

实用健脑 养生大全

SHI YONG JIAN NAO
YANG SHENG DA QUAN

河北科学技术出版社

实用健脑养生大全

主 编 陈永灿

编 者 陈永灿 马伟丰 施仁潮
郑汉阳 孙连民 严德华

河北科学技术出版社

实用健脑养生大全

陈永灿 主编

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 14印张 335,000字 1991年9月第1版
1991年9月第1次印刷 印数: 1—6000 定价: 6.95元

ISBN 7-5375-0569-1/R·113

序

现代医学科学研究之一大成果，乃是初步揭示了人体大脑之内在奥秘：脑乃生命之中枢，具协调心身、开发智能之功，其作用之巨当属人身诸器官之首。综观世上万物，人脑之智慧灵若神明，灿若鲜花，为其余一切有生命动物所望尘莫及。无怪乎历代骚人文豪要对其大献颂词。健全大脑增益智慧之为芸芸众生所共望是不言而喻的。

我国乃四大文明古国之一，其历史之悠久，文化之发达实冠诸各邦，即在大脑之认识方面，也颇多具创见。考传统中医学之“脑神学说”，与现代之识甚有相合：“头者，精明之府”，此为《黄帝内经》中语；东汉张机之《金匱玉函经》则曰：“头者，身之元首，人神之所注”；《修真十书》亦云：“天脑者，一身之宗，百神之会”，明代医学家李时珍更提出了“脑为元神之府”的著名论断。可见脑神“具众理而应万事”的观点，实为古人之大发明。中医学之整体理论，是指导历代健脑益智实践的独特体系，诸如“还精补脑”、“养心益智”、“利窍通神”、

“静能生慧”、“滋肾强志”等等法则，均闪烁着东方整体思想之光辉。中医独到的脑学体系和丰富的养脑方法，需要挖掘，并加以提高，而系统整理总结传统健脑益智理法，则是一项繁重而光荣的工作。

《实用健脑养生大全》一书，在浩如烟海的历代养生文献中，采珠搜玉，精心整理，集传统健脑益智方法之精华。书中的中药补脑法、食物养脑法、气功益智法、针灸益脑法、按摩健脑法、运指聪脑法、积精全脑法、养神调脑法诸章，眉目清楚，分类合理。从药食进补，到心理调养；从手指活动，到全身修习；健脑之法不拘一格，益智之术多姿多彩，令人目不暇接。该书还注重健脑益智理论之阐述，使其理法兼备，首章之引论，也多具精辟之见。该书的又一特色是，叙述传统健脑益智理法，证以现代新知，古今结合，融会贯通，便于今人借鉴运用。相信本书的出版，对青少年幼儿的益智增慧，中壮年旺盛精力的保持及其可贵创造力的发挥，老年人脑衰退的延缓，都是大有裨益的；对弘扬传统文化，提高民族素质，开发人类智力，促进保健事业，也具有积极的意义。

陈生永灿，年少而好学，能钻善悟，在紧张工作之余，陶醉于中国养生学宝库之中，对传统健脑益智理法尤有研究。该生走出校门不足四年，已发表论文数十，出版著作多部，近撰著《实用健脑养生大全》一书，而索序于余。余垂垂老矣，因嘉其勤笃谦礼，爰为之序。

潘澄濂

1989年12月

第一章 引 论

第一节 大脑及

脑神 ……………(1)

一、脑的结构与功
能……………(1)

二、脑神及其作用(3)

三、脑与衰老……(5)

第二节 传统健

脑的理论基础…(6)

一、阴阳论………(6)

二、整体论………(7)

三、辩证论………(9)

四、脑髓论………(10)

五、心神论………(11)

第三节 健脑与

益智 ……………(13)

一、健全大脑……(14)

二、增益智慧……(16)

第四节 中国传统健

脑益智法概

述 ……………(18)

一、智慧的中
国人……………(18)

二、传统健脑益智
法简介…………(19)

第五节 传统健

脑益智的意义…(22)

一、完善人类自身
素质……………(22)

二、开发教育潜能
……………(23)

三、有助于建立第
四医学…………(24)

四、迎接新世纪的
挑战 ……………(25)

第二章 中药补脑法

第一节 补脑益智方

药简史……………(27)

一、秦汉时期……………(28)

二、魏晋隋唐时期……………(28)

三、宋金元时期……………(29)

四、明清时期……………(30)

第二节 中药补脑益

智的中医理论依据……………(32)

