁、杏干、杏仁粥等，对健康大有裨益。

梨花带雨

梨花带雨，出自唐·白居易《长恨歌》："玉容寂寞泪阑干，梨花一枝春带雨。"梨花带雨，意即像沾着雨点的梨花一样，原形容杨贵妃哭泣时的姿态，后用以形容女子的娇美。这里的梨花是常用中药。

梨花，为蔷薇科植物白梨、沙梨及秋子梨等栽培品种的茶蕾。"忽如一夜春风来，千树万树梨花开"，每到农历三四月间，漫山遍野的梨花宛如海洋，粉红桃花点缀其间，仿佛进入七彩斑斓的童话世界。中医认为，梨花性味甘、微酸、凉，归肺、胃经，有润肺消痰，清热生津之功，适用于热咳或燥咳、热病津伤，或酒后烦渴、消渴等。《新修本草》言其"主热嗽，止渴"。《本草纲目》言其"润肺凉心，消痰降火，解疮毒，酒毒"。

桃羞杏让

桃羞杏让，出自清·曹雪芹《红楼梦》第二十七回："更兼这些人打扮的桃羞杏让，燕妒莺惭。"意即桃花和杏花都感到羞愧，只好退让。形容女子比花还要艳丽动人。与桃花相关的成语还有流水桃花、桃花潭水、人面桃花等。

"桃红又见一年春"。桃花，自古以来就是象征阳春的娇花名卉。早在3000多年前，《诗经》的《周南·桃夭篇》里就有"桃之夭夭，灼灼其华(花)"的描写，此后历代文人雅士几乎无不有咏桃之佳作，而"桃红柳绿"一直是人们形容明媚春天的常用词。

桃花，为蔷薇科植物桃的花卉。中医认为，本品性味苦、平，入脾、肺经，有泻下通便，利湿消肿，解毒止痛之功，适用于水肿、腹水、便秘、痰饮、妇女经闭等。《千金方》言"桃花三株，空腹饮用，细腰身"。《本草纲目》言其"利宿水痰饮，积滞，治风狂"。药理研究表明，本品富含山柰酚、香豆精、维生素、蛋白质、脂肪等成分。其中山柰酚有较好的美容护肤作用。桃花能疏通经络，扩张末梢毛细血管，改善血液循环，促进皮肤营养和氧的供给，滋润皮肤；桃花还能防治黑色素在皮肤内慢性沉积，有效地清除体表中有碍于美容的黄褐斑，雀斑，黑斑等；桃花中还富有植物蛋白质和呈游离状态的氨基酸，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥，粗糙及皱纹等有益。

桃红柳绿

桃红柳绿，出自唐·王维《田园》诗："桃红复含宿雨，柳绿更带春烟。"意即桃花嫣红，柳枝碧绿。形容花木繁盛、色彩鲜艳的春景。如余秋雨《文化苦旅·西湖梦》载有："背着香袋来到西湖朝拜的善男信女，心中并无多少教义的踪影，眼角却时时关注着桃红柳绿、莼菜醋鱼。"与桃红柳绿相关的成语还有桃夭柳媚、桃蹊柳陌、桃蹊柳曲、桃腮柳眼等。

春风和煦，柳枝飘摇，"满街杨柳绿似烟，划出清明三月天"，柳树是春天的标志，它除了给人以春天的信息、美的享受外，还可净化空气，维护人体健康。研究发现，街道两旁株距适度成荫的柳树下，空气中的含尘量较空无草木的街道上要低50%左右，且可吸收部分噪音，于人体健康大有裨益。其实，柳树入药亦多效用。

柳花，为杨柳科植物垂柳的花。中医认为，本品性味苦，寒，入脾、肺经，有祛风利湿，止血散瘀之功，适用于风水，黄疸，咳血，吐血，便血，血淋，妇女经闭，齿痛等。《神农本草经》言其"主风水，黄疸，面热黑"。《滇南本草图说》言其"治吐血，咯血，咳血，唾血，下血，血淋，一切血症"。《品汇精要》言其"主齿痛"。

柳絮，又名柳实、柳子。为杨柳科植物垂柳的具毛种子。中医认为，本品性味苦、凉，入肝、脾、肺经，有清热止血，祛湿消肿之功，适用于吐血，湿痹，四肢挛急，膝痛，创伤出血等。《神农本草经》言其"主溃痈，逐脓血"。《饮食别录》言其"主痂疥，恶疮，金疮。子，汁疗渴"。《药性论》言其"主止血。治湿痹四肢挛急，膝痛"。柳絮作枕芯有安神催眠之功。若将柳絮研细，每次服用6 g，可治疗黄疸、咯血、吐血、便血及女子经闭等，外用尚可治牙痛。

柳叶：柳叶功同柳絮，它含有丰富的鞣质，有清热解毒，利湿消肿之功，水煎服可治疗上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、膀胱炎、腮腺炎、咽喉炎。捣烂外敷，可治疗足跟疼痛。柳叶中含有丰富的碘，每千克鲜叶约含10 mg，高于一般食物中的含碘量，是治疗（粗脖子）地方性甲状腺肿的妙药，若与海带交替应用，疗效更佳。

柳枝：有祛风利湿，止痛消肿之功，可治疗风湿痹痛，淋病，白浊，小便不通，传染性肝炎，风肿，疔疮，丹毒，齿龋，龈肿等。柳枝是中医传统接骨妙药。水煎服，可治疗冠心病、慢性支气管炎、尿路感染、烧烫伤等。水煎熏洗，对风湿性、类风湿性关节炎及骨质退行性关节病变有明显疗效。

柳根：能祛风利湿，消肿止痛，可治疗乳痈、牙痛、中耳炎、黄疸等疾病，酒煮饮服，其驱风、消肿、止痛作用更佳。

柳皮：能除痰明目，清热驱风，水煎熏洗尚可治疗疥癣顽疾。

柳屑：是柳树虫蛀孔中的蛀屑，煎水洗浴或炒热布包温熨，可治疗痒疹、皮炎。

芝艾同焚

芝艾同焚，出自晋·葛洪《抱朴子·嘉遁》："虑巫山之失火，恐芝艾之并焚耳。"犹言玉石俱焚。比喻贵贱、贤愚、良莠同归于尽。也作芝艾共焚，如《北齐书·文苑传·樊逊》载有"复恐迎风纵火，芝艾共焚"。芝即灵芝，与芝相关的成语还有兰芝常生、芝兰玉树、芝兰之室等。

灵芝，为多孔菌科植物灵芝(赤芝)或紫芝的子实体，全国各地均有分布，现多人工培养，用其菌丝及发酵液。中医认为，灵芝甘、微苦，微温，归心、脾、肝、肺、肾经。有养心安神，补益气血，止咳平喘之功，适用于心气虚或心血虚所致的失眠多梦，心悸怔忡，健忘失眠，肺虚久咳及肺肾两虚之咳喘，不但能够止咳祛痰，且可敛肺，纳气以平喘。《本草纲目》言其"明目益精"。《神农本草经》言"赤芝，益心气，补中，增智慧，不忘，久食轻身不老延年。紫芝，主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色，久服，轻身不老延年"。药理研究表明，赤芝子实体及菌丝体含糖类、氨基酸、蛋白质、甾醇、油脂类等，能增强中枢神经系统功能，强心，改善冠脉血液循环，增强心肌营养性血流量，降低心肌耗氧量及耗糖量，增强心肌及机体对缺氧的耐受力，能影响脂质中间转化而起到降脂作用，可调节血压，护肝，促进周围血液中白细胞增加，增强机体免疫功能，并有抗过敏作用，又能止咳、祛痰。据报道，用本品治疗神经衰弱与神经衰弱症候群，总有效率在90%以上。

药店飞龙

药店飞龙，出自南朝宋乐府《读曲歌》："自从别郎后，卧宿头不举，飞龙落药店，骨出只为汝。"如唐·李商隐《垂柳》诗："旧作琴台凤，今为药店龙。"飞龙：指中药龙骨。药店里的龙骨。比喻人瘦骨嶙峋。

龙骨，又名生龙骨、煅龙骨，为古代多种大型哺乳动物如东方三齿象和犀牛类、三趾马，或高氏羚羊等的骨骼化石，产于河南、河北、湖北、甘肃、山西、陕西等地。中医认为，本品性味甘、涩，微寒，入心、肝经，有平肝潜阳，镇静安神，收敛固涩之功，适用于阴虚阳亢所致的烦躁易怒，头晕耳鸣，神志不安，心悸失眠，遗精，带下，虚汗，崩漏等。《名医别录》言其"止汗，小便利，溺血，养精神，安五脏"。药理研究表明，本品含碳酸钙等，所含的

钙离子能促进血液凝固，减少血管壁的通透性，并能抑制骨骼肌的兴奋。一般收敛固涩宜煅用，其他宜生用。

龙骨一味普通的中药，却与甲骨文的发现与甲骨学的兴起有着密切的关系。

清朝光绪年间，山东福山人王懿荣在京城做官，任清政府国子监祭酒。他平时除处理一些政务外，尚爱好收集古玩，钻研古董，为当时名燥一方的研究古文物古文字的金石专家。1899 年的一天，王懿荣患疟疾，便来到菜市口的老中药店达仁堂买了一些中药回家煎服，煎煮时，其中的一味中药龙骨形态异常，引起了他的兴趣，他拿起来细看，发现龙骨上面有许多奇形怪状的符号，似乎是一种尚不为人知的文字，在惊喜之余，经过细致研究，他断定这是上古时代的文字。之后，王又在北京其他一些有名望的药店重金收购龙骨，一时“洛阳纸贵”。王采集到上千片龙骨，经过反复琢磨，反复研究，比较推敲，最后得出结论：这种骨头化石是古殷商时期的遗物，上面刻的符号是中国最早的文字。后来，人们便将这种刻在骨头上的文字称之为“甲骨文”。

王懿荣将他这一发现告诉了京城的一些朋友，并准备进一步收购龙骨，以便开展更为详细的研究，但“八国联军”的枪声粉碎了他的梦想，此时，王懿荣受命为京师团练大臣，率兵进行抵抗，结果兵败被俘，王不甘受辱，最后投井殉国。

王懿荣有一位好朋友叫刘鹗，是《老残游记》的作者，著名的文学家，他对王收购的“龙骨”极感兴趣。1902 年初，刘从王的儿子手中购得这批极为珍贵的龙骨，并不惜重金继续收购，一年之后，他手中的龙骨竟达数千片。但一些利欲熏心的商人企图垄断龙骨市场，一直不肯透露龙骨的产地。当时，刘鹗的朋友，著名学者罗振玉知道这一情况后，便协助刘鹗选其精碎，将龙骨影印出版，并取名为《铁云藏龟》。这本书没能解释甲骨文的内容，甚至没提“甲骨”二字，但却记载了龙骨的发现经过，第一次将甲骨文汇集成书。此后，罗振玉继承了王、刘的未竟事业，悉心收购龙骨，并细致研究，还打听到龙骨的产地是安阳。经过考证，发现安阳就是殷商时期都城所在地，并指出这些所谓的龙骨，并非真的龙骨，而是龟甲和兽骨，上面的符号就是殷商的文字，是当时占卜吉凶时，写刻的卜辞和与占卜有关的记事文字，是刻在龟甲的兽骨上的。这一发现，震动了当时的学术界。

罗振玉考证甲骨的出土地后，一边继续收购，一边悉心研究，从 1910 年到 1960 年，他著录了 6 本有关甲骨文的专著，考证出甲骨上的字有 500 多个。从那时起，许多学者开始了这方面的探索，并形成了一门新的专门学科——甲骨学。到目前为止，已发现的甲骨文单字在 4500 字左右，可辨认的约有 1700 字，是今天研究殷商社会的主要史料。

药石之言

药石之言，出自《左传·襄公二十三年》："臧孙曰：季孙之爱我，疾疢也。孟孙之恶我，药石也。美疢不如恶石。"如宋·孔平仲《续世说·直谏》载有：高季辅尝谏时政得失，太宗特赐钟一剂曰："进药石之言，故以药石相报。"药石：治病的药物和砭石，泛指药物。比喻劝人改过的话。药石虽泛指药物，但石头入药确能治疗疾病。

钟乳石：又名石钟乳、芦石、夏石、黄石砂，为碳酸盐类矿物钟乳石的矿石，主要成分为碳酸钙，此外，尚含少量镁及少量酸不溶性残渣。原矿物分布于广西、广东、湖北、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、山西等地。中医认为，本品性味甘，温，入肺、肾、脾、肝经，有温肺益气，补肾壮阳，通络下乳之功，适用于虚劳喘咳，寒嗽，阳痿，腰脚冷痹，乳汁不通等。

云母：又称云华、云英，为硅酸盐类矿物，呈不规则的片状，大小不一，有玻璃光泽。中医认为，白云母性味甘、温，入肺、脾、膀胱经，有纳气坠痰，止血敛疮之功，适用于虚喘、眩晕、寒疟、久痢等。药理分析表明，云母有中和胃酸、促进白血球生长、促进血液凝固和预防动脉硬化的功能。

石膏：又名生石膏、熟石膏、煅石膏等，为天然层积矿物单斜晶系含水硫酸钙的矿石，研碎，生用或煅用。中医认为，石膏性味辛、甘、大寒，入肺、胃经，有清热泻火，生肌敛疮之功，本品性大寒而又有强力的泻火除烦之功，尤以清肺、胃及气分实热见长，为温病气分症及肺胃热症之首选药物。《名医别录》言其"除时气头痛身热，三焦大热，皮肤热……解肌发汗，止消渴烦逆，暴气喘息，咽热"。《本草纲目》言其"止阳明经头痛，发热恶寒，日晡潮热，大渴引饮，中暑潮热，牙痛"。《医学衷中参西录》言"石膏，凉而能散，有透表解肌之力，外感实热者，放胆用之，直胜金丹"。药理研究表明，石膏有解热作用，可抑制发热时过度兴奋的体温调节中枢，有强而快的退热作用，并能提高机体免疫机能，缩短凝血时间。煅石膏外用能降低毛细血管的通透性而起消炎作用。生石膏是中医治疗温病的常用要药，对于多种原因引起的高热不退，大热烦渴等有良好疗效。

寒水石：又名凝水石、鹊石，为硫酸盐类矿物芒硝的晶体。以色白、清莹、质松、无杂质者为佳。中医认为，本品性味辛、咸、寒，归心、胃、肾经。有清热降火，利咽消肿之功，适用于各种癌肿，温病邪在气分，壮热烦渴，脉洪大及目赤肿痛，咽喉肿痛，口舌生疮，水火烫伤等。

自然铜：为天然硫化铁矿石。处方中写自然铜指生自然铜，为原药材去除泥土及碎石后，生用入药者。煅自然铜又名煅然铜。为自然铜块烧至红透，放入米醋中浸淬，打碎

入药者。中医认为，本品性味辛、苦、平，入肝、肾经，有散瘀止痛，接骨续筋之功，适用于跌打损伤，筋断骨折，血瘀疼痛，积聚，瘿瘤，疮疡，烫伤。

芒硝：又名朴硝、皮硝、马牙硝、玄明粉、元明粉，为硫酸盐类矿物经加工而成的结晶体，主含含水硫酸钠。中医认为，本品性味咸、苦、寒，入胃、大肠经，有泻下软坚，清热泻火之功。本品苦寒泻降以清胃肠之热结，咸以润燥软坚，能通大便之燥结，为治实热积滞、大便燥结之要药。《珍珠囊》言"芒硝其用有三：去实热，一也；涤肠中宿垢，二也；破坚积热块，三也"。药理研究表明，本品含硫酸钠，为盐类泻药，水解产生硫酸根离子，不易被肠壁吸收，在肠内形成高渗溶液，使肠内水分增加，肠内容积增大，刺激肠壁形成肠管反射性蠕动而致泻，一般于服药后4～6小时出现腹泻。使用时可用开水或药汁化服，不入煎剂；孕妇忌用。

滑石：又名块滑石、飞滑石，滑石粉，为硅酸类矿物滑石的块状体，古时以水飞磨粉，称飞滑石。中医认为，本品性味甘、淡、寒，入胃、膀胱经，有利水通淋、清解暑热、清热收涩之功，《本草纲目》言其"利窍，不独小便也，上能利毛腠之窍，下能利精溺之窍……利黄疸，脚气，吐血，衄血，金疮血出，诸疮肿毒"。《本经》言其"主身热泄癖，女子乳难，癃闭，利小便，荡胃中积聚寒热"。《医学衷中参西录》言其"因热小便不利者，滑石最为要药"。本品性寒而滑，寒能清热，滑能利泻，入膀胱经清膀胱热结，通利水道，故能治疗湿热淋症。脾胃虚寒者不宜选用；本品滑能利窍，故孕妇慎用。

朱砂：又名丹砂、辰砂，为六方晶系辰砂的矿石，随时可采，将辰砂矿石击碎后，除去石块杂质，水飞极细，装瓶备用。中医认为，朱砂性味甘、寒，入心经，有镇心安神，清热解毒之功，本品甘寒质重，寒能清热，重可镇祛，入心经而降心经之邪热，使邪热消除则心神安定，为镇心安神之要药。本品清热解毒之功，又为外科疮疡剂中的常用之品。《本经》言其"养精神，安魂魄，益气明目"。《本草纲目》言其"治惊痫"。《本草从新》言其"泻心经邪热，镇心定惊"。药理研究表明，本品内服有镇静作用，并能抗心律失常。煮粥服食，健脾宁心，粥助药力，使药物缓慢吸收而发挥治疗作用。本品含硫化汞，故不宜过量服用，以防汞中毒；肝肾功能不全者慎用。

硫磺：又名石硫磺，为硫磺矿或含硫矿物冶炼而成。本品呈不规则块状。黄色或略呈绿黄色。表面补平坦，呈脂肪光泽，常有多数小孔。用手握紧置于耳旁，可闻轻微的爆裂声。体轻，质松，易碎，断面常呈针状结晶形。有特异的臭气，味淡。中医认为，本品性味酸，热，有毒，归脾、肾、肝经，有解毒杀虫疗疮，补火助阳通便之功，外治用于疥癣，秃疮，阴疽恶疮等，内服用于阳痿足冷，虚喘冷哮，虚寒便秘。

明矾：即白矾，系天然之矾石在水内加热，溶解后再结晶而成。中医认为，明矾性味

酸、涩、寒，有毒，归肺、脾、胃、大肠经。有消痰燥湿，止泻止血，解毒杀虫之功，适用于喉痹，痰涎壅甚，肝炎，黄疸，胃、十二指肠溃疡，子宫脱垂，白带，泻痢，衄血，口舌生疮，疮痔疥癣，水火烫伤等。

炉甘石：为碳酸盐类矿物菱锌矿的矿石。中医认为，本品性味甘、温，归肝、脾、肺经，有去翳退赤，收湿敛疮之功，适用于目赤翳障，烂弦风眼，溃疡不敛，皮肤湿疮等。《本草纲目》言其“止血，消肿毒，生肌，明目去翳，退赤，收湿除烂”。

代赭石：又名生赭石、煅代赭石、赭石，为三方晶系赤铁矿的矿石，打碎生用，或火煅醋淬后用。中医认为，本品性味苦、寒，入肝、心经，有平肝潜阳，降逆下气之功，适用于肝阳上亢所致的头痛，眩晕，嗳气，呃逆，呕吐，气喘等。本品苦寒质重，能清肝火，镇肝逆而平肝阳，为平肝降逆要药，且本品重坠之性还可降胃气而止呕，降肺气而平喘。《医学衷中参西录》言其“能生血兼能凉血，其质重坠，又镇逆气，降痰涎，止呕吐，通燥结，用之得当，能建奇效。治吐衄之证，当以降胃为主，而降胃之药，实以赭石为最效”。

阳起石：为硅酸盐类矿物阳起石或阳起石石棉的矿石，煅用。阳起石，顾名思义，有起阳疗痿之功，《本草纲目》言其“以能命名”。中医认为，阳起石性味咸、微温，入肾经，有温肾壮阳之功，对肾阳不足所致的各种病症，如阳痿，早泄，遗精，宫冷不孕，痛经，腰膝冷痛，四肢不温等，均有治疗作用。《本草纲目》言“阳起石，左肾命门气分药也，下焦虚寒者宜之”。《本经》言其“主治阴痿不起”。《名医别录》言其“疗男子茎头寒”。药理研究表明：本品有兴奋性机能的作用，煮粥服食，脾肾双补，助阳强性，对性功能不全，性欲下降等，有明显疗效。

龟冷支床

龟冷支床，出自《史记·龟策列传褚少孙论》：“南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚生不死。”龟冷支床，比喻壮志未酬，蛰居待时。与龟相关的成语还有金龟换酒、犀顶龟文、蝉腹龟肠、龟文鸟迹等。龟，为龟科动物乌龟，其龟甲、龟甲胶、龟甲肉都是常用中药。

龟甲，又名龟板，为龟科动物乌龟的腹甲。中医认为，本品性味甘、咸、寒，归肝、肾、心经。有滋阴潜阳，益肾健骨之功，适用于阴虚阳亢或热病伤阴，虚风内动及肾虚所致的腰膝酸软，筋骨不健等。《本草通玄》言其“强筋骨，益心智，止咳嗽，截久疟，去瘀血，生新血”。《医林纂要》言其“治骨蒸劳热，吐血，衄血，肠风血痔，阴虚血热之症”。营养研究表明，本品含蛋白质，脂肪，钙盐等，有补养，强壮，解热，镇痛作用。本品醋制后可增强其软

坚之力，故治疗肝脏疾病时以醋制为佳。

龟胶，又名龟板胶，为龟科动物乌龟的腹甲熬制的胶块。中医认为，本品性味甘、咸、寒，归肝、肾、心经。有滋阴潜阳，益肾健骨之功，适用于阴虚阳亢或热病伤阴所致的月经不调，经来量少，手足心热，小腹隐痛等等。《本草通玄》言其“强筋骨，益心智，止咳嗽，截久疟，去瘀血，生新血”。《医林纂要》言其“治骨蒸劳热，吐血，衄血，肠风血痔，阴虚血热之症”。营养研究表明，本品含蛋白质，脂肪，钙盐等，有补养，强壮，解热，镇痛作用。

龟肉，为龟科动物龟的肉。中医认为，本品性味咸、平，归肺、肝经。有滋阴补血，止血之功，适用于阴虚所致的骨蒸潮热，咳嗽，咯血，血痢，肠风痔血等。《日用本草》言其“大补阴虚”。《医林纂要》言其“治骨蒸劳热，吐血，衄血，肠风血痔，阴虚血热之症”。营养研究表明，本品含蛋白质，脂肪，及矿物质钙、磷、铁等。

犀顶龟文

犀顶龟文，语出《后汉书·李固传》：“固貌状有奇表，鼎角匿犀，足履龟文。”犀顶龟文，意即头顶骨隆起如犀角，脚掌上有龟背纹。旧时所谓贵人之相。如康有为《自题三十影像》诗载有：“犀顶龟文何肯相，雷光泡影认眉须。”与犀相关的成语还有拽象拖犀、犀角烛怪、犀照牛渚、犀牛望月等。

