

\$ 中国社会出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia

养脑健脑百事通

Yang Nao Jian Nao Bai Shi Tong

图书在版编目 (CIP) 数据

养脑健脑百事通/肖龙, 徐屹主编. —北京: 中国社会出版社,

1998. 4

ISBN 7-80088-981-5

I. 养… II. ①肖… ②徐… III. 脑—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 00519 号

现代文明家庭书架

养脑健脑百事通

主 编: 肖龙 徐屹

责任编辑: 宗和

责任校对: 方园

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区西黄城根南街 9 号

电话: 66051713 传真: 66051713

印 刷: 北京印刷一厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 9

字 数: 190 千字

版 次: 1998 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80088-981-5/C · 225

定价: 10.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

编委会

肖	龙	徐	屹	许	奇
刘	扬	黄	新	王	雷
邝	雄	王志	明	李	丽
吴	军	刘向	民	李连	军
王文	志				

目 录

人脑的功能与疾病

脑的构成·····	(1)	有关头痛的 88 说·····	(7)
脑的附属结构·····	(4)	常用的健脑益智中药表·····	
脊髓·····	(5)	·····	(103)
脑的功能·····	(5)		

食物与脑功能

大脑是可以无限发达的·····	(109)	增加智力的食品有哪些·····	(121)
用营养素改变大脑·····	(111)	养脑健脑食菜谱·····	(133)
生育天才儿母亲的心愿·····	(112)	玉米烩饭·····	(133)
饮食不注意将导致脑退化·····	(114)	枣泥松糕·····	(134)
有关健脑食物的 12 个问题·····	(116)	芸豆糕·····	(134)
健脑食品的最佳食用方法·····	(118)	核桃圆子·····	(135)
		芝麻汤圆·····	(136)
		山药粥·····	(136)
		枣泥粥·····	(137)
		酸枣粥·····	(137)
		栗子粥·····	(138)
		黑芝麻粥·····	(138)

龙眼肉粥	(138)	枇杷虾	(154)
松仁粥	(139)	荷包虾	(155)
肉粥	(139)	鲜虾蛋饺	(155)
小米豆蓉粥	(140)	瓦罐鸡汤	(156)
大枣粥	(140)	鸡丝豆腐脑	(157)
红枣羊脰糯米粥	(140)	清炸鸡肝	(157)
红枣山药粥	(141)	葱油全鸡	(158)
荔枝粥	(141)	怪味鸡块	(159)
鸭汁粥	(142)	芥末鸡	(159)
花生红枣蛋糊粥	(142)	卤水鹅	(160)
八宝莲子粥	(142)	软炸鸭脯	(160)
莲子糯米粥	(143)	桃仁炸鸭	(161)
莲子粉粥	(144)	口蘑炒鸡蛋	(162)
海带绿豆粥	(144)	葱头炒鸡蛋	(162)
豆汁粥	(144)	清煎鸡蛋	(162)
豆浆粥	(145)	绿豆芽拌蛋皮丝	(163)
核桃芝麻煎饼	(145)	鸡蛋豆腐汤	(163)
砂锅什锦鲫鱼	(146)	五香排骨	(164)
茄汁鲫鱼	(146)	糖醋肉片	(164)
萝卜丝氽鲫鱼	(147)	韭花肉丝	(165)
青哈氽鲫鱼	(148)	叉烧肉	(165)
五柳鱼	(149)	韭黄海带丝汤	(166)
砂锅花鲢鱼头	(149)	木耳肉片汤	(167)
砂锅大鱼头	(150)	清蒸猪脑	(167)
熘桂鱼卷	(151)	大蒜炒肚片	(167)
三鲜鳝鱼汤	(152)	凉拌腰片	(168)
鳝鱼饺子	(153)	黄豆芽猪血汤	(168)
清烩虾仁	(153)	虎皮肉	(169)

