

国家级名老中西医结合专家

高利 教授谈现代保健养生丛书

高利
主编

从健脑开始

养生



养脑是养生的根本，养生应从“头”开始

高利教授教您如何通过饮食、运动、娱乐等活动维护大脑，使您健康常在。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

【国家级名老中西医结合专家
高利教授谈现代保健养生丛书】

养 生

从 健 脑 开 始

主 编 高 利
副主编 李 宁 宋 珏 林 晓兰
编 委 罗玉敏 徐 敏 黄礼媛 林晓兰 魏翠柏
王宁群 王平平 常 虹 刘 倩 庄 伟
范丽梅 郭景仙 张 鹏 陈 菲 冯英楠

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生从健脑开始 / 高利主编. —北京 : 中国中医药出版社,
2014.3
(国家级名老中西医结合专家高利教授谈现代保健养生丛书)
ISBN 978-7-80231-804-5
I . ①养… II . ①高… III . ①脑 - 保健
IV . ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 004576 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 121 千字
2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80231-804-5

*

定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内 容 提 要

随着科学技术的进步，从事脑力劳动的人越来越多，怎样保护大脑，怎样才能正确用脑就显得非常重要。脑是人类高级精神活动的器官，也是人类一切活动的最高指挥中枢，决定着人的喜怒哀乐。脑的健康与否决定着人们的生存质量。本书从中西医结合角度，从脑的生理结构及功能出发，探讨了饮食健脑、运动健脑、娱乐健脑、中医健脑，最后讲解常见脑疾病症状及防治，对健脑文化及养生之道进行了分析及讲解。

前言

随着人民生活水平的日益提高及人口老龄化时代的到来，人们对养生越来越重视，于是出现了各类保健品热销、养生保健类书籍热卖的现象。但是很多保健品和养生保健类书籍大都强调对肢体的强健、对脏腑的调理以及对经络的疏通，很少从养脑的角度谈养生。

也许在有些人看来，养脑和养生关系不大，用脑是知识分子、公务员的事情，体力劳动者一般不大用脑。其实这是一种误解。且不说随着科学技术的进步，从事脑力劳动的人越来越多，就是体力工作者也要用脑养脑。而且我们这里所谈用脑养脑的最大作用还不是丰富知识、开拓思路等，而是倡导要想健康长寿首先应先健脑，因为脑是人的“最高司令部”。大脑如果不健康，身体再好亦犹如“电线杆子一根”，故古人善养生者提倡“以智养生”就是这个道理。事实证明，懂得养脑的重要，掌握养脑的方法，实在比一味地锻炼身体更有科学内涵。

脑是人体的“司令部”，它通过感觉器官、中枢神经和周围神经系统来调节、维持人体各个器官的正常功能活动，可以说脑是否健全直接影响着一个人整个身心的健康。人们常谈要让老年人“安度晚年”“欢度晚年”，试想一位老年痴呆症患者的晚年何谈“安度”或“欢度”呢？脑子已经不好使了，肌体再健康，也会增加家庭的负担，给儿女添累赘。故大脑是否健康是一个人生活质量高低的分水岭，从这个意义上讲，养脑就是养生，养生应先健脑！

明白了大脑对于机体的重要意义，那么，对于中老年人来讲，具备了什么样的表现才是大脑基本正常的状态呢？

2009年10月，中国老年保健协会脑保健专业学术委员会在北京召开了中国老年人脑健康标准研讨会，会上制定了6条脑健康标准（讨论稿）。即：思维清晰，表达好；精力充沛，气色好；心情愉悦，睡眠好；日常生活，自理好；和谐相处，行为好；社会活动，参与好。“表达好”是指老人在表达一事物

的时候能够围绕主题，发言不跑题；“气色好”是指在正常衰老后，气血循环基本正常，面部皮肤润泽；“睡眠好”是指老人每晚至少能睡6个小时，中午能睡1个小时，在这个前提下，睡醒后应有解乏轻快的感觉而不应觉得脑子昏昏沉沉；“自理好”是指老人生活上要有自理能力，包括自己能照顾自己，自己理家，参加社会活动且着装与主题活动协调等能力；“行为好”是指老人应处世乐观，态度积极，敢于承担责任，事无巨细不挑剔，保持良好心态，宽容、平和，切忌焦虑和疑心，言行与主体和谐，用爱去滋养身边的一切事物；“参与好”就是老人要有较快的环境适应能力，具有一定的社会交往能力，无论是在家庭中还是社会上都要有主动参与的心态和能适应主题活动的言行与表现。