犀角，又名犀牛角、暹罗角，为犀科动物印度犀（又名独角犀）、爪哇犀（又名小独角犀）、苏门犀（又名双角犀）的角，主产于印度、尼泊尔、缅甸、泰国、马来西亚及印度尼西亚等地。在我国，犀角一直依赖进口。一般先锯成片，然后再锯成筷子样的小条，称为犀角条。将此条用沸水浸软或蒸软，锉成小片，称为犀角片。将犀角锉为细末，为犀角粉。也有用犀角磨汁服的。为中医常用清热凉血药。由于犀角价格昂贵，药源减少，现多用水牛角代替，药理作用与犀角相似，但用量宜大，为犀角的8～10倍。

中医认为，犀角性味苦、咸、寒，入心、肺、肝、胃经，有清心安神、凉血止血、泻火解毒之功，适用于伤寒瘟疫，惊狂谵语，发黄发斑，痘疮黑陷，吐血，衄血，下血，痈疽肿毒等。《药性论》言其“镇心神，解大热，散风毒”。《本草纲目》言其“泻肝凉心，清胃解毒”。一般犀角片煎服1～5 g，犀角粉冲服0.2～0.3 g。用片入药宜先煎1小时。孕妇慎用。药理研究表明，本品含犀氨酸、角朊、碳酸钙、多种氨基酸、肽类，蛋白质、胆甾醇等。有抗肿瘤作用，对移植性小鼠肉瘤S-180及棱形细胞癌均有抑制其生长的作用。用生理盐水浸煮后制成静脉注射剂，注射因大肠杆菌发热的家兔，能使体温降至正常。10%水煎剂对正常及衰弱的离体蟾蜍、兔心脏及蟾蜍在位心脏均有强心作用；对犬、家兔的血压先上升后

下降，然后持续上升；能缩短小鼠出血与凝血时间，并能提升白血球总数。

春蛙秋蝉

春蛙秋蝉，出自晋·杨泉《物理论》："夫虚无之谈，尚其华藻，此无异于春蛙秋蝉，聒舌而已。"意即春天蛙叫，秋天蝉鸣。比喻喧闹夸张、空洞无物的言谈。蛙是蛙类的统称，在春蛙中，以中国林蛙为最。

中国林蛙，又名黑龙江林蛙，别名蛤士蟆。每当春暖花开之机，当地男女老少去林间，溪边捕捉，炖汤服食，味美鲜嫩，可口宜人，是补肝肾，防衰老，强身健体的滋补佳品。

中医认为，蛤士蟆性味甘温，入肺、肝、肾经，有滋阴润肺，养肝益肾，聪脑益智之功。药理研究表明，蛤士蟆是名符其实的高蛋白(43.2/100 g)、低脂肪(1.4/100 g)食物，并含有二、三磷酸腺苷及多种激素类营养物质，对营养不良，儿童五迟五软疗效颇佳，可改善弱智儿童的症状。对中老年人有补益肾精之功，适用于肾气不足，阳衰精少者服食。用雌性蛤士蟆输卵管和卵子制成的蛤士蟆油为名贵补品，其气味异香，嚼之滑腻，体虚乏力，神经衰弱，虚劳咳嗽，肺虚久咳，产后无乳及其他消耗性疾病服食尤宜。

槐南一梦

槐南一梦，出自唐·李公佐《南柯太守传》："淳于棼饮酒古槐树下，醉后入梦，见一城楼题大槐安国。槐安国王招其为驸马，任南柯太守三十年，享尽富贵荣华。醒后见槐下有一大蚁穴，南枝又有一小穴，即梦中的槐安国和南柯郡。"槐南一梦，比喻人生如梦，富贵得失无常。如明·王锜《春芜记·宸游》载有："寡人适方饮酒之间，想起大夫所谈神女之事，不觉神情恍惚，睡思懵腾……正是只将桑海千秋事，付与槐南一梦中。"与槐相关的成语还有指桑说槐、一枕槐安、蚂蚁缘槐等。这里的槐即是槐树，其花、果实皆为常用中药。

槐米，为槐花未开的花蕾。药理研究表明，槐米含黄酮体及甙类芸香甙(芦丁)、槐甙A、槐甙B、槐甙C及鞣质等。芦丁即有软化血管、降低毛细血管通透性、防治高血压的功效。北京四大名医之一的施今墨老先生生前喜欢槐米、黄芩同用，治疗高血压疗效甚佳。

槐花，又名槐花炭，为豆科落叶乔木槐树的花蕾，我国大部分地区均有栽培。中医认为，槐花性味苦、微寒，入肝、大肠经，有凉血止血之功，本品性凉苦降，能清泄血分之热，因而适用于各种血热出血，且本品药性沉降，故尤善治下部便血，尿血。药理研究表明，

本品含芸香甙(花蕾中含量多,开放后含量少),槐花米甲素、乙素、丙素及鞣质等,能降低毛细血管脆性,增加毛细血管抵抗力,降低毛细血管通透性,缩短出血时间而有助于止血,本品炒炭后止血作用更为明显,正如《本草纲目》所言:"疗吐血,衄血,崩中漏下。"若用于止血时,以炒炭为佳。

槐角,又名槐子、槐豆、槐实,为豆科落叶乔木槐树的果实。秋后摘取成熟果实,拣净,晒干,生用。中医认为,槐角性味苦,寒。归肝、胃、大肠经。有败毒抗癌、凉血止血、止痛消肿之功,适用于癌瘤积毒,痔疮出血,肛裂,睾丸肿痛等。以槐角为主的中成药有槐角丸、地榆槐角丸等。药理研究表明,本品含槐实甙、槲皱素、芦丁、槐黄酮甙、芒香甙、槐酚及油酸等,有抗肿瘤活性,对移植性小鼠肉瘤 S-180 及人体宫颈癌 JTC-26 癌细胞的抑制率均在 90%以上。能促进血液凝固,减低血管壁通透性,增强毛细血管抵抗力,并能降低血压。

豆蔻年华

豆蔻年华,出自杜牧《樊川文集》:"娉娉裊裊十三余,豆蔻梢头二月初。"豆蔻:多年生草本植物,比喻处女。指女子十三四岁时。"豆蔻年华"在文学里是比喻娉婷少女的常用词,以"豆蔻"为名的中药有四味,除白豆蔻外,其余三种分别为草豆蔻、红豆蔻和肉豆蔻。四药均富含挥发油,具芳香之气,性温而作用于中焦。因其名称相近,功用类同,临床应用大致相同。现分述如下。

白豆蔻:又名紫豆蔻、白蔻仁,始载于《本草拾遗》。为姜科多年生草本植物白豆蔻的干燥成熟果实。其性味辛温,入肺、脾、胃经,有化湿温中、行气止呕之功,尤以"温化"见长。常用于治疗湿阻脾胃,湿阻气滞或脾胃虚寒之胸脘胀满、不思饮食、反胃呕吐、舌苔浊腻等症。

草豆蔻:始载于《雷公炮炙论》。为姜科多年生草本植物草豆蔻的干燥近成熟种子。和白豆蔻有同样性味与归经,具健脾燥湿,温中行气之功,尤以"温燥"见长,主要用于治疗寒湿阻滞脾胃或脾胃虚弱所致的胸脘满闷、呕逆、腹泻腹痛等症。

红豆蔻:首载于《开宝本草》。为姜科植物大高良姜的干燥成熟果实,外表呈红棕色。其性味辛热,有温中散寒,醒脾解酒之功,尤以"温里"见长。常用于治疗脘腹冷痛以及饮酒过多所致的呕吐等症。

肉豆蔻:又名玉果、肉果等,为肉豆蔻科常绿高大乔木肉豆蔻的成熟种仁,首载于《药性论》。其性味辛温,入脾、胃、大肠经,有温中行气,涩肠止泻之功,尤以"温涩"见长。用

于治疗脾胃虚寒气滞或脾(肾)阳虚所致的久泻、五更泻、脘腹胀痛、食少呕吐等症。

药理研究表明,豆蔻能促进胃液分泌,增强胃肠蠕动,制止肠内异常发酵,驱除胃肠积气,有良好的芳香健胃作用,并能止呕,为临床常用的帮助消化,促进胃肠动力药。《本草纲目》言"豆蔻治病,取其辛热泻散,能入太阴、阳明,除寒燥湿,开郁化食之力而已。南地卑下,山岚烟嶂,饮啖酸成,脾胃常多寒湿郁滞之病,故食料必用,与之相宜。然过多亦能助脾热,伤肺损目",故使用时应注意。

铁树开花

铁树开花,出自明·王济《君子堂日询手镜》:"吴浙间尝有俗谚云,见事难成,则云须铁树开花。"铁树:也叫苏铁,常绿乔木,不常开花。铁树开花,比喻事情非常罕见或极难实现。如陈毅《赣南游击词》载有:"大军抗日渡金沙,铁树要开花。"铁树,即梭罗。

铁树,又名凤尾蕉、梭罗,为苏铁科植物。因其叶坚硬,并像羽毛一样地裂成一条条的叶序集生在茎的顶部,故又名凤尾蕉、凤尾松。分布福建、广东,现各地普遍栽培。夏季采收。是庭院、室内常见的大型盆栽观叶植物。

凤尾蕉花,为苏铁科植物苏铁的花。中医认为,本品性味甘、微温,入肺、脾、肾经,有活血去瘀之功,适用于吐血,咳血,跌打损伤,遗精,带下等。《福建民间草药》言其"活血行瘀,去风解毒"。《四川中药志》言其"治男子遗精及妇女白带,疗腰痛腿痛及跌打损伤"。

凤尾蕉叶,又名铁树叶、梭罗叶、苏铁叶,为苏铁科植物苏铁的叶。花期夏秋。中医认为,本品性味甘、酸、微温。入肝、胃二经。有理气活血之功,适用于肝胃气痛,经闭,难产,咳嗽,吐血,跌打损伤等。《本草纲目拾遗》言其"平肝,统治一切肝气痛"。《福建民间草药》言其"活血行瘀,去风解毒"。《陆川本草》言其"消炎,止血。治痰多咳嗽,痢疾刀伤跌打"。《浙江民间草药》言其"消痰止咳,理气活血"。

牛黄狗宝

牛黄狗宝,出自清·曹雪芹《红楼梦》第六十五回:"若大家好取和便罢,倘若有一点叫人过不去,我有本事先把你两个的牛黄狗宝掏了出来,再和那泼妇拼了这命,也不算是尤三姑奶奶!"牛黄,牛胆囊中的结石;狗宝,狗脏器中的凝结物。牛黄、狗宝两者都是内脏病变的产物,因以喻坏透了的心肠,但牛黄、狗宝入药,确为清热解毒佳品。

1. 牛黄

牛黄，又名丑宝、西黄、犀黄，为牛科动物牛的胆囊结石(少数为胆管中的结石)，称天然牛黄，由牛胆汁或猪胆汁经提取加工而成者称人工牛黄，为名贵中药材。牛黄入药治疗疾病，已有2000多年历史，早在《神农本草经》中已被列为“上品”药材，认为：牛黄为百草之精华，为世神物，诸药莫及。李时珍在《本草纲目》中引用了诸多中医先贤对牛黄的论述，认为：药中至贵，莫复过此。中医认为，牛黄性味苦、甘、寒，入心、肝经，有清热解毒，熄风止痉，化痰开窍之功，适用于热毒郁结所致的疮疡肿毒，咽喉疼痛，口舌生疮、热甚动风所致的痉挛抽搐、痰热闭窍所致的神志昏迷等，为中医清热解毒要药。《本草从新》言其“清心解毒，利痰凉惊，通窍辟邪，治中风入脏，惊痫口痢，小儿胎毒痰热诸证”。一般0.2～0.5 g，宜入丸散服，外用适量，研末调敷。牛黄制成的中成药及保健品有上百种，其中比较著名的有“安宫牛黄丸”、“片仔癀”等。

牛黄是一种成分复杂的复方中药材，药理研究表明，牛黄含胆酸、去氧胆酸、鹅去氧胆酸、胆红素、胆甾醇、麦角甾醇、脂肪酸、卵磷脂、维生素D、胡萝卜、强心甙、牛磺酸及矿物质钙、磷、铁、钠、镁、铜、锌等，还含有人体所需要的18种必须氨基酸和40多种主要有效成分。临床实践表明，牛黄具有镇静、抗惊、清热、解毒、强心、通脑、解痉、消炎、利胆、息风、豁痰、清心、开窍、凉肝等特别功效，可降低血脂、胆固醇；降低血压；松弛胆管括约肌，促进胆汁分泌、代谢；促进红细胞新生，增进造血功能，增加血色素；能促进脑细胞新生，促进大脑发育，提高记忆力，镇静中枢神经；祛斑、养颜；提高巨噬细胞吞噬功能，促进伤口愈合；调整微循环，增强免疫力等。

牛黄虽然疗效确切，但来源紧缺，天然牛黄只产于少数胆结石病牛，不能满足临床需求，目前我国科研人员利用活牛体人工培植天然牛黄，其技术已相当成熟，观察表明，其药理药效与天然牛黄相同，解决了临床牛黄应用不足的困难。但在广大农村，应注意识别产黄的牛。产黄的牛多有以下特征：秃毛、眼发红、体温升高、不爱吃食喜饮水、身体瘦弱、行走无力、经常哀号、卧不安宁。若出现这些症状，多数会有牛黄。宰杀时注意检查牛的胆囊、胆管和肝管，看有没有硬块，无论大小都要取出来，然后放在阴凉通风处，阴干后即成牛黄。

2. 狗宝

狗宝就是狗的胆囊、肾脏及膀胱内长的一种像石头样的块状物。它和牛黄、猪砂并称为“三宝”。

中医认为，狗宝性味苦、甘、寒，入心、肝经，有降气开郁，解毒散结之功，适用于胸胁胀满、噎嗝、胃癌、反胃、痈疽、疔疮等。对胃癌、食道癌及恶疮有独特疗效。《本草纲目》

言:“狗宝生癞狗腹中,状如白石,带青色,其理层叠,亦难得之物也。”狗宝的主要成分为碳酸钙、碳酸镁、磷酸镁等。

如何识别长有狗宝的狗　狗长有狗宝的主要特征:一是老狗,年龄越大的狗,有狗宝的可能性越大;二是被毛无光而发焦,甚至经常大量脱毛造成长期秃毛的怪现象;三是眼无神、暗淡、结膜发红、久治不愈;四是体温高,长期发烧,似病非病;五是采食量少而无规律,什么食物都不爱吃,常挑剔;六是喜欢喝水,特别爱喝盐水;七是体质瘦弱,表现无力。愿行走,坐卧不安;八是经常哀号的狗。发现有上述特征的狗,宰杀时,认真检查狗的胃,若发现有石头样硬块物,即为狗宝。

取狗宝时,先用刀把有狗宝的部位割下,小心剖开,取出后剔净粘附在上面的肉膜等杂物,用清水反复洗净,然后用丝布包扎好,放在阴凉干燥处自然干燥。干燥过程中,切忌风吹日晒及火烤,否则狗宝开裂而影响质量。干品不需深加工即为药用狗宝。

画蛇添足

画蛇添足,出自《战国策·齐策二》:“蛇固无足,子安能,而外学其文,虽有贤师良友,若画脂镂冰,费日损功。”画蛇添足,意即画蛇时给蛇添上脚。比喻做了多余的事,非但无益,反而不合适。如明·施耐庵《水浒全传》第一百一十回载有:将军功绩已成,威声大震,可以止矣。今若前进,倘不如意,正如“画蛇添足”也。与蛇相关的成语还有春蛇秋蚓、蛇蝎为心、壁间蛇影等。画蛇添足虽属多余,但蛇确是一味良药。

白花蛇,又名蕲蛇、酒蕲蛇、大白花蛇,为蝮蛇科动物尖吻蝮(五步蛇)去除内脏的干燥全体。中医认为,本品甘、咸、温,有毒,入肝经,有祛风通络,定惊止搐之功,适用于风湿痹痛,小儿急慢惊风等。本品性善走窜,内走脏腑,外达皮肤,长于祛风通络,为风药中之猛剂,临床用于治疗多种风病,尤多用于风病之重症,为风湿痹痛,筋脉拘挛,口眼歪斜,肢体麻木,中风后半身不遂,麻风,皮肤瘙痒等证要药。《本草纲目》言“白花蛇能透骨搜风,截惊定搐,为风痹,惊搐,癞癣恶疮要药。取其内脏腑,外彻皮肤,无处不到也。”药理研究表明,本品有降压、镇痛及镇静作用。本品煎服或浸酒服,每次 3～10 g,研末服,每次 1～1.5 g。目前市售药材中另有一种金钱白花蛇,系眼镜蛇科银环蛇的幼蛇,其功效与白花蛇相似,但用量较轻,大多研末服,每次 0.5～1.0 g,亦可浸酒。两者药材来源不同,应用时应加以区别。

乌蛇肉,为蛇科动物乌梢蛇的肉,又名乌凤蛇肉,黑花蛇肉。中医认为,本品性味甘、温,入肝、肾经,有祛风除湿之功,适用于中风,口眼歪斜,半身不遂等。《开宝本草》言其

“主诸风瘙瘾疹，疥癣，皮肤不仁，顽痹诸风”。《医林纂要》言其“滋阴明目”。

白花蛇与乌梢蛇均能祛风通络，定惊止搐。但白花蛇性温有毒，为风药中之猛剂，祛风通络作用强，风病之重症多用之。乌梢蛇甘平无毒，祛风通络之力较白花蛇弱，适用于风病不甚重者。

春蛇秋蚓

春蛇秋蚓，出自明·宋濂《〈史书会要〉序》：“近世以来，徇末而忘本，濡毫行墨，春蛇秋蚓之连翩。”春蛇秋蚓比喻字写得不好，弯弯曲曲，像蚯蚓和蛇爬行的痕迹。这里的蚓即蚯蚓，又称地龙，为常用中药。

地龙，又名广地龙、蚯蚓，为巨蚓科环节动物毛蚓和缟蚯蚓的干尸，生用或鲜用。中医认为，本品性味咸、寒，入肝、脾、肺、膀胱经，有清热息风，清肺平喘，通经活络，清热利尿之功，适用于壮热惊厥，抽搐，肺热咳喘，风湿热痹，关节红肿疼痛，曲伸不利，热结膀胱，小便不利等。本品性寒体滑，下行降泄，善能清热平肝，息风止痉。《本草纲目》言其“其性寒而下行，性寒故 有解诸热疾，下行故能利小便，治足疾而通经络也”。药理研究表明，本品含蚯蚓解热碱、蚯蚓素、蚯蚓毒素等，有解热镇静，抗惊厥，扩张支气管作用。

蛇蝎心肠

蛇蝎心肠，出自元·无名氏《抱妆盒》第二折：“便是蛇蝎心肠，不似恁般毒害。”蝎：一种蜘蛛类的毒虫。蛇蝎心肠形容心肠狠毒。这里的蝎即蝎子。

蝎，又名蝎子、全蝎、淡全蝎、咸全蝎、蝎尾、全虫，为钳蝎科昆虫东亚钳蝎的干燥体，若单用尾，则称蝎尾(蝎梢)，捕后晒干者名淡全蝎，加盐煮后晒干者名咸全蝎。

中医认为，本品性味辛平，有毒，入肝经，息风止痉，解毒散结之功，适用于急慢惊风，中风面瘫，破伤风，疮疡肿毒，瘰疬结核等。本品辛平入肝，有较强的息风止痉作用，因其性平，寒热诸症均可选用，故为治疗惊风抽搐要药。本品解毒散结之功，又为外科常用之品。《玉楸药解》言其“穿筋透骨，逐湿除风”。药理研究表明，本品含蝎毒等，有抗惊厥，降压及明显的镇静作用。全蝎乙醇提取物在体外对 8 种表浅致病真菌均有抑制作用，尤其对裴氏着色菌、中克氏孢子丝菌、石膏样毛癣菌、絮状表皮癣菌较为敏感，其抗真菌作用优于大蒜浸出液。对癌细胞有杀灭作用。本品有毒，用量不宜过大，以免中毒。血虚生风者不宜选用。

百足之虫

百足之虫，出自《红楼梦》第二回“贾夫人仙逝扬州城，冷子兴演说荣国府。”贾雨村遇冷子兴，两人说起了贾府是：“百足之虫，死而不僵”，如今虽说不似先年那样兴盛，较平常仕宦之家，到底气象不同。“百足之虫，死而不僵”，原指蜈蚣或马陆之多足虫类，虽断其体，亦能屹立不倒。冷子兴在这里比喻贾府虽已衰败，但仍能维持表面繁荣与兴旺之假象。这“百足之虫”中的“蜈蚣”即是常用中药。

蜈蚣，又名金头蜈蚣、天龙，为蜈蚣科昆虫棘巨蜈蚣的干燥体。中医认为，蜈蚣性味辛、温，有毒，入肝经，有息风止痉，解毒散结，通络止痛之功，适用于急慢惊风，中风面瘫，破伤风，疮疡肿毒，瘰疬结核，顽固性头痛，风湿痹痛等。本品功效与全虫相似，有较好的息风止痉作用。《本草纲目》言其主“小儿惊痫，风搐，脐风，口噤，丹毒”。药理研究表明，本品含有二种类似于蜂毒的成分，即组胺样物质及溶血性蛋白质，有降低血压及止痉作用。本品有毒，故用量不宜过大，且本品有通络活血作用，故孕妇慎用。

马陆，又名百足、百节虫、千脚虫、百脚陆，为圆马陆科动物约安巨马陆或其他马陆类动物的全虫。多栖于阴湿地区，食草根及腐败的植物，触之则蜷缩不动，并放出恶臭。全国大部地区均有分布。中医认为，本品性味辛、温，有毒，入脾、肺经，有破积，解毒之功，适用于咽瘕，痞满，痈肿，毒疮。《神农本草经》言其“主腹中大坚咽，破积聚，瘕肉恶疮，白秃”。《名医别录》言其“疗寒热痞结，胁下满”。《本草纲目》言其“辟邪疟”。《分类草药性》言其“治一切痒疮，敷鱼口痈毒”。

牛星织女

牛星织女，即牛郎织女，出自汉·无名氏《古诗十九首》诗之十：“迢迢牵牛星，皎皎河汉女。”牛星织女，指牵牛星、织女星。亦指古代神话中的牛郎、织女。牵牛子是常用中药。

牵牛子，又名黑白丑、二丑、丑牛，为旋花科一年生攀援草本植物裂叶牵牛或圆叶牵牛的成熟种子。牵牛花即民间常说的喇叭花、打碗花，一般多生于山野、路边、竹篱笆上，我国各地均有分布。当牵牛花开时，花色较深，呈紫红色，其种子多为“黑丑”，花色较淡，呈白色、粉红色者，其种子多为“白丑”。二者功用相同，统称“二丑”、黑白丑。

中医认为，牵牛子性味苦、辛、寒，有毒，入肺、肾、大肠经，有泻下逐水，消积通便，杀

虫止痛之功，本品泻下之力较强，又能通小便，故能去积滞，退水肿，并可驱杀蛔虫、绦虫，借泻下之力排出虫体，《本草纲目》言其“治水在肺，喘满肿胀，下焦郁遏，腰背肿胀，及大肠风秘气秘，卓有殊功。但病在血分及脾胃虚弱则痞满者，则不可取快一时及常服，暗伤元气也”。《名医别录》言其“主下气，疗足满水肿，除风毒，利小便”。药理研究表明，牵牛子含牵牛子甙、牵牛子酸钾等，牵牛子甙在肠内遇胆汁及肠液，分解出牵牛子素，刺激肠壁，增强蠕动，有强烈泻下作用。牵牛子甙能加速菊糖在肾脏中排出，产生利尿作用，故对水肿胀满有效。

