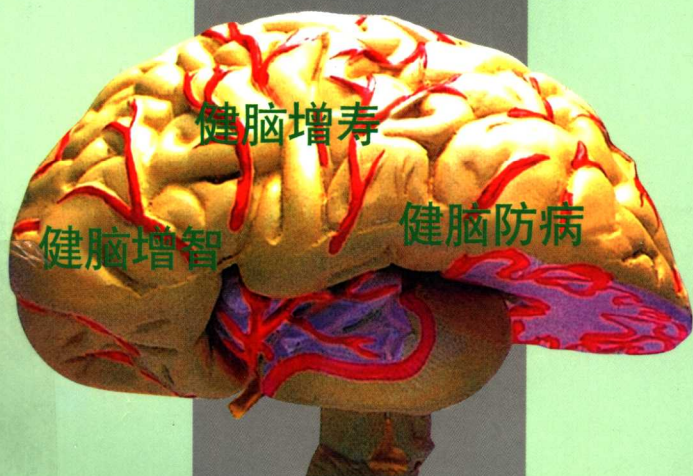


启动金头脑工程 愉快健康度百岁

脑健康

『修订本』

【程昭寰 主编】



中医古籍出版社

脑 健 康

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

责任编辑：刘从明

封面设计：孙 华

图书在版编目（CIP）数据

脑健康：程昭寰主编—北京：中医古籍出版社，2004、10

ISBN7-80174-054-8/R.54

I 脑… II 程… III 脑-保健 IV.161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2003） 第004172号

中医古籍出版社出版发行

（北京东直门内北新仓18号 100007）

全国各地新华书店经销

廊坊市光达胶印厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32开 14印张 308千字

2004年10月第一版 2004年10月第一次印刷

印数：0001-3000册

ISV.N7-80174-054-8/R.54

定价：29.80元

中国医促会脑健康专业委员会

程昭寰教授著作《脑健康》序 (2004) 医促会脑专会字第 180 号

序

二十一世纪是脑的世纪，已被国际科学界认同。

大脑决定健康，健康需要健脑，将成为全人类的共识。
要提高人的生命质量、生活质量，健脑是十分重要的。

中国中医研究院博士研究生导师、著名脑病专家程昭寰教授，在确立中医脑科学基础理论的基础上，加强了对常见脑病的临床研究，与此同时，为贯彻科普法，积极推广和普及健脑知识，有利于提高整个中华民族的科学素质和健康水平，三易其稿，写出《脑健康》科普著作，深得人民大众欢迎。

该书突出健脑为主，强调“大脑早开发，智慧自然来”、“要长寿，先养脑，养脑度百岁”等理念，既实用又与时俱进，要求通过“健脑增智，健脑增寿，健脑防病”等切合实际的有效方法，从而达到“让沉睡的大脑觉醒，让潜能的大脑开发，让智慧的大脑健康”的目标，深信该书出版后，必将为人类的健脑事业作出新的贡献。

我会专家认为，该书有一定的学术和保健价值，故乐为推荐，并为之序。

自序

“不愿走在平坦的道路上，也不愿肩负轻便的行囊，我祈求坚毅的耐力，助我走过崎岖山路。给我勇气，使人能够攀登绝顶的高峰，并把每一块绊脚石，转变为踏脚石”（《潜能成功学，决定——开启潜能之道》）。

这不是命运的巧意安排，但决定却常常改写新的历史。让公众理解科学是科技工作者义不容辞责任。将科学成果用公众听得懂的语言传播给公众，这也许就是科普。就连有名的科学家高士其、华罗庚、周建人、竺可桢等都写下过优秀科普作品，无怪现在的两院院士也积极撰写科普。

写科普著作首先要有科学性，这是因为科普著作是宣传科学技术知识的，在提高全民族的科技素质方面起重要作用。同样、失去科学性的科普著作，无异于假科学、伪科学，不仅失去其价值，而且造成负面影响。

写论文难，写科普文章更难，因为科普文章不仅要把趣味性与科学性、知识性融为一体，又要用口语化语言使人读来亲切，易于接受和理解。此外，还应当要求，图文并茂、错落有致，版面新颖、美观、大方。

本书是中医医学科普的新尝试。今天的读者不仅求知欲强烈，而追求健康长寿的需求也很迫切。在当今“大脑早开发，智慧自然来”，全民提高智力的浪潮中，开发右脑已是方兴未艾，这对提高整个中华民族的智商平均值都将带来极大好处，在现代的都市，“要长寿，先养脑、养脑度百岁”，已成为人们追求的新时尚，迎接这新时尚，为提高全民族健康水平，将是十分有益的事业；随着国际经济全球一体化，无论是“脑的十年”，还是“脑计划”等等，对人脑的研究已经

