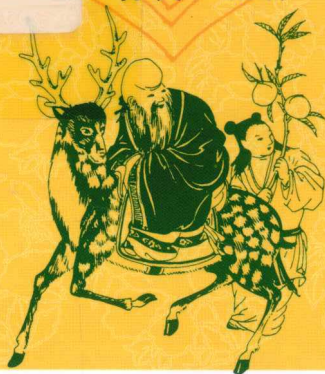


脑养生秘法



程昭寰◎主编



长寿从“脑”开始

启动金头脑工程
愉快健康度百岁

健脑长寿法

- 健脑祛病度百岁
- 为健脑增寿安个“热启动”
 - 健脑增寿的饮食
 - 运动健脑秘诀
- 开启幽默之窗，走进长寿之门
 - 按摩可以健脑长寿
 - 呼吸得法 健脑延年
 - 芳香疗法助您益寿健脑

中医古籍出版社

健脑养生秘法

长寿从“脑”开始

——健脑长寿法

主 编:程昭寰

副主编:李瑞秋

编 委:冯 丽

李 颖

王艳逊

许保华

程彦铭

张春和

赵金娟

高永香

孙 华

朱培一

程晓晴

单 丹

张跃文

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑养生秘法/程昭寰主编. -北京: 中医古籍出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-80174-826-3

I. ①健.. II. ①程... III. ①脑—保健 IV. ①R. 161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050171 号

长寿从“脑”开始——健脑长寿法

程昭寰 主编

责任编辑 杜杰慧
封面设计 汇智泉文化
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京金信诺印刷有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 5
字 数 110 千字
版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80174-826-3
定 价 10.00 元 (全套 30.00 元)



序 言

21世纪,一场从技术领域革命跨越到开发人类自身潜能的脑内革命迅猛而至;随着生活节奏的加快,生活水平的提高,一个追求脑力发达,智力提高为主的健康长寿的目标也越来越引起人们重视,尤其追求脑健康的要求更加迫切。

中国中医学是一个伟大宝库,其中对脑的研究依然比较宏观而略显粗浅,但对脑的研究早在春秋战国的《内经》就已经述及:如“人始生,先成精,精成而后脑髓生”,“两精相博谓之神”,这两句看似简单,但寓意甚深,这里“两精”是男女之精,而两精相博则精成,这个精成是指受精卵,受精卵生成后即产生脑髓,于是便藏神于脑。后来医家又有“脑为元神之府”,“灵机记忆不在心而在脑”,“脑为髓之海,髓海充足,则脑转耳鸣”等学说,现在对脑的生理、病理、脑病的诊断,治疗已形成体系并日益完善和发展,这在《实用中医脑病学》中即已奠定基础。

中医治未病的思想在中医养生文化中占有重要地位,“不治已病治未病”的预防养生思想对促进人体健康,提高生存质量是十分重要。在这一思想的指导下,我们特别强调了“大脑决定健康,健康需要健脑”的理念,并且对健脑增智,健脑增寿,健脑防病进行了开拓性的阐述并介绍饮食、运动、心理、音乐、艺术、海水、芳香、呼吸等诸多方面的健脑方法,于是结集出版了《脑健康》。

《脑健康》曾经四易其稿,出版发行已经六年,六年来广大朋友和读者对本书给与了高度评价,并获得中华中医药学会科普著作二等奖,中国医药保健国际交流促进会脑健康专业委员会主动购买200本,分赠各阶层朋友,该会会长吴阶平读后甚为赞赏。

“风风雨雨伴人生,读书长到夜三更,学问深时天地阔,十年初解古今情”,十年未必能初解古今情,可见读书难,写书难,写科普著作就更难了。在博得广大读者的厚爱,广泛征求意见的基础上,我完全同意采纳中医古籍出版社杜副社长的意见,将本书五易其稿,一分为三(长寿从脑开始),并进行增补新的内容,删去实用性不强部分,组成脑健康三书,希望能更好地为读者服务。

“但愿人长久,天年健脑人人长命百岁”。

程昭寰

2010年4月于旧金山



目 录

第一章 海域可期	1
.....	3
健脑却病度百岁	5
第二章 积极健脑	11
健脑在延寿中的意义	13
健脑的基本法则	14
健脑方法举隅	16
第三章 抗老化医学崭露头角	21
第四章 健脑防衰	23
第五章 为健脑增寿安个“热启动”	33
舒展全身的“十二动作”	38
第六章 饮食健脑增寿	41
应节制饮食	42
维生素与健康	42
进餐七误区	44
生吃萝卜可抗癌增寿	48
重视“吃”的学问	50
保健食品的“食忌”原则	52
饮食六要	52
药膳禁忌	52
饮茶有益	53

