



医药学院 610212042524

丛书

【邬品嘉 编著】

中医论脑

学苑出版社





芝兰斋医话系



医药学院 610212042524



脑医论申

邹品嘉 编著

学苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

中医论脑 / 邬品嘉编著. —北京: 学苑出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5077-4000-4

I. ①中… II. ①邬… III. ①脑病-中医治疗法
IV. ①R277.72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 069774 号

责任编辑: 付国英 林 霖

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512 67678944 67601101(传真)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京市广内印刷厂

开本尺寸: 890×1240 1/32

印 张: 7.5

字 数: 162 千字

印 数: 0001—3000 册

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

前 言

脑，是人体最复杂而又最重要的器官，中医学上属于“奇恒之府”。它是全身知觉、智慧的中枢，是吸收知识，进行思考、判断、推理，指挥日常行动的最高司令部。脑的健康，是维护全身健康，决定一生命运的关键。迄今为止，脑又是人体唯一不可替代的器官。发达国家，脑血管病占死亡原因的第一位。我国脑血管病目前也呈上升的趋势。“思患而预防之”，是中医一大特色。目前国内中医论脑专著尚属鲜见，笔者有鉴于此，在当地报刊上写了些相关文章，引起多方面的重视，并开始着手系统收集整理有关中医论脑文献资料。

本书以中国传统文化和中医理论为主体，参考现代科学，结合个人体会编著而成。书中各位医家的论述辨析毫芒，均有新意，非业医者亦可由此对相关知识有更深层次的了解。希望读者通过学习阅读本书，对脑，特别是对健脑能有一个较为全面、深刻的认识，这是笔者

撰写本书的初衷。因学识浅陋，不当之处敬请读者诸君批评指正，以便再版时修正、充实。

浔溪邬品嘉 识于吴江远香阁

2011年11月8日

目 录

第一章 脑的生成	(1)
第一节 两神相抟	(1)
精成脑髓生/脑发育迅速/出生时脑的重量 390 克	
第二节 优生须知	(2)
婚前检查/结婚年龄/受孕季节/受孕时机/受孕 环境/戒烟限酒/呵护胎儿/孕妇饮食/胎儿教育	
第二章 脑的结构	(13)
第一节 脑的主体	(13)
脑的重量与智力的关系/脑的组成	
第二节 脑与髓	(15)
骨髓/脊髓/脑髓	
第三节 脑与经络	(16)
经络的存在/经络的分布/经络与脑的联系	
第四节 脑与五脏	(20)
脑与肾/脑与心/脑与肝/脑与脾/脑与肺	
第三章 脑的功能	(23)
第一节 精神思维	(23)
头为精明之府/心者神之舍/心脑学说	
第二节 感觉运动	(24)
感觉运动的主导/心脑共同作用	
附：髓的功能	(26)

第四章 脑的病理	(27)
第一节 内伤七情	(27)
心肾不交/肝气郁结/肝火上炎/肝风内动/ 肾精不足	
第二节 外感等所伤	(27)
痰迷心窍/痰火扰心/热入心包/瘀血阻滞	
第五章 脑的病证	(29)
第一节 中风	(34)
心肝阳亢/怒则气上	
第二节 癫狂	(34)
痰郁化火/情志不畅	
第三节 震颤麻痹	(35)
惊成风搐/水不济火	
第四节 心悸	(36)
肝肾阴亏/阳亢于上	
第五节 失眠	(36)
思虑劳倦/五志过极/阴虚阳亢/心虚胆怯	
第六节 瘧病	(37)
七情所伤/心不得静	
第七节 不孕症	(38)
忧思忿怒/继发不孕	
第八节 糖尿病	(39)
肝郁化火/心境愁郁/肺胃燥热	
第九节 更年期综合征	(40)
脑功能下降/烦躁/焦虑/抑郁	