引起国际科学界的高度重视和大胆探索。在中国，中医脑科学已是异军突起，她要对世人突发异彩，这就是“脑健康”写作的目的。

最后我还要大胆提倡：

大脑需要保健，呵护大脑就是关爱生命；脑力不济需要修复，增强脑力无异于充实精力；脑病需要防治，防治脑病，求早求实效。“健脑增智，健康增寿，健脑防病”，这已是事实；让沉睡的右脑觉醒，让潜能的大脑开发，让智慧的大脑健康，这就是我的初衷，但愿此书不改初衷。

程昭寰

二〇〇二年八月

于中国中医研究院披星书屋

前言

“十年树木，百年树人”，提高全民族科学文化素质是一个漫长的过程。2002年6月29日九届人大常委会第28次会议审议通过了科普法。中国科协为落实科普法，决定实施全民科学素质计划，该计划的目标是新中国成立100周年，提高即2049年时所有18岁以上的公民都要达到基本具备科学素质的远景目标。

这是宏伟的目标！这是有远见卓识的战略！

我国地域广阔，人口众多，但是面对知识经济时代，一个人如果没有科学文化知识的武装就很难发挥作用，只有接受了科学文化知识的教育，人的资源作用才能得到发挥，这就是科学普及的目标。

对于科技工作者来说，做科普工作是义不容辞的责任。为了健康，为了全人类，为了更好普及全民脑科学知识，我们编写了这本《脑健康》。全书分上、中、下三篇，上篇健脑增智，中篇健脑增寿，下篇健脑防病，附篇健脑百科方法种种。全书力求避免重复，努力做到雅俗共赏，通俗实用。