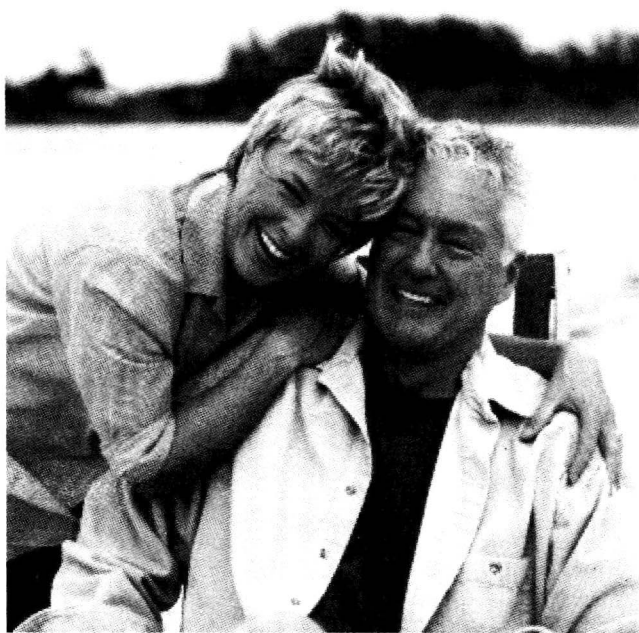


吃很多也不胖的秘诀	54
适量吃鱼预防中风	55
如何使胆固醇大幅下降	56
巧降食物脂肪含量	57
清淡之道在“五低”	58
均衡饮食有益健康	61
“十要”、“九不贪”	65
母八一杯不行,不进医院门	68
第七章 运动健脑	71
散步健脑	73
多走路不要跑	78
减少多余脂肪练习操	81
运动健脑小贴士	87
第八章 心理健脑	89
学会与人相处,有益于健脑	90
开启幽默之窗,走进长寿之门	92
第九章 艺术(疗法)健脑	107
艺术疗法缓解精神压力	109
常书画者,高寿	111
妙联敬师	114
第十章 呼吸健脑	117
特殊的呼吸方法可健脑	118
闭目养神可健脑益寿	119
第十一章 海水疗法健脑	121
拥抱大海快乐健康	123
古老又时髦的海水疗法	126



漫谈水疗法	127
不可忽视的泡脚疗法	129
窈窕身材浴中可求	131
第十二章 芳香疗法健脑	133
芳香疗法话古今	135
家庭香薰疗法	138
从芳香疗法说薰脐	139
第十三章 按摩健脑	143
按摩方法种种	144
强身要穴——足三里	145
“震波疗法”	147
苏东坡的长寿四味药	148
第十四章 健脑长寿歌集锦	149

第一章 寿域可期





并非天方夜谭

人活百岁不是梦，已将成为人们的常识。由梦想到现实的跨越，是科学的进步，是大脑潜能超越的结果。从哺乳动物的生长周期来计，一般是5—7个周期，每个周期约25年，计125岁—175岁；从人的细胞分裂次数和分裂周期而言，细胞平均分裂50次，每次分裂周期2.4年，所以，人可活120岁；按性成熟期8—10倍，性成熟14—15岁，计人可以活到110—150岁。英国《泰晤士报》2002年5月10日报道：人活百岁不稀奇，一项研究表明：到21世纪下半世纪，一般人都能活到100岁。

有意义的是：古今中外长寿老人不少。有的竟达200岁以上。如挪威的尤素福160岁，匈牙利的罗文172岁，巴基斯坦的阿福扎180岁，日本的万部194岁，英国的卡尔207岁，中国西藏的李忠云252岁，据《中国名人大辞典》记载，世界上的长寿冠军是中国的昭惠，男、生于公元816年，终年290岁。

日本曾报导过长寿之家：有一位名叫满平的人，当他242岁时，妻子221岁；儿子196岁，儿媳193岁；孙子151岁，孙媳138岁。外刊还曾报导，阿塞拜疆的一位老人，他1965年143岁时，妻子120岁，女儿107岁。再看现实：