第十节 神经衰弱	(41)
超负荷运转/不良情感诱发	
第十一节 空巢综合征	(42)
情感危机/焦虑/抑郁	
第六章 脑的保健	(46)
第一节 勤用大脑 劳逸结合	(47)
用脑越多、脑细胞死亡越少/超荷运行、越来越笨/动静相宜	
第二节 涵养精神 乐观开朗	(55)
气血冲和、百病不生/人生六害/重视孩子教育	
第三节 饮食调控 谨和五味	(59)
维持脑的正常活动/味归形、味伤形/人体必需的六大营养/食物集要	
第四节 生活规律 起居有序	(87)
人与天地相应/随机应变、顺其自然/用脑规律	
第五节 节制情欲 适度为贵	(92)
节情欲、慎房劳/正常的性生活有利于脑健康/夫妻恩爱、长寿之要素	
第六节 按摩健脑 安全有效	(96)
疏通经络/改善血液循环/防病治病	
第七节 自我针灸 量身定做.....	(101)
附：拔罐简介.....	(103)
第八节 合理用药 补虚疗病.....	(140)
补肝肾、益精血/平肝熄风、活血化瘀/中药集要	
第七章 各家对脑的认识与证治精选	(176)
《内经》对脑病的认识	(176)

《内经》论脑初探	(180)
《内经》对情感两极性的认识	(181)
《内经》脑与髓说初探	(184)
中医脑髓理论探讨	(185)
“心—脑”学说及其临床意义	(187)
试论老年痴呆症	(189)
调形神以利肿瘤的康复	(193)
肺性脑病	(194)
脑溢血中医治疗五法	(195)
老年高血压病的发病机理	(200)
神经衰弱治验二则	(201)
神经官能症治验一则	(202)
癫狂治验一则	(205)
识神乱病机 倡醒神大法	(206)
抑郁症从肾论治的思考	(208)
长期忧郁不解易致癌	(211)
刘振寰教授中西医结合治疗小儿癫痫经验	(212)
针刺治疗弱智儿的疗效探讨	(217)
情志调理助康复护理的体会	(219)
第八章 中医名词选释	(221)
养生/阴阳/五行/五脏/六腑/奇恒之府/四诊/八纲/ 四性/五味/气血/精气神/津液/经络/腧穴	
附：中药煎法	(227)
后记	(229)

第一章 脑的生成

第一节 两神相抟

精成脑髓生/脑发育迅速/出生时脑的重量 390 克

脑的生成始于胚胎，由先天之精化生而成。《灵枢·决气》篇说：“两神相抟，合而成形，常先身生，是谓精”。男女两性交合，结合成一个新的形体，即所谓受精卵。《灵枢·经脉》篇又说：“精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长”。

现代医学证明，受精卵吸收母体供给的营养，细胞很快分裂、增殖、发育。一部分细胞形成胚胎，发育为胎儿；另一部分细胞形成胎膜、羊水、脐带、胎盘，即胎儿附属物，保证胎儿的发育。其中胎儿的大脑发育异常迅速，到 6 个月的时候，胎儿就有了惊人的能力（这些能力都受大脑支配），例如能识别语言、对动作做出反应，当母亲不小心碰到肚皮时，他（她）甚至会踢一脚。通过超声波测试，可以清楚地看到胎儿的嘴巴在动，好像在母亲的子宫里说话、唱歌。但是婴儿出生时，他（她）的大脑仅仅发育了三分之一，正常成熟的人的脑约为 1400 克，而刚出生时仅 390 克。所以中医谓“小儿周岁，脑渐生，舌能言一、二字。”“小儿善忘，脑未满也。”经过后天不断的智力开发（包括营养支持），到

25 岁左右才能发育成熟。

第二节 优生须知

婚前检查/结婚年龄/受孕季节/受孕时机/受孕环境/
戒烟限酒/呵护胎儿/孕妇饮食/胎儿教育

《素问·上古天真论》篇有言“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏”，即有人生下来就十分聪明，年龄小的时候就能说会道，对周围事物的理解能力很强，长大后敦厚淳朴又勤奋努力。所以，中医历来重视优生、优生，特别是优生，并认为有些病与先天因素有关。