炸牛脑	(170)	芝麻鲜笋	(184)
红烧牛肉	(170)	家常白菜心	(184)
红烧牛筋	(171)	辣白菜	(185)
山药炖牛肉	(171)	红烧萝卜	(185)
家常羊肉	(172)	羊肉胡萝卜丁酱	(186)
麻辣羊肚丝	(172)	拌胡萝卜丝	(186)
罐焖羊肉	(173)	芝麻菠菜	(187)
汤锅羊肉	(174)	菠菜汤	(187)
五香兔肉	(174)	海米小油菜	(187)
五味花生米	(175)	海米芹菜	(188)
奶油花生米	(175)	雪里蕻余肉丝	(188)
琥珀核桃仁	(176)	洋葱汤	(189)
莲子肚片汤	(176)	韭黄百页丝	(189)
荔枝红枣汤	(177)	黄瓜炒肉	(190)
盐水黄豆	(177)	黄瓜炒里脊	(190)
雪里蕻炒豆芽	(177)	酸黄瓜	(191)
炒豆芽	(178)	南瓜蒸菜	(192)
豆腐干拌芹菜	(178)	红烧冬瓜	(192)
花生米拌豆腐干	(179)	拌西瓜皮	(192)
杏仁豆腐	(179)	炒西瓜皮	(193)
家常豆腐	(180)	土豆泥	(193)
煎烧豆腐	(180)	椒盐薯片	(194)
肉片烧豆腐	(181)	蜜枣扒山药	(194)
小葱拌豆腐	(181)	拔丝山药	(194)
豆腐熬白菜	(182)	红烧茭白	(195)
金银豆腐	(182)	虾子茭白	(195)
干烧腐竹	(183)	海带丝汤	(196)
鱼香茄子	(183)	海带冬瓜豆瓣汤	(197)

紫菜汤	(197)	凉拌海带丝	(199)
五色紫菜汤	(197)	凉拌海带干丝	(199)
怪味海带	(198)	芥菜蛋花汤	(200)
脆爆海带	(198)	海带紫菜瓜片汤	(200)

重新认识自己的大脑

构成脑的 7 种营养成分	(201)	健脑食物二要素	(207)
.....	(201)	可怕的威胁	(212)

让您的大脑更聪明

头脑聪明的主要障碍	(217)	练习太极拳对健脑有功效	(253)
酸体质的危害	(230)	舞蹈能促进脑功能发育	(255)
饮食的阴阳平衡	(231)	悬垂能使大脑轻松	(256)
最易掌握的大脑调训方法	(236)	倒立对大脑有益处	(257)
健身运动能使人思维敏捷	(245)	垂钓有益于大脑	(258)
步行可以健脑	(247)	解除大脑紧张的“云雾法”	(260)
“刷子健脑法”	(248)	动手可健脑	(261)
下棋可健脑	(249)	健身运动可以延缓脑的衰老	(263)
打球能使人灵活机敏	(250)	健身运动能改善智力落后状态	(265)
游泳可健脑	(252)		

哪些活动有助于解除大脑不良状态	(266)	说话能提高脑功能 ...	(269)
音乐能锻炼人的大脑	(268)	弹琴对脑有益处	(270)
		练习书法可以健脑 ...	(272)
		笑能益脑	(273)

人脑的功能与疾病

脑的构成

脑藏于头部颅腔内，是全身最致密的器官。颅内有两个大脑半球，左右对称，共有 100~150 亿个神经细胞，每个神经细胞与邻近的神经细胞有触突联系，组成了一个复杂的、神秘的神经网络系统，控制人的精神意识，思维活动、情绪和行为，支配运动和感觉，调节全身各器官组织的生理活动，是人精神心理活动的器官，使人体的精神心理活动和生理活动协调统一，维持人体内环境的稳定，使人与自然、社会外界环境保持协调统一，对人体生命活动起着调控作用。

脑由大脑半球、间脑、脑干（中脑、桥脑、延脑）和小脑等构成。

（一）大脑半球：大脑分为左右两个半球，表面为灰质又称皮质，内部为白质。两半球借并胼体相互联系，其间裂隙称为大脑纵裂，大脑镰居其间。大脑半球中心部分为空腔，称

做脑室，左右各一，与语言功能关系密切的一侧半球称为优势半球，在大多数人为左侧半球。

1. 大脑皮质的结构：大脑表面有许多脑沟，脑沟之间称为脑回，半球凸面中央沟、外侧裂和顶侧裂，将大脑半球划分为额叶、顶叶、颞叶、枕叶4个脑叶。

额叶：在中央沟前方，外侧裂上方。额叶的前端称做额极。中央沟和中央前沟之间的区域称为中央前回，主管随意运动，又名运动区。中央前回和它发出的纤维系统称为锥体系统，支配对侧半身的随意运动。中央前回上部支配下肢活动，中部支配上肢运动，下部支配颜面、舌、咽喉等部位肌肉的运动。中央前回在脑纵裂内侧的部分管理膀胱、直肠括约肌活动。中央前回若受到损坏，将引起对侧相应部位的瘫痪；若受到刺激，则引起对侧相应部位的痉挛发作（局限性癫痫）。在中央前回中段前方的脑回（额中回后部）称为同向凝视中枢，该区受到损坏，双眼向同侧凝视；该区受到刺激，则向对侧凝视。在优势半球中央前回下段前方的脑回（额下回后部）为运动性语言中枢，此区损坏将引起运动性失语，患者丧失语言表达思维能力。额叶损伤后常引起精神方面的异常。