一、补脑方药与益智……………(32)

二、养心方药与益智……………(33)

三、补肾方药与益智……………(33)

四、调脏与益智……………(34)

五、利窍与益智……………(35)

六、强志与益智……………(36)

第三节 方药补脑益

智的现代认识……………(36)

一、临床观察……………(37)

二、实验研究……………(38)

第四节 常用补脑益

智中药……………(40)

人参……………(41)

刺五加……………(42)

绞股兰……………(44)

山药……………(44)

甘草……………(46)

鹿茸……………(47)

杜仲……………(48)

淫羊藿……………(49)

仙茅……………(51)

巴戟天……………(52)

补骨脂……………(53)

地黄……………(54)

当归……………(56)

何首乌……………(57)

麦门冬……………(59)

楮实……………(60)

杞子……………(61)

女贞子……………(62)

百合……………(63)

龟板……………(64)

紫河车……………(65)

蕨肉……………(66)

五味子……………(68)

酸枣仁……………(69)

柏子仁……………(70)

灵芝……………(71)

合欢花……………(73)

菖蒲……………(74)

远志……………(75)

龙骨……………(77)

丹参……………(78)

黄连……………(79)

黄柏……………(80)

菊花……………(81)

羚羊角……………(83)

茯苓……………(84)

木通……………(85)

泽泻……………(86)

地肤子……………(87)

第五节 常用补脑益

智方剂	(88)
十精丸	(88)
人参丸	(89)
人参汤	(89)
人参煮散	(90)
人参远志丸	(90)
人参养荣汤	(91)
七仙丹	(91)
大茯苓丸	(92)
六味地黄丸	(92)
天王补心丹	(93)
不老丸	(93)
孔圣枕中丹	(94)
宁志丸	(94)
宁志膏	(95)
训老丸	(95)
左归丸	(96)
归脾汤	(96)
北平太守八味散	(97)
仙方椒苓丸	(97)
仙传斑龙丸	(98)
仙茅丸	(98)
圣惠益智丸	(99)
加味坎离丸	(99)
交感丸	(100)
庆世丹	(100)
耳聋左慈丸	(101)
还少丸	(101)
还少乳乌丹	(102)
还元秋石丸	(102)

远志丸	(102)
补心汤	(103)
补心健脑汤	(103)
补气健脑汤	(104)
补血健脑汤	(105)
补肾健脑汤	(105)
补髓丹	(106)
吕祖铁拐杖	(106)
扶元散方	(107)
扶桑延年不老丹	(107)
坎离丸	(108)
延年丸	(108)
延年益寿膏	(109)
延寿丹	(109)
延龄丸	(110)
龟鹿二仙胶	(110)
龟龄集	(111)
灵仙散	(111)
育神丸	(112)
定志小丸	(112)
河车丸	(113)
河间延寿丹	(113)
炙甘草汤	(113)
神妙六逸丸	(114)
枸杞子圆	(114)
枸杞子煎	(115)
益气聪明汤	(115)
健忘丹	(116)
既济丹	(116)
桑螵蛸散	(117)
验方益寿膏	(117)
清官寿桃丸	(118)

滋养丸·····	(118)	大力士补液·····	(125)
滋脾健脑汤·····	(119)	参芪精·····	(126)
填补下元膏·····	(119)	人参首乌精·····	(126)
填海川神丸·····	(120)	灵芝片·····	(126)
葆真丸·····	(120)	脑灵素糖衣片·····	(127)
琼玉膏·····	(121)	补肾益脑片·····	(127)
彭祖延年柏子仁方·····	(121)	补血宁神片·····	(127)
紫霞丹·····	(122)	益春宝口服液·····	(128)
镇心丹·····	(122)		
第六节 现代健脑中		第七节 名医的养生	
成药选录·····	(123)	健脑秘方·····	(128)
两参精·····	(123)	一、服此神明不衰——	
健脑冲剂·····	(123)	延寿丹·····	(128)
参茸鹿尾精口服液·····	(124)	二、强记验方——远志	
海马补肾丸·····	(124)	蜜膏·····	(129)
刺五加精·····	(124)	三、治脑力不足——补	
		脑汤·····	(130)