为了让每个家庭都有健康、聪明的孩子，现在更大力提倡优生优育，包括禁止近亲结婚、提倡遗传咨询、产前检查以及让每个出生的孩子都可以受到良好的教育，这里主要讨论优生。人类的健康状况，现在已经充分认识到是与遗传、环境或两者相互关系的结果。

1. 婚前检查

结婚生子，是男女双方的事，至于近亲通婚的危害，孔子提出“礼不娶同姓”，主要是指三代之内有血缘关系的。即直系亲属和三代以内旁系亲属禁止通婚。所谓直系亲属，就是和自己有同一父系血缘的亲属；旁系亲属是指除直系血亲以外的亲属。根据我国的法律规定，三代以内旁系血亲是指：伯、叔、姑、舅、姨、侄子（女）、外甥（女）、堂兄弟姐妹、姑舅表兄弟姐妹、姨表兄弟姐妹等。结婚的后果是

“其生不蕃”。从生物学的角度考虑，血缘的关系是越远越好，某些病可有家属遗传史。有人统计，在遗传病中，有36%是近亲结婚造成的，所以应该严禁近亲结婚，结婚前还要进行必要的检查和咨询。

2. 结婚年龄

《周易》说：“长男少女，相向共语，福禄欢喜”；“男女合配，同枕共牢”（牢：用餐）。同时《周易》又有“女惑男、风落山”的记述，原意是长女与少男结合，不是正当配偶，其结果如同急剧的风吹落山上的草木。现在从生理医学角度上来说，女子年龄过大、男子年龄太小，也属于不恰当的配偶，不利于身体健康。那么什么年龄最好呢？《素问·上古天真论》篇说：女子“三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚、发长极、身体盛壮。”又说：丈夫“三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛、肌肉满壮。”以此推算女子婚育年龄应为21~28岁之间；男子婚育年龄应为24~32岁之间。《周礼·地官司徒》说：“令男子三十而娶，女子二十而嫁。”《礼记·典礼》也有“人生十年曰幼，学；二十曰弱，冠；三十曰壮，有室。”《论语》说：“少年之时，血气未定，戒之在色。”我国较早的一部妇产科专著——宋代陈自明《妇人良方·求嗣门》更明确地指出：“男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳充实，然后交合，则交而孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。今未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，孕而不育，育而子脆不寿。”说明古代也反对早婚，早婚是未完而伤，未实而动，有交而不孕，育而不健的许多危害，不可不慎。古代女子十五岁，男

子二十岁，开始与成年人一样束发，并举行典礼，女子称“笄”、男子称“冠”。陈自明还苦口婆心地指出：夫妻性生活是十分正常的事，但必须要有一定的知识指导，“夫婚姻养育者，人伦之本，王化之基，圣人设教，每论厥旨，后生莫能精晓，临事之日，昏尔若愚。”从前把性教育看得非常神秘，讲得不清楚，含糊其辞，听的人如坠五里雾中，仍然是糊里糊涂。现在有新婚咨询服务的正规机构，或通过各种渠道可以获取性生活常识。

3. 受孕季节

尽量避免在春冬季怀孕，这个时候病毒较多，现在知道春季怀孕的胎儿畸形发生率相对要高于夏秋季，春末或秋初为受孕的最佳时期。

4. 受孕时机

应在男女双方健康处于最佳状态，且心情安定。元代李鹏飞《三元参赞延寿书》说：“男子以精为主，女子以血为主，精盛则思室，血盛则怀胎。”首先强调生理上共同成熟。同时，要虽劳形体又不是过度疲倦，真气平和舒畅，是受孕最好的时机。正如《素问·上古天真论》篇说：“心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”此时精子生命力旺盛、卵子生命力也强。

5. 受孕环境

精子、卵子以及受精卵的形成及生长，必须有良好的周围环境。明代张景岳说：宜“夜里朗和，无风雨之时”，忌“大风大雷、大冷大热，日蚀月蚀。”环境要求卫生整洁。宋代周守忠《养生类纂》主张“沟渠通浚，屋宇洁净无秽气。”现代新装修材料和新家具中，含有不同程度对人体健康有害