但愿这本书能成为你茶余饭后的朋友，能成为你健康的良师益友。

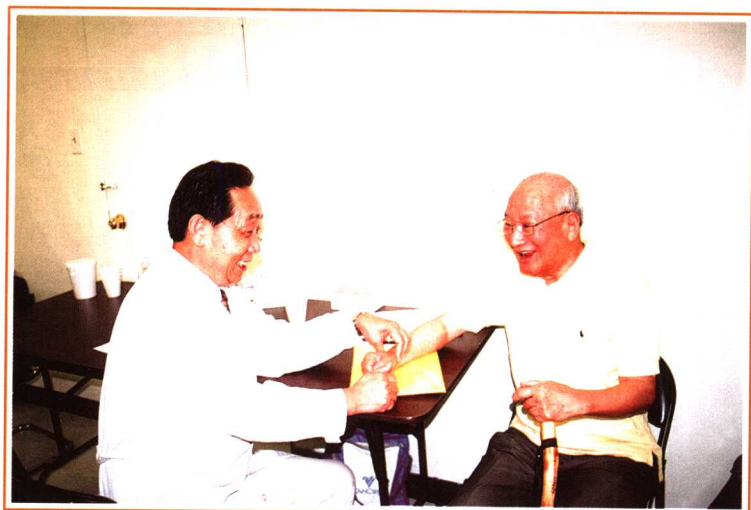
不当之处，请批评指正。

编写组

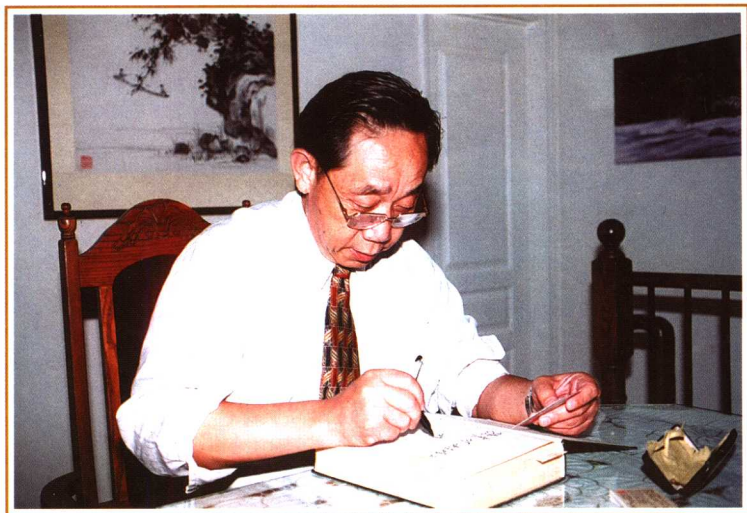
2003年1月



程教授与部分两院院士在一起



程教授为加拿大全加中医药针灸
协会第一任会长朱天荣先生会诊



程教授赠书签名



程教授获世界名医证书

目 录

序.....	(1)
自序.....	(2)
前言.....	(4)
上篇 健脑益智	
——启动金头脑工程 愉快健康度百度.....	(1)
脑健康	(6)
一、孕育期——科学胎教育脑.....	(7)
(一)培养神童不是梦——从造就神奇的大脑开始.....	(7)
(二)培养神童是一项复杂工程.....	(8)
(三)科学胎教的关键——“双择计划”.....	(9)
(四)养胎重在养脑.....	(14)
(五)感受胎儿的神奇世界.....	(18)
二、少儿期——培养思维, 夯实脑力.....	(18)
(一)现代科学史上的两项突破.....	(20)
(二)调整生理时钟, 掌握智慧巅峰.....	(20)
(三)培养大脑思维的关键时期.....	(22)
(四)培养积极思维.....	(27)
(五)少儿健脑益智关键.....	(28)
三、青壮年期——开发右脑, 双脑双赢.....	(36)
(一)开发大脑蕴藏的九个潜能.....	(37)
(二)开发右脑、双脑双赢.....	(39)
(三)提高听力, 培养集中注意力.....	(53)
(四)提高视力, 培养观察力.....	(54)

(五)提高创造力.....	(55)
(六)激发人的科学天分——改进学习方法.....	(55)
中篇——健脑增寿	(59)
一、寿域可期.....	(59)
(一)并非天方夜潭.....	(59)
(二)健脑却病度百岁.....	(61)
二、积极健脑.....	(65)
(一)健脑在延寿中的意义.....	(65)
(二)健脑基本法则.....	(66)
(三)健脑方法举隅.....	(68)
三、抗老化医学崭露头角.....	(71)
四、健脑防衰.....	(72)
五、为健脑增寿安个“热启动”.....	(77)
下篇 健脑防病	(102)
一、脑损伤的诊断与修复.....	(103)
(一)认识病状.....	(103)
(二)善查头、身、视、听体征.....	(103)
(三)强化六大刺激：干预大脑，开发潜能.....	(103)
(四)人工耳蜗可使失聪幼儿讲话.....	(105)
(五)功能锻炼的“六姿百态”.....	(106)
二、弱智是可以修复的.....	(109)
(一)智力表现在那里.....	(109)
(二)智力来源于大脑.....	(112)
(三)防治弱智——修复脑力的主题.....	(113)

三、脑疲劳的现代解读.....	(119)
(一)脑疲劳的表现及其危害.....	(120)
(二)人类开始挑战脑疲劳.....	(122)
(三)挑战脑疲劳过五关.....	(123)
(四)脑疲劳状态多多.....	(128)
(五)不可忽视的性疲劳.....	(136)
(六)警惕白领心理慢性疲劳及过劳死.....	(138)
四、诠释记忆障碍.....	(141)
(一)影响记忆力的种种原因.....	(141)
(二)修复记忆力障碍的办法.....	(142)
五、生物钟失控—睡眠障碍.....	(148)
(一)睡眠生理.....	(148)
(二)睡眠测试.....	(150)
(三)学会睡眠.....	(153)
(四)到底为什么睡眠不好.....	(168)
(五)睡眠障碍.....	(175)
(六)检查睡眠障碍的方法.....	(176)
(七)防治结合, 复归梦乡.....	(177)
六、思维中的情感障碍.....	(181)
(一)情感障碍表现.....	(181)
(二)自我认识抑郁症.....	(183)
(三)认清神经衰弱.....	(194)
(四)当心隐形抑郁症.....	(194)
(五)情志思维障碍记治新进展.....	(195)

(六)45°角沟通法.....	(201)
(七)自己解放自己.....	(207)
七、戒毒重在健脑.....	(208)
八、脑力修复.....	(209)
(一)脑力锻炼.....	(209)
(二)信息饥饿法.....	(209)
(三)肌肉锻炼.....	(210)
(四)精神病学的一大症状就是“感情迟钝”。.....	(211)
(五)心理锻炼.....	(211)
(六)性锻炼.....	(211)
(七)环境美——创造一个室内植物园.....	(212)
九、最新研究报告.....	(213)
(一)怪异耳鸣源于脑.....	(213)
(二)铅污染损伤儿童大脑.....	(214)
(三)脑早衰.....	(214)
(四)不可忽视的性商.....	(215)
(五)骨髓干细胞激活死亡脑细胞.....	(216)
(六)德国记忆天才塞勒.....	(217)
(七)锻炼是健脑的关键.....	(220)
(八)启动大脑自动档.....	(222)

附篇 健脑百科方法种种

第一章 脑病防治.....	(226)
一、神经科学研究的里程碑.....	(226)
二、“三损脑络理论”是中医防治脑病的基础理论.....	(227)

