

# 趣话成语中的“三”

□ 谢治春

在日常生活中,人们每与成语打交道时,总会发现一个有趣的现象:那就是成语中的“三”,总是表贬义的多,表褒义的少。例如,“丢三落四”(形容做事马虎、粗心,不是丢了这个,就是丢了那个)“挑三拣四”(形容过分挑剔,也指某人处于私利,对工作或事物再三挑选)“三长两短”(指意外的事故或灾难,也特指人的死亡)

以上这些成语,有的形容人做事的态度不认真,有的形容人的命运不顺。这些表意,都与“三”有关。就拿“三长两短”来说,这个很不吉利的词语,就与棺材有关。溯其来源,有两种说法:一说是古代的棺材,由六片木材拼成。棺盖与棺底各一片木材,分别叫天与地。左右两片木材,分别叫日月。这四片木材是长的。前后两片木材,分别叫彩头和彩尾。这两片是四方形的短木。所以,一副棺材,总共是六片木材,是四长两短。但由于棺盖这片木材是人死后入土时,才盖上去的,习惯上人们称棺材只是“三长两短”。

另一种说法,是引用《礼记·檀弓》的话:“棺束,缩二,衡三。”这里的“束”和“缩”是捆扎的意思。“衡”通“横”,表示横向。这句话的意思是说,古代的棺材,不用钉子。人死后,用皮条把棺盖、棺底捆扎在一起。横的捆三道,纵的捆两道。横的方向木材长,纵的方向木材短,所以

叫“三长两短”。以上两种说法,不管哪一种说法客观、准确,但都说明了一个不争的事实,即这个词语表现了人们悲痛的遭遇。

“三”在古文字中,表意比较特殊。《说文解字》说它表示“天地人之道也。”意思是说,三象征着天地人的道理。它的上一横表示“天”,下一横表示“地”,中间一横表示“人”。有此三者,世间万事万物,由此而生。这样“三”就含有“多”和“极限”的意思。我们日常生活中运用的词语,如“再三请求”“约法三章”“入木三分”等,都含有此意思。《左传·曹刿论战》中就有“一鼓作气,再而衰,三而竭”的句子。只说到“三”,再不说“四”了。这个“三”就表示击鼓次数够多了,已经到了“极限”,到“尽头”了。

古往今来,人们在日常生活中,养成了一种喜欢成双成对的习惯。像“好事成双”“四喜”“六顺”“八发”“十全十美”等词语,就真实地反映了人们这种盼求圆满的心态。但是“三”就不同,它是一个奇数。如果用到生活中,人们就感觉它“不整齐”“不平衡”,不能满足人们表达均衡、圆满的心理要求。因此,从传统习惯来说,人们喜欢用它来形容一些不称心、不如意的人和事。如将爱小偷小摸的人叫“三只手”;说人懵懂,什么都不知道叫“一问三不知”;说奸巧滑舌叫“三寸舌”。至于还有一些如“三角恋”“三无产品”“低三下四”等带贬义的词就太多了。

诗词  
选登

## 大爱无疆 ——献给时代楷模黄诗燕

□ 郭再福

你依依不舍地走了,  
在猪年寒风乍起的时分,  
让深爱你的妻儿肝肠寸断,  
使20万炎陵父老乡亲泪奔。

是什么样的力量,  
让黎民百姓心灵震撼,  
是什么样的魅力,  
使天地为之动容?

是你无私奉献的品格,  
感动着大地苍天,  
是扶贫济困的春雨,  
洒进了渴望幸福的心田。

你看那昔日的荒山野岭,  
如今变成了,  
金山银山,  
往日寂寞苍凉的山村,  
如今变得欣欣向荣。

安息吧!  
时代楷模黄诗燕,  
你用3000多个日子,  
书写脱贫致富的故事,  
将永远定格在,  
中华民族伟大复兴的历史进程中!  
你那心系贫困百姓的情怀,  
永远激励着我们,  
奔向幸福美好的明天!