榆木脑壳

榆木脑壳，出自刘绍棠《柳伞》三：“大叔，谢谢你老人家！黄金印淌下了热泪，你敲开了我脖腔子上这颗榆木脑壳。”榆木脑壳比喻思想顽固。同“榆木脑袋”。这里的榆木即榆树，其一身是药。

榆钱花，又名榆钱、榆花，为榆科植物榆树的花。每到春天，榆树上一簇簇、一串串的榆钱花，有的像小鸟，有的像谷穗，形态各异，随风摆动，古人有诗云：“风吹榆钱落如雨，轻如蝶翅，小于钱样”，是对榆钱花真实形象的写照。中医认为，榆钱花性味平、甘、微辛，入肺、脾、心经，有健脾安神，清热泄火，止咳化痰，利湿消肿之功，适用于失眠、食欲不振、带下、小便不利、水肿、小儿消瘦、烫烧伤、疮癣等。《名医别录》言其“主小儿痫，小便不利，伤热”。营养分析表明，榆钱具有较高的营养价值，每百克榆钱果实含水分 82 g、蛋白质 3.8 g、钙 280 mg、磷 100 mg、铁 22 mg、胡萝卜素 0.7 mg 克、维生素 B_1 0.5 mg、维生素 B_2 0.1 mg、烟酸 1.4 mg、维生素 C 9 mg。

榆叶，为榆科植物榆树的叶。《医林纂要》言其“甘，寒”。《食疗本草》言其“利小便，主石淋”。《本草纲目拾遗》言其“嫩叶作羹食之，消水肿”。《本草纲目》言其“煎汁洗酒齄鼻；同酸枣仁等分蜜丸，日服，治胆热虚劳不眠”。

榆白皮，为榆科植物榆树树皮或根皮的韧皮部。中医认为，本品性味甘、寒，入胃、大、小肠经。有利水通淋，消肿解毒之功，适用于小便不通，淋浊，水肿，痈疽发背，丹毒，疥癣。《神农本草经》言其“主大小便不通，利水道，除邪气”。《名医别录》言其“主肠胃邪热气，消肿，疗小儿头疮痂疕”。《药性论》言其“主利五淋，治不眠，疗齁。焙杵为末，每日朝夜用水五合，末二钱，煎如胶服”。

榆荚仁，又名榆实、榆子、榆仁，为榆科植物榆树的果实或种子，4～6 月果实成熟时采收，除去果翅，晒干。中医认为，本品性味甘、酸、寒，入脾、肾经，有清热，杀虫之功，适用

于妇女白带，小儿疳热羸瘦。《本草纲目拾遗》言其“主妇人带下，和牛肉作羹食之”。《医林纂要》言其“补肺，止渴，敛心神，杀虫匿”。

榆仁酱，又名榆酱，为榆荚仁和面粉等制成的酱。《本草纲目》言其“辛，温，无毒”。《食疗本草》言其“能助肺气，杀诸虫，下气，令人能食。又心腹间恶气，内消之，陈者尤良。又涂诸疮癣妙。又卒患冷气心痛，食之瘥，并主小儿痫，小便不利”。

卧薪尝胆

卧薪尝胆，出自《史记·越王勾践世家》：“越王勾践反国，乃苦身焦思，置胆于坐，坐卧即仰胆，饮食亦尝胆也。”薪：柴草。睡觉睡在柴草上，吃饭睡觉都尝一尝苦胆。卧薪尝胆，形容人刻苦自励，发奋图强。这里的胆即胆汁。

猪胆：本品为猪科动物猪的胆汁。中医认为，猪胆性味苦寒，入肝、胆、肺、大肠经，有清热润燥，解毒止咳之功，适用于热病烦渴、便秘、黄疸、白日咳、哮喘、泄泻、痢疾、痈肿疔疮，目赤肿痛等。《别录》言其“疗伤寒热渴”。《本草图经》言其“主骨热劳极，伤寒及刻疾，小儿五疳，杀虫”。《随息居饮食谱》言其“补胆，清热，治热痢，通热秘，治厥颠疾”。药理分析表明：本品含胆汁酸类，胆色素，黏蛋白，脂类及无机物等，有镇咳，平喘作用，经用电刺麻醉猫喉上神经引起咳嗽的方法证明，静脉注射胆酸钠有镇咳作用。有消炎抗过敏作用，经以兔耳在热水中烫后造成炎症，然后以猪胆粉灌胃，有较好的抗炎作用。此外，经动物实验证实还有较好的抑菌作用。

牛胆：本品为牛科动物黄牛或水牛的胆汁。中医认为，牛胆性味苦、寒，入肝、胆、肺经，有清肝明目，利胆通肠，解毒消肿之功，适用于风热目痛，黄疸，消渴，便秘，小儿惊风，痈肿，痔疮等。《本草经疏》云“牛胆，其味苦，其气大寒，无毒”。《现代实用中医》言其“为健胃整肠，苦补泄剂。治消化不良，慢性胃炎，大便之慢性秘结，肝胆性黄疸，胃部膨满”。药理分析表明，本品含胆酸钠盐，胆色素，黏蛋白体及少量脂肪，胆甾醇，卵磷脂，胆碱，尿素以及氯化钠，磷酸钙，磷酸铁等无机盐。

羊胆：本品为牛科动物山羊或绵羊的胆汁。中医认为，羊胆汁性味苦寒，入肝、胆、胃经，有清热、明目、解毒之功，适用于风热目赤，青盲、翳障、黄疸、便秘、肺痨吐血、热毒疮疡等症。《别录》言“青羊胆，主青盲，明目”。《本草纲目》云“肝开窍于目，胆汁减则为目暗。目者，肝之外候，胆之精华也，故诸胆皆治目病”。药理分析表明：羊胆汁含胆汁酸盐、胆色素、黏蛋白、胆甾醇、碳酸氢钠等。

鸡胆：本品为雉科动物家鸡的胆汁。中医认为，鸡胆汁性味苦寒，入肝、肺经，有清热

宣肺，化痰止咳，解毒明目之功，适用于咳嗽，目赤流泪，痔疮，小儿菌痢等。《别录》言其“主疗目不明”。《本草纲目》言其“灯心沾点胎赤眼甚良，水化揉痔疮亦效”。《陆川本草》言其“解病毒，治目不明，白日咳”。

晰毛辨发

晰毛辨发，出自清·李渔《闲情偶寄·词曲·格局》：“圣叹之评《西厢》，可谓晰毛辨发，穷幽极微，无复有遗议于其间矣。”晰毛辨发，意即连毛发也能清楚地分辨，形容析理入微。晰毛辨发是中医望诊内容之一，毛发也是来自人体的中药。

正常人发多浓密色黑而润泽，是肾气充盛的表现。发稀疏不长，是肾气亏虚。发黄干枯，久病落发，多为精血不足。若突然出现片状脱发，为血虚受风所致。青少年落发，多因肾虚或血热。青年白发，伴有健忘，腰膝酸软者，属肾虚；若无其他病象者，不属病态。小儿发结如穗，常见于疳积病。

中医认为，发为血余，故发又有血余之称，入药多制成炭，故又名血余炭、人发炭。中医认为，本品性味苦、平，入肝、胃经，有止血消瘀，补阴利尿之功，用于多种出血证，但以血淋、崩漏为主，本品止血兼能消瘀，故不致留瘀为患；治小便不通，常与滑石同用。

凡胎浊骨

凡胎浊骨，出自元·无名氏《村乐堂》第一折：“我和这等愚眉肉眼难相瞅，凡胎浊骨难相守。”凡胎浊骨虽是指人间普通的、平庸的人，但胎盘可保护胎儿，且是一味来自人体的药材。

胎盘是母儿联系的器官，一面通过脐带与胎儿相连；另一面附着在子宫壁上。通过胎盘，胎儿从母体吸取营养及氧气，同时也将胎儿产生的代谢产物通过胎盘送达母体排出。胎盘是胎儿赖以生存的器官，当由于疾病或各种原因胎盘功能不好时，胎儿的生长发育受到影响，胎盘功能明显不好时，胎儿就有死亡的危险。胎盘还能产生雌激素、孕激素，胎盘生乳素等内分泌激素，维持妊娠，并为产后泌乳作准备，从而可见胎盘在妊娠期是十分重要的。

胎盘，又名紫河车、人胞，为健康产妇娩出的新鲜胎盘剪去脐带，洗净附着的血液，反复浸漂而成。中医认为，胎盘性味甘、咸、温，入肺、肝、肾经，有补肾益精，益气养血，益肺平喘之功。本品为血肉有情之品，既可填肾精，又可补肾气，固肺气，胎盘禀受精血结孕

之余液，得母之气血居多，故益气补血之功亦佳。《本草纲目》言其“补气养血，温肾益精……治虚损瘦弱，劳热骨蒸，咳喘咯血，自汗盗汗，遗精阳痿，不孕，妇女血气不足，少乳等”。《本草拾遗》言其“主气血羸瘦，妇人劳损，面黧皮黑，腹内诸病渐瘦悴者”。《日用本草》言其“治男女一切虚损劳极，癫痫，失志恍惚。安心养血，益气补精”。《本经逢原》称“紫河车禀受精血结孕之余液，得母之气血居多，故能峻补营血，用以治疗骨蒸羸瘦，喘嗽虚劳之疾，是补之以味也”。《现代实用中药》则言其“可用于神经衰弱，阳痿、不孕，又为促进乳汁分泌剂”。

现代医学研究认为，胎盘含蛋白质、糖、钙、维生素、免疫因子、女性激素、助孕酮、类固醇激素、促性腺激素、促肾上腺皮质激素等，能促进乳腺、子宫、阴道、睾丸的发育，对甲状腺也有促进作用，临床用于治疗子宫发育不全、子宫萎缩、子宫肌炎、机能性无月经、子宫出血、缺乳症等，均有显著疗效，对肺结核、支气管哮喘、贫血等亦有良效，研末口服或灌肠可预防麻疹或减轻症状。对门静脉性肝硬化腹水及血吸虫性晚期肝硬化腹水也有一定的疗效。胎盘中最引人注目的成分是丙种球蛋白，它的特殊功效在于增强人体免疫力，并对麻疹、流感、病毒性肝炎、脊髓灰质炎等症有预防及治疗作用。胎盘中的干扰素和巨球蛋白，具有抗病毒、抗癌及抑制流感病毒的作用，所含的尿激酶抑制物，具有抑制尿激酶活化纤维蛋白溶酶元的作用，其中的糖蛋白，不仅可治疗凝血因子 XⅢ缺乏引起的出血，还能稳定纤维蛋白凝块，促进伤口愈合及抗过敏作用。值得一提的是，胎盘中的胎盘绒毛膜抽出液有助于癌症的诊断。除此之外，胎盘中所含的红细胞生成素、促性腺激素和肾上腺皮质激素，分别对贫血、性功能不全和肾上腺皮质功能不全有一定的防治作用。妇女产后，气血亏虚，易发生各种产后病，常食胎盘粥，可补益气血，既可通乳，又可促进产后身体早日康复。

咳唾成珠

咳唾成珠，出自《庄子·秋水》：“子不见夫唾者乎？喷则大者如珠，小者如雾。”《后汉书·赵壹传》：“势家多所宜，咳唾自成珠。”咳唾：咳嗽吐唾沫，比喻谈吐、议论。“咳”也写作“欬”。咳唾成珠比喻言辞精当，议论高明。也形容文词极其优美。咳唾成珠中的唾即唾液。

唾液的功效是多方面的，它不仅是“药中之王”，而且还冠以“杀菌之首”。唾液中的溶菌酶能水解革兰氏阳性菌的细胞壁，使细菌裂解，从而起到杀灭细菌的作用；其中的黏蛋白，可中和胃酸，能预防胃炎，胃溃疡。20 世纪 20 年代，英国学者弗勒明偶然发现唾液

中含有一种抑菌物质，他将其命名为“溶菌酶”，现在已知“溶菌酶”具有消炎、消肿抗感染及对抗生素增效等作用。人们常见猫狗等动物受伤后自己用舌舔伤口，不日伤口即可痊愈，这是溶菌酶在起作用。还有报道一些斑秃患者，经牛舌舔舐多次，可重新长出新发。我国古代的《咽津养生法》介绍：“津即咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生津，自然百脏调畅，诸病不生。”

唾液中含有一种有止痛作用物质，其止痛效果远远超过吗啡。法国巴黎巴斯德研究所的科研人员通过动物实验显示，这种在人体中自然产生的物质，其止痛效果是吗啡的6倍。这种物质能带动人体自身的防御系统对抗疼痛。此外，这种物质的分子结构简单，容易人工合成，无需从唾液中分离，就可大量生产。

由此可见唾液的功效不一般。

潸然泪下

潸然泪下，出自《诗经·小雅·大东》：“潸焉出涕。”潸然：流泪的样子。潸然泪下，形容眼泪流下来。如明·施耐庵《水浒全传》第二十回载有：“林冲见说了，潸然泪下，自此杜绝了心中挂念。”潸然泪下中的泪即眼泪。

人类的眼泪中含有溶菌酶，可使一般细菌的生长及生存受到抑制或破坏。同时由于泪液对结膜囊有冲洗和清洁作用，可将细菌经泪道排出结膜囊。若哭、大笑流泪或切葱刺激眼睛流泪，可使结膜囊或部分结膜囊保持无菌，有效地预防种种眼病。此外，眼泪还可促进伤口愈合。前苏联的科学家曾作过实验，在老鼠皮肤上划一个小口子，然后刺激老鼠流泪，伤口会很快愈合；若将老鼠泪腺切除，再在老鼠身上划一个小口子，则伤口感染且恶化。有泪不流或强忍眼泪的人，往往易患消化性溃疡、过敏性结肠炎和心脏病等，由此可知，经常刺激眼睛流泪，对人体健康大有裨益。

狗皮膏药

狗皮膏药，出自刘复《〈半农杂文〉自序》：“再往下说，那就是信口开河，不如到庙会上卖狗皮膏药去。”中医用狗皮膏药消肿止痛。狗皮膏药比喻骗人的货色。

狗皮膏，又称万应膏、姚家狗皮膏药，因将药膏摊于狗皮上而得名。由明末清初名医姚太仁始创。选用上等麝香、没药、乳香、阿魏、牛黄、血竭、当归、木瓜等药材，严格配制，熬炼而成。分跌打膏、固本膏、拔毒膏、暖脐膏、化毒膏、化瘀膏等多种，具有逐瘀止痛、消

积化块、舒筋活血、驱风散寒之功效，主治妇女血块，男子气块，腹内积聚，风寒温痹，腰腿酸楚，关节扭伤，胃寒作痛，手足麻木等症。其配方精良，质地细腻，色泽黑亮，软硬适度，疗效显著。近年来，人们观察发现，狗皮膏还有利于骨折的康复。

骨折后局部组织损伤，发生肿胀、瘀血时，使用狗皮膏，其中舒筋活络，活血止痛药物的药力可使患处血管修复能力增强，病变部位微循环加快，局部血流量增加，促使瘀血快速吸收；并能为骨组织提供更充足的营养物质，快速形成骨痂，促使新骨增生；加快新骨细胞和破骨细胞的增生，使骨折部位得到快速修复。临床研究发现，闭合性骨折、开放性骨折愈合后在医师指导下使用该药，能够使患者的恢复期缩短。

心如木石

心如木石，出自《五灯会元·百丈怀海禅师》："一切诸法，莫记忆，莫缘念，放舍身心，令其自在，心如木石，无所辨别。"清·纪昀《阅微草堂笔记·滦阳消夏录四》："君不以异类见薄，故为悦己者容，北室生心如木石，吾安敢近？"心如木石，意即心灵像树木石头一样，毫无情感、欲念。如孙犁《书衣文录·翁藏宋拓九成宫》载有："余年人事沧桑，往事亦多不堪回首。而余尚在人间，并于灯下读书作字，忆及生者逝者，心如木石，不知其所感矣。"木石，即木鱼石，为常用中药。

木鱼石是一种在海底沉积的石头，内有空腔，形状不一，重量不等。据专家鉴定，这种石头中富含锌、钙、铁等20多种对人体有益的微量元素和矿物质。其析出的微量元素能够有效地抑制黑曲霉素等微生物的生长。据《本草纲目》记载，木鱼石性甘平无毒，能治多种疾病，还有安定五脏的作用。经常饮用经木鱼石浸的水，可以调解人体新陈代谢、促进血液循环，起到扶正祛邪、蓄精固本的作用。此外，还对治疗癌症及心血管疾病有一定的效果。

兔丝燕麦

兔丝燕麦，出自《魏书·李崇传》"今国子虽有学官之名，而无教授之实，何异兔丝燕麦、南箕北斗哉？"兔丝：菟丝子。菟丝不是丝，燕麦不是麦。兔丝燕麦，比喻有名无实。兔丝燕麦中的兔丝即菟丝子，为常用中药。

菟丝子，为旋花科一年生寄生性蔓草菟丝子或大菟丝子的成熟种子，我国大部分地区均有分布，生用。中医认为，本品性味辛、甘、平，入肝、肾经，有补益肾精、养肝明目之

功,《本经》言其“主续绝伤,补不足,益气力,久服明目”。《药性论》言其”治男子女人虚冷,添精益髓,去腰疼膝冷,又主消渴热中”。本品既能养肝益肾,又能益精明目,适用于肾虚阳痿,遗精早泄,头昏耳鸣,小便频数,肾虚腰痛,白带清稀,两目昏花等,常食菟丝子,对男子阳痿、遗精等,可扶阳振痿,益性助精。

皓齿青蛾

皓齿青蛾,出自清·方文《寄怀倪臣北初度》诗:“美人勿用伤迟暮,皓齿青蛾甯久微。”皓齿青蛾,形容女子美貌,喻称美女或美好的人才。皓齿青蛾除形容女子美貌外,青蛾丸也是一种常用补益中成药。

青蛾丸为古今补肾良方,首载于宋代的《和剂局方》中,青蛾丸之来历及流传,与唐代相国郑姻有一段有趣的传说。

郑姻(公元762—829年),字文明,唐宪宗时,任中书门下平章事(宰相),居相位四年而罢。唐元和七年(公元812年),郑姻五旬时,奉朝廷之命,出任岭南节度使。郑姻年高体弱,加之南方地势卑湿,任职不久即因湿邪感伤内外,引起多种疾病发作,身体阳气也渐衰竭。经服用钟乳石等“补剂”,百端不应,正苦无良策。这时,一位来自诃陵国(今印尼爪哇或苏门答腊)的船主,名李摩诃,获知郑的病况后,前来探望,并向郑献上一方并附有已配好的药,嘱病者服之。郑初时未敢服,经摩诃再三苦劝,始服下。不料药后七八日,郑觉得有些应验,病情开始减轻,于是又坚持服下去,效果更加明显,最后竟痊愈了,身体也强壮了许多。此时,郑笃信此方之功力。

三年后,郑相国罢郡归京,将此方录下传之他人,经多人服用后,发现该方不仅对腰痛、脚气(因湿造成的下肢肿胀或萎软症)等有良效,而且经常服该药还能“壮筋骨、活血脉、乌鬓须、益颜色”。对老年人可起延年益气,悦心明目的作用,特别是服此药可使人鬓发变黑,人显年轻,具有美容美发效果。此方如此功效卓著,对此后人有诗赞曰:“三年持节向南隅,人信方知药力殊,夺得春光来在手,青娥休笑白髭须。”青娥丸之名大概就缘由于此。青娥者,古代指少女美貌,也指耳前鬓发。方名取青娥,也表明该方确有“乌鬓发、益颜色”之功效。

其实,李船主所献药方仅有二味药,即后来青娥丸中之主药补骨脂和胡桃肉。此方制法和服法是:将补骨脂洗净研为细末,胡桃肉去内皮捣如泥,用蜜和糖和匀,贮于瓷器中。每日晨,以暖酒二合,调药一匙服之,后以饭压,或以开水调服亦可。后来的青娥丸中又加入杜仲或蒜,制丸服用。本方主治肾气虚、五脏虚损、各类腰痛及脚气症等。近年

有研究证明，服用青娥丸不仅有补益肾气，延缓衰老功效，而且能提高骨密度，对防治中老年人骨质疏松症有良好效果，不愧是老年人的保健佳品。

还值得一提的是，唐初至唐中叶，追求“服石养身”成为一种风尚，特别是钟乳石、硫磺之类，士大夫官僚几乎家家有此物，白居易就有“钟乳三千两，金钗十二行”的诗句。唐朝数代帝王及名士追求长生而滥用金石者甚多，造成中毒而丧命的也并非个别，其教训是十分深刻的。郑相国也未能免俗，但服钟乳石无效后，他能改弦易辙，并将所获青蛾丸传之于世，供他人试验服用。这样就使部分服石者能舍金石之剂而服用此方，由此也减少了服石造成的危害，正如宋·苏颂《图经本草》中云：“今人多以胡桃肉合补骨脂服，此法出于唐郑相国。”可以证之。

杜鹃啼血

杜鹃啼血，出自唐·白居易《琵琶行》：“其间旦暮闻何物？杜鹃啼血猿哀鸣。”传说杜鹃昼夜悲鸣，啼至血出乃止，于是形成杜鹃花。杜鹃啼血，常用以形容哀痛之极。杜鹃花，为我国十大名花之一，有花中西施之称。

杜鹃花，又名映山红、山石榴、山踯躅、红踯躅等，为杜鹃花科常绿或落叶灌木。白居易曾写诗赞曰：“闲折二枝持在手，细看不似人间有，花中此物是西施，鞭蓉芍药皆嫫母。”花中西施即由此而来。

杜鹃花原产我国，马来半岛及亚洲南部高山亦有分布。我国四川、云南、贵州山区常绿杜鹃种类极为丰富，落叶杜鹃从东北到华南都有分布。天然群落分布于高山，生长在阴坡上，属半荫性植物。喜生于气候凉爽、空气湿度大、酸性土壤，也耐瘠薄，但不耐积水。杜鹃花分为常绿杜鹃与落叶杜鹃两大类，依花期不同又分为春鹃和夏鹃。由于自然和人工杂交育种，栽培品种有 800 余种，为世界著名的观赏植物。我国的杜鹃花闻名于世界，与报春花、龙胆花共享“三大高山花卉”的盛誉。

中医认为，杜鹃花性味平、甘、酸，入肺、脾、肝经，有清热解毒，化痰止咳，祛风止痛，除湿止痒之功，适用于跌打损伤，外伤出血，风湿骨痛，痈疡肿痛，咳嗽痰少等。药理研究表明，杜娟花含豆香精，三萜类、氨基酸、甾醇、鞣质及强心甙等。《分类草药性》言其“治吐血，崩症，去风寒，和血”。《贵州民间方药集》言其“治月经不调，止红崩；浸酒内服，可治风湿。果实止伤痛”。《四川中药志》言其“治腹痛下痢，痔出血及内伤咳嗽”。药理研究表明，小鼠腹腔注射映山红煎剂有止咳作用，其醋酸乙酯提取物、氯仿提取物及其母液，分离出的结晶甲和结晶乙（黄酮化合物）也有镇咳作用。杜鹃花的根、叶也入药，有和血

调经、消肿止血的功效；花叶外用可治疗内伤、风湿等症。

龙血凤髓

龙血凤髓，出自赵大年《公主的女儿》五："决不能叫心爱的二妞儿、龙血凤髓的布衣公主，再去跳一次护城河。"龙血凤髓，比喻高贵的血统。在中药大家庭中，也有一味高贵的血统，它就是龙血树，即中药血竭。