顶叶：在中央沟后方、枕叶前方、外侧裂后上方。中央沟与中央后沟之间的脑回，称为中央后回，接受对侧半身的感觉冲动，又名感觉区。顶叶广泛损伤后可出现对侧半身浅感觉障碍（而局限性损伤常无明显的浅感觉障碍，只有皮质感觉障碍，如形体感觉减退）。优势半球顶叶角回的损伤可引起失读症。

颞叶：位于外侧裂下方，其前端为颞叶。颞叶为听觉、味

觉、嗅觉中枢。但单侧损害不引起这些感觉的变化。优势半球颞上回后部的损伤，将引起感觉性失语（患者不能理解语言的意义）。

枕叶：在半球后端，为视觉中枢。一侧枕部损伤将引起对侧同向偏盲（两眼对侧半边视野缺失）。

2. 大脑半球深部结构：

（1）基底神经节：系埋在白质中的神经细胞团块。基底神经节及其神经通路统称为锥体外系统。它配合锥体系统、中脑和小脑共同完成复杂的协调性运动。锥体外系统损害，将引起肌张力变化和不随意运动，如：舞蹈样动作、震颤、手足徐动、扭转痉挛等。

（2）内囊：出入大脑皮质的大量神经纤维在基底节与视丘之间集中，即为内囊。内囊的损害将引起严重的“三偏”综合症，即病变对侧半身偏瘫，半身感觉障碍，双眼对侧视野偏盲。

（二）间脑：位于大脑左右半球之间，可分为视丘和视丘下部。视丘被中间的第三脑室分为左右两块。视丘下部与机体的植物神经、内分泌和代谢功能有关，是保持机体内环境稳定的中枢。

（三）脑干：包括中脑、桥脑和延脑。由于脑干中有网状结构，故在脑干病变时可有程度不同的意识障碍。

1. 中脑：为间脑后下方的连续部分，大脑导水管穿行其中。导水管腹侧有网状结构，对维持意识和醒觉状态具有重要作用，被称为上升性网状结构。导水管与基底部之间，含有动眼、滑车神经核。中脑损伤后可引起交叉性综合症及瞳孔双侧不等及大小多变等。

2. 桥脑：上接中脑，背侧是第四脑室上部和小脑。桥脑内含网状结构，三叉神经、外展神经、面神经和听神经及其纤维由桥脑腹侧穿出。一侧桥脑损伤后出现交叉性综合症。

3. 延脑：在脑干最下部，下连脊髓，内含呼吸、血压、心跳等生命中枢。延脑损伤表现为吞咽困难、呛咳、声音嘶哑以及呼吸、循环方面的障碍。

(四) 小脑：小脑位于后颅凹内，两侧为小脑半球，中间为小脑蚓部。小脑主管协调性运动和维持躯体的平衡。蚓部损害出现躯干平衡失调——醉汉样步态、站立和静坐不稳等。

脑的附属结构

(一) 脑膜

1. 软脑膜：是最内层紧贴于脑表面的膜。

2. 蛛网膜：在软脑膜外，为近乎透明的薄膜。它与软脑膜之间的腔隙称为蛛网膜下腔，内含脑脊液。

3. 硬脑膜：在蛛网膜之外，是脑膜中最坚韧的一层。

(二) 脑的血液循环

动脉系统：脑动脉来源于颈内动脉和椎动脉。

静脉系统：脑的静脉分深、浅两部分，它们最后都引流入脑静脉窦，经颈内静脉回流入心脏。

(三) 脑室与脑脊液：脑室系统由左右脑室、第三脑室、大脑导水管和第四脑室组成。脑脊液由脑室内的脉络丛产生，经侧脑室的室间孔流入第三脑室，后经大脑导水管流入第四脑室，再经第四脑室正中孔及外侧孔流出，到达蛛网膜下腔。脑脊液总量约 150 毫升，是由脉络丛产生的，每分钟产生 0.3 毫升，一昼夜更换 3 次，对脑组织有保护作用，并参与维持