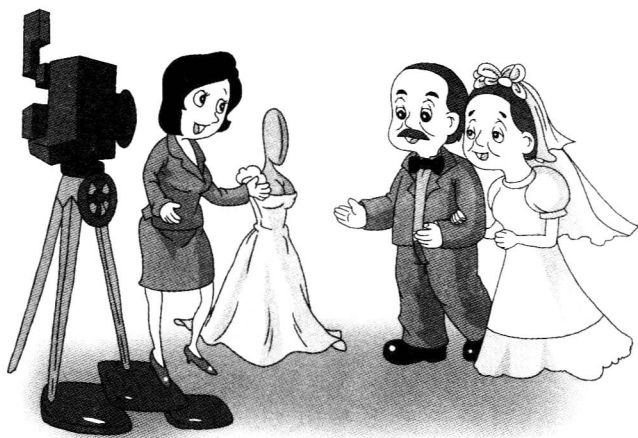
百岁夫妇拍婚纱照

2002年5月的一天上午10点，当一对年近百岁、婚龄80年的、白发苍苍的老夫妇相携走进成都一婚纱影楼时，所有的人都被感动了。悠扬的《牵手》乐曲飘荡在营业大厅。黄



开钩夫妇刚出现，早已准备就绪的化妆师、摄影师、灯光师们立即手捧鲜花簇拥上去，“婆婆、爷爷”喊个不停。坐在化妆镜前，黄婆婆端详着自己的脸盘，笑呵呵地打趣说：“还要我红脸蛋？年轻时候都没有抹过，今天还‘妖艳’起来了！”老伴儿帮腔道“年轻的时候她就好看，现在抹上红脸蛋更漂亮了！”老两口换上婚纱，大家顿时眼前一亮，也许是受到年轻人情绪感染的感染，黄爷爷温情地拉住了老伴儿的手说：“我们今天好像结婚时的样子哦！”周围立即响起一片掌声，不少女孩子都被感动得直抹眼泪。而黄婆婆则撩着雪白的婚纱诙谐地说道：“以前没有想到还能玩这些‘洋格’！”“这叫狗儿跟着马儿跑，苦了一辈子现在也该享福了！”

“准备——”当摄影师“口令”一出，黄婆婆道：“别忙，老头子你再靠近点嘛！”“对嘛，我们还是牵着手嘛！”





预期寿命可能160岁

人生自古谁无死，然而，生物技术的发展也许会动摇这一永恒的自然规律。现在科学家们已接近于揭示出人类衰老与死亡的生物机制。他们发现了一些延缓衰老进程的基因，成功地在实验室内培育出寿命超过自然寿命一倍的果蝇和能够再生修复老化器官的老鼠。

同时，人类基因组计划产生的一个直接效应是实现疾病的早期预测和有效治疗，这将大大提高人类健康的整体水平和平均预期寿命。100年前世界人类平均寿命不到50岁，现在发达国家的人均预期寿命达到80岁以上。

未来的遗传技术将使人类能够控制衰老进程。有的未来学家预言二三十年后人的预期寿命将为125岁至160岁。将来人的寿命究竟会有多长，现在谁也无法断言。美国休斯顿大学的科学家李·西里弗教授认为，死亡对生物进化和基因遗传来说是件好事，任何寻求永生的企图都是违反自然的，不利于生物进化。有人倡导人类应允许安乐死。面对未来一个严重老龄化的社会，你打算怎么办？



健脑却病度百岁

人应当活到100岁，但英年早逝，疾病缠身，仍然是活过百岁的障碍。其中不仅脑血管病为第一“杀手”，而且包括身心疾病、精神情志疾病、神经内外科疾病等等，都无不与“大脑”思维失常有关。其中不仅是思维失常，而更重要的是脑物质代谢紊乱。要维持物质与功能的统一平衡，健脑十分重要。



其中主要原则有

1. 健脑积极进取十大准则

我们对日常生活中的问题和事件采取的态度，往往决定着问题的重要性。同样是半杯水，我们可以为那满的一半而满足，也可以为那空的一半而担心。不论你是现实主义者还是理想主义者，都要学会化悲观为乐观，变消极为积极态度。其中10条准则是：

(1) 放松精神：当你感到身体不适或沮丧时，放松自己并努力做深呼吸。放松身体有助于消除消极想法，控制感情和净化身心。

(2) 随心所欲：做你自己想做的事，如果你手里做的事与心里想的事毫不相关，就会感到不舒服。尽量避免做让自己矛盾的事，尤其是当你不想有失败感的时候。

(3) 积极思考：生活并不总是一帆风顺，总会有一些不顺或意想不到的事情发生。关键是要学会接受那些无法改变的事实，不失望，也不生气。面对生活难关和感情失控，消极以待无疑是脆弱和失败的表现，而冷静、理智和积极处事才是寻求成功的最好武器。

(4) 不要攀比：培养积极态度最好是自己跟自己比。攀比和幻想，总想着你应该如何，事情又如何，这些都不利于你的精神健康和自我认识。恨人有笑人无的嫉妒思想，是最要不得的消极心理。应该摆正你自己的位置，要设法使你感到不好的东西。但不要攀比，因为每个人都有自己的情况。