知道了老年人脑健康的6条标准，又明白了养脑对于养生的重要性，那么如何通过健脑来养生呢？科学的进步，医学的发展，人们越来越懂得怎样维护机体各个器官功能的健全，从而实现真正意义上的健康，但对于大脑的保健方法，很多人知之甚少。基于这种情况，本书为大家介绍了多种形式的养脑方法。本书第一、二章介绍了大脑的生理、病理，第三章介绍的是“饮食健脑”，第四章介绍的是“运动健脑”，第五章介绍的是“娱乐健脑”，第六章介绍的是“中医健脑”，第七章介绍的是“常见脑疾病症状及防治”，第八章介绍的健脑文化。书中每一种方法都是作者在阅读大量典籍基础上结合自己几十年的行医经验精心为大家奉献的，如果广大读者能从中获得益处那便是本书作者最大的欣慰了！

就让我们在本书的倡导与指导下，精心呵护，恰如其分地保养我们的大脑吧，让我们的大脑永葆“青春”的状态！永远做社会和家庭的有用之人。

编者

2014年1月

目录

第一章 脑好身体好/1

- ✧ 人体最先衰老的器官原来是脑/2
- ✧ 你了解大脑衰老的迹象吗/3
- ✧ 养生的重点在于减缓大脑的衰老/4
- ✧ “养生”先“养脑”/7

第二章 丰富多彩的大脑世界/11

- ✧ 高级神经活动聚集地——大脑半球/11
 - (一) 高级指挥官——额叶/12
 - (二) 位于大脑最顶端——顶叶/14
 - (三) 主管听觉、语言和记忆——颞叶/14
 - (四) 与视觉有关——枕叶/15
 - (五) 与内脏运动和感觉有关——岛叶/15
 - (六) 参与高级神经、精神(情绪和记忆等)和内脏的活动——边缘叶/15
- ✧ 协同大脑和小脑调节运动——皮质下基底神经节/16
- ✧ 信息交通枢纽——内囊/16

- ✿ 脑干和大脑半球连接的中继站——间脑/17
- ✿ 连接大脑、小脑和脊髓的桥梁——脑干/19
- ✿ 维持身体平衡——小脑/21
- ✿ 给大脑提供血液和氧气——脑的血管/23
- ✿ 老年人的大脑经常会发生哪些变化/24
- ✿ 衰老引发的老年人常见疾病/25

第三章 饮食健脑/27

- ✿ 谷物类/29
- ✿ 肉蛋类/29
- ✿ 水产类/30
- ✿ 蔬菜、菌菇类/31
- ✿ 大豆与豆制品/33
- ✿ 干果与果仁类/33
- ✿ 水果类/34
- ✿ 花卉及其衍生品类/36
- ✿ 其他类/36

第四章 运动健脑/42

- ✿ 智力锻炼/43
- ✿ 体育锻炼/45

第五章 娱乐健脑/57

- ✿ 鸟语/58
- ✿ 花香/59

- ✧ 山水怡情/61
- ✧ 垂钓/62
- ✧ 棋牌/64
- ✧ 轻歌曼舞/65
- ✧ 书法/66
- ✧ 读书, 写作/67
- ✧ 球类/68

第六章 中医健脑/70

- ✧ 保元气, 补正气/71
- ✧ 保真阴, 勿盲从/72
- ✧ 中药健脑, 重在辨证/72

第七章 常见脑疾病症状及防治/84

- ✧ 头痛——躲不过的痛苦/84
 - (一) 引发头痛的原因/84
 - (二) 各种头痛的不同表现/86
 - (三) 如何诊断头痛/88
 - (四) 头痛的中医辨证/89
 - (五) 头痛的中西医治疗/90
- ✧ 失眠——睡不着的夜晚/92
 - (一) 睡不着的原因/92
 - (二) 失眠的临床表现/93
 - (三) 失眠的治疗/94
 - (四) 如何摆脱睡不着的烦恼/96