的物质，如苯、甲苯、甲醛、铅、汞、氡等，如果达到一定剂量就会产生毒性伤害。专家建议，入住新房后的三个月以内不要怀孕，怀孕早期也不要入住新房，以免造成对未来孩子的伤害。

6. 戒烟限酒

吸烟、酗酒不仅对自身有害，并且严重影响下一代。导致血液循环不良性阳痿的原因主要有四种：吸烟、糖尿病、胆固醇过高和高血压，其中吸烟是最重要的因素。美国在1957年已经发现，吸烟对孕妇更有极大危害，如果每天吸烟10支以上，胎儿和胎盘均小于胎龄，胎儿发育迟缓。吸烟与唇裂、腭裂、神经管缺损以及先天性心脏病的发生率有明显的关系。同时，吸烟对胎儿畸形也有一定影响。男性吸烟，其精子活动力均大幅度降低，畸形精子则成倍增加。南非普勒多利大学1986年对116例阳痿病人进行研究，发现其中106人是“烟鬼”。我国目前有3.5~4亿人吸烟，居世界第一位。我国政府大力宣传吸烟的危害性，劝说公民自觉戒烟。香烟中有三大杀手：一是尼古丁，又称烟碱，有剧烈毒性，它会使流到大脑的血流量减少，从而导致大脑的营养不足，活动受到影响，使大脑提前衰退。一支香烟中的尼古丁可毒死一只老鼠，40~60毫克的尼古丁可毒死一个人。二是一氧化碳，能够减少身体细胞的含氧量，造成组织细胞、特别是脑细胞缺氧。三是烟焦油，它与铺路面那种物质非常相似，是烟草燃烧时产生的，含有苯并芘、二甲基亚硝胺、丙酮、砷、甲醛、氨等等。一支香烟中含有数十种致癌物质。最新统计表明，在中国不吸烟的二手烟受害者7.4亿。吸附在墙壁、家具与门窗表面、被褥和衣服等室内物体

表面上的烟碱残留物，会与空气里的二氧化氮发生化学反应生成强致癌物。在家庭厨房炉灶燃烧和使用电器设备都会有二氧化氮生成，因此家里二氧化氮的浓度要比室外的浓度高很多。与吸入的二手烟不同，三手烟会造成隐匿性的危害。三手烟的主要受害者是儿童，儿童喜欢到处抚摸，幼小者常将手指放在嘴里，因此三手烟的烟毒对儿童造成的危害要比对成人大 20 倍以上。中国每年约有 120 万人死于烟草相关疾病，有学者统计，一生吸烟者寿命要减少 20~25 年。过去常说：“烟酒不分家。”其实饮酒的同时吸烟，对人体危害加倍。烟草内的各种有害物质被吸入口腔、鼻、咽喉、气管及肺内，并沉积在这些器官的表面，而酒是良好的有机溶剂，可以将沉积物充分溶解，使其穿过黏膜扩散到体内，增强了烟的毒害。同时，烟草毒性还能使肝脏无法及时对酒进行分解代谢，而加重酒精中毒，所以饮酒时及酒后都不可吸烟。厕所里吸烟更有害健康。一般厕所内空气污浊，含较高浓度的氨气与硫化氢等有害气体，厕内氧气不足，用劲吸烟，把一氧化碳、二氧化硫、苯并芘等吸入肺内。另外，二氧化硫、硫化氢以及氨气对眼结膜、呼吸道黏膜均有刺激作用。我国从 2011 年 5 月 1 日开始明令禁止在室内公共场所（包括公园）吸烟。

《论语》中说：“沽酒不食”，指不要去外面买酒，谨防假酒。又说“惟酒无量，不及乱。”指饮酒因人而异，没有一定的数量，以“不及乱”为标准；饮酒后一不乱神志、二不乱形体、三不乱气血，也就是头脑不昏沉、心跳不慌乱、脉搏不急速，此即所谓“三不乱。”一般地说少量饮酒对人体健康非但没有坏处，相反有益于健康，能增强记忆，舒解