第三章 食物养脑法

第一节 传统养脑益		第三节 养脑益智食	
智食物·····	(132)	物选介·····	(140)
一、养脑食物选择·····	(133)	核桃肉·····	(140)
二、养脑食物概述·····	(133)	芝麻·····	(141)
三、食物养脑机理及意		桂圆·····	(142)
义·····	(134)	荔枝·····	(143)
第二节 饮食养脑原		葡萄·····	(143)
则·····	(136)	苹果·····	(144)
一、保证饮食 适当空		松子·····	(145)
腹·····	(137)	桑椹·····	(145)
二、合理膳食 除弊利		橘子·····	(146)
脑·····	(137)	木耳·····	(146)
三、必需营养 积极补		大枣·····	(146)
给·····	(138)	莲子·····	(147)

芡实·····	(147)	桂圆莲子粥·····	(163)
杏仁·····	(147)	芝麻核桃粥·····	(164)
鸡蛋·····	(148)	核桃仁粥·····	(164)
鹌鹑·····	(149)	首乌粥·····	(164)
猪肉·····	(149)	芡实粥·····	(165)
猪脑·····	(150)	龙眼枸杞粥·····	(165)
猪心·····	(150)	枣仁龙眼粥·····	(165)
牛髓·····	(151)	远志枣仁粥·····	(165)
鱼头·····	(151)	黑芝麻桑椹糊·····	(166)
墨鱼·····	(152)	淫羊藿山药面·····	(166)
牛奶·····	(153)	银耳面·····	(166)
黑糯米·····	(153)	茯苓面·····	(167)
粥油·····	(153)	蔓荆子烩面·····	(167)
红花油·····	(154)	龙眼肉长寿面·····	(167)
人乳·····	(154)	麦芽饼·····	(168)
红糖·····	(155)	海参猪肉饼·····	(168)
蜂蜜·····	(156)	龙眼饼子·····	(168)
豆芽菜·····	(156)	归脾桃仁脆饼·····	(169)
黄花菜·····	(157)	精杞松花饼·····	(169)
芹菜·····	(158)	茯苓包子·····	(170)
菠菜·····	(159)	八宝延寿糕·····	(170)
胡萝卜·····	(159)	益智糖·····	(171)
蘑菇·····	(159)	芝麻糖·····	(171)
茶叶·····	(160)	健脑乌发糖·····	(171)
第四节 养脑益智饮		淮山杞子炖猪脑·····	(172)
膳选介·····	(161)	杞子炖羊脑·····	(172)
养脑延年饭·····	(161)	石菖蒲拌猪心·····	(172)
天麻什锦饭·····	(162)	莲子猪心·····	(173)
白鸽红枣饭·····	(162)	玉竹猪心·····	(173)
人参粥·····	(162)	砂锅天麻鱼头·····	(174)
山药粥·····	(163)	冬虫夏草炖黄雀·····	(174)
柏子仁粥·····	(163)	蘑菇烧豆腐·····	(174)

冰糖莲子·····(175)	山楂枸杞饮·····(186)
冰糖参莲·····(175)	葆春膏·····(186)
何首乌煨鸡·····(176)	杞圆膏·····(187)
鸡翘黄豆·····(176)	补精膏·····(187)
枸杞南枣鸡蛋·····(176)	牛髓膏·····(187)
胡桃炖龟肉·····(177)	玉灵膏·····(188)
淮杞炖牛肉·····(177)	琼玉膏·····(188)
琥珀莲子·····(177)	胡桃蜜·····(188)
黄精溜黄菜·····(178)	肉皮鸡蛋冻·····(189)
龙眼枣仁锅炸·····(178)	脑清茶·····(189)
芝麻枣仁虾糕·····(179)	川芎茶·····(190)
参杞蛤士蟆·····(179)	菖蒲茶·····(190)
炖白木耳肉·····(180)	丹参茶·····(191)
太白鸭子·····(180)	山楂茶·····(191)
炒鹌鹑·····(181)	木耳芝麻茶·····(191)
清脑羹·····(181)	玉竹茶·····(192)
天麻猪脑羹·····(181)	人参酒·····(192)
龙眼莲子羹·····(182)	仙灵酒·····(193)
灵银蛋桃羹·····(182)	菖蒲酒·····(193)
灵芝银耳羹·····(183)	灵芝酒·····(193)
黑豆汤·····(183)	灵芝丹参酒·····(194)
青箱子鱼片汤·····(183)	茯苓酒·····(194)
十全大补汤·····(184)	五味子酒·····(194)
气血滋补汤·····(184)	八珍酒·····(194)
四物肝片汤·····(185)	小黄芪酒·····(195)
牛奶蛋黄饮·····(185)	养心安神酒·····(195)
龙眼枣仁饮·····(186)	