- ✿ **痴呆——智者的烦恼/99**
 - (一) 导致痴呆的原因/99
 - (二) 痴呆的临床表现/99
 - (三) 痴呆的诊断/100
 - (四) 痴呆的治疗/100
 - (五) 预防痴呆的妙方/100
- ✿ **震颤——停不住的颤抖/102**
 - (一) 琢磨不透的帕金森病/102
 - (二) 帕金森病的四大烦恼/103
 - (三) 中医对帕金森病的认识/104
 - (四) 得了帕金森病怎么治疗/104
- ✿ **晕厥——站不稳的瞬间/107**
 - (一) 引发晕厥的原因/108
 - (二) 晕厥的临床表现/109
 - (三) 晕厥的治疗/109
 - (四) 两种简单方法预防意识丧失/111
- ✿ **眩晕——玩不转的地球/111**
 - (一) 什么是眩晕/111
 - (二) 眩晕的表现与防治/113
 - (三) 眩晕的中医辨证论治/116
- ✿ **语言障碍——说不出的烦恼/117**
 - (一) 失语的病因/118
 - (二) 中医药治疗/119
 - (三) 西医药治疗/119
- ✿ **视觉障碍——看不清的世界/119**
 - (一) 视觉障碍常见的原因/120

(二) 视觉障碍的治疗/120

 感觉障碍——我的“麻木不仁” /121

(一) 感觉障碍的病因/122

(二) 感觉障碍的治疗/124

 其他症状/124

(一) 吞咽障碍/124

(二) 偏瘫/125

 二便障碍/127

 癫痫/130

第八章 健脑养生是科学更是文化/135

 中国人的养生之道/135

(一) 传统养生学/135

(二) 与人类历史同步的养生历史/136

(三) 养生文化的思考/139

 健脑文化思考/141

(一) 古代对脑的认识/141

(二) 当今健脑的文化思考/142

(三) 健脑的基本法则/143

第一章

脑好身体好



脑是由称为神经元的神经细胞所组成的，是神经系统的控制中心，控制和协调人的身体功能，如正常的行走平衡、心跳、血压、体温等等，同时也维持着人体体内环境的稳态以及人精神的正常活动，如认知、情感、记忆和学习。脑是人类高级精神活动的器官，也是人类一切活动的最高指挥中枢，决定着人的喜怒哀乐。脑的健康与否决定着人们的生存质量。人，从呱呱坠地到寿终正寝都要经历生长壮老的过程。脑也同样经历着这样一个过程，如年轻时记忆力非常好，随着年龄的增长，记忆力减退，甚至出现呆傻的现象。“小儿无记性者，脑髓未满；高龄无记性者，脑髓渐空”，中医学认为，脑髓渐满则精智渐长。

随着科学技术的进步，从事脑力劳动的人越来越多，怎样保护大脑，怎样才能正确的用脑逐渐被人们关注。人类寿命的极限是一个至今尚无定论的科学命题。但是东西方学者一致认为人本应该活到百岁以上。可是，人类自古以来能尽百岁天年的寥寥无几。《黄帝内经》

中人不能达到自然寿命的现象有“半百而衰”，究其原因，那就是“不懂得养生之道”。

当一个胚胎生长发育成形后，也即生命的各级组织器官都发育成熟后，成为一个完整的个体生命，那么每个个体的生命动力又在什么地方？生长素的作用又体现在哪里？换言之，也即整个生命体的活力和有序管理是谁在操控？当然是心脑血管神经调节系统。而大脑是有意识的，是属于心脑血管神经系统中的高级器官，生命如在它的操控下，就是一种有意识的自我活动，也即主体的自我意识活动。如果脑出现问题，直接影响一个人的日常生活，“人老先老脑”的说法也不无道理。因此，养生应该从健脑开始。