心中的忧愁，使人精神兴奋、愉悦。近来专家发现：少量饮用低度酒，能增加人体血液内的高密度脂蛋白，而高密度脂蛋白能将导致心血管病的低密度脂蛋白等，从血管和冠状动脉中转移，会有效地减少冠状动脉内胆固醇沉积，达到预防心血管疾病的目。过量饮酒不仅可以伤害肝脏，而且有可能干扰性兴奋，使性功能受到抑制，男性尤为显著。调查发现有近40%的男性在酗酒后出现阳痿，5%~10%的男性有射精障碍。从药理学分析，酒精是一种性腺毒素，饮酒过量或长期酗酒可导致性腺中毒，发生性欲减退、睾丸萎缩和阳痿。我们强调男性应在妻子未孕前半年戒烟、戒酒，以及其他不良嗜好，女性也应如此。如果夫妻中有一方长期嗜酒或在酗酒后怀孕，可出现胎儿酒精综合征。

7. 呵护胎儿

孔子在《论语》中说：“礼之用，和为贵。”即家庭和谐、夫妻愉悦是呵护胎儿的必备条件。孕妇更应随时注意调养心神，陶冶和怡养自己的性情，保持心情舒畅、情绪安宁，尽量减少精神刺激，才能使五脏安和，气血顺调，从而确保胎儿禀赋充足，出生后身体健康。元代王珪《泰定养生主论》强调妊娠期“毋闻恶声，毋见恶事”，即要求避免各种恶性刺激。并主张不宜饮酒，因“醴醪过多，则令子胎毒恶疾，风热抽搐”。也绝对不能吸烟（包括避免二手烟、三手烟）、喝咖啡（其中咖啡因能限制血液流到大脑以及其他器官），避免对胎儿造成不必要的危害。《素问·奇病论》篇载：“人生而有病癲疾者……此得之在母腹中时，其母有所大惊，气上而不能下，精气并居，故令子发为癲疾也。”即母体精气受伤，易使胎儿发育异常，出生后易发生癲病。现

在人们逐渐认识到很多先天性疾病或先天性畸形，都与妊娠期感染某种病毒（如风疹病毒、流感病毒等），或发烧过度有关。故妊娠期更要适寒温、避风邪，避免气候和环境影响母子的健康，而一旦发生疾患，则要求及时治疗。《素问·六元正纪大论》篇有“黄帝问曰：妇人重身，毒之何如？岐伯曰：有故无殒，亦无殒也。帝曰：愿闻其故何谓也？岐伯曰：大积大聚，其可犯也，衰其大半而止，过者死”的记述。张景岳释：“殒，伤也。”《妇人良方·治疗大法》云“产前先安胎，产后先补益。”说明孕妇有病，首先要注重保胎，但也可以对症下药，所谓“有病则病当之”，这既不伤及胎儿，又不会损伤母体。如果非要用峻药者，要注意药品的用量，病情减轻后则立即停止使用。中、西药品都有孕妇忌用或慎用的，要遵守医嘱，或看清说明书，千万不可粗心大意。

妇女孕期的生活一定要有规律。首先要有足够的睡眠，但也不宜过多，“久卧伤气”，睡卧过多，势必影响气血运行，有碍胎儿正常营养的供给，容易引起气滞难产。同时，孕妇应做些力所能及的工作和活动，以保持全身经脉畅通，气血和顺，这不仅有益于胎儿的发育，也有益于顺利分娩。金代张子和《儒门事亲》强调：“儿在母腹中，其母作劳，气血动用，形体充实，……多易生产。”不过，孕妇重身，行动不便，又必须注意不可过度劳作。特别是繁重的劳动和剧烈的活动，如背、挑、扛、蹦、跳、颠、跑等都应避免，也不宜提拎重物，以免发生意外，损伤胎儿，导致流产或早产，还可能危及孕妇生命。

注意孕期的性生活节制，也是呵护胎儿的一个重要方