在色彩缤纷的植物王国中，有一种堪称饱经岁月沧桑的长寿冠军——寿龄可达 8000 岁以上的龙血树。剥下这种龙舌兰科植物龙血树的树皮，就有紫红色的液汁——龙血脂流出，凝固后的紫色凝块，便是生肌止血、化瘀定痛的传统中药血竭。血竭原产于热带和亚热带，我国在汉代时便从伊朗、马来西亚和印度尼西亚等国进口。李时珍在《本草纲目》中也称血竭"多出大食诸国"。血竭的另一来源是棕榈科植物麒麟竭的果实及树干中的树脂，故血竭又有麒麟竭之称。现在我国台湾、广东、云南等省上述两种植物均有种植。云南还有一种龙舌兰科植物山铁树，又名柬埔寨龙血树，其功用与上述两个品种完全一样。目前我国从龙血树中制得的血竭，其有效成分含量、质地和止血疗效均足与国际上久享盛誉的皇冠牌血竭相媲美，再也不必依赖进口了。

中医认为，本品性味甘、咸、平，入心、肝经，有活血化瘀、祛腐生肌、止血收敛、消肿止痛之功，适用于跌打损伤，内伤瘀痛，出血不止，瘰疬，臁疮溃久不合等。《唐本草》言其"主五脏邪气，带下，止痛，破积血，金创生肉"。《海药本草》言其"主打伤折损，一切疼痛，补虚及血气搅刺，内伤血聚，并宜酒服"。《日华子本草》言其"治一切恶疮疥癣久不合者，此药性急，亦不可多使，却引脓"。《本草纲目》言其"散滞血诸痛，妇人血气，小儿痰疯"。血竭、蜜陀僧按 1∶8 比例研和，可以贴敷癌痛及癌性溃疡。内服每次 1 g，主治"打伤折损、一切疼痛"，黄酒送服，可以提高疗效，著名伤科要药七厘散中就有血竭。用益母草煎汤送服血竭末，还可治疗痛经和产后恶露不下的腹痛；用茅根煎汤送服可治血尿、便血、吐血。血竭在中医界被尊称为"和血圣药"。

据现代临床医学研究，血竭的治疗范围正在不断扩大：例如有报道用血竭治疗消化道出血 50 例，有效率达 98.1%；治疗甲亢 147 例，总有效率 100%；治疗Ⅱ型糖尿病 47 例，有效率 91.5%；治疗宫颈糜烂 68 例，有效率 97%；治疗脑梗塞和中风，总有效率 96.8%，且无任何不良反应……其他还有心绞痛、高血脂、再障贫血、脉管炎、痔疮、子宫肌瘤等。

血竭之所以能在多种疾病中大显身手，神奇之处在于它对"血瘀"症有独特的"血液

清道夫”功效。无论中西医学都认为，一些疾病尽管不同，但其病理基础在某些方面却具有共性。中医曾有“万病皆瘀”之说，“瘀”就是血流不畅、血脉不通，也叫血液凝滞。这种“血瘀”观点，与现代医学的微循环障碍学说有十分相似之处。微循环是指人体小动脉与小静脉之间的循环，包括微动脉、毛细血管网和微静脉。其中毛细血管数量极大，遍布于人体各处，是血液与细胞之间进行物质交换的主要渠道。保持微循环畅通才能保证组织和细胞的新陈代谢正常进行。一旦微循环受阻，就会引发局部组织乃至整个器官的一系列病理变化。例如微循环障碍发生在心、脑等重要部位，就会引起心绞痛、脑梗塞、脑出血等心脑血管病变，疏通不及时，可致病情加重并危及生命。

现代对血竭的基础研究显示，血竭能改善机体微循环，其止血作用主要不是使血小板聚集，而是与激活内、外凝血系统有关。血竭有降低血黏滞度、改善异常的血液流变学作用，但对正常血液流变学各项指标无明显影响。血竭能明显抑制血栓形成，明显缩短优球蛋白的溶解时间，降低毛细血管通透性，防止毛细血管出血。此外，血竭含有血竭皂甙和植物防卫素。前者是合成肾上腺皮质激素的原料，具有强大的抗炎镇痛作用，植物防卫素则属于一种天然的抗菌防腐物质，具有较强的祛腐生肌作用。

血竭堪称中医药学中的瑰宝，但市面上有以松香制成的伪劣品，不得不防。同时，临床上还有过内服血竭引起过敏反应的案例报道，因此血竭最好在医生的指导下使用。

味同嚼蜡

味同嚼蜡，出自《楞严经》卷八：“当横陈时，味同嚼蜡。”味同嚼蜡，意即像吃蜡一样，没有一点儿味。形容语言或文章枯燥无味。如清·吴敬梓《儒林外史》第一回载有：“但世人一见了功名，便舍着性命去求他，及至到手之后，味同嚼蜡。”味同嚼蜡中的蜡即中药黄蜡。

黄蜡，又名蜂蜡，为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂或意大利蜂分泌的蜡。将蜂巢置水中加热，滤过，冷凝取蜡或再精制而成，其主要成分有酸类、游离脂肪酸、游离脂肪醇和碳水化合物。此外，还有类胡萝卜素、维生素A、芳香物质等。蜂蜡在工农业生产上具有广泛的用途。中医认为，蜂蜡性味甘，微温，归脾、肺经，有收涩敛疮，生肌止痛之功，适用于溃疡不敛，臁疮糜烂，创伤，烧、烫伤等。《本草纲目》言其“生于蜜中，故曰蜜蜡”。蜜成于蜡，而万物之至味，莫甘于蜜，莫淡于蜡……蜜之气味俱厚，属于阴也，故养脾；蜡之气味俱薄，属于阳也，故养胃。厚者味甘，而性缓质柔，故润肺腑；薄者味淡，而性啬质坚，故止泻痢”。

负荆请罪

负荆请罪，出自《史记·廉颇蔺相如列传》："廉颇闻之，肉袒负荆，因宾客至蔺相如门谢罪。"负：背着；荆：荆条。负荆请罪，背着荆条向对方请罪。表示向人认错赔罪。如明·施耐庵《水浒全传》第四十六回载有："我今特来寻贤弟，负荆请罪。"负荆请罪中的荆为马鞭草科植物，其一身是药。

黄荆根，为马鞭草科植物黄荆的根。中医认为，本品性味辛、温，入肺、肾经，有解表祛湿，理气止痛，截疟驱虫之功，适用于感冒，咳喘，风湿，胃病，痧气腹痛，疟疾，蛲虫病等。

黄荆枝，为马鞭草科植物黄荆的枝。中医认为，本品性味辛、温，入心、肺、肝经。有宣肺涤痰，祛风除湿，消肿解毒之功，适用于感冒，咳嗽，喉痹肿痛，风湿骨痛，牙痛，烫伤等。

黄荆叶，为马鞭草科植物黄荆的叶。中医认为，本品性味苦、寒，入肺、肝、小肠经。有解表清热，利湿解毒，活络消肿之功，适用于感冒，中暑，吐泻，痢疾，疟疾，黄疸，风湿，跌打肿痛，疮痈疥癣等。

黄荆子，为双子叶植物药马鞭草科植物黄荆的果实。中医认为，本品性味辛、温，入肺、胃、肝经。有宣肺涤痰，散寒止痛，祛风除湿，理气下逆，疗痔除漏之功，适用于感冒，咳嗽，哮喘，风痹，疟疾，胃痛，疝气，痔漏等。

风霜雨雪

风霜雨雪，出自元·马致远《黄粱梦》第四折："一梦中十八年，见了酒色财气，人我是非，贪嗔痴爱，风霜雨雪。"风霜雨雪，比喻经历了种种艰难困苦。风霜雨雪中的霜、雨、雪均为中医煎药用水。

祖国医学博大精深，内藏无穷奥秘，就以煎中药的水而言，历来甚是讲究。不像现在，不论煎何种中药，均是一罐自来水煎而服之，疗效便打了折扣。而过去煎中药用水是非常有讲究的，那么，常用的煎药用水有哪些呢？

雨水：指立春时的雨水，咸平无毒，禀升发之气，宜煎发散及补益类药物。

露水：指秋露频繁时收集的水，宜煎祛暑、润肺类药物。

液雨：立冬后十日谓入液，至小雪为出液，在这段时间里收集的雨水叫"液雨"，宜煎

杀虫、消积类药物。

雪水：其性大寒，宜煎煮治疗天行时气瘟热、癫狂等疾病的药物。

潦水：降注雨水谓之潦，空中所接称潦水。可煎调脾胃、祛湿热类药物，取其味薄不助湿热之功。

东流水：即江河溪流水，用以煎熬调治病后虚弱、脾胃不足、劳后阴虚等疾病类药物。

逆流水：即江河中洄澜之水，其性逆而倒上，可用以煎煮因中风、卒厥、头风、疟疾等病的药。这东流水、逆流水，古人无非是取其流水不腐、新鲜、干净之特点。

井水：多用以煎熬治热痢、反胃、消渴等药物及补阴、退虚火的药物。井水经自然过滤后，明净卫生，是农村中较为理想的煎药水。

温汤：指温泉水，多配合中药，外洗疥癣、皮炎、风湿关节疼痛、半身不遂等疾病。

阴阳水：即生水、开水各半和匀，用以煎调中、消食、涌吐之类药物。

自来水：这是目前广泛应用的煎中药水，洁净卫生自不待言，但不应现接现煎，以干净容器上午接、下午煎较好。否则，氯重味涩口感差。

逍遥自娱

逍遥自娱，出自唐·李珏《唐丞相太子少师赠太尉牛公神道碑铭》："池台琴酒，逍遥自娱，贤士大夫，尚其轨躅。"逍遥自娱，指无拘无束，自得其乐。在中药中，有一个处方名"逍遥散"，病人服后可逍遥自娱。

逍遥散出自《妇科指要》，由逍遥散（由柴胡、当归、白术、芍药、茯苓、甘草、薄荷、生姜八味药组成）加熟地（或生地）共九味药组成。有疏肝调经之功，主治肝郁血虚所致的经前腹痛，脉弦虚等症。除逍遥散外，由逍遥散加减的药方还有：

1. 加味逍遥散：由逍遥散加远志、苏木、桃仁、红花共十二味药组成。有疏肝解郁，活血宁神。主治癫狂，歌唱无时，逾墙上屋者。

2. 丹栀逍遥散：由逍遥散加丹皮、山栀共十味药组成。有疏肝解郁，清热调经之功。主治潮热自汗或盗汗，及血热肝郁所致的月经不调等症。

3. 加味逍遥丸：由柴胡、当归、白芍、白术（麸炒）、茯苓、甘草、牡丹皮、栀子（姜炙）、薄荷组成。有舒肝清热，健脾养血之功。适用于两胁胀痛，心烦易怒，倦怠食少，月经不调。

4. 逍遥丸：由柴胡、当归、白芍、白术（炒）、茯苓、薄荷、生姜、甘草组成。有疏肝健脾、养血调经之功。适用于肝气不舒，胸胁胀痛，头晕目眩，食欲减退，月经不调。

5. 丹栀逍遥丸：由丹栀逍遥散改散作丸制成。有疏肝解郁，健脾养血，清热调经之

功。适用于肝郁血虚、化火生热之胸闷胁胀、烦躁易怒、日晡潮热、头痛目赤、食欲不振、口干口苦、脘腹作痛、少腹重坠、月经不调、乳房胀痛等。

洋为中用

洋为中用，出自毛泽东1964年2月给中央音乐学院学生的一封信上的批示："古为今用，洋为中用。"洋为中用，意即批判地吸收外国文化中一切有益的东西，为我所用。在中药大家庭中，有许多"洋为中用"的药物。

中药是中国特产，看似土生土长，其实，它也不断吸收外来"营养"而与时俱进。汉魏时期，曾从西域引进不少药物，在中药家族中，特意为这些新成员加上"胡"字作为标识，如胡桃、胡芦巴、胡萝卜等。南北朝以后，东南海路开通，又从海上传入许多药物，这些新品种都是"海"字辈兄弟，如海棠、海桐皮等。宋、元、明、清各个历史时期，从域外吸收而进入中药大家庭的药物就更多了。按时间先后而言，先引进的称"番"或"舶"，后引进的称"洋"，如番泻叶、舶乳香、洋姜、西洋参等。

蜻蜓点水

蜻蜓点水，出自唐·杜甫《曲江》诗："穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞。"蜻蜓点水，指蜻蜓在水面飞行时用尾部轻触水面的动作。比喻做事肤浅不深入。如郭小川《沉重的教训》载有："下乡只是蜻蜓点水式的，还要带白馒头。"蜻蜓点水中的蜻蜓为常用补阳中药。

蜻蜓，为蜓科昆虫蜻蜓的全虫。夏秋间飞行于原野及水边，捕食小飞虫。在水边飞行时，常雌雄成群。交尾后，雌虫即产卵于水草中。幼虫水栖，体长翅短，腹部后方很阔，亦捕食小虫。全国大部地区均有分布。《日华子本草》言其"入药去翅足，炒用良"。中医认为，本品性味甘、凉，入肾经，有益肾强阴之功，适用于肾虚遗精，阳痿。《名医别录》言其"强阴止精"。《日华子本草》言其"壮阳，暖水脏"。《民间常用草药汇编》言其"息风镇惊"。《陆川本草》言其"治肾虚阴痿"。

狗续貂尾

狗续貂尾，出自清·嬴宗季女《六月霜·张罗》："杀人献媚，情甘狗续貂尾。"狗续貂

尾，指封官太滥。亦比喻拿不好的东西补接在好的东西后面，前后两部分非常不相称。同“狗尾续貂”。狗续貂尾中的貂尾为常用中药。

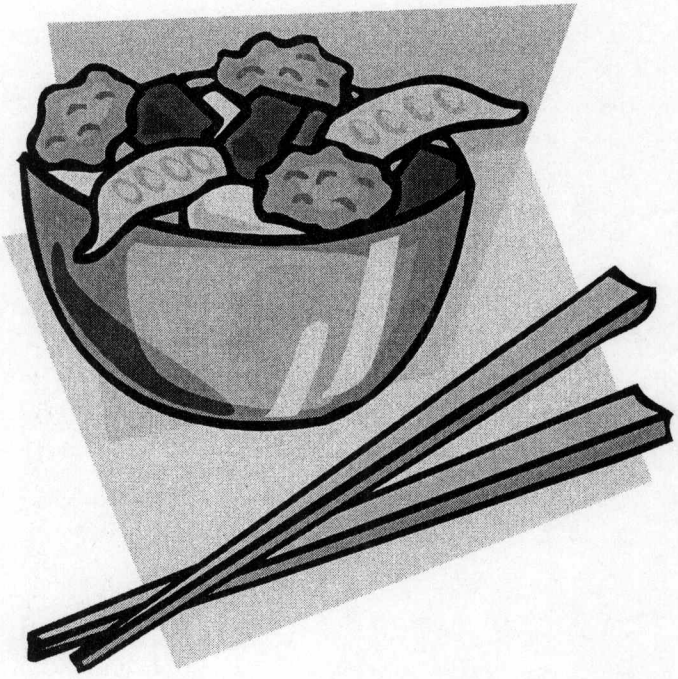
貂尾，为鼬科动物紫貂的尾或皮毛。体长 38～56 cm，尾长 12～18 cm，体重 0.5～0.8 kg。体型细长。鼻面部尖。耳大，略成三角形。四肢短，五趾，爪小而弯曲锐利。冬季毛茸密，绒毛丰厚，连掌跖全都被毛。全身棕褐色，稍搀黄白色毛。头颈部颜色淡，呈灰棕色，耳部更淡。颊部灰棕色，喉胸部呈橙黄色，胸部杂有棕褐色毛。尾毛蓬松。栖于寒冷地带树林中，筑巢于树洞或树根下、石堆内。夜间较活跃，善爬树。单独生活。以各种小型啮齿类为食，亦食松鼠、兔、鸟类和鸟卵、松子、浆果等。4～7 月间交配，怀孕期 9～10 个月。每胎 1～4 仔。分布黑龙江、吉林、新疆等地。《养素园传信方》言“冻疮，烧存性为末，掺烂处。未破者，香油和搽”。

鸿鹄之志

鸿鹄之志，出自《吕氏春秋·士容》：“夫骥骜之气，鸿鹄之志，有谕乎人心者，诚也。”《史记·陈涉世家》：“嗟乎！燕雀安知鸿鹄之志哉。”鸿鹄：天鹅，比喻志向远大的人；志：志向。鸿鹄之志，比喻远大志向。如元·郑德辉《王粲登楼》第一折载有：“大丈夫仗鸿鹄之志，据英杰之才。”鸿鹄之志中鸿鹄的毛、油皆为常用中药。

鹄绒毛，为鸭科动物大天鹅的绒毛。体大型，形似鹅。体长 1.5 m 左右。嘴大都黑色，上嘴基部（至鼻孔处）黄色，下嘴基部和正中亦黄色。虹膜暗褐色。头和颈的长度超过躯体的长度。全体洁白，从眼先至嘴基淡黄色。跗跖、趾及蹼为黑色。幼鸟通体淡灰褐色；嘴呈暗淡肉色，嘴甲和嘴缘黑色，嘴基淡黄绿色或淡绿色。栖息于湖泊和沼泽地带。能游泳，飞行迅速。主食植物，也吃昆虫、甲壳类、小鱼等。冬季见于长江以南各地，春秋迁徙，经华北和东北南部，在新疆北部及黑龙江等地繁殖。《食物本草》言其“治刀杖金疮，贴之愈”。

鹄油，又名天鹅油，为鸭科动物大天鹅的脂肪油。冬月取鹄的脂肪，熬炼滤净贮藏备用。《本草纲目》言其“涂痈肿，治小儿耳疳”。《遇玄论》言其“治耳疳出脓：天鹅油调草乌末，入龙脑少许，和敷。无则以雁油代之”。



第五章　成语与食疗

第五章　饮食与食疗

断齑画粥

断齑画粥，出自宋·释文莹《湘山野录》："范仲淹少贫，读书长白山僧舍，作粥一器，经宿遂凝，以刀画为四块，早晚取两块，断齑数十茎啖之，如此者三年。"断：切断；齑：酱菜或腌菜之类；粥：稀粥。意即把粥划成若干块，酱菜切成碎末。指食物粗简微薄。形容贫苦力学。与此相关的成语还有划粥割齑等。范仲淹断齑画粥，贫苦力学，成为北宋著名政治家、文学家、医学家。他的"不为良相，愿为名医"的名言，被后来者奉为经典。他的《岳阳楼记》中"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"这一名句千古传诵。

粥在我国有数千年的历史，是我国人民一种独特的传统饮食方法。宋·陆游有《食粥》诗云："世人个个学长年，不悟长年在眼前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。"北宋张来在《粥记》言："晨起，食粥一大碗，空腹，胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，为饮食之妙诀。"

粥，俗称稀饭。据《古史考》载："黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥。"而粥的字形，又非常形象地道出了煮粥的情形—两边的"弓"是鬲（像鼎一样的炊具）在烹煮谷米时冒出的蒸汽。用适当的中药和具有药用的食物与适量的米同煮为粥，叫做"药粥"，如林黛玉喝的"燕窝粥"。药粥是祖国医学宝库中的一部分，它是以药治症，以粥扶正的一种食养食疗方法。从汉代名医张仲景就开始了药粥的应用。宋代已有《粥品》一书问世，官方编纂的《太平圣惠方》，共载药粥方129种；明代高濂的《饮馔服食笺·粥糜类》中共收粥品38种；李时珍的《本草纲目》中共收粥50多种；清代曹慈山的《养生随笔》中则收载了100多种，可谓洋洋大观。

如身有疾患，可对症选粥。体质衰弱，可选用人参粥、山药粥、何首乌粥、黄芪粥等；肺结核可选用百合粥、茯苓粥、燕窝粥；胃脘疼痛，可选用砂仁粥、莱菔子粥；急性胃肠炎，可选用车前子粥、马齿苋粥；肺热咳嗽，可选用贝母粥、竹沥粥；慢性肾炎，可选用茯苓粥、生地粥、太子参粥等等。

现代不少医家继承古方，古粥今用，创造了许多行之有效的新药粥方。著名老中医岳美中，从习用黄芪粥治疗水肿的记载，结合自己的临床经验，自拟了一复方黄芪粥，应用于慢性肾炎，收到理想效果。南京中医学院邹云翔教授，每逢诊治老人高血压病、高血脂症时，常嘱病家多吃荷叶粥，以降低血压和血脂，效果也颇满意。

但是，最近也有人指出，吃粥伤胃。因为粥的水分较多，消化液如唾液和胃液会被稀释，容易使胃膨胀，影响胃的消化功能。喝粥的最大缺点是无法细嚼慢咽，食物不与唾液

混合会加重胃的负担。唾液中含有淀粉酶，这种酶混在食物之中，再经胃肠吸收，喝粥时消化酶无法完全与食物混合。因此，病人在用食粥调养时，应具体问题具体分析。如急性胃肠炎，或慢性胃肠炎急性发作，此时吃粥只能适得其反，加剧病情。只有让胃肠适当休息一下，吃粥才比较理想。中、老年人食粥时温度要适宜，并注意不要食用过多。

哀梨蒸食

哀梨蒸食，出自南朝宋·刘义庆《世说新语·轻诋》："桓南郡每见人不快，辄嗔曰：'君得哀家梨，当复不蒸食不？'"将哀梨蒸着吃，比喻不识货，糊里糊涂地糟蹋好东西。与梨相关的成语还有让枣推梨、灾梨祸枣、交梨火枣等。虽说"哀家梨"蒸食有点浪费，但蒸梨却是一味治病良药。

梨，又名快果、蜜父、玉乳，为蔷薇科植物白梨、沙梨及秋子梨等栽培品种的果实，全国大部分地区均产，8～9 月份果实成熟时采收，鲜用或切片晒干用。因其肉脆多汁，甘甜清香，风味独特，营养丰富，因而其又有"百果之宗"之美誉。宋代邵雍在《食梨》中写道"愿君莫爱金花梨，愿君须爱红消梨。金花红消两般味，一般颜色如胭脂。红消食之甘如饴，金花食之颦双眉"，极言梨之味美。

中医认为，梨性味甘、微酸、凉，归肺、胃经，有润肺消痰，清热生津之功，适用于热咳或燥咳、热病津伤、或酒后烦渴、消渴等。《新修本草》言其"主热嗽，止渴"。《本草纲目》言其"润肺凉心，消痰降火，解疮毒，酒毒"。《本草通玄》言"生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴"。《开宝七草》言其"治客热中风不语，伤寒发热，解丹石热气惊邪，利大小便"。多捣汁或熬膏服，一般清热生津宜生食，滋阴润肺宜熟食。脾虚便溏及寒嗽忌服。营养分析表明，每百克梨（指果肉）除含 85%的水分外，还含有人体不可缺少的多种营养物质，如蛋白质，脂肪，碳水化合物，矿物质如钙、磷、铁，多种维生素如维生素 A，维生素 B_1，维生素 B_2，维生素 C 及有机酸如柠檬酸，苹果酸等。药理研究表明，梨果肉中含有配糖体及鞣酸等，有润肺，止咳，化痰，养血等功效，肺结核、上呼吸道感染和急慢性气管炎引起的咽干喉疼，音哑痰稠，便秘尿赤等，常食梨能缓解病状，促进痊愈。梨有降压，镇静作用，肝阳上亢或肝火上炎型高血压和心脏病者常食梨可使血压下降，头晕，目眩，心悸等症消失。梨有促进胃酸分泌，保肝助消化和增进食欲等作用，肝炎、肝硬化患者常食梨可使食欲增强，精神转佳。现介绍几则蒸梨方，供选用：

