

七損八益 ↗

【讀音】 qī sǔn bā yì · [播放](#)

【成語釋義】 指女子月事宜以時下，男子精氣宜於充盈。中醫述人生長發育過程，女子以七為紀，男子以八為紀，故七指女，八指男。

【英文釋義】 A specialized term from traditional Chinese medicine and yangsheng (nurturing life) philosophy. 'Seven' relates to female cycles, 'eight' to male. It refers to the seven detrimental and eight beneficial principles of sexual health and harmony, guiding balanced practice.

【地道英文】 (No direct equivalent) The principles of balance and detriment in sexual cultivation

【使用語境】 Technical, Philosophical, Formal

【英文近義】 Vitalistic balance, Generative harmonics

【常用程度】 一般

【感情色彩】 中性詞

"七損八益"是什麼意思？詳解其典故、近義詞辨析及造句用法

【成語解析】

「七損八益」這個成語的意思，源自中國古代醫學與養生理論。從字面解釋，「損」指損耗、有害，「益」指補益、有益。其深層含義是指男女在房事養生中，有七種對身體有損的情況和八種對身體有益的方法。因此，全面理解「七損八益含義」，需要結合其醫學背景。這個成語解釋的核心在於強調節制與調和，以達到健康長壽的目的。其結構為並列式，通過數字對比突出損益之別，語義從具體的養生法則，逐漸演變為泛指做事要懂得取捨、趨利避害的普遍道理。

【文化內涵】

要探究「七損八益的出處」，必須追溯到中醫經典《黃帝內經》。這一「七損八益典故」深刻反映了古人「天人合一」的哲學思想和注重預防的養生智慧。它不僅是古代房中術與醫學結合的產物，更體現了中國傳統文化中對生命規律、陰陽平衡的深刻洞察。了解「七損八益的由來」和故事，有助於我們認識古代社會對健康生活的系統化追求，其文化價值在於將私密的生理行為納入整體養生與道德修養的框架，具有獨特的歷史意義。

【使用場景】

在現代語境中，「七損八益怎麼用」需要注意其專業性。它主要用於闡述養生之道、論述利弊權衡或管理策略。例如，在討論健康生活方式時，可以說「養生要懂得七損八益，有所為有所不為」。在商業分析中，也可

比喻「企業決策需明辨七損八益，方能長遠發展」。使用「七損八益造句」時，應確保語境正式、偏重說理，避免用於輕鬆口語場合。其修辭效果是使論述顯得權威、富有哲理，並帶有鮮明的傳統文化色彩。

【現代應用】

「七損八益在現代的用法」已超出其原始的醫學範疇，廣泛應用於健康管理、決策分析和人生哲學領域。其現代意義啟示我們，在任何實踐中都要主動識別有害因素（損），並積極採納有益方法（益）。正確使用這個成語，關鍵在於把握其「權衡利弊、趨利避害」的核心精神。例如，在個人時間管理中，我們可以借鑑「七損八益的意思和用法」，區分消耗精力的活動和提升自我的活動。它在實際中的應用，體現了傳統智慧對現代生活的指導價值。

【擴展知識】

與「七損八益」相關的成語多涉及利弊權衡，如「權衡利弊」、「趨利避害」。然而，嚴格意義上的「七損八益近義詞」並不多，因其來源非常特定。與之理念相反，即不顧損益的行為，可參考「飲鴆止渴」、「竭澤而漁」等「七損八益的反義詞」成語。在文學作品中，這一成語直接出現較少，但其思想內涵在諸多養生、哲學著作中均有體現。深入理解這一「七損八益相關成語」，可以結合中醫「陰陽調和」、「補瀉兼施」等概念，從而更全面地把握中國傳統養生文化的精髓。