颅内压的稳定。当外伤时对外力有缓冲作用。

(四) 颅神经：共有 12 对。简便记忆法是：一嗅，二视，三动眼，四滑，五叉，六外展，七面，八听，九舌咽，十迷走，十一副，舌下全。

脊髓

从延髓以下，脊椎管内之髓，称为脊髓。上通于脑，合称脑髓。脊髓分出 31 对脊神经与全身各器官组织联系。脊髓是脑与全身各器官组织联系的通路，起到上传下达的作用。

脑的功能

西医学认为脑是人的生命中枢，主管调控人的生理活动和心理活动，主管信息的处理，物质、能量代谢的调节，调节植物神经和内分泌系统的功能，保持机体内环境的稳定，协调人与自然、社会外在环境的统一。人的精神意识、思维、记忆、情感、运动的发生及感觉等都是脑的功能。

简单来说脑有以下几种功能：

(一) 维持健康和自然治愈力的功能。在疾病时，信息传达到大脑和下丘脑及脑下垂体，引起神经、内分泌、免疫等一系列反应，发出白细胞增生、消灭病原菌的指令，脑动员一切力量，维持内环境的稳定，使疾病自然治愈。脑的自然治愈力受精神和情绪体验的影响很大，当人们有紧张、不安、恐怖、愤怒的情绪时，垂体—肾上腺髓质和垂体—肾上腺皮质系统兴奋，释放出正肾上腺素和肾上腺皮质激素，使血液循环恶化，全身肌肉紧张，免疫功能下降，脑电波中 β 波占优

势。相反如有安心、满足、快乐的情绪时，脑就会释放出一种叫做多巴胺的满足递质，这种满足的信息传达全身，使身心舒畅，充满活力，增强抵抗力，这时脑电波中以 α 波占优势，有利于疾病的自然治愈。因此，医生在治疗疾病的过程中，要注意做好病人的思想工作，予以心理治疗、精神安慰和热情周到的服务，充分调动病人自身治愈力，会收到事半功倍的效果。

(二) 脑具有保卫生命的基本功能。这是指在与他者战斗时保卫生命的功能。例如一感到不安和恐怖，脑就会下达使全身紧张的指令，使机体处于准备战斗状态。

(三) 脑通过学习和训练可使人得到记忆、技能、经验、准确的判断力和创造性等。超能力现象也是脑功能的一种。现在对此还不能完全解释，但确实存在超能力现象，与超能力近似的预知力、透视力、遥感能力也是脑的功能。研究发现，天才和凡人的差别就脑波来说，就在于能否活用 α 波。脑的 α 波是可以通过训练获得的。天才人物在用脑沉思时，脑中即出现有规律的 α 波，高级气功师在入静时脑也出现 α 波，而凡人则不出现 α 波，而是 β 波。

(四) 大脑两侧半球具有不同的功能。左脑和右脑的信息交换在大脑底部，是通过脑梁（胼底体）进行的。研究结果表明：左脑主管理论、分析、计算、语言等功能；右脑主管直感力、图像、全体把握能力、感觉、感性认识等功能。换句话说，左脑主管理性思维，右脑主管感性认识、图像和创造力。左脑具有考虑现在和过去的功能，而对将来的筹划、考虑则是右脑的功能。因此，将来的梦想、希望、愿望等，如果不传达到右脑是没有意义的。根据实验证明，梦也是右脑

的产物。许多天才人物的灵感是在梦中显现的。

有关头痛的 88 说

（一）头痛是怎么回事

头痛是临床上常见的一种痛觉症状。每个成年人都可能或轻或重地体验过头痛的滋味。引起头痛的原因是多种多样的。由于颅内外组织结构中的痛觉末梢（即痛觉感受器）受到某种物理的、化学的（包括某些生物化学的）或机械性刺激，产生异常的神经冲动，经感觉神经通过相应的神经传导通路，传至大脑而感知。头痛属于疼痛范畴，是人体对致痛因素的客观反映。除了个人的体验外，他人难以觉察。在现代科学研究中，已给疼痛找到了客观指标。一切疼痛都会有两个方面的内容：一是对某种刺激的不带感情色彩的感受，该刺激的强烈程度一般要达到足以造成组织损害的程度；二是感受该刺激后作出的情感反应的程度。疼痛的强烈程度与人体感受并作出反应，在个体之间有较大的差别。换言之，对于一定程度的疼痛，有人能耐受，有人则有明显的反应。