1. 贝母蒸梨：川贝粉 5 g，大雪梨 1 个，冰糖适量。将雪梨洗净，切块，与川贝、冰糖同入碗中，隔水蒸熟服食，每日 1～2 次。可化痰止咳，适用于痰热咳嗽。

2. 麻黄蒸梨：大白梨 1 个，麻黄 2 克，冰糖适量。将白梨、麻黄洗净，将麻黄插入梨心中，与冰糖同放碗中，上笼蒸熟，去麻黄服食，每日 2～3 次。可化痰止咳，适用于外寒内热之痰热咳嗽，上气喘急等。

3. 秋梨燕窝：秋梨 1 个，燕窝、冰糖各 3 g。将秋梨去核，燕窝泡软，冰糖捶碎，将二者同纳入梨心中，蒸熟，早晚各服食 1 次。可滋阴润肺，化痰止咳，适用于肺阴虚所致的咳嗽，痰喘，咯血及秋燥咳嗽，胸痛等。

4. 白梨蜂蜜：大白梨 1 个，蜂蜜 50 g。先把白梨挖去皮、核，将蜂蜜填入，上笼蒸熟吃，每日早晚各 1 个，连吃数日。可生津润燥，止咳化痰，适用于阴虚肺燥，久咳咽干，手足心热等症。

醍醐灌顶

醍醐灌顶，出自唐·顾况《行路难》诗云："岂知灌顶有醍醐，能使清凉头不热。"醍醐，为酥酪上凝聚的油。醍醐灌顶，意即用纯酥油浇到头上。佛教指灌输智慧，使人彻底觉悟。也比喻听了高明的意见使人受到很大启发。也形容清凉舒适。又如明·凌濛初《初刻拍案惊奇》卷十一载：王生闻得，满心欢喜，却似醍醐灌顶，甘露洒心，病体已减去六七分了。《日华子本草》言醍醐"止惊悸，心热，头疼，明目，敷脑顶心"。可见"醍醐灌顶"无论是从治疗疾病的角度，还是从开启智慧的角度来看，都是有积极意义的。与醍醐灌顶相关的成语还有如饮醍醐。

醍醐，俗称酥酪、醒醐，出自《雷公炮炙论》，又名酥油、琼酥，为牛乳、羊乳经提炼而成的酥油，其中用牛乳提取者名牛酥，用羊乳提取者名羊酥，古人认为牛酥胜于羊酥。在我国牧区，酥酪是很普遍的食物。中医认为，酥酪性味甘、平，入脾、肺、肾经，有滋养五脏，补益气血，润泽毛发之功。《本草纲目》言其"益虚劳，润脏腑，泽肌肤，和血脉"。《随息居饮食谱》言其"润燥充液，滋阴止渴，耐饥，养营清热"。《千金·食治》言其"补虚，去诸风痹。去月蚀疮，添髓补中填骨"。营养分析表明，醍醐的主要成分是脂肪，其中含饱和脂肪酸以及不饱和脂肪酸，是一种低蛋白高脂肪食品。在每百克牛乳所制的醍醐中，含蛋白质 2.9 g，脂肪 20 g，碳水化合物 4 g，灰分 0.4 g，钙 97 mg，磷 77 mg，铁 0.1 mg，硫胺素 0.03 mg，核黄素 0.14 mg，尼克酸 0.1 mg，以及维生素 A 等。因而对于五脏亏虚，体质虚弱，虚劳发热，肺虚久咳，痰中带血，胃脘隐痛，大便燥结，毛发枯萎等，颇有效验。

由于醍醐的主要成分是脂肪，故清·王孟英言"中虚湿盛者均忌之"，即凡患有高血压病，高脂血症，冠心病，肥胖症，脂肪肝，以及胆囊炎，胆结石，黄疸及皮肤湿疹者均不宜

选用。

《本草纲目》中曾收载“酥蜜粥”，现将其制法、功用介绍如下，有兴趣者不妨一试：

取酥油 30 g，蜂蜜 15 g，大米 100 g。将大米淘净，放入锅中，加清水适量，待沸时调入酥油、蜂蜜，煮至粥熟服食，每日 1 剂。有滋养五脏，养阴润燥之功，适用于素体亏虚，虚劳低热，肺痿肺燥，咳嗽咳血，皮肤枯槁粗糙，大便干结难解，小便短黄等。

囫囵吞枣

囫囵吞枣，出自《朱子语类·论语十六》：“道理也是一个有条理底物事，不是囫囵一物。”囫囵：整个儿。把枣整个咽下去，不加咀嚼，不辨滋味。比喻对事物不加分析思考。与此相关的成语还有鹘仑吞枣、浑沦吞枣、浑抡吞枣等。尽管“囫囵吞枣”不足取，但枣却是一味好食品。

枣，又名大枣、红枣、枣子，为鼠李科植物枣的果实，初秋果实成熟时采收，晒干生用。枣在我国已有 3000 多年栽培历史，早在《本经》中就已将其列为“上品”药材，认为其“安中养神，助十二经……补少气少津，身中不足，大惊，四肢重，和百药”。《日华子本草》言其“润心肺，止咳，补五脏，治虚损，除肠胃中气”。《药对》言其“杀附子，天雄黄”。《本草备要》言其“补中益气，滋脾土，润心肺，调荣卫，缓阴血，生津液，悦颜色，通九窍”。而《北梦琐谈》记载更为神奇：“河东永乐县出枣，世传得枣无核者食可度世。里有苏氏女获而食之，不食五谷，年五十嫁，颜如处子”。现代医学研究认为，大枣营养丰富，含皂甙、生物碱、黄酮、氨基酸、钙、磷、铁、镁、钾及多种维生素等，有“天然维生素丸”之美誉，具抗变态反应，抑制中枢神经，保肝，强壮，降低胆固醇，抑制癌细胞增殖等作用，其不仅是人们善食之果品，且可与其他药、食配合使用，既可滋补强身，又可防治多种疾病。

糖舌蜜口

糖舌蜜口，出自《群英类选·〈海神记·王诉神〉》：“起初时为闲游，到后来被啜哄，糖舌蜜口随他弄。”意即甜言蜜语，说讨人喜欢的动听的话。与蜜相关的成语还有口蜜腹剑、加油加醋、柔情蜜意、甜言蜜语、甜嘴蜜舌、温情蜜意等。蜜有“百花之精”之称，为中老年人保健佳品。

蜂蜜，为蜜蜂科中华蜜蜂在蜂巢中酿成的糖类物质，我国各地均产，通常是加水稀释煮沸，滤去杂质，再浓缩后备用。又名石蜜、食蜜、白蜜、蜜糖、蜂糖。因蜂蜜乃蜜蜂吸取

百花之精髓而成，故又称其为“百花之精”；因其易消化，有宜于老年人，故又有“老人牛奶”之美誉。

中医认为，蜂蜜性味甘、平，入肺、脾、大肠经，有补中益气、缓急止痛、润肺止咳，润肠通便、解毒疗疮之功。《神农本草经》言其“益气补中，止痛、解毒，除众病，和百药，久服强志”。《别录》言其“养脾气，除心烦”。《本草纲目》对其药用功效概括最为明了，认为其“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃……入药之功有五：清热也，补中也，解毒也，润燥也；熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而濡泽，故能润燥；缓可以去急，故能止心腹、肌肉、疮疡之痛；和可以致中，故能调和百药而与甘草同功”。营养分析表明，蜂蜜主要含果糖和葡萄糖（两者约占70%），是牛奶的17倍，氨基酸的含量是牛肉、鸡肉的4～6倍，此外，还含少量蔗糖、麦芽糖、糊精、树胶及含氮化合物、有机酸、挥发油、色素、酵母、酶类、无机盐、维生素和微量元素等。法国的外科医生给腹部肌肤完全坏死的病人在创口上用蜂蜜涂敷，数天后疮口即见愈合，他们用此法已经治愈了300多名外伤病人，包括车祸及严重烧伤病人。其机制是蜂蜜中的激素、维生素、微量元素等，能使伤口慢慢愈合。新西兰的人员研究发现，蜂蜜中含有一种酶，可产生抑制细菌活动的氧化水，抑制制造龋齿的细菌生长，减少酸类物质的数量，阻止细菌产生破坏珐琅质的葡聚糖，蜂蜜还能治疗牙周病。日本学者研究发现，一日三餐中只要加入一点蜂蜜就可避免体内脂肪积聚，而且可把体内多余的废物排出体外。此外，蜂蜜对白内障、结膜炎、皮肤病、口腔病等也有治疗作用。

咬姜呷醋

咬姜呷醋，出自宋·陆游《老学庵笔记》卷六：“礼祠主膳，淡吃畚面；兵职驾库，咬姜呷醋。”意即形容生活清苦。如明·罗贯中《平妖传》第十二回有：“只恐使用不来，路上咬姜呷醋，件件省缩。”与姜相关的成语还有熬姜呷醋、姜桂之性等。咬姜呷醋虽是形容生活清苦，但每日能用生姜做菜调味也是一件非常惬意的事。

生姜，又名鲜生姜，为姜科多年生草本植物姜的根茎，全国各地均产，冬季采挖，除去须根，洗净，切片入药。生姜捣汁名姜汁，取皮名姜皮，煨熟名煨姜，切片晒干名干姜。生姜为调味佳品，除入食之外，入药疗疾亦堪称上品。中医认为，生姜性味辛、温，入肺、胃、脾经，有发表散寒、温中止呕、温肺止咳、和中解毒之功，本品辛温走散，有发汗散风散寒解表之功，民间常有饮姜糖水治感冒的作法，但其药力较慢，故单用于风寒轻症，但本品有良好的温中散寒，降逆止呕作用，有“呕家圣药”之称，适用于多种呕吐。《本草纲目》言

其“生用发散，熟用和中，解食野禽中毒或喉痹”。《名医别录》言其“主伤寒头痛、鼻塞、咳逆上气，止呕吐”。《日用本草》言其“治伤寒，伤风，头痛，九窍不利。入肺开胃，去腹中寒气，解臭秽及菌蕈诸物毒”。药理研究表明，生姜含挥发油，主要成分为姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳梓醇等成分，生姜煎剂能促进胃液分泌；少量姜辣素对口腔黏膜有轻微刺激作用，可增进食欲；姜酮及姜酮混合物有镇吐作用；醇提物能兴奋呼吸中枢及心脏；生药有发汗及升高血压作用。

干姜，又名淡干姜，为姜科多年生草本植物姜的根茎，全国各地均产，冬季采挖，除去须根，洗净，切片晒干入药。中医认为，干姜性味辛、热，入脾、胃、心、肺经，有温中散寒，回阳救逆，温肺化饮之功，本品辛热，入脾肺而温中散寒，温肺化饮，故可治疗脘腹冷痛，寒饮咳喘。《本草纲目》言其“主治胸满咳逆上气，温中止血”。《名医别录》言其“主寒冷腹痛，中恶霍乱，胀满，风邪诸毒”。《珍珠囊》言“干姜其用有四，通心助阳，一也；去脏腑沉寒痼冷，二也；发诸经之寒气，三也；治感寒腹痛，四也”。药理研究表明，干姜有兴奋心血管系统的作用，对血管运动中枢和呼吸中枢有兴奋作用，并可直接兴奋心脏。姜酮和姜烯酮有镇吐作用，并有健胃和驱风作用。

生姜、干姜两者同出一物，但由于鲜、干的不同，其性能也有异。生姜辛微温，长于发散风寒，又能温中止呕，兼可温中止咳，调味及解表剂中多用；干姜辛热，燥烈之性较强，而长于温中回阳，兼可温肺化饮，多用于温里剂。干姜粥可温补脾肺，散寒止痛，凡脾胃虚所引起的脘腹冷痛，喜热喜按，呕吐清水，呃逆泛酸，肠鸣泻痢，纳差食少，肢软乏力，寒饮伏肺引起的咳嗽，气喘，形寒背冷，痰多清稀，小便清长等，皆可选用。

桂酒椒浆

桂酒椒浆，出自《楚辞·九歌·东皇太一》：“蕙肴蒸兮兰藉，奠桂酒兮椒浆。”王逸注：“桂酒，切桂置酒中也；椒浆，以椒置浆中也。言己供待弥敬，乃以惠草蒸肴，芳兰为藉，进桂酒椒浆，以备五味也。”桂酒椒浆泛指美酒。如刘师培《文说》载有“桂酒椒浆，侈列宾筵之品”。与椒相关的成语还有椒焚桂折等。椒有胡椒、花椒之分，均是药食两用食物。

胡椒，又名浮椒、玉椒，为胡椒科常绿藤本植物胡椒的干燥果实，主产于热带、亚热带地区，我国华南地区、西南地区也有引种。胡椒不仅是常用的调味品，可健脾开胃，行气化食，而且也可入药疗疾。中医认为，胡椒性味辛、热，入脾、胃经，有温中止痛，开胃消食之功，《本草纲目》言其“大辛热，纯阳之物，肠胃寒湿者宜之”。《新修本草》言其“下气，温中去痰，除脏腑中风冷”。《本草求真》言其“比之蜀椒，其热更甚。凡因火衰寒入，痰食内

滞，肠滑冷痢及阴毒腹痛，胃寒吐水，牙齿浮热作痛者，治皆有效。以气寒气既除而病自愈也”。药理研究表明，本品含胡椒碱、胡椒新碱等，能兴奋离体肠管，小剂量内服有健胃驱风作用，可驱除胃肠道积气，促进消化，大量服用对胃黏膜有刺激作用，引起充血性炎症，对子宫有收缩作用。煮粥服食，对脘腹疼痛，食欲不振，消化不良等，治疗效果甚佳。胡椒分黑、白两种。黑者为未成熟果实，气味较淡；白者为成熟果实，种仁饱满，气味较浓，品质较好，故煮粥以白者为佳。

花椒，又称川椒、蜀椒、巴椒，为芸香科植物花椒的果皮，其籽名“椒目”，也供药用，功专利湿行水。花椒不仅是常用的调味品，可健脾开胃，行气化食，而且也可入药疗疾。中医认为，川椒性味辛热，入小毒，入脾、胃、肾经，有温中散寒，杀虫止痛之功，《本经》言其“主风邪气，温中除寒痹，坚齿发，明目”。药理研究表明，花椒有驱蛔作用，并能促进胃肠运动，有助消化。日本的科研人员研究发现，花椒中的一种成分具有抑制白发生长的作用，并将用从花椒提炼出来的成分生产具有防止白发生成作用的护发剂。因此，常吃花椒制剂，可抑制白发生成。

报李投桃

报李投桃，出自《诗经·大雅·抑》：“投我以桃，报之以李。”意思是他送给我桃儿，我以李子回赠他。比喻友好往来或互相赠送东西。如明·高濂《玉簪记·诳告》载有：“只指望报李投桃，那顾他祀佛看经。”与桃相关的成语还有将李代桃、二桃杀三士、桃来李答等。

桃子，又名桃子、桃，为蔷薇科植物桃的成熟果实，产于全国各地，夏季采收。中医认为，桃性味甘、酸、温，入胃、大肠经，有养阴、生津、润燥之功，本品味甘而酸，长于养胃阴而生津液，质多液而润肠燥，可鲜用、蒸食或作脯食用，故适用于胃阴不足，口中干渴，肠道燥热，大便秘结等。《滇南本草》言其“通月经，润大肠，消心下积”。营养分析表明，本品富含糖、蛋白质、维生素类、钙、磷、铁、钾、钠等。但本品不可多食，《滇南本草图说》言其“多食动脾助热，令人膨胀，发疮疖”。桃的种子名桃仁，为中医临床传统的活血化瘀药，常用于治疗瘀血所致的各种病症。桃仁的主要成分为苦杏仁甙，它能分解而产生氢氰酸，因此用量不宜过大，以免中毒。平素大便溏薄者，孕妇不宜选用。

桃仁，又名光桃仁，为蔷薇科落叶小乔木桃或山桃的种仁，我国各地均产，但以湖南常德、湖北襄樊、老河口及山东、河南产者为优。中医认为，桃仁性味甘、平，入心、肝、肺、大肠经，有活血化瘀，润肠通便之功，本品入心肝经血分，为活血祛瘀通经常用药；本品富

含油脂，入大肠经，又有润肠通便作用。《本草纲目》言其“润燥活血……主血滞风痹骨蒸，肝疟寒热，鬼注疼痛，产后血病”。《本经》言其“主瘀血”。《本经逢原》言“桃仁，为血瘀血闭之专药，苦以泄滞血，甘以生新血，毕竟破血之功居多”。《珍珠囊》言其“治血结血秘血燥，通润大便，破蓄血”。因此，临床使用桃仁治疗各种血瘀性疾病，颇有效验。

迁兰变鲍

迁兰变鲍，出自《孔子家语·六本》：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。”比喻潜移默化。如《南史·恩幸传论》载有“探求恩色，习睹威颜，迁兰变鲍，久而弥信”。与鲍相关的成语还有鲍鱼之次、鲍鱼之肆等。

鲍，古称鳆，俗称鲍鱼，有“海味之冠”美誉，自古以来就是海产“八珍”之一。鲍鱼名为鱼，实则不是鱼，它是属于腹足纲，鲍科的单壳海生贝类，因其形如人耳，也称“海耳”。“鲍者包也，鱼者余也”，鲍鱼代表包余，以示包里有“用之不尽”的余钱。因此，鲍鱼不但是馈赠亲朋好友的上等吉利礼品，而且还是宴请、筵席及逢年过节餐桌上的必备“吉利菜”之一。鲍鱼多产于辽宁、山东和广东。鲍鱼生产多在每年 4～6 月，秋季很少生产。一般每 7～8 kg 才能加工成 500 g 干鲍鱼。鲍鱼以饱满、个大为好。

鲍鱼营养丰富。据分析，每 100 g 鲍鱼干肉除含蛋白质高达 40 g、碳水化合物 33 g 外，还含有脂肪、钙、磷、铁等矿物质及维生素 B、维生素 C 等多种营养物质。现代医学研究表明，用鲍鱼作菜煮食，不仅具有滋养强壮之功，而且对于患有肺结核、淋巴结核的人，也有很好的辅助医治疗效。中医认为，鲍鱼性味甘、咸、平，入肺、肾、胃经，润肺益胃，滋肾补虚之功，适用于经血不调，便秘，腰膝酸软等症。鲍鱼的贝壳名石决明，又名生石决、煅石决，为鲍科动物杂色鲍（光底石决明）或盘大鲍（毛底石决明）的贝壳。中医认为，本品性味咸、寒，入肝经，有平肝潜阳，清肝明目之功，适用于肝阳上亢所致的眩晕头痛，烦躁易怒，目赤肿痛，视物昏花等。本品为贝壳类药，味咸质重，专入肝经，尤善平肝潜阳，且性寒，能清肝火而明眼目，为治肝火目赤要药，故有“决明”之称。《医学衷中参西录》言其“味咸寒，性凉，为凉肝、镇肝之要药”。本品生用潜阳清肝力大，煅用药力减缓。

及瓜而代

“及瓜而代”一词源自《左传·庄公八年》：“齐侯使连称、管至父戍葵丘，瓜时而往，曰

'及瓜而代'。期戍,公问不至。请代,弗许。故谋作乱。"齐侯在食瓜的季节派连称、管至父去葵丘驻守,承诺在来年瓜熟的季节派人去替换他们,结果却失了信,迫使他们谋反。这一方面说明,葵丘肯定不是个好地方;另一方面说明,守信对一个人来说是何等的重要!从此,"瓜代"、"瓜期"、"瓜戍"、"瓜时"等就成了后来官吏任期的称谓,戴埴在《鼠璞》中指出:"今人到官,贺谢语必言'瓜戍'。"也有引申为归期、约定之期的,如骆宾王《晚度天山有怀京邑》诗中说的"旅思徒漂梗,归期未及瓜",杨万里《斋房戏题》诗中说的"醉乡无日不瓜时,书圃何期不菜色"者是也。

四季之中,有代表性的东西多得是,为何偏以"瓜时"为期?这起码证明,在当时已经有了瓜,而且食瓜是非同寻常的待遇,给人的印象特别深刻。我国瓜的品种很多,西瓜、甜瓜、黄瓜、南瓜、瓢瓜、笋瓜、蛇瓜等不一而论。典故中指的是哪种瓜,大多数学者认为是在瓜中最具代表性的西瓜。

自古以来,西瓜就是中医临床常用药物,中医认为,西瓜性味甘、寒,入心、胃、膀胱经,有清热解暑,利尿除烦之功,《日用本草》言其"消暑热,解烦渴……利小水,止血痢"。《本经逢原》言其"能引心包之热,从小肠、膀胱下泄,能解太阳、阳明中热及热痢大渴,故有天生白虎汤之称"。《本草纲目》言其"消烦止渴,解暑热,疗喉痹,宽中下气,利小水,治血痢,解酒毒,含汁治口渴"。夏天适量食用西瓜,对泌尿系疾病、浮肿、黄疸、膀胱炎、暑热烦渴等有明显疗效。西瓜各部分均可入药,西瓜皮中医称西瓜翠衣,性味甘凉,是治咽喉肿痛、口疮的良药;西瓜霜可治疗咽喉肿痛;西瓜根、叶水煎服,可治疗腹泻及肠炎;西瓜籽仁有清肺润肠,止咳化痰之功。

有趣的是,美国的科研人员利用西瓜作原料,开发出一种堪与西药"伟哥"比美的"天然伟哥",目前已在美国上市。原来,西瓜中含有大量的"瓜氨酸",药理学家认为这种天然氨基酸具有与"伟哥"(化学名称叫枸橼酸西地那非,原为美国辉瑞公司开发上市的一种心血管药物,现主要用于治疗男性性功能障碍,简称 ED)类似的药理作用,其进入人体后同样可增加流入海绵体内的血液量以及促进血管内释放出一氧化氮,这一作用与化学合成药伟哥大致相似,但伟哥起效较快,对人体有一定副作用,如头痛、尿道感染、充血或短暂性蓝绿盲等视觉异常情况,而天然伟哥虽起效慢一些,但绝无副作用,由于是以西瓜瓤为原料,因此对人体绝对安全,这些对 ED 患者来说无疑是一大福音。有性功能障碍者,不妨多吃一些西瓜。

及瓜而代,说明瓜熟有期。瓜不是饭,理应食有节制。李时珍指出,西瓜毕竟性"属生冷,世俗以为醍醐灌顶,甘露洒心,取其一时之快,不知其伤脾助湿之害"。故脾湿胃寒或患有胃炎、胃溃疡、消化不良、经常腹胀、腹泻和肾功能不全的人,以及脾胃功能欠完备

的老人和儿童，都要限食西瓜。1999 年 8 月 11 日，某报以《逞能大口吃瓜，病发大口吐血》为题，报道了天津某房地产公司一名 49 岁的职工，在公司举办的“吃西瓜比赛”中，5 分钟吃掉 13 块冰镇西瓜，当吃到第 14 块时突感腹中绞痛、大口吐血，被送医院抢救的事。对于嗜食西瓜、要甜不要命的人来说，这不能不说是“血”的教训。