三、破译基因折叠蛋白密码攻克多种顽症.....	(228)
四、绝处逢生有希望.....	(229)
五、养护体内“小精灵”	(232)
六、“脑中风”是怎样发生的.....	(234)
七、脑肿瘤可治——不可怕.....	(237)
八、帕金森有望得到满意治疗.....	(238)
九、快速简捷治疗脑积水.....	(243)
十、关爱老人，防治痴呆.....	(245)
十一、高脂血症——脑病杀手.....	(250)
十二、捕捉脑细胞微变.....	(252)
十三、中风后遗症要慎用再造丸等温热类中成药.....	(253)
十四、周期性偏头痛以平肝活血为主.....	(257)
十五、面神经炎要消风清热解毒.....	(259)
十六、美尼尔氏病要补肾利水.....	(261)
十七、脑血管病要注意七大危险因素.....	(262)
十八、不可忽视的有中风的问题——肚子人的第二大脑	(263)
第二章 饮食健脑.....	(269)
(一)吃得健康，睡得香甜——饮食能吃出好睡眠...	(269)
(二)吃能消除精神压力.....	(270)
(三)吃不对，当然睡不好.....	(271)
(四)能给你好心情的十种食物.....	(272)
(五)中年人应节制饮食.....	(275)
(六)维生素与健康.....	(275)

(七)碘营养可促进婴幼儿脑发育.....	(276)
(八)有益于大脑的五大类食物.....	(277)
(九)食品选好,提神醒脑.....	(279)
(十)“垃圾食品”损害智力发展.....	(280)
(十一)进餐七误区.....	(281)
(十二)胡萝卜食品研究进展.....	(284)
(十三)重视“吃”的学问.....	(285)
(十四)保健食品“食忌”原则.....	(287)
(十五)饮食六要.....	(287)
(十六)药膳禁忌.....	(287)
(十七)饮茶有益.....	(288)
(十八)吃很多也不发胖的秘诀.....	(288)
(十九)适量吃鱼 预防中风	(289)
(二十)如何使胆固醇大幅下降.....	(290)
(二十一)巧降食品脂肪含量.....	(291)
(二十二)蛋的新功能.....	(292)
(二十三)脑力劳动宜常吃葱蒜.....	(294)
(二十四)清淡之道在“五低”	(295)
(二十五)金字塔饮食有利于健脑.....	(296)
(二十六)均衡饮食有益健康.....	(298)
(二十七)脑力工作者的首选食品.....	(300)
(二十八)老年人饮食之“十要”“十不贪”	(303)
(二十九)每天一杯果汁,不进医院门.....	(306)
(三十)健脑食品“一句话”	(307)

第三章 运动健脑	(308)
(一)调整生理时钟,掌握体能巅峰.....	(308)
(二)散步健脑.....	(311)
(三)多走路不要跑.....	(315)
(四)减少多余脂肪练习操.....	(318)
(五)运动健脑一句话.....	(323)
第四章 心理健脑	(324)
(一)学会与人相处有益于健脑.....	(324)
(二)开启幽默之窗.....	(326)
第五章 音乐健脑	(338)
(一)音乐能给人们以微妙的影响.....	(338)
(二)大脑中的音乐物质.....	(339)
(三)美妙音乐可助人高寿.....	(341)
(四)音乐健脑,益处多多.....	(342)
第六章 艺术(疗法)健脑	(345)
(一)艺术疗法缓解精神压力.....	(345)
(二)常书画者,高寿.....	(347)
(三)妙联敬师.....	(349)
第七章 海水(疗法)健脑(附水疗法)	(350)
(一)拥抱大海口快乐健康.....	(350)
(二)古老又时髦的海水疗法.....	(352)
(三)漫谈水疗法.....	(354)
(四)不可忽视的泡脚疗法.....	(356)
(五)窈窕身材口浴中可求.....	(357)
第八章 芳香(疗法)健脑	(358)

(一)芳香疗法话今昔.....	(358)
(二)家庭香薰疗法.....	(360)
(三)从芳香疗法说薰脐.....	(361)
第九章 呼吸健脑.....	(364)
(一)通过特殊训练的呼吸方法有健脑益智效果.....	(364)
(二)闭目可以养神.....	(365)
第十章 按摩及其它健脑方法.....	(366)
(一)按摩方法种种.....	(366)
(二)强身要穴一足三里.....	(368)
(三)“震波疗法”.....	(370)
(四)苏东坡的长寿四味药.....	(370)
第十一章 健脑长寿歌集锦.....	(371)
第十二章 脑力开发.....	(372)
(一)脑力开发三步曲.....	(372)
(二)激活休眠脑细胞,开发大脑.....	(373)
(三)补氧有利于健脑.....	(374)
第十三章 健脑热潮,席卷全球	
——这就是现实的结论.....	(375)
第十四章 开拓中医脑科学.....	(377)
(一)健康长寿,从脑做起.....	(377)
(二)撑起中医脑科学的一片蓝天.....	(379)
(三)脑病科学显身手.....	(380)
后记.....	(386)
重订后记.....	(387)