## 清水塘蝶变

□ 刘欲求

原生态的清水塘,你在哪里?  
五十年代我随建设大军,来到石峰山脚下。  
在清水塘老街门前,有一口二十亩面积的水塘。  
那时塘水如明镜,花浮水面显倒影,  
翠鸟俯冲切小鱼,群鸭戏水浅花浪,  
龟卧石上晒太阳,村姑排行洗衣裳,  
空气清新,天际明亮,山清水秀,令人神往。

火红的清水塘,在激情的岁月中荡漾。  
我们鼓足干劲,力争上游,  
创造中国工业榜样。  
填塘造房,修路架桥,  
高高的烟囱,巍巍的厂房,  
株冶、株化、株玻,  
还有湘氨、株钢,  
一个个辉煌的名字,  
努力拼搏,为国争光,  
百个第一,化工基地,  
火炬品牌,世界名扬。

发展滞后的清水塘,在时代大潮中逐渐没落。  
粗放型发展,设备老化,产能过剩,转型滞后,  
废水横流,废渣成堆,乌烟瘴气,尘土飞扬。  
留下历史创伤,工业无法振兴,  
种菜种粮枯黄,影响后代成长。

再创辉煌的清水塘,绿水青山是金山银山!  
号角吹响,  
还清水塘新生态,还湘江清水流长。  
壮士断腕新举措,火车头精神在这里飞扬,  
二百余家企业迁转,八桥连通动力谷,  
一湖一带好风光,两型社会人颂扬。  
天蓝水清空气爽,小草小树迎朝阳,  
清水塘书写新篇章!  
推窗见绿,出门赏花,  
起步闻香,环境优美,  
清水塘,你在新时代焕发出更耀眼的辉光!

## 征集

赐稿可手机扫二维码,添加微信读者群,在读者群直接投稿。



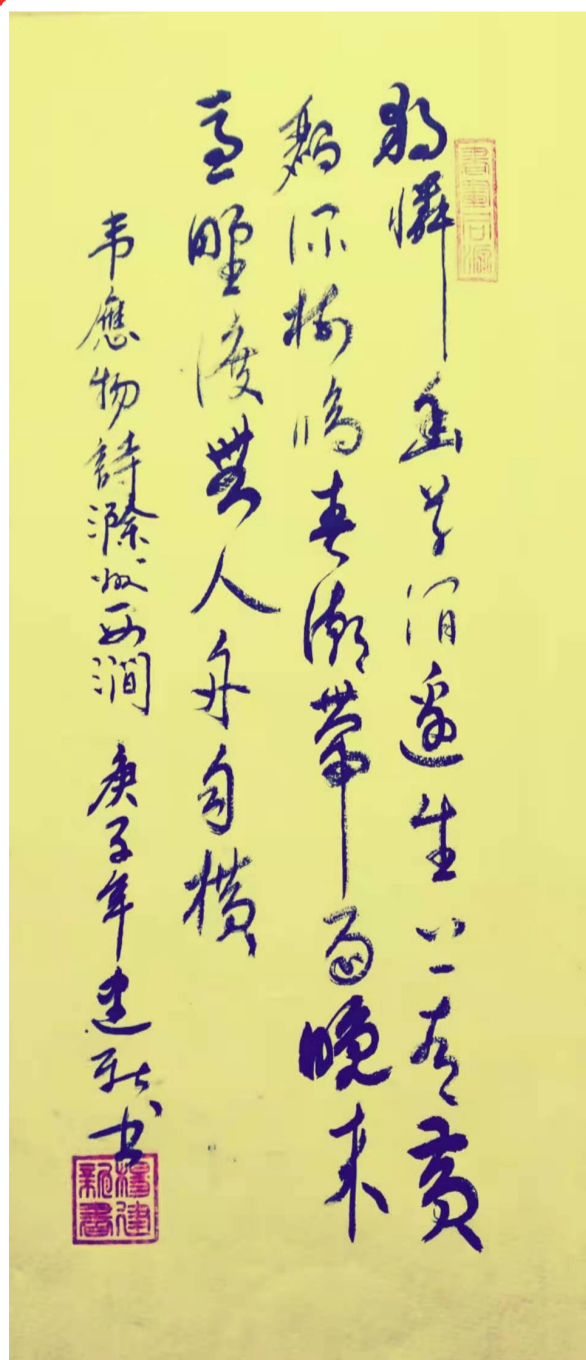
▲晚报乐活周刊微信群



▲株洲晚报老年大学微信公众号

书画  
选登

草书:韦应物《滁州西涧》(作者:杨建新)