不茶不饭

不茶不饭，出自《群音类选·〈玉簪记·秋江送别〉》：“霎时间云雨暗巫山，闷无言，不茶不饭，满口儿何处诉愁烦。”意即不思饮食。形容心事重重。与茶相关的成语还有浪酒闲茶、榷酒征茶、杯茗之敬等。

茶叶，又名茶、苦茶、腊茶、茶芽、茗，为山茶科植物茶的叶。主产于我国长江流域及南方各省，春、夏、秋季采收初发嫩叶，尤以清明前后采收的嫩芽品质最高，一般采摘越迟，质量越差。由于加工方法的不同，而分为绿茶、红茶等。

中医认为，茶叶性味苦、甘、凉，入心、肺、胃经，有清热除烦，清利头目，消食化积，通利小便之功，适用于热病烦渴，风热头痛，食积不消，小便淋涩等。《本草纲目》言其“茶苦而寒，阴中之阴，沉也降也，最能降火，火为百病，火降则上清矣……若少壮胃健之人，心肺胃之火多盛，故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神思清爽，不昏不睡，此茶之功也……浓煎，吐风热痰涎”。《日用本草》言其“除烦止渴，解腻清神”。《新修本草》言其“下气消食”。《随息居饮食谱》言其“清心神，凉肝胆，涤热，肃肺胃”。《本草求真》言其“凡一切食积不化，头目不清，痰涎不消，二便不利，消渴不止，及一切便血，吐血，衄血，火伤目疾之症，服之皆有效”。其提取物茶色素有降压、降脂、扩张血管，防治高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、老年性痴呆、中风后遗症等作用。但失眠者、孕妇、哺乳期妇女不宜选用；空腹、便秘、发热者不宜饮浓茶、隔夜茶；活动性消化性溃疡者不宜多饮茶；服用人参等滋补药时不宜饮茶。

数米而炊

数米而炊，出自《庄子·庚桑楚》：“简发而栉，数米而炊。”炊：烧火做饭。数着米粒做饭。比喻计较小利。也形容生活困难。如明·冯梦龙《警世通言》卷五载有：“积财聚谷，日不暇给，真个是数米而炊，称柴而爨。”与米相关的成语还有无米之炊、水米无干、水米无交、吹糠见米等。这里的米即大米，包括粳米、糯米等。

大米，又称粳米，为禾本科一年生草本植物稻(粳稻)的种仁，全国各地均有栽培。中医认为，大米性味甘、平，入脾、胃经，有补中益气之功。《食鉴本草》言其“补脾，益五脏，壮气力，止泄痢”。《日华子本草》言其“壮筋骨，补肠胃”。《本草纲目》言“粳米粥，利小便，止烦渴，养肠胃”。本品理脾胃，充五脏，生精髓，病人、产妇、老年人、身体虚弱者，以本品煮粥服食，或以本品煮饭，当米烂而未烘干前，取其上面的浓米汤饮之，对脾胃亏虚，消化功能薄弱者尤为适宜。选用粳米时以糙米为宜，不宜选用精制米，以免长久服食，引起维生素 B 族缺乏症。

糯米，又称江米、元米、稻米，为禾本科一年生草本植物稻(糯稻)的种仁，全国各地均有栽培。中医认为，糯米性味甘、温，入脾、胃、肺经，有补中益气，固表止汗之功，适用于脾胃虚弱，久泻，便溏食少，表虚自汗等。《本草纲目》言其“暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮”。《本草纲目拾遗》言其“止消渴”。《名医别录》言其“温中，令人多热，大便坚”。本品补益脾肺，固表止汗疗效甚佳，《饮食辨录》言“糯米粥，功专补肺，治肺虚热咳，惟其补肺，故又能固表，肺主皮毛也。肺虚表热，漏汗不止，最宜”。本品性极柔粘，难以消化，故脾胃虚弱者不宜多食。《本草纲目》言“糯性粘滞难化，小儿、病人最宜忌之”。

黄粱一梦

黄粱一梦，出自唐·沈既济《枕中记》：“怪曰：‘岂其梦寐耶？’翁笑曰：‘人世之事亦犹是矣’。”黄粱一梦比喻虚幻不能实现的梦想。元·范康《竹叶舟》第一折载有：“应举不第，道经邯郸，得遇正阳子师父，点化黄粱一梦，遂成仙道。”与此相关的成语还有黄粱一梦、一枕黄粱、黄粱美梦等。这里的黄粱即玉米。

玉米，又名苞米、苞谷、六谷、玉蜀黍，为禾本科一年生草本植物玉蜀黍的种子，全国各地均有栽培，为日常餐桌上的普通食粮，其保健作用却为众多食物之最。

中医认为，玉米性味甘、平，入脾、胃经，有健脾和胃，利水通淋，益肺宁心之功，《本草纲目》言其“调中开胃”。《本草推陈》言其“为健胃剂，煎服亦有利尿之功”。煮粥服食，健脾开胃，对老年人脾胃亏虚，胃纳不佳，久病、重病之后，脾胃虚弱，纳食不香者甚宜。

营养研究表明，玉米不仅淀粉含量高，而且蛋白质、维生素、脂肪、纤维素及矿物质的含量也很高，因而国内外营养学专家将玉米称其为“黄金食物”。说玉米为黄金食物并不过分。玉米有抗癌作用，玉米含有丰富的维生素 A，谷胱甘肽及镁，这些物质均具有抑制人体癌细胞的生殖、发展的作用。玉米所含的纤维素、胡萝卜素，不仅可增强肠壁蠕动，起到促进排便，排除毒素，预防肠癌的作用，还可分化癌细胞。国内外有关资料报道，以

玉米为主食的地区，癌症发病率普遍较低，可能是玉米中富含镁、硒等微量元素及40%麸质等，抑制肿瘤的发展，增加肠蠕动及胆汁排泄，促进废物排除有关。

玉米含有丰富的不饱和脂肪酸，它是胆固醇吸收的抑制剂，因而其在防老抗衰、防止动脉硬化方面的作用亦令人激动不已。玉米胚芽中不饱和脂肪酸占85%，人体吸收率高达95%，其和玉米胚芽中的维生素E共同作用于人体，可降低血胆固醇浓度，并防止其沉积，因而对冠心病、高血压、动脉硬化、心绞痛、心肌梗死及血液循环障碍、高黏血症、高脂血症等有良好的治疗作用。维生素E还可促进人体细胞分裂，延缓衰老，防止肌肉萎缩及骨质疏松。

玉米中的纤维素可吸收一部分葡萄糖，使血糖浓度下降，因而对糖尿病有一定的治疗效果。玉米中的维生素K能增加血中凝血酶元的作用，加强血液凝固，因而对出血性疾病有积极的治疗作用。玉米中含有多种易被人体吸收的赖氨酸，因而具有健脾开胃，增进食欲的作用。玉米中含有较丰富的谷氨酸，因而能促进脑细胞的发育，改善脑组织的血液循环，且《医林纂要》言其“益肺宁心”，因而对脑动脉硬化、神经衰弱、失眠、老年性痴呆等，也有治疗作用。

水母目虾

水母目虾，出自《文选·郭璞〈江赋〉》：“璅蛞腹蟹，水母目虾。”李善注引《南越志》：“扞水母呴无耳目，故不知避人。常有虾依随之。虾见人则惊，此物亦随之而没。”水母目虾，比喻人没有主见，人云亦云。水母目虾里的“虾”是常用食物。

虾类，是河虾与海虾类的统称。河虾分布于我国南北各地水沼、河流中，海虾包括对虾与龙虾等，对虾为我国特产，分布于黄海、渤海及长江口以北各海域，龙虾分布于浙江南部、福建和广东沿海。

中医认为，虾肉性味甘、咸、温，入肝、肾经，有补肾壮阳，下乳通经之功，适用于肾虚阳痿，遗精，遗尿，精液不足或精少，腰膝酸软，乳汁缺乏等，为历代中医食疗常用的壮阳佳品，《本草纲目》言其“托痘疮，下乳汁，壮阳道，吐风痰”。《纲目拾遗》言其“补肾兴阳”。营养分析表明，虾肉含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B和烟酸等，海虾尚含有较多的碘，能提升血浆中ATP的浓度，增进胸导管淋巴液的流量，有营养强壮作用。

虾兵蟹将

虾兵蟹将，出自明·冯梦龙《警世通言》卷四十："乃率领鼋帅虾兵蟹将，统帅党类，一齐奔出潮头。"虾兵蟹将是古代神怪小说里海龙王手下的兵将。比喻敌人的爪牙或不中用的大小娄罗。如邹韬奋《抗战以来·"来宾"放炮》中载有："汪精卫和他的虾兵蟹将。"与蟹相关的成语还有落汤螃蟹、一蟹不如一蟹、无洞掘蟹等。这里的蟹即螃蟹。

蟹，又名螃蟹、河蟹、毛蟹、横行介子、无肠公子，为方蟹科动物中华绒螯蟹的肉或全体，分布于我国渤海、黄海和东海、长江流域等地。中医认为，螃蟹性味咸、寒，入肝、胃经，有活血化瘀，清热利湿之功，适用于跌打损伤，瘀血肿痛及妇人产后瘀血腹痛，难产，胎衣不下，湿热黄疸等。《随息居饮食谱》言其"补骨髓，滋肝阴，充胃液，养筋活血，治疽愈核"。《本经逢原》言"蟹性专破血，故能续断绝筋骨"。《本草经疏》言"跌打损伤，血热瘀滞者宜之"。营养研究表明，本品含蛋白质，脂肪，维生素及矿物质钙、磷、铁及氨基酸等，蟹的蛋白质含量比猪肉和鱼高5倍多，脂肪含量却比猪肉和鱼少得多，所以吃起来香而不腻。虾、蟹肉中所含的虾青素是一种类胡萝卜素，有抑制肿瘤，清除自由基，增强免疫力及氧化作用。虾、蟹壳中所含的甲壳素(几丁质)占14%～25%，具有吸附有毒物质，促进胃肠蠕动，抑制胃酸，抗胃溃疡，调节肠道菌群，降低血清胆固醇等多种功能。

且食蛤蜊

且食蛤蜊，出自《南史·王融传》："(融)诣王僧佑，因遇沉昭略，未相识。昭略屡顾盼，谓主人曰：何年少？融殊不平，谓曰：仆出于扶桑，入于汤谷，照耀天下，谁云不知，而卿此问？昭略云：不知许事，且食蛤蜊。"且食蛤蜊指姑且置之不问。这里的蛤蜊是常用海产食物。

蛤蜊，又名沙蛤、沙蜊，为蛤蜊科动物四角蛤蜊或其他各种蛤蜊的肉，产我国沿海一带。蛤蜊贝壳烧制成的称为蛤蜊粉，为中医常用的收敛止酸药。

中医认为，蛤蜊性味咸、寒，入胃经，有滋阴生津，利尿化痰，软坚散结之功，适用于阴虚胃痛，消渴，食欲不振，小便黄赤短少，水肿，瘿瘤，痔疮，痰积等。营养分析表明，蛤蜊可食部分100 g含蛋白质10.8 g，脂肪1.6 g，碳水化合物4.6 g，钙37 mg，磷82 mg，铁14.2 mg，硫胺素0.03 mg，核黄素0.15 mg，尼克酸1.7 mg。本品性寒，故阳虚体质、脾胃虚寒腹痛、泄泻患者忌食。

橙黄橘绿

橙黄橘绿，出自宋·苏轼《赠刘景文》诗："一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。"橙黄橘绿指秋季景物，这里的橙、橘都是常用食物。

橙，又名橙子，为芸香科乔木植物香橙的成熟果实。我国华东、华南、西南和湖北、湖南等地均有栽培。秋、冬季采收，去皮，取瓤囊用。中医认为，橙子性味甘、酸，微凉。有生津止渴、开胃宽胸、止呕之功，适用于食欲不振、胸腹胀满作痛、消瘿、解酒、解鱼蟹毒。可生食，绞汁饮，水煎汤服。每次1～2个。营养分析表明，本品含橙皮甙、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、果糖、果胶和大量维生素(C、P)等营养物质，具有增加毛细血管弹性、降低血中胆固醇、防治高血压、动脉硬化的作用。该品含大量维生素C，具抗氧化与阻断致癌物二甲基亚硝胺的生成作用，故可防癌治癌。每天吃1个橙子，可以使口腔、食道和胃的癌症发生率减少一半，这是澳大利亚科学家的最新研究成果。澳大利亚联邦科学和工业研究组织发现，每天吃柑橘类水果，还可以使中风的发生率降低19%。

橘，又名桔、橘子、橘实、黄橘，为芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类的成熟果实，产于福建、四川、安徽、湖北等地，冬季果实成熟时采收，是人们喜爱的果品之一，不仅营养丰富，色、香、味俱佳，而且还有很高的食用、药用价值，为老年人保健佳品。中医认为，橘性味甘、酸、凉，入肺、胃经，有理气和中，生津止渴，化痰止咳之效，适用于脾胃气滞，胸腹满闷，呕逆食少，口中干渴，或消渴及咳嗽痰多等症。《日华子本草》言其"止消渴，开胃，除胸中膈气"。《饮膳正要》言其"止呕下气，利水道"。营养分析表明，本品含丰富的葡萄糖、果糖、苹果酸、柠檬酸及黄酮甙(如橙皮甙)，挥发油，肌醇，维生素B等。挥发油对消化道有一定的刺激作用，有利于胃肠积气的排出，促进胃液分泌，帮助消化；能刺激呼吸道黏膜，使分泌增加，痰液稀释而易于排出；有降低毛细血管脆性的作用，防止微血管出血；黄酮甙有降低血脂作用。

我国对西南地区食用柑橘的近5万人所进行的流行病学调查表明，这些人的心脑血管病的发病率极低，究其原因在于柑橘尤其是金橘中含有类似维生素P的橙皮甙物质，这种物质能增强血管弹性，韧性，降低毛细血管的通透性，防止毛细血管破裂，防止动脉粥样硬化和高血压病。美国科学家观察发现，用于制作果酱的柑橘果胶，可以减少冠状动脉脂肪斑块的形成，患有高胆固醇血症的人，经常食用一些柑橘，可以降低血清胆固醇。食用柑橘类可以降低栓塞在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉粥样硬化发生逆转，经常食用鲜柑橘者，可以减少血液中流动着的胆固醇的15%～18%，同时，有助于缓

解在血管内壁形成黏附物的胆固醇和其他脂肪质。日本科学家通过动物实验也发现，柑橘中的食物纤维庚炔有抑制淀粉酶形成中性脂肪的作用，他们用两组大白鼠做试验，一组只喂高脂肪食物；一组喂含有12%庚炔的高脂肪食物，进行比较后发现，后者的脂肪重量显然要比前者少得多，因此，他们认为，多食用柑橘类食物，有助于降脂减肥。柑橘汁中含有的一种物质可使机体中的致癌物质分解，从而降低其毒性，并能切断核酸的长碳链，抑制和阻断癌细胞的生长；且能使体内除毒酶的活性提高2倍以上，以预防胃癌的发生；所含的维生素A、胡萝卜素、柑橘黄酮等，能对进入体内的强致癌物——苯丙芘进行分解，对抗体内氧自由基对细胞膜的损害以防止细胞癌变。柑橘榨汁后余下的柑橘渣，含有丰富的果胶，它具有吸附铅和铁的功能，被吸附的铁等进而吸附氯、氟、磷，以及硼、硒等有害物质，因此，常食柑橘有助于排除体内废物，保护人体健康。

甘瓜苦蒂

甘瓜苦蒂，出自清·翟灏《通俗编·草木》："甘瓜蒂苦，天下无全美也。"甜瓜的蒂是苦的。比喻没有十全十美的事物。这里的甜瓜是夏季常用果蔬。

甜瓜花，为葫芦科植物甜瓜的花，6～7月开花时采取。中医认为，甜瓜花性味辛、微苦、凉，入心、肺二经，有宽胸止痛、解毒疗疮之功，适用于心经郁热、胸痛、咳嗽、皮肤疮痈、肿毒、痒疹等。《名医别录》言其"主心痛咳逆"。《滇南本草》言其"敷疮散毒"。

甜瓜，又名番瓜、甘瓜、熟瓜，为葫芦科植物甜瓜的果实，全国各地均有栽培，7～8月果实成熟时采收，鲜用。中医认为，甜瓜性味甘、寒，入心、胃经，有清热解暑，除烦止渴，清热利湿之功，适用于暑热所致的胸膈满闷不舒，食欲不振，烦热口渴，热结膀胱，小便不利等。《食疗本草》言其"止渴，益气，除烦热，利小便，通三焦壅气"。营养分析表明，本品含柠檬酸等有机酸、胡萝卜素、维生素B族、维生素C等。

甜瓜子，又名甘瓜子、甜瓜仁、甜瓜瓣，为葫芦科植物甜瓜的种子。夏、秋季收集食用甜瓜时遗下的种子，晒干。以黄白色、颗粒饱满者为佳。中医认为，本品性味甘，寒，入脾、胃、肺经，有散结消瘀，清肺润肠之功，适用于腹内结聚，肠痈，咳嗽口渴等。《名医别录》言其"主腹内结聚，破溃脓血，最为肠、胃、脾内壅要药"。《本草纲目拾遗》言其"止月经太过，为末去油，水调服"。《本草纲目》言其"清肺润肠，和中止渴"。《中药志》言其主"跌仆瘀血，肠痈，咳嗽口渴"。

甜瓜叶，为葫芦科植物甜瓜的叶片。夏、秋采取。《食疗本草》言其"生捣汁(涂)，生发。研末酒服，去瘀血。治小儿疳"。《滇南本草》言其"煎汤洗风癞"。

甜瓜皮，为葫芦科植物甜瓜的果皮。《食医心镜》言其“治热，去烦渴，煎皮作羹亦佳”。《滇南本草》言其“泡水止牙疼”。

甜瓜茎，又名甜瓜蔓、香瓜藤，为葫芦科植物甜瓜的藤茎，夏、秋采取。《本草图经》言其“主鼻中息肉、齆鼻等”。《本草纲目》言其“治女人月经断绝：甜瓜茎、使君子各半两，甘草六钱。为末，每酒服二钱”。

甜瓜根，为葫芦科植物甜瓜的根，夏、秋采挖，洗净泥土用。《滇南本草》言其“煎汤洗风癞”。

甜瓜虽然味美，但不宜多食，《本草纲目》言“西瓜、甜瓜皆属生冷，世俗认为醍醐灌顶，甘露洒心，取其一时之快，不知其伤脾助湿之害矣”。《本草衍义》言“甜瓜，多食未有不下痢者，为其消损阳气故也”。《孙真人食忌》言“患脚气病人食甜瓜，其患永不除，又多食发黄疸病，动冷疾，令人虚羸，解药力”。

藕断丝连

藕断丝连，出自唐·孟郊《去妇》诗：“妾心藕中丝，虽断犹相连。”藕断丝连，意即藕已折断，但还有许多丝连接着未断开。比喻没有彻底断绝关系。多指男女之间情思难断。如欧阳山《三家巷》二二载有：“算了吧，你也不必看得过于眼紧，反正他们是藕断丝连的。”这里的藕是夏季常用食物。

藕，又名莲藕，为睡莲科植物莲的肥大根茎，秋、冬及春初采挖，以肥白、嫩脆者为佳。《尔雅》记载：“其实莲，其根藕。”

中医认为，藕性味甘、寒，入心、脾、胃经，有清热生津，凉血散瘀，健脾止泄之功，适用于热病烦渴，吐血，衄血，脾虚久痢，久泻等。《本草纲目》言藕“医家取为服食，百病可治”。《本经》言其“补中养神，益气力，除百疾，久服轻身耐老”。《随息居饮食谱》言“藕以肥白者为良，生食鲜嫩，煮食者宜壮老。用沙锅桑柴缓火至藕极烂，入炼白蜜，收干食之，最补心脾”。《中药大辞典》载“生食鲜藕可清热除烦，解渴止呕”。《日用本草》言其“清热除烦，凡呕血、吐血、瘀血、败血、一切血症者宜之”。《本草经疏》言藕：“生者甘寒，能凉血止血，除热清胃，故主消散瘀血，吐血，口鼻出血，产后血闷，金疮伤折及止热渴，霍乱，烦闷，解酒等功，熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，实下焦，消食，止泄，生肌”。本品性味甘寒而入血分，生食有清热生津而不滑腻，凉血止血而不留瘀的特点，故在《温病条辨》中治疗急性热病和发热口渴的著名方剂“五汁饮”中，就有鲜藕汁。鲜藕榨汁饮用，可治疗各种出血性疾病，如鼻衄，齿衄，吐血，咳血，痰中带血及产后出血等。孕妇产

后应忌食生冷，但使用鲜藕时不必禁忌。营养分析表明，每百克鲜藕含糖类 19.8 g，蛋白质 1 g，脂肪为 0.1 g，钙 9 mg，磷 51 mg，铁 0.5 mg，维生素 C25 mg，以及多种维生素等。鲜藕肉质细腻，嫩脆津甜，生食可与梨媲美，熟食则可制作多种可口佳肴，如藕肉丸子，炸藕盒以及凉拌藕片等，是佐酒下饭，可口宜人的家常藕肴。藕加工制成的藕粉、蜜饯藕片、糖藕片等，是老幼妇孺的良好补品。

藕节也是一味止血良药。药理研究表明，藕节含鞣质，天门冬酰胺，维生素 C 等，有很强的收敛止血作用，适用于各种出血症。相传南宋孝宗皇帝因暴饮暴食而患胃肠出血，从民间得知鲜藕节可治疗此病，于是取藕节捣汁用热酒送服，果真灵验，不日即愈。

雨后春笋

雨后春笋，出自宋·张耒《食笋》诗："荒林春雨足，新笋迸龙雏。"雨后春笋，指春天下雨后，竹笋一下子就长出来很多。比喻事物迅速大量地涌现出来。如毛泽东《论人民民主专政》载有"国内废科举，兴学校，好像雨后春笋，努力学习西方"。这里的春笋为常用山珍。

竹笋，又名毛笋、竹芽、竹萌，为禾本科植物毛竹的苗，长江流域及南方各省普遍栽培，冬季生长采挖者名冬笋，春季生长采挖者名春笋，嫩小者加工为玉兰片。冬笋比春笋更味美诱人，有"笋中皇后"之称，唐代大文学家杜甫曾有诗赞云："远传冬笋味，更觉彩衣浓"。竹笋食法颇多，烧、炒、煮、炖、煨均可，也可与肉、禽、蛋等混合烹调，各具特色，如湖南的火方冬笋、上海的冬笋塌菜、扬州的虾子冬笋、湖北的炒香冬笋、四川的干煸冬笋、广东的蒸酿冬笋等，均是鲜翠嫩香，风格各异的特色菜肴。

中医认为，竹笋性味甘、寒，入肺、胃经，有清热化痰，解毒透疹，和中润肠之功，适用于热毒痰火内盛，胃热嘈杂，口干便秘，咳嗽痰多，食积不化，疹发不畅，脘腹胀满等。《名医别录》言其"主消渴，利水道，益气可久食"。《本草纲目拾遗》言其"利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀"。《本草求原》言其"甘而微寒，清热除痰，同肉多煮，益阴血。痘疹血热毒盛，不起发者，笋尖煮汤及入药，俱佳"。《随息居饮食谱》言其"甘凉，舒郁，降浊升清，开膈消痰"。营养分析表明，竹笋不仅味道鲜美，而且营养丰富，据测定，每 500 g 竹笋含蛋白质 4.1 g，糖类 5.7 g，脂肪 0.1 g，钙 22 mg，磷 57 mg，铁 0.1 mg，此外，还含有多种维生素和氨基酸。特别是冬笋含有一种"亚斯颇拉金"的白色含氮物，使它与各种肉类烹调后显示出特别鲜的味道。竹笋含有丰富的纤维素，能促进胃肠蠕动，有助消化，又可消除便秘，预防结、直肠癌的发生。竹笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉食物，因而对于肥胖病、