★ 人体最先衰老的器官原来是脑

脑细胞的特征是，一旦发育完成后，就很难再增殖。而骨骼、肝脏、肌肉等器官或组织损伤后可因细胞分裂增殖很快得以修复，唯独脑细胞再生困难。当人到20岁左右时，是脑细胞发育的最高峰，此时精力充沛、记忆力好，是人一生中学习、记忆的黄金季节，我们掌握的知识大部分是这个时期学习的。20岁之后，人脑的功能实际上已经开始走下坡路。如果20岁以后，人脑细胞不经常使用的话，每天会有很多脑细胞变成废品。说明脑细胞数量会随年龄增长而逐渐减少，古人早已认识到这一点，这就是所谓的“高龄无记性者，脑髓渐空”。有科学家做过这样的观察，80岁的人和40岁的人相比较，前者脑细胞的数量比后者大约会减少一半。

有文章报道，人20岁时脑即开始衰老。随着年龄的增长，脑神经细胞的数量开始减少。人的大脑神经细胞有120亿~140亿个，20岁时开始逐渐减少。40岁时，大脑神经细胞每天损失约1万个左右。大脑神经细胞末梢之间的微小间隙叫做突触，突触可以将一个神经细胞的信

息传递至另一个神经细胞。20岁之后，随着年龄的增加，突触也会变得越来越少。因此，人的记忆力开始下降，大脑功能开始减退。神经系统负责调解机体内外环境的平衡，到中老年随着脑细胞的减少，大脑的这种调节功能逐渐下降，内外环境的平衡遭到破坏，人体的衰老随着发生。因此，养生必须先健脑。

你了解大脑衰老的迹象吗

中年是一个人生一生中付出最多的时期，是最需要保住身体“本钱”，并且最应该储蓄健康的时期。从表面上看，人到中年事业有成，精力充沛，家庭幸福。但实际上，从40岁起，人体已经开始进入生理衰退期。引起人们注意的可能仅仅是逐渐隆起的腹部和额头出现的皱纹，而对于隐藏在身体内部的疾病危机，却好像被人遗忘了。如果长期体力过度负荷或高度的精神紧张，就会使隐藏在身体内部的疾病危机像火山一样爆发出来。因此，脑保健应从年轻开始，为日后的健康生活储蓄资本。

1. 记忆力减退

随着年龄的增长，人们往往最先感受到的是记忆力下降。由于大脑的代偿能力较强，20多岁的人们感觉不到脑的衰退，而且早期这个过程进展非常缓慢。60岁后人的记忆力衰退速度大大加快，近事的记忆力明显减退，远事记忆相对可以保持较好，创造性思维缺乏，偏向保守，迷恋往事。但是综合分析能力和判断力较强。脑功能明显减退，表现为老年期神经系统灵活性下降，惰性增大。智能逐步下降，心理灵活性差。

2. 感觉功能下降

老年人的各器官功能呈现进行性全面性衰老。特殊感觉功能首先下降，如视力减退，容易出现视疲劳；听力减退，出现耳聋、耳鸣；

味觉亦出现减退。这些感觉变化使老年人情绪不稳定，产生烦恼，是老年人出现忧郁、偏执心理的物质基础。

3. 心脏代谢能力下降

40岁以后，随着脑的老化，各项生理机能均会下降。如心肌的重量以平均每年1~1.5克的速度增加。心肌传导组织老化，心脏的代谢能力逐渐下降。肌力减退，无耐力，体质下降使老人缺乏兴趣和活力，不爱活动，过着刻板的生活。躯体功能下降，多种老年疾病同时发生，易产生继发性情绪障碍和心理疾病。

★ 养生的重点在于减缓大脑的衰老

生老病死是人类生命的自然规律。健康长寿是自古以来人类持久而又普遍的追求。而在生活节奏如此之快的今天，工作艰辛、为家庭奔波，日积月累的压力形成了许多违反自然规律的生活习惯，造成了许多人的身心失调，不仅人们的健康受到了影响，而且人们的生活被完全破坏。于是，养生已经成为现代人必修的一门社会课程。事实上，很多人也正在寻求一种适合自己的养生之道。

其实，“养生”并不是现代人才重视的事，自古以来，中国的医学家们就一直在提倡“人身宜养”的观点，提倡不治已病治未病的理论。从上古托名而作的《黄帝内经》到清末费伯雄的《医醇滕义》，无不体现出这一思想。