(5) 把握现在：如果你总是想着将来要干的事，那么你将失去现在。沉迷于未来还会导致焦虑和担忧，使你不能享受现在的生活。为避免对没有发生的事感到茫然和痛苦，最



好在不放弃理想的情况下着眼于此时此刻。

(6) 忘掉细节：过于追求完美容易使人的幻想破灭。生活总是充满着繁琐的小事，如果你总是希望一切都符合自己的想象并花时间去处理一些细节，将不能享受生活的原味。找到平衡，不要过度追求完美，会让你感觉好一些。

(7) 运动身体：尽量舒展身体，多做运动，在跳舞或散步中寻找新的创造力。运动让人快乐，有助于消除不良情绪。

(8) 注意形象：穿得漂亮带给人良好的自我感觉。试着改变惯常形象，每次出门前好好打扮自己，不要把自己禁闭起来。

(9) 关心他人：关心并帮助他人可以让自己感到快乐和积极。别人的麻烦会让你觉得发生在自己身上的问题并不那么严重。

(10) 好好睡觉：改善睡眠质量。优质的睡眠可以提高白天的精神状态。休息不好直接影响人的情绪，让人疲倦、易怒。

2. 健脑十大人生戒律

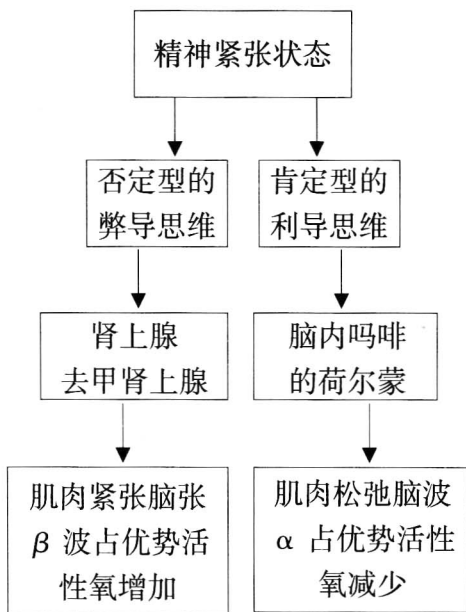
(1) 重视交流：无论是在公司还是在家里，良好的交流是有条不紊秩序的基础，特别是在不顺利的时候。要不遗余力地向别人解释你的想法，以便让其他人了解你的目的。但同时要学会倾听意见，以便了解他人。另一方面，要记住只有消息灵通才能做出正确的决定，而通过交流才能消息灵通。

(2) 热爱团队：我们都听说过“团结就是力量”，这是一



条伟大的真理。要发扬团队工作精神，并把它用在所有方面：家庭、生意和人际关系。

(3) 学会控制：你只需控制两样东西：你的时间和你的金钱。不要试图控制其他人，包括你的配偶和你的儿女。最大限度地利用你的时间和金钱，使你成为周围人的最好榜样。支配好你的时间和金钱将会使你镇静和有安全感，而这些又是安排好生活的基本因素。



精神紧张对身心的影响

(4) 认真做承诺：要把事情考虑好了以后再做承诺。对今后你办不到的事情做出夸大承诺，将会使责任、紧张、帐目压垮你，将给你带来坏名声和令人不太愉快的形象。少做承诺，但总是履行承诺。



(5) 恩威并施：严厉与表扬要兼而有之，要试图像所罗门一样精明和公正。观察你周围人所做的一切，对他们的优点你应慷慨地给予掌声和赞扬，但你要严格要求你自己。应记住人际关系的金科玉律：公开地恭维和赞扬，私下里批评和责怪。不要试图尽善尽美，应力图使你周围的人尽可能地做好工作，你在这方面应该成为表率。

(6) 善于观察：要观察怎样才能把事情做好，生活本身就是一所大学校，其中有我们永远学不完的东西。你应变成一名勤奋的学生，随时准备吸取教训和在日常生活中体现你从中学到的所有良好品德。

(7) 注重秩序：这是你可以一直保持下去的事情之一。但是，你不应当把秩序变成一种抽象的概念，而应当把它变成十分具体的事务落实到生活的各个方面，如办公桌的抽屉、会议的议事日程、控制家庭预算、整理你的储藏室和采购食物与衣服等数不清的事情。一切都做得有秩序，就会收到好的结果。

(8) 小心谨慎：要经常讲一句话“让我考虑一下”，做所有决定时都要小心谨慎，它们包括从最简单的无关大局的决定到最复杂的重大决定。任何决定都不要匆忙作出。要给自己留出时间来考虑问题。当处理重要问题时，不时地运用你的直觉，但应更相信信息。

(9) 充满自信：不要过于在意别人想什么，而要根据你自己的道德观、价值观、信念和理想来安排你的生活。应制定合理的目标并试图根据你的能力来实现它们。但是决不要在意别人留下的印象。更不要讨好所有的人。如果你不按照这些去做，只能会使你的生活陷入混乱。你是你自己舰艇上