# 这些事,都不能空腹做

生活水平在不断提高,越来越多的人意识到养生的重要性。在日常生活中,相信大家总会听到很多关于“空腹”的禁忌,空腹不能吃这个,空腹时不能那样做等。那么,空腹到底能做什么、不能做什么呢?本期,我们邀请到暨南大学附属第一医院胃肠外科主任医师杨景哥为大家解惑。

## 1 空腹不能喝牛奶

很多人都听说过空腹不能喝牛奶,但你知道这是为什么吗?杨景哥解释,空腹不能喝牛奶,并非是因为喝牛奶会伤胃,而是因为牛奶无法被完全吸收。

我们所说的空腹,往往已禁食10小时左右,此时胃里的胃酸浓度很高,而牛奶属于高蛋白食物,在高浓度胃酸中会快速变性,使得其中的蛋白质无法被很好地吸收。另外,蛋白质还会刺激胃部,使胃蠕动加快,如果在进食牛奶前,胃中没有任何食物,牛奶几乎没办法得到充分分解,很快地进入小肠,从而导致大部分的营养物质无法被人体吸收。所以才会说空腹不宜喝牛奶。

鸡蛋同属于高蛋白食物,同理,也最好不要空腹吃,否则营养都被浪费了。

## 2 空腹不能喝茶

人们早起喜欢喝杯水,但不少爱茶人士,早起就会喝茶,甚至是夜间口渴,也会喝茶代替饮水。其实,空腹也是不宜喝茶的。

杨景哥指出,茶是碱性物质,空腹时喝茶,茶水会与胃酸发生中和反应,稀释胃酸。此时如进食其他食物,比如吃早餐,容易出现消化不良症状、如腹胀等。

## 3 空腹不能喝咖啡

人们说空腹不能喝什么时,咖啡总是与茶同时出现,但其原因是不同的。

杨景哥介绍,咖啡会刺激胃分泌更多胃酸,平日常里如果发生消化不良,喝点咖啡是可以缓解症状的。但是如果空腹喝咖啡,则会让胃酸浓度进一步上升,增加胃的负担。如果本身就有胃病,如胃炎、胃溃疡等,则很可能会诱发胃病。

## 4 空腹不能吃柿子

很多人都知道柿子不能与螃蟹同吃,殊不知,空腹也不能吃柿子。柿子中含有大量果胶、鞣酸等物质,会与高浓度胃酸发生反应,产生胃石。不仅是柿子,西红柿等果胶含量较多的食物也不宜空腹吃。

## 5 空腹不能运动

很多老人有晨起运动的习惯,建议少量进食后再运动,千万不要空腹运动。空腹除了要注意胃酸浓度外,还要注意血糖。长时间禁食,血糖值较低,此时运动会使血糖进一步降低,从而诱发低血糖。众所周知,严重低血糖是致命的,所以千万不要空腹运动,即使不想早餐后运动,也可在运动前吃些饼干、糖果等。

## 6 空腹不能洗澡

空腹还会影响血压,晨起血压偏低,如果进行降低血压的活动则会诱发低血压。有些人晨起后会空腹洗澡,尤其是洗热水澡,伴有水分丢失,更是会降低血压。对于青壮年而言,空腹洗澡的影响可能不大,但对于老年人,则要格外小心。

## 7 空腹不要乱吃药

吃药是老年人每天的“作业”,有些药必须空腹吃,但有些药则不能空腹吃,比如肠溶片等不宜高浓度酸性条件的药物,一定要分清。  
(摘自《老人报》)



## “大雪”来了,温补为主

12月7日开始,我国各地进入大雪节气。大雪节气期间寒流活跃,气温下降、降水增多。在养生方面宜注意防寒保暖,也需适当“进补”,以补充因天寒而消耗的能量,还可补脾胃阳气以御寒。