1. 何谓养生

养生，古代又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。养生一词最早见于《庄子·内篇》，所谓养，即保养、调养、补养、滋养之意；所谓生，就是生命、生存、生长之意。总之，养生就是保养、呵护生命的意思。它包含有两层含义：一是增强抗病能力，即通过各种调养方法，增强人的体质，提高人体对外界环境的适应能力，减少

或避免疾病的发生。二是延缓衰老，通过各种保健方法，使机体的生命活动处于最佳状态，如保持阴阳平衡，即身体和心理均处在健康状态，从而延缓衰老过程。

2. 历史悠久的中国养生文化

历史悠久的中国，积累了博大精深的养生理论与实践，是世界上养生文化独有特色的国家。

《黄帝内经》约成书于战国时期，相当公元前3~公元前4世纪。其中介绍古代养生知识，像音乐可影响情绪、天癸盛衰影响性的成熟与衰退等，内容之多，涉及范围之广，堪与现代相比。

《庄子》系战国时期庄周所著，他在《刻意篇》里提到：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。”提示人们，养生不仅仅要学会呼吸调息、吐故纳新，还要学会熊经鸟伸的体育锻炼方法。

老子的《道德经》亦包含了许多养生学的道理，而且文辞朴素，富于辩证。“多言数穷，不如守中。”这是告诫人们，养生贵在行，不在空谈。“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。”是指人的心地，原本是光明的、善良的，只因为私欲过多，掩盖了原本善良的心灵。因此，养生必须学会虚心守静，莫贪私欲。

东汉魏伯阳撰写过一部有理论、有实践、寓意深远的养生专著《周易参同契》，阐述了养生原理、练功程序等，后世有人称为“万古丹经王”。

唐代吕纯阳写的《沁园春》、宋代张伯端的《悟真厢》、元代张三丰的《小乘延年法》《中乘长寿法》、邱处机的《摄生消息论》、明代伍冲虚的《天仙正理》、清代著名禅师柳华阳的《慧命经》和《金仙证论》等，都是介绍养生学的著作，值得我们借鉴。

我国历史上著名的医学家，大多喜欢研究养生学。如三国时代华佗著的《五禽戏》、晋代葛洪的《抱朴子》、隋代巢元方的《诸病源

候论》、唐代著名医学家孙思邈的《备急千金要方》等均为养生的重要著作。

至于苏东坡的《东坡养生集》，李时珍的《奇经八脉考》，也是研究养生的重要著作。

明代高濂编写的《遵生八笺》，是一部难得的内容异常丰富的养生著作。它包括了日常的卫生，四季如何调养，如何安排起居，如何进行饮食疗养，花卉鉴赏，如何可以延年益寿，如何应用药物进行养生等，真可谓养生之集锦。

梁代陶弘景的《养性延命录》、明代罗洪先的《万寿仙书》、元代王珪的《泰定养生主论》、明代洪基的《摄生总要》，以及清代潘霨的《内功图说》等，也是研究养生的重要参考书。其内容有的浅显明了，有的需要费神推敲，细心领悟，方有所得。

上述众多的古代养生书籍，提出的养生方法各异。但是，其中最重要的理论之一即“养神”。魏晋的文学家、思想家、音乐家嵇康，著有《养生论》《答难养生论》《宅无吉凶摄生论》等养生论文，他提出了保神以养生的观点，认为精神因素是很重要的，它能改变人体正常的生理功能。因此，养生要注意保神，注意调养精神。其论点“喜怒悖其正气，思虑销其精神，哀乐殃其平粹”即是养生须养神。

东晋道教学者、著名炼丹家、医药学家葛洪首先认为人的身体就如一个国家，治身与治国的道理相似。“一人之身，一国之象也。胸腹之设，犹窟室也；肢体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故至人能治其身，亦如明主能治其国。”

在南北朝时期，对养生贡献较大的还有文学理论批评家刘勰。刘勰的养生理论首先对王充的有关养生的学说进行了充分肯定。“昔王充著述，制养气之篇，验已而作，岂虚造哉。”接着他指出“夫耳目