高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病和动脉硬化等有一定的预防作用。竹笋含有的多糖类物质，还有一定的抗癌作用。

水乳交融

水乳交融，出自宋·释普济《五灯会元》卷十七："致使玄黄不辨，水乳不分。"交融：融合在一起。像水和乳汁融合在一起。比喻感情很融洽或结合十分紧密。如清·刘鹗《老残游记》第十九回载有："几日工夫，同吴仁扰得水乳交融。"

人乳：本品为健康产妇的乳汁。中医认为，人乳性味甘、温、入心、肝、脾、胃经，有益气养血，补肾健脾之功，适用于气血亏虚，脾胃不足，肾精亏虚等症。清代医学家王孟英将人乳的作用概括为"补血，充液，填精，化气生肌，安神，益智，长筋骨，利机关，壮胃养脾，聪耳明目"。可谓中肯之言。人乳中含有大量的糖及脂肪，蛋白质，还含有易消化的酶、抗体及矿物质，尤其是初乳，含有丰富的抗体、白细胞及生长因子，可保护婴儿，防止感染及过敏，预防肠道传染病，呼吸道感染及其他感染。哥本哈根卡罗林斯卡研究所和隆德大学的研究人员在试验中发现人乳具抗癌作用，有望开发为抗癌新药。他们用细菌黏附肺癌细胞后加入人乳，结果发现人乳杀灭了这些癌细胞，对正常的肺细胞却没有任何影响，再拿牛乳做同样的试验，牛乳对癌细胞毫无作用。因此，他们断定人乳中含有一种能有效地攻击癌细胞的物质。为了查明人乳中这种神秘物质的成分，研究者使用与制干酪同样的技术，将人乳分离为酪蛋白和乳清，对酪蛋白的分析表明，它含有典型的 α-1 乳清蛋白是抗癌的有效成分。试验还表明，α-1 乳清蛋白只对有缺陷的细胞有作用，据此，研究者们推测，这种蛋白活跃于婴儿的胃和肺部，在孩子幼年期防止有缺陷的细胞损害的组织。目前，研究者试图找出有缺陷与无缺陷之间蛋白质的差异，以便开发出人乳抗癌新药。

羊乳：本品为牛科动物山羊或绵羊的乳汁。中医认为，羊乳性味甘、温，入胃、心、肾经，有滋阴养胃，补肾益精，润肠通便之功。适用于虚劳消瘦，消渴，反胃，哕逆，便秘等症。《别录》言其"补虚冷虚乏"。《食疗本草》言其"补肺、肾气，和小肠，亦主消渴，治虚劳，益精气"。《药性论》言其"润心肺，治消渴"。《本草纲目》言其"治大人干呕及反胃，小儿哕及舌肿，并时时温服之"。营养分析表明，羊乳富含蛋白质、脂肪、碳水化合物以及矿物质钙、磷、铁、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 A 和尼克酸，抗坏血酸等。

马乳：本品为马科动物马的乳汁。中医认为，马乳性味甘、凉，入脾、肺、肾经，有补血润燥，清热止渴之功，适用于血虚烦热，虚劳骨蒸，消渴等。《唐本草》言其"止渴疗热"。

《随息居饮食谱》言其“功同牛乳而性凉不腻，补血润燥之外，善清肝胆之热，疗咽喉口齿诸病，利头目，止消渴”。营养分析表明，马乳富含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。

牛乳：本品为牛科动物黄牛或水牛的乳汁。中医认为，牛乳性味甘、平、入心、脾、肺、胃经。有补虚损，益肺胃，生津液，润肠燥之功，适用于虚弱劳损，反胃噎嗝，消渴，便秘等症。《本草经疏》言其“牛乳乃牛之血液所化，其味甘，其气微寒无毒。甘寒能养血脉，滋润五脏，故主补虚羸，止泻”。《本草纲目》言其“治反胃哕然，补益劳损，润大肠，治气痢，除疸黄，老人煮粥甚宜”。《日华子本草》言其可“润皮肤，养心肺，解热毒”。《萃仙神饮》言其“味甘无毒，生咸寒，熟补虚羸，止烦渴，除风热，润皮肤，养心肺，解诸热风毒”。牛乳为常食之营养滋补食品，富含蛋白质，脂肪，糖类，钙，磷，铁，钾，钠，维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C、尼克酸、泛酸等。诸虚劳损，多以鲜奶兑适量水饮服。牛奶所含的营养成分，易于被人体吸收，并有降低胆固醇，防止消化道溃疡大出血的作用，其丰富的营养成分对小儿、老人、妇女产后的健康均有益处。

陈谷子烂芝麻

陈谷子烂芝麻，出自老舍《四世同堂》二：“需要个年老的朋友，好有个地方去播放他的陈谷子烂芝麻。”陈谷子烂芝麻，比喻陈旧的无关紧要的话或事物。芝麻，即胡麻，是药食两用食物。

芝麻，又名巨胜、脂麻、胡麻仁，为胡麻科植物脂麻的黑色和白色种子，我国各地均有栽培，8～9 月果实呈黄色时采收，打下种子，晒干备用。

中医认为，芝麻性味甘平，入肝、肾、肺经，有养血补肝，益肺固肾，润燥滑肠之功，适用于肝肾不足，须发早白，病后体弱，虚风眩晕，肠道燥结等。《本草纲目》言其“补五内，益气力，长肌肉，填髓脑”。《本草求真》言其“本属润品，故书载能填精益髓。又属甘味，故书载能补血、暖脾、耐饥”。营养研究表明，芝麻含脂肪油可达 60%，油中含脂肪酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸等甘油脂，另含甾醇、芝麻素、维生素 E 及叶酸、蔗糖、蛋白质、卵磷脂及多量的钙。其提取物可降低血糖，增加肝脏及肌肉中糖原的含量，并有致泻作用。日本科学家研究发现，胡麻仁有明显的抗癌作用，他们将胡麻仁的有效成分胡麻明以 0.01%～0.1%的比例混入饲料中喂养小白鼠 17 周，实验开始的头一二周内，对大白鼠注射两次致癌物质亚硝胺。实验结果表明，食用了胡麻明的大白鼠发生癌变的比例不及未食用胡麻明的普通大白鼠的 1/2。实验结果还表明，胡麻明被肠道吸收后，起到了消除体内有害物质的作用。在天然食品受宠的今天，作为黑色食品的黑胡麻（黑芝麻）也越来

越受人青睐。

早韭晚菘

早韭晚菘，出自《南史·周顒传》："文惠太子问顒菜食何味最胜，顒曰：春初早韭，秋末晚菘。"菘：蔬菜名，品种较多。早韭晚菘，意即初春的韭菜和秋末的菘菜。泛指应时的蔬菜。早韭晚菘中的韭即韭菜，菘即菘菜。

1. 韭菜

韭菜，为百合科植物韭的叶，全国各地均有栽培，为人们十分喜爱的佳蔬。韭菜古称"壮阳草"、"起阳草"，顾名思义，其有补肾壮阳疗痿作用。韭菜久割不伤，剪而复生，又称"四季菜"。古人称初春早韭为筵席之珍、餐桌一束金，唐代诗人杜甫也有"夜雨剪春韭，新炊问黄粱"之佳句，赞美韭之味美。

中医认为，韭菜性味辛、温，入肝、脾、肾、胃经，有温补肾阳，固精止遗，行气活血，温中开胃之功，《本草纲目》言"韭菜粥，温中暖下"，《本草纲目拾遗》言其"温中，下气，补虚，调和脏腑，令人能食，益阳，止泄白脓，腹疼痛"。《日华子本草》言其"止泄精尿血，暖腰膝除心胸痼冷，胸中痹冷，癖气及腹痛等"。凡是由肾阳不足引起的阳痿、早泄、遗精、遗尿，或小便频数清长，女子白带增多，腰膝冷痛等，均有治疗效果。韭菜有温暖脾胃的作用，故对脾胃虚寒，慢性泄泻，虚寒久痢，腹中冷痛，噎嗝反胃等，也有积极的治疗作用。韭菜的种子名韭子，中医认为，韭子性味辛、甘、温，入肝、肾经，有温肾壮阳，固精止遗之功，适用于阳痿、遗精、遗尿、小便频数，腰膝酸痛等。

韭菜寿命长，产量高，色泽鲜绿，易于烹调，可炒、可拌、可汤、可馅，无一不佳。据分析，每百克韭菜含蛋白质 2.2 g，脂肪 0.5 g，钙 50 mg，铁 1.6 mg，在春季蔬菜淡季中可谓餐中佳蔬。现代医学研究认为，韭菜为振奋性强壮药，有健胃、提神、温暖作用，在肠道内有消毒、灭菌作用，故可医治肠炎下痢。韭菜中含有较多的纤维素，可增进胃肠蠕动，促进排便，因而对食欲不振，慢性便秘及老年人习惯性便秘也有较好的治疗作用。需要注意的是韭菜宜采用新鲜者食用，炒熟隔夜者不宜吃；阴虚内热，身有疮疡、平素脾胃积热、性功能亢进者不宜食用。

2. 菘菜

菘菜，又名白菜、小白菜、青菜、油菜，为十字花科植物青菜的幼株，全国各地均有栽培，北京称油菜，南方称小白菜。

中医认为，松菜性味甘、平，入脾、胃经，有解热除烦，通利肠胃之功，适用于肺热咳

嗽，便秘等。《名医别录》言其“主通利肠胃，除胸中烦，解酒渴”。《食疗本草》言其“治消渴，又消食”。营养分析表明，本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维及矿物质钙、磷、铁和维生素等，可促进胃肠蠕动，帮助消化，对防治坏血病和增强毛细血管强度有益。但《随息居饮食谱》言其“鲜者滑肠，不可冷食”。烂白菜不宜吃，以免引起中毒，出现头晕、头痛、恶心呕吐、心跳加快，全身皮肤黏膜青紫，甚至昏迷等。

苜蓿生涯

苜蓿生涯，出自明·瞿佑《归田诗话》：“阑干苜蓿先生饭，颠倒天吴稚子衣。”苜蓿，豆科植物。生涯，生活。苜蓿生涯比喻塾师的清苦生活。苜蓿生涯中的苜蓿为常用食物。

苜蓿，又名蓿草、金花菜，为豆科草本植物紫苜蓿、南苜蓿的茎叶或地上部分。北方栽培多为紫花苜蓿，南方栽培多为黄花苜蓿，取其鲜嫩茎叶炒煸成菜，味道十分鲜美。中医认为，本品性味甘、凉，入脾、肝经，有清热利尿，除湿舒筋之功，适用于湿热内蕴所致的小便不利，石淋，或湿热黄疸，风湿痹痛等。药理研究表明，本品所含的大豆黄酮及瓜氨酸有利尿作用。苜蓿素对离体小鼠肠道有松弛作用。此外，还有轻度的雌激素样作用。

掩口葫芦

掩口葫芦，出自《后汉书·应劭传》：“昔郑人以乾鼠为璞，鬻之于周；宋愚夫亦宝燕石，缇十重。夫睹之者掩口卢胡而笑，斯文之族，无乃类旃。”掩口葫芦，意即捂着嘴笑。掩口葫芦中的葫芦为餐桌常用食物。

葫芦，又名壶芦、瓠瓜、葫芦瓜，为葫芦科植物瓠瓜的果实，我国大部分地区均有栽培，秋季采用成熟而又未老的果实，去皮用。葫芦的种子、陈旧的老熟果皮也供药用。中医认为，葫芦性味甘、淡、平，入肺、脾、肾经，有清热宣肺，利湿通淋之功，适用于肺热咳嗽，烦热口渴，小便不利，淋涩疼痛，肢体肿满，腹胀，黄疸等。《饮膳正要》言其“主消水肿，益气”。《滇南本草》言其“利水道，通淋，除心肺烦热”。《陆川本草》言其“润肺，治肺燥咳嗽”。《本草再新》言其“利水，治腹胀，黄疸”。夏季暑湿为患，人们常感肢体重困，肢软乏力，纳食不香，常食葫芦，可健脾利湿，使肢体轻劲，食饮如常。营养分析表明，本品含葡萄糖、戊聚糖、维生素 B、维生素 C 及脂肪、蛋白质、木质素等。药理研究表明，麻醉犬静脉注射葫芦煎剂有显著的利尿作用。

指鹿为马

指鹿为马，出自《史记·秦始皇本纪》："赵高欲为乱，恐群臣不听，乃先设验，持鹿献于二世，曰：马也。二世笑曰：丞相误邪？谓鹿为马。问左右，左右或默，或言马以阿顺赵高。"指鹿为马，意即指着鹿，说是马，比喻故意颠倒黑白，混淆是非。如明·冯梦龙《醒世恒言》卷七载有："东床已招佳婿，何似以羊易牛；西邻纵有责言，终难指鹿为马。""指鹿为马"中的鹿即为梅花科动物鹿，其一身是宝。

1. 鹿茸

鹿茸，为梅花鹿或马鹿等雄鹿头上尚未骨化的幼角。古代医家认为，鹿之精气全在于角，鹿茸为角之嫩芽，气全而未发泄，故补阳益血之功最胜，为冬令进补之佳品。中医认为，鹿茸甘、咸而温，入肾、肝经，可补肾益髓，壮阳健骨，治疗肾阳不足，精髓亏损所致的男子虚劳精衰、精血两虚、腰膝酸痛、畏寒乏力、筋弱神疲、滑精阳痿、眩晕耳鸣、遗尿尿频、小儿发育不良及妇女崩漏带下等。《大明本草》言其"补男子腰肾虚冷，脚膝无力，精溢自出，女子崩中漏下，赤白带下。炙末空心酒服，壮筋骨。"《本草纲目》言其"生精补髓，养血益阳，强筋壮骨，治一切虚损、耳聋、目暗、眩晕、虚痢。"《本经逢原》言其"扶阳固阴，非它草木可比。"由此可见鹿茸功效之一斑。现代医学研究认为：鹿茸含卵磷脂、性激素、各种维生素、白蛋白、氨基酸及矿物质等成分，可促进生 长发育，增强心脏功能。临床应用鹿茸能增强机体活力、消除疲劳、改善食欲和睡眠，可使伴有低血压的慢性循环障碍者脉搏充盈，血压升高，对已疲劳的心脏作用更为明显。中等剂量的鹿茸提取物有增强心脏收缩力，加快心率，改善心功能作用，对小儿发育迟缓或神经衰弱，病后体虚等，有促进发育，调整自主神经功能的效果。鹿茸尚能提高妇女子宫的张力和增强其节律性收缩，促进创伤、骨折和溃疡的愈合，还能促进血红蛋白、网织红细胞增生。一般男子宜服补阳作用较强的黄毛鹿茸，女子宜服补阴作用较强的青毛鹿茸，每取 1～3 g，研末分 2～3 次吞服，或随方配用。

2. 鹿角

鹿角，为鹿科动物梅花鹿或马鹿已骨化的老角。中医认为，鹿角性味咸、温，入肝、肾经，有补肾助阳，强筋健骨之功，适用于疮疡肿毒，瘀血作痛，虚劳内伤，腰脊疼痛等。《本经》言其"主恶疮痈肿，逐邪恶气，留血在阴中"。《别录》言其"除小腹血急痛，腰脊痛，折伤恶血，益气"。《千金·食治》言其"屑服方寸匕，日三，益气力，强骨髓，补绝伤"。《日华子本草》言其"疗患疮痈肿热毒等，醋摩敷；脱精尿血，水摩服；小儿重舌鹅口疮，炙熨之"。

本品可作为鹿茸代用品，但药力较弱，长于活血散瘀消肿，可治疮疡肿毒，瘀血疼痛。本品内服、外用均可，每取 5～10 g，煎服或研末服。

3. 鹿胶

鹿胶，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的角煎熬而成的胶块。又名白胶、鹿角胶。中医认为，鹿角胶性味甘、咸而温，入肝、肾经，有补肝肾，益精血，止血之功，适用于肾阳不足，精血亏虚，阳痿早泄，女子宫寒不孕，虚寒血症，以及阴疽内陷等症。《本草汇言》言“鹿角胶，壮元阳，补血气，生精髓，暖筋骨之药也。前古主伤中劳绝，腰痛消瘦，补血气精髓筋骨肠胃。虚者补之，损者培之，绝者续之，怯者强之，寒者温之，此系血属之精，较草木无情，更增一筹之力矣”。同大米煮粥服食，更增其补益强阳之力，故《本草纲目》言“鹿角胶入粥食，助元阳，治诸虚”，这既是李时珍经验之谈，验之临床，又确具效验。若能配合具有温补之力的羊肉、苁蓉类同煮，可增强鹿角胶补益之力。一般每取 5～10 g，烊化饮服。阴虚阳亢者忌服。

4. 鹿角霜

鹿角霜，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的角熬制鹿角胶后剩余的骨渣。又名鹿角白霜。中医认为，鹿角霜性味咸、温，入肝、肾经。有补虚，助阳之功，适用于肾阳不足，腰脊酸痛，脾胃虚寒，呕吐，食少便溏，子宫虚冷，崩漏带下等。《本草蒙荃》言其“主治同鹿角胶，功效略缓”。《医学入门》言其“治五劳七伤羸瘦，补肾益气，固精壮阳，强骨髓，治梦遗”。《本草汇言》言其“收涩止痢，去妇人白带”。《本草新编》言其“止滑泻”。《本经逢原》言其“治脾胃虚寒，食少便溏，胃反呕吐”。《四川中药志》言其“补中益血，止痛安胎。治折伤，痘疮不起，疔疮，疮疡肿毒”。《本草便读》言“鹿角胶、鹿角霜，性味功用与鹿茸相近，但少壮衰老不同，然总不外乎血肉有情之品，能温补督脉，添精益血。如精血不足，而可受腻补，则用胶；若仅阳虚而不受滋腻者，则用霜可也”。本品内服：煎汤，1.5～3 钱；或入丸、散。阴虚阳亢者忌服。

5. 鹿骨

鹿骨，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的骨骼。中医认为，鹿骨性味甘、微热，无毒。入肝、肾经，有补虚羸，强筋骨之功，适用于风湿骨痛，腰膝酸软，先兆流产等。《别录》言其“安胎，下气”。《千金·食治》言其“主内虚，续绝伤，补骨，可作酒”。《唐本草》言其“主虚劳，可为酒。主风虚，补骨髓”。《纲目》言其“烧灰水服，主小儿洞注下痢”。《四川中药志》言其“治风湿四肢疼痛及筋骨冷痹”。一般内服：煎汤，0.5～1 两；或浸酒、烧存性为末。外用：煅存性研末撒。

6. 鹿肉

鹿肉，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的肉。中医认为，鹿肉性味甘、咸而温，入脾、胃、肾经，有补肾壮阳、生精填髓之功，适用于肾虚耳鸣，阳痿，遗精，产后虚劳羸瘦，产后无乳，妇女宫冷不孕，腰膝酸软等。《别录》言其“补中，强五藏，益气力。生者疗口僻，割，薄之”。《食疗本草》言其“补虚羸瘦弱，利五藏，调血脉”。《纲目》言其“养血，治产后风虚邪僻”。《医林纂要》言其“补脾胃，益气血，补助命火，壮阳益精，暖腰脊”。《随息居饮食谱》言其“强筋骨”。《纲目》言“邵氏言鹿之一身皆益人，或煮或蒸或脯，同酒食之良。大抵鹿乃纯阳之物，能通督脉，故其肉、角有益无损”。一般内服：煮食、煎汤或熬膏。外用：捣敷。

7. 鹿胎

鹿胎，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的胎兽及胎盘。中医认为，鹿胎性味甘、咸、温，入肝、肾、心三经。有益肾壮阳，补虚生精之功，适用于虚损劳瘵，精血不足，妇女虚寒，崩漏带下等。《本草新编》言其“健脾生精，兴阳补火”。《青海药材》言其“治妇女月经不调，血虚、血寒，久不生育”。《四川中药志》言其“能补下元，调经种子。治血虚精亏及崩带”。《本草新编》言其“世人有麋、鹿合而成膏，以治阴阳之虚则可耳。然而用麋、鹿为膏，又不若用鹿胎，加人参、熟地、山茱、山药、茯神、牛膝、柏子仁、巴戟天、肉苁蓉、炒枣仁、白术、甘草、麦冬、沙参、五味子、杜仲、破故纸、黄芪、当归为全鹿丸之更妙也，用大鹿为全鹿丸者误”。《本经逢原》言“鹿性补阳益精，男子真元不足者宜之，全鹿丸合大剂参、芪、桂、附，大壮元阳，其胎纯阳未散，宜为补养天真，滋益少火之良剂。然须参、芪、河车辈佐之，尤为得力。如平素虚寒、下元不足者，入六味丸中为温补精血之要药，而无桂、附辛热伤阴之患”。一般内服：入丸散，2～5 钱；鲜胎可煮汁熬膏。《四川中药志》言其“上焦有痰热，胃中有火者忌”。

8. 鹿外肾

鹿外肾，为鹿科动物梅花鹿或马鹿雄性的外生殖器。又名鹿茎筋、鹿鞭、鹿阴茎、鹿冲、鹿冲肾。中医认为，鹿肾性味甘、咸、温，入肝、肾、膀胱三经。有补肾，壮阳，益精之功，适用于劳损，腰膝酸痛，肾虚耳聋，耳鸣，阳痿，宫冷不孕等。《别录》言其“主补肾气”。《千金·食治》言其“主劳损”。《日华子本草》言其“补中，安五藏，壮阳气，作酒及煮粥服”。《日用本草》言其“补腰脊”。《河北药材》言其“补肾益精，活血催乳”。《四川中药志》言其“治阳痿，肾虚耳鸣，妇人子宫寒冷，久不受孕，慢性睾丸发炎”。一般内服：煎汤，2～5 钱：煮食、熬膏或入丸、散。

9. 鹿肾

鹿肾，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的肾。中医认为，鹿肾性味甘、平，入肝、肾经，有补肾益精，壮阳疗痿之功，《本草纲目》言其“甘、平无毒”。《名医别录》言其“补肾气”。《日华子本草》言其“补中，安五脏，壮阳气”。一般内服：煎汤、煮食、熬膏。实热及性功能亢进者不宜选用。

10. 鹿髓

鹿髓，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的骨髓或脊髓。中医认为，鹿髓性味甘、温，入肝、肾经，有补阳益阴，生精润燥之功，适用于虚劳羸弱，肺痿咳嗽，阳痿，血枯等。《别录》言其“主丈夫女子伤中，脉绝，筋急，咳逆，以酒服之”。《日华子本草》言其“治筋骨弱，呕吐；地黄汁煎作膏，填骨髓；蜜煮，壮阳，令有子”。《纲目》言其“补阴强阳，生精益髓，润燥泽肌”。一般内服：熬膏；酒煮或入丸剂。

吹大法螺

吹大法螺，出自《妙法莲花经·序品》：“今佛世尊欲说大法，雨大法雨，吹大法螺，击大法鼓，演大法义。”法螺，做佛事时用的乐器。吹大法螺，原比喻佛之说法广被大众，后借以讽刺吹牛皮，说大话。吹大法螺中的螺为水产食物。