大雪天气寒冷,风寒之邪容易损伤人体,应做好防寒保暖工作。出门除了防寒的衣服外,还应扎上围巾以保护颈肩,戴上帽子以减少头部散热量,必要时还应戴上护膝以保护腿部。

睡觉穿厚衣服,会妨碍皮肤正常“呼吸”和汗液的蒸发,衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环,造成体表热量减少。在保证温暖的前提下,宜穿轻薄衣物睡觉。

大雪节气可选择动作幅度较小的有氧运动,如快走、慢跑、跳绳、爬楼梯、散步、太极拳等,但在运动前一定要做好热身活动,不然容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等,也切记出汗后及时更换衣服。

食补:大雪食补以补阳为主,但应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰,结合食物之性来选择。阴虚者宜防燥护阴、滋肾润肺,可食用柔软甘润的食物,如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等;阳虚者应食用温热、熟软的食物,如豆类、大枣、山药、桂圆肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子、鸡肉等。

酒补:天气寒冷,适量喝些酒,有温通血脉、促进气血运行、抵御寒冷的功效,但必须注意饮用量。

药补:大雪节气常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等,可以和肉类一起做成药膳食用,但切记根据自身身体情况咨询医生对症进补。

## 新闻链接

### 为您推荐两款药膳

#### 枸杞莴笋炒肉丝

材料:瘦猪肉250克、枸杞20克、莴笋100克。  
做法:枸杞洗净待用。瘦肉、莴笋洗净切丝,拌少量淀粉。炒锅烧热,用油滑锅,再加入少许油,将肉丝、莴笋丝同时下锅翻炒,入绍兴酒,加少许砂糖、酱油、食盐、味精搅匀,放入枸杞子翻炒至熟,淋上麻油即可。  
功效:滋阴补血,滋肝补肾。

#### 姜桂红茶枣蜜饮

材料:红茶3克、桂枝2克、生姜丝适量(根据个人口感)、枣花蜜适量。  
做法:将红茶、桂枝、生姜先放入杯中,冲入沸水浸泡片刻,再加入蜂蜜,调匀即可饮用。  
功效:温暖脾胃,适用于胃寒腹痛,尿频,下肢发凉,疼痛等患者。  
(摘自《浙江老年报》)

## 常做健口体操 不掉牙

日本有套“即使到了80岁还能保持自己有20颗以上牙齿”的健口体操,适合不能正常说话、饮食及表情表露困难、口腔发干、口臭的人群。这套健口体操分为面部体操、舌体操和唾液腺按摩3种。

### 【面部体操】

- 1.用力吸气,嘴唇向两侧腮部咧开,使劲闭上眼睛;
- 2.嘴和眼睛突然张开;
- 3.用力闭嘴,含一口气在嘴里左右晃动。

这三个动作各进行10秒,做3回。在早上洗脸后做,可使面部表情更丰富。

### 【舌体操】

张口舌体操:

- 1.舌头无意识地突然伸出、收回;
- 2.舌头尽量向前伸,左右动,以能舔到嘴巴周围的程度左右旋转;
- 3.伸出舌头,像要够到鼻尖、下巴那样上下运动。

### 闭口舌体操:

- 1.用舌头压上嘴唇;
- 2.用舌头压下嘴唇;
- 3.用舌头压两腮,舌头左右旋转。

张口舌体操和闭口舌体操在饭前各做5次,能使发音更清晰、咀嚼吞咽更容易。

### 【唾液腺按摩】

耳下腺的刺激:用除拇指外的四根手指贴双腮在白齿附近从后向前揉10次。

颌下腺的刺激:大拇指贴下巴骨内侧柔软的部分,依次按摩耳下到下巴处5次。

舌下腺的刺激:双手大拇指并齐,从下巴的正下方能按到舌头一样轻按。

上述3个动作反复进行2-3回。如果咽下力低下,可在做健口体操前后进行脖子和肩膀的体操,能更好地强化吞咽练习的效果。  
(摘自《燕赵老年报》)