痛觉神经末梢在颅内各种组织结构中的分布有很大差异，所以颅内各种组织结构对疼痛刺激的敏感性不同。由此可见，头痛程度与病灶大小、部位都有密切关系。很多颅外致痛结构受刺激后，除表现为局部的疼痛外，还常常广泛地扩散和反射到颅内。许多全身性疾病也可出现头痛，所以“头痛医头”是不全面的。引起头痛的常见因素有许多，造成头痛的机理也不同，因此不能一概而论。

（二）为什么说头痛是常见症状？

我们说头痛是一个十分常见的症状，一方面每一个人在

一生的经历中都可能有过头痛的体验，或是暂时的，或是长时间的，一生中不知道头痛是什么滋味的人很少；另一方面在临床工作中，以头痛作为就诊的原因或作为伴发症状者是极为多见的，在神经科门诊中就更常见了。有人统计，因头痛而来神经科门诊的就诊者，高达就诊人数的 30~40%。头痛作为神经衰弱症状之一而来就诊者，占全数病人之 50%。再一方面是流行病学调查资料表明头痛是常见的病症。有人报道，在 4634 名被调查的健康人中，有 64.8% 的人曾发生过头痛，其中 18% 因头痛而就诊。近几年来，国内对偏头痛做过大量的流行病学调查。结果表明，偏头痛的患病率为 179~985/10 万，男女之比为 1:2.6~4。超过 1500/10 万的地区列为高发区，包括内蒙、青、藏、陕、甘、宁和鄂、滇、黔；低于 400/10 万的为低患病区，集中在沿海地区，包括冀、鲁、苏、浙、闽、沪和四川盆地，其它地区居中间态势。

（三）头痛在性别方面的差别

根据头痛的流行病学调查和大宗的病例总结发现，头痛与性别、年龄有关。头痛的病因复杂，种类颇多，不同种类的头痛与性别有不同的关系，如：偏头痛在女性病人中发生率高，男女之比为 1:2.6~4；而簇集性偏头痛则男性中居多；常见的慢性头痛如：肌紧张性头痛，以女性青壮年多见。脑血管疾病所致的头痛，总体来说，男性略多于女性。高血压病引起的头痛，头痛之严重程度与血压之高低无平行关系；但与血压波动有密切关系。青壮年高血压患者之头痛发生率高于老年人，女性稍多于男性。眼部疾患所致头痛，以女性多见，可能与青光眼在女性中发生率高有关。机能性头痛也是女性稍多于男性。其它全身性疾病（如感染、中毒、循环、

消化、呼吸等系统疾病)引起的头痛,以及颅内肿瘤、炎症、寄生虫、发育畸形等所致的头痛,男女无明显差异。

(四) 年龄与头痛有什么关系

近几年来,国内对头痛的流行病学调查研究表明,在与头痛相关的因素中,发现头痛与年龄结构有一定的关系,比如:偏头痛多发于青年女性。一个大组统计资料共查 383,7597 万人,查出各类型偏头痛 3,7808 万例,男性 25~29 岁患病率最高,为 883.9/10 万,女性以 29~34 岁患病率最高,为 3184.1/10 万;50 岁以上女性和 13 岁以下儿童均低于 660/10 万。

因脑供血不足、高血压病所致的头痛多见于中年以上者,脑血栓形成、脑出血和蛛网膜下腔出血好发于中老年,故由这些疾病引起的头痛亦多发于中老年。脑瘤所致头痛以青壮年多见,颅内动脉瘤多发生于 20~60 岁。普通血管性头痛、肌紧张性头痛多见于中青年。神经机能性头痛也多见于青壮年。颞动脉炎性头痛多见于老年;而感染性疾病(如脑炎、脑膜炎)所致的头痛则多见于儿童和青少年。总之,头痛与年龄有一定关系,在防治中应有所侧重。

(五) 头痛性质分几种

头痛是病人对致痛因素的客观反应,凭借健全的感觉系统而体验,医生必须依靠病人生动形象的叙述才能知道。故有人说:“疼痛是通过个体经验而得以了解,通过例证而被描述的。”头痛在每个病人身上表现有所不同,有时病人也难说清楚疼痛的具体滋味,常常辅以形象的手势或比喻。我们可把头痛的性质归纳如下:

(1) 胀痛:为一种钝性疼痛,多呈持续性全头痛,疼痛