田螺，为田螺科动物中国圆田螺或其同属动物的全体。夏、秋季捕取。田螺是我国长江流域城乡居民普遍喜食的壳类水产。它分布很广，在江、河、湖、塘、水田等地方均有。田螺肉丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，既是宴席佳肴，又是街头小摊别有风味的地方小吃，深受城乡居民的喜爱。据美食家说，中国田螺可与法国蜗牛相媲美。田螺之所以成为风味美食，不仅在于其肉质鲜美肥嫩，而且还在于其具有很高的营养价值。据分析，田螺含有人体必须的8种氨基酸及碳水化合物、无机盐、多种维生素。比起蛋类，除脂肪低外，蛋白质、糖、磷、钙、铁和维生素均较高。

中医认为，田螺肉味甘、咸，性寒，有清热养阴、利湿解毒之功，适用于热结小便不通、黄疸、脚气、水肿、消渴、痔疮、便血、目赤肿痛、疔疮肿毒等。《名医别录》言其“煮汁疗热，醒酒，止渴”。《本草纲目拾遗》言其“煮食之，利大小便，去腹中结热，目下黄，脚气冲上，小腹结硬，小便赤 涩，脚手浮肿”。《本草纲目》言其“利湿热，治黄疸，捣烂贴脐，引热下行，止噤口痢，下水气淋闭；取水搽痔疮狐臭，烧研治瘰疬癣疮”。田螺壳味甘、淡，性平，也可入药，有散结、敛疮、止痛等功效，主治湿疹、胃痛及小儿惊风等症。螺肉性寒，故风寒感冒期间、女子行经期间及妇人产后不宜选食，素有胃寒病者也不宜选食。

黔驴之技

黔驴之技，出自唐·柳宗元《三戒·黔之驴》："黔无驴，有好事者船载以入……放之山下。虎见之，庞然大物也，以为神……，驴一鸣，虎大骇……然往来视之，觉无异能者。……稍近益狎，荡倚冲冒，驴不胜怒，蹄之。虎因喜，计之曰：技止此耳！因跳踉大啸，断其喉。"黔驴之技，比喻有限的一点本领。如毛泽东《一个极其重要的政策》载有："柳宗元曾经描写的黔驴之技，也是一个很好的教训。"黔驴之技中的驴为马科动物。

驴肉，为马科动物驴的肉。中医认为，驴肉性味甘、酸、平，有补血，益气之功，适用于劳损，消瘦，风眩，心烦等。《千金食治》言其"主风狂，愁忧不乐，能安心气"。《本草纲目》言其"补血益气，治远年劳损；煮汁空心饮，疗痔引虫"。

驴鞭，为马科动物驴的雄性外生殖器，又称驴三件、驴肾，宰杀雄驴时，取出阴茎及睾丸，去除残肉及油脂，洗净，悬挂于通风处阴干或晒干备用。中医认为，驴鞭性味甘、咸而温，入肝、肾经，有补益肝肾、强筋壮骨、养血下乳之功，适用于肾虚阳痿、筋骨酸软、骨结核、骨髓炎、妇女乳汁缺乏等。

鹅行鸭步

鹅行鸭步，出自元·杨景贤《西游记·妖猪幻惑》："见一人光纱帽，黑布衫，鹰头雀脑将身探，狼心狗行潜踪阚，鹅行鸭步怀愚滥。"步：走。鹅行鸭步，意即像鹅和鸭子那样的走路。比喻步行缓慢。明·施耐庵《水浒全传》第三十二回载有："你两个闲常在镇里抬轿时，只是鹅行鸭步，如今却怎地这等走得快？"鹅行鸭步中的鹅为鹅科动物。

鹅血，为鹅科动物鹅的血液。中医认为，鹅血性味咸、平，入心、肝、肾经，有补血，活血，解毒之功，适用于噎嗝，反胃，闭经等症。《本经逢原》言其"能涌吐胃中淤结，开血膈吐逆，食不得入，乘热恣饮，即能吐出病根。中射二毒者饮之，并涂其身即解，以其能食此虫也"。《本草求原》言"白鹅血，治噎嗝反胃；苍鹅血，能吐胸腹诸虫血积"。

鹅肉，为鸭科动物鹅的肉，又称家雁肉。中医认为，本品性味甘，平，入脾，肺经，有益气补虚，和胃止渴之功，适用于脾胃气虚所致的消瘦乏力，食少；气阴不足所致的口干思饮，咳嗽，气短及消渴等。《本草拾遗》言其"主消渴，煮鹅肉饮之"。《本草纲目》言其"利五脏，解五脏热，煮汁止消渴"。《随息居饮食谱》言其"补虚益气，暖胃生津"。营养分析表明，本品含蛋白质，脂肪，钙，磷，铁，维生素等。

鹅蛋，即家鹅的卵，俗称鹅蛋。中医认为，本品性味甘、寒，入脾、胃经，有补中益气之功，适用于脾胃气虚，纳差食少，肢软乏力等。

装葱卖蒜

装葱卖蒜，出自《吕梁英雄传》第五十七回："（巴三虎）指着刘喜道说：姓刘的，你不要装葱卖蒜，你打死了人还赖谁？走！上碉堡见太君去！"装葱卖蒜，意即装糊涂，装腔作势。装葱卖蒜中的葱即大葱。

葱，又名葱头白、和事草、小葱、四季葱、葱白，为百合科植物葱的鳞茎（葱白）或带根全叶，我国各地均有栽培。

中医认为，葱白性味辛、温，入肺、胃经，有通阳发表，解毒止痛之功，适用于风寒感冒，头痛鼻塞，阴寒腹痛等。《本草纲目》言其"除风湿，身痛麻痹"。《名医别录》言其"主伤寒头痛"。《本草从新》言其"发汗解肌，通上，下阳气"。营养分析表明，本品含葡萄糖、果糖、麦芽糖、苹果酸、挥发油等，油中主要成分是蒜素、维生素及铁盐等。药理研究表明，蒜素能刺激汗腺，有发汗作用，并可促进消化液分泌，有健胃作用，并可促进利尿。其挥发性成分对白喉杆菌、结核杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌、链球菌有抑制作用。古人有"蜜反生葱"之说，故服食时不宜与蜂蜜同用。

鸡毛蒜皮

鸡毛蒜皮，出自孙犁《石猴·平分杂记》："他们是为了报答你的恩情，才送给你；你倒说是鸡毛蒜皮。"鸡毛蒜皮，比喻无关紧要的琐碎事情。鸡毛蒜皮中的蒜即大蒜。

大蒜，《本草纲目》称之为"葫"，又名独蒜、胡蒜，为百合科多年生草本植物大蒜的鳞茎，全国各地均产。

中医认为，大蒜性味辛、温，入脾、胃经，有温中消食，解毒杀虫之功，《本草纲目》言"其气熏烈，可通五脏，达诸窍，去寒湿，避邪恶，消痈肿，化症积肉食，此其功也"。《大众医学》言"经常食用大蒜，既能降低血脂，又可补充微量元素硒，对预防和治疗心血管病是有益的，有可能减少各种癌症，如胃癌、食管癌、大肠癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌的发病率"。

我国科研人员在著名的大蒜之乡——山东苍山县调查发现，当地居民常以大蒜佐餐，其胃癌死亡率全省最低。这一发现引起了科研人员的兴趣，通过深入研究，终于揭示

了大蒜防癌抗癌的奥秘所在。大蒜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，其中微量元素硒十分丰富，还含有多种生物活性物质。大蒜在食用或研碎的过程中，大蒜中的蒜氨酸和处于不同部位的蒜氨酸酶起作用，能生成具有强烈杀菌作用的大蒜素，大蒜素对多种细菌、霉菌和原虫都有杀灭作用。亚硝胺是强致癌物，且其致癌作用有普遍性，可使各种动物诱发癌症。长期食用大蒜能够减少胃内致癌物亚硝胺的合成。人体内的亚硝胺主要来自于亚硝酸盐和二级胺的合成，大蒜能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，阻断细菌、霉菌对亚硝胺的合成，降低胃液 pH 值，从而阻断亚硝胺的合成。大蒜含有丰富的硒，它所具有的香臭掺半的独特刺激性气味，正是大蒜所含的亚硒酸盐所发出的。硒是一种抗癌剂，具有强烈的氧化作用，它能加速体内过氧化物的分解，保护细胞膜免受过氧化物的损害，在不同的环节上起到抑制、阻断和消除自由基对机体组织的氧化毒性作用。大蒜还含有一种神奇的物质——有机锗，且是日常食物中含锗量最高的一种。有机锗是人体多种正常功能的维护剂，又是一种功能卓越的免疫调节剂和广谱抗癌物质，它能增强体内多种酶的活性，促进新陈代谢，提高机体免疫力，从而起到防治癌症的作用。

火中取栗

火中取栗，出自 17 世纪法国寓言诗人拉·封丹的寓言《猴子与猫》载："猴子骗猫取火中栗子，栗子让猴子吃了，猫却把脚上的毛烧掉了。"火中取栗，即偷取炉中烤熟的栗子。比喻受人利用，冒险出力却一无所得。如郭沫若《郑成功》第五章载有："我们目前自顾不暇，郑成功不来就是天主保佑了，我们还好去惹他么。我们不能为别人火中取栗。"火中取栗中的栗即栗子。

栗子，又称板栗、大栗、栗果，为壳斗科植物栗的种仁，我国大部分地区均有栽培，每年 8～10 月间果实成熟时采收，去壳取仁用。

中医认为，栗子性味甘、温，入脾、胃经，有养胃健脾，补肾强腰，活血止血之功，《本草纲目》言其"益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥……有人内寒，暴泄如注，令食煨栗，二三十颗顿愈"。《名医别录》言其"主益气，厚肠胃，补肾气"。《千金食治》言其"生食之，甚治腰脚不遂"。《新修本草》言其"嚼生者涂病上，疗筋骨断碎，疼痛，肿瘀"。《滇南本草》言其"生吃止吐血、衄血、便血，一切血症俱可用"。据《慈禧光绪医方选议》记载：慈禧太后最爱吃栗子，御厨们为了保证老佛爷一年四季都能吃到栗，便将栗子加工磨成粉，再佐以冰糖等佐料，制成小窝窝头，每餐必食。慈禧虽届耄耋之年，仍皮肤细嫩，光滑润泽。现代

医学研究发现，栗子有预防高血压、动脉硬化的作用，老年人常用栗子煮粥服食，正如《本草纲目》所言："栗子粥：补肾气，益腰脚"，可起到防老抗衰，益寿延年作用。

老蚕作茧

老蚕作茧，出自宋·苏轼《石芝》："老蚕作茧何时脱？梦想至人空激烈。"老蚕作茧，意即老蚕吐丝作茧，把自己包在里面。比喻自己束缚自己。老蚕作茧取丝后剩下的为蚕蛹，为常用食物。

蚕蛹，为蚕蛾科昆虫家蚕的蚕茧缫丝后留下的蛹体。中医认为，本品性味甘、温、咸、辛，归脾、胃、肾经。有温阳补肾，祛风除湿，健脾消积之功，适用于肾阳亏虚，阳痿遗精，风湿痹痛，小儿疳积等。《本草纲目》言其"治小儿疳瘦，长肌，退热，去蛔虫"。《日华子本草》言其"治风及劳瘦"。《医林纂要》言其"和脾胃，祛风湿，长阳气"。药理研究表明，蚕蛹含脂肪28%～30%，蛋白质56%～63%，并含有18种氨基酸，还含有钙、磷、铁等矿物质，丰富的维生素及激素等成分，所含的蛋白质易被水解且与人体蛋白质相似，人体吸收率在90%左右，食后不会引起胆固醇上升。因此，食蚕蛹既可补充脂肪、蛋白质和多种维生素，又可增加脑细胞活力，提高思维能力。蚕蛹含有丰富的甲壳素，甲壳素是2-乙酰氨基葡萄糖直链多聚体，又名几丁质、甲壳质、壳蛋白，其提取物名为壳聚糖。研究表明，甲壳素、壳聚糖具有防止胆固醇、提高机体免疫力、强化肝脏等功能。在美国、日本等国，已将其作为新型食品添加剂。蚕蛹中含有50%甲壳素，且质地纯净柔软，易于提取。

白僵蚕，又名制僵蚕、僵蚕、僵虫、姜虫、天虫，为蚕蛾科昆虫家蚕的幼虫在未吐丝之前因感染白僵菌而发病致死的僵化体，晒干生用或炒用。中医认为，本品性味咸、辛、平，入肝、肺经，有息风止痉，解毒散结，祛风止痛之功，适用于肝风内动与痰热壅盛所致的抽搐惊痫，风热及肝热所致的头痛目赤，咽喉肿痛，瘰疬痰核，疔疮肿毒等。《本草纲目》言其"散风痰结核，瘰疬，头风，风虫齿痛，皮肤风疮，丹毒作痒"。药理研究表明，本品有催眠，抗惊厥作用，对小鼠肉瘤、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及绿脓杆菌有抑制作用。

饮血茹毛

饮血茹毛，出自《礼记·礼运》："未有火化，食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛，未有麻丝，衣其羽皮。"茹：吃。饮血茹毛，用来描绘原始人不会用火，连毛带血地生吃禽兽的生活。从医学角度来看，动物血既有食疗作用，也有治疗作用，饮血也能治疗一些疾

病。

猪血，为猪科动物猪的血，中医认为，猪血性味咸、平，入心、肝经，有养血补心，健脾益胃之功，适用于眩晕，中满腹胀，宫颈糜烂等症。《别录》言其“主奔豚暴气，中风头眩，淋沥”。《千金·食治》言其“主卒下血不止，美清酒和炒服之”。《本草纲目》言其“清油炒食，治嘈杂有虫”。营养分析表明，每百克猪血含蛋白质 19 g，脂肪 0.4 g，糖 0.6 g，矿物质 0.5 g，矿物质以铁、铜、锌、锰、钴、磷为最，此外，还含有卵磷脂、维生素等。其蛋白质含量接近鸡蛋，并含有 18 种氨基酸，包括人体不能合成的 8 种氨基酸。特别是铁的含量高达 40 mg，是瘦肉含铁量的 20 倍，因而其有“液体肉”之称，对各种贫血，产后气血亏虚，病后体弱等，有良好的滋补作用。临床观察，用鲜猪血治疗再生障碍性贫血，每日口服 100～200 ml，连续 1 个月，可收到明显疗效，连续半年，可使病人的血色素，白血球，血小板等均可达到或接近正常。猪血中含有一种“原卟啉钠和卟啉衍生物”的物质，国内外医学家对其进行了广泛深入的研究，认为其对呼吸道、消化道、泌尿道及皮肤等部位的早期肿瘤均有疗效。猪血中含有的活性物质可提高机体免疫力，延缓衰老。含有的微量元素铜、铬、硅等，对动脉硬化及冠心病有防治作用，又可抑制低密度胆固醇的危害性。微量元素钴不仅能活跃人体的新陈代谢，还可参与体内合成氰钴酸，并能抑制体内恶性肿瘤细胞的生长。微量元素锌是人体生长、发育的重要物质，又是多种酶的组成成分。在粉尘工作环境中，如教师、清洁工、纺织工、矿工等，常需食用一些猪血以清理粉尘，并排除粉尘于体外。冬春季节气候寒冷，易诱发冠心病、心绞痛，常吃猪血，可养血散寒，活血通脉，治疗冠心病、心绞痛。人到中年，易发生骨质退行性病变，从而引起骨质疏松，常食猪血豆腐汤，可补充钙质，防止骨质疏松。冬季常吃猪血，还可防止口角溃疡。

羊血，为牛科动物山羊或绵羊的血。中医认为，羊血性味咸、平，入心、脾、肝经。有止血、祛瘀之功，适用于吐血、衄血、便血、妇人崩漏等。《唐本草》言其“主妇人中风，血虚闷，产后血运，闷欲绝者，生饮一升”。《随息居饮食谱》言其“生饮止诸血，解诸毒。熟食俱止血，患肠痔血者宜之”。

牛血，为牛科动物黄牛或水牛的血。中医认为，牛血性味咸、平，入心、肝、脾经，有理血、补中之功，适用于便血、血痢、闭经、血虚消瘦等。《本草蒙荃》言其“补血枯”。《本草纲目》言其“解毒利肠。煮拌醋食，治血痢、便血”。《本经逢原》言其“能补脾胃诸虚，治便血，血痢，一切病后消瘦，咸宜食之”。《医林纂要》言其“破瘀通经，利大小便”。

鹿血，为脊椎动物鹿科梅花鹿或马鹿的血液。中医认为：鹿血性味甘、咸、热，入肝、脾、肾经，有益精血，补阳气，理血脉，止痹痛之功，适用于虚损腰痛，心悸，失眠，吐血，衄血，崩漏，带下等症。《唐本草》言其“主狂犬伤，鼻、折伤、阳痿、补虚，止腰痛。”《日华子本

草》言其“大补虚损，益精血，解痘毒，药毒”。《本草新编》言其“行血祛瘀，续绝除伤”。

鹅血，为鹅科动物鹅的血液。中医认为，鹅血性味咸、平，入心、肝、肾经，有补血，活血，解毒之功，适用于噎嗝，反胃，闭经等症。《本经逢原》言其“能涌吐胃中淤结，开血膈吐逆，食不得入，乘热恣饮，即能吐出病根。中射二毒者饮之，并涂其身即解，以其能食此虫也。”《本草求原》言“白鹅血，治噎嗝反胃；苍鹅血，能吐胸腹诸虫血积”。

鸡血，为雉科动物家鸡的血。中医认为，鸡血性味咸、平，入心、肝经，有养血祛风，活血通络之功，适用于妇女月经不调，崩漏失血，口眼㖞斜，痿痹，痈疽疮癣等。《本草纲目》言其“热血服之，主小儿下血及惊风，解丹毒，安神定志”。“乌雄鸡冠血亦点暴赤血。丹鸡者并疗经络间风热；涂治口㖞不正；卒饮之治小儿卒惊客忤；涂诸疮癣，蜈蚣、蜘蛛毒，马啃疮，百虫入耳”。《本草再新》言其“治心血枯，肝火旺，利关节，通经络”。“鸡冠血兼理血分气分，无血可生，血多可破；气弱可补，气逆可舒；补中益肾，利水通络”。《名医别录》言“乌雄鸡血，主治痿折骨痛及痿痹。黑雉鸡血，主中恶腹痛及痿折腰痛”。

鸭血，为鸭科动物家鸭的血。中医认为，鸭血性味咸、寒，入心、肝、肾经，有补血，解毒之功，《名医别录》言其“解诸毒”。《本经逢原》言其“能补血解毒，劳伤吐血，冲热酒调服”。《本草便读》言其“鸭血专功解毒，但须热饮方解，亦右之相传法耳”。《本草纲目》言其“热血解中生金，生银，丹石，砒霜诸毒，射工毒”。

鹬蚌相争

鹬蚌相争，出自清·湘灵子《轩亭冤·哭墓》：“波翻血海全球悯，问谁敢野蛮法律骂强秦？笑他鹬蚌相争演出风云阵。”鹬蚌相争，是“鹬蚌相争，渔翁得利”的省语。比喻双方相持不下，而使第三者从中得利。如朱德《和董必武同志七绝》之三载有：“肃清日寇吾侪事，鹬蚌相争笑列侯。”鹬蚌相争中的蚌即蚌科动物。

蚌肉，为蚌科动物背角无齿蚌或褶纹冠蚌、三角帆蚌等蚌类的肉。背角无齿蚌分布长江流域及河北地区。褶纹冠蚌分布亦很广泛，全国大部分地区有产。三角帆蚌分布长江流域及河北地区，全年均可捕捉。中医认为，本品性味甘、咸、寒，入肝、肾经。有清热解毒，滋阴明目之功，适用于烦热，消渴，血崩，带下，痔瘘，目赤，湿疹等。

以管窥豹

以管窥豹，语出南朝宋·刘义庆《世说新语·方正》：“此郎亦管中窥豹，时见一斑。”

以管窥豹，意即用竹管看豹，只能见其身上的一斑。比喻目光狭隘，见识短浅。如徐懋庸《鸡肋》载有："至于杨修小儿，目光不离其鼻，以管窥豹，更不足以知此。"以管窥豹中的豹为药食两用食物。

豹肉，为猫科动物豹的肉。中医认为，本品性味甘、酸、温，入肝、肾经，有补益肝肾之功，适用于腰膝酸软，头目昏花等。《名医别录》言其"主安五脏，补绝伤，益气"。《千金·食治》言其"宜肾"。《食疗本草》言其"补益人，食之令人强筋骨，能耐寒暑"。

豹骨，为猫科动物豹的骨骼。主要栖居在山区，亦见于丘陵地带。喜栖树上或森林里，有固定巢穴。善爬树，夜间活动，性凶猛。以捕捉野羊、鹿、野猪，以及猿猴、兔、野禽、家禽等为食。分布黑龙江、吉林、河北、山西、陕西、湖北、四川、江西、安徽、浙江、福建、广东、广西、贵州、云南等地。全年可捕，冬春较多。捕杀后，剥去皮肉，留下四脚爪上皮毛，再剔净残肉，晒干或烘干。以四肢骨体重、质坚、去净筋肉者为佳。中医认为，本品性味辛、温，入肝、肾经。有追风定痛，强壮筋骨之功，适用于筋骨疼痛，风寒湿痹，四肢拘挛、麻木，腰膝酸楚等。《医林纂要》言其"功用略同虎骨"。《药材学》言其"定痛镇惊，健骨强筋"。《四川中药志》言其"追风定痛，强筋壮骨。治筋骨疼痛，风寒湿痹，四肢痉挛屈伸不得"。

野人献芹

野人献芹，出自《列子·杨朱》："昔人有美戎菽、甘台芝、芹萍子者，对乡豪称之，乡豪取而尝之，蜇于口，惨于腹。众哂而怨之，其人大惭。"野人献芹，意即把不值钱的芹菜当好东西献给别人。比喻贡献的不是有多大价值的东西（多用作送人礼物或建议时的客套话）。

芹菜，又名水芹菜、香芹、蒲芹、药芹，为伞形科植物芹菜的茎。芹菜可分为水芹和旱芹两种，生于沼泽地带的叫水芹，长江中、下游各省、两广、台湾等地均有栽培。生于旱地的叫旱芹，香气较浓，全国各地均有栽培。

中医认为，芹菜性味甘、凉，入肝、胃、肺经，有清热平肝，祛风利湿，润肺止咳之功，适用于肝火上炎所致的头晕目眩，面红目赤，中负偏瘫，小便不种，淋沥涩痛，肺热咳嗽及阴虚劳嗽等。《生草药性备要》言其"补血，祛风，去湿"。《本经逢原》言其"治肝阳头昏，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等证"。《随息居饮食谱》言其"清胃涤热，祛风，利口齿咽喉头目"。《中国药植图鉴》言其"治小便出血"。营养分析表明，本品含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质等，其中磷和钙的含量最高。芹菜含有具有挥发性的芹菜油，

具有香味，有促进食欲的作用，旱芹有明显的降压作用，主要通过主动脉弓化学感受器所致。对动物中枢有镇静的抗惊厥作用，对狗有利尿作用。临床观察发现，治疗高血压、降低血脂，以鲜者最佳，干者次之。对小儿软骨病、神经衰弱也有治疗作用。泰国医学家观察发现，芹菜有抑制精子生成的作用，从而使精子数量下降，因而常用于避孕，据称效果尚可。