第四章 气功益智法

第一节 气功简介 ·····(196)

一、气功不是气与功的

简单结合·····(196)

二、气功是自我心身锻

炼方法·····(197)

三、气功是益智健脑术·····(199)

第二节 气功益智源

浅述 (200)

一、气功益智的起源 (200)

二、气功益智的流派 (201)

第三节 气功态下的

智力效应 (205)

一、气功态下的记忆效

应 (205)

二、气功态下的注意力

效应 (206)

三、气功态下的思维效

应 (206)

四、气功态下的想象力

效应 (207)

五、气功态下的动作效

应 (208)

第四节 科学实验的

结果 (209)

一、练功提高智力的观

察 (209)

二、气功态下脑电变化

的意义 (210)

第五节 气功益智作

用途 (212)

一、宁静大脑 (212)

二、改善性格 (213)

三、强身愈病 (214)

第六节 练功与灵感

诱发 (215)

第七节 气功益智现

身说 (218)

一、气功纠正孩子注意

力涣散 (218)

二、死里逃生的经验 (219)

三、我的益智实践 (220)

四、气功健脑现身说 (220)

第八节 意守、意念

与意想 (221)

一、意守法 (222)

二、意念法 (224)

三、意想法 (224)

第九节 松静是气功

健脑的基础 (226)

一、放松之法 (226)

二、入静锻炼 (228)

第十节 大小周天 (230)

一、小周天法 (231)

二、大周天法 (232)

第十一节 还精补脑

修炼法 (233)

一、修存诀 (233)

二、九转还丹法 (234)

三、吞日精法 (234)

四、采月华法 (235)

五、吸抓提闭法 (235)

六、意守会阴、命门法 (236)

七、封关补脑法 (236)

八、按摩举丸法 (236)

第十二节 十六字诀 (237)

第十三节 慧功 (238)

一、松展放收 (238)

二、冲上贯下 (240)

三、周通灵空·····(241)	法·····(256)
第十四节 禅法·····(242)	一、配合呼吸记忆法·····(257)
一、止观法门·····(243)	二、意守“天目”记忆法·····(257)
二、六妙法门·····(245)	三、展上松下记忆法·····(257)
第十五节 虚明功·····(246)	四、词化玉液记忆法·····(258)
一、姿势·····(246)	五、形象控制记忆法·····(258)
二、呼吸·····(247)	六、意照后枕记忆法·····(259)
三、意念·····(249)	七、气功留音记忆法·····(259)
第十六节 气功形象	八、摄气入丹记忆法·····(259)
益智法·····(249)	九、养气入督记忆法·····(260)
一、形象放松法·····(250)	十、超级自然记忆法·····(260)
二、形象吐纳法·····(250)	
第十七节 明目健脑	第十九节 少儿增智
功·····(252)	功·····(261)
一、闭目养神·····(252)	一、预备式·····(261)
二、似存似亡·····(253)	二、宇宙航行·····(262)
三、极目远眺·····(253)	三、春燕筑巢·····(263)
四、定点细视·····(253)	四、蜜蜂采花·····(264)
五、远近交替·····(254)	五、向阳花开·····(264)
六、眼观四方·····(254)	六、脸儿红红·····(265)
七、穴位按摩·····(255)	七、收功式·····(266)
第十八节 气功记忆	第二十节 开智功·····(267)

第五章 针灸益脑法

第一节 经络略述·····(270)	三、针刺健脑机理·····(277)
一、经络系统的组成·····(271)	
二、十四经脉分布概况·····(271)	第三节 常用健脑针
第二节 针刺与健脑	刺法·····(279)
益智·····(274)	一、进针法·····(279)
一、头为经络中枢·····(275)	二、针刺的角度和深度·····(281)
二、针刺与健脑增智·····(275)	三、行针和得气·····(281)
	四、留针与出针·····(282)

第四节 针刺健脑选

穴	(283)
百会	(284)
神聪	(285)
太阳	(285)
印堂	(285)
风池	(286)
翳风	(286)
安眠	(286)
巨阙	(286)
章门	(287)
气海	(288)
关元	(288)
大椎	(288)
膏肓	(288)
神道	(289)
心俞	(290)
命门	(290)
肾俞	(290)
少海	(290)
内关	(291)
列缺	(291)

神门	(292)
养老	(292)
合谷	(292)
足三里	(293)
三阴交	(293)
太溪	(294)
大钟	(294)
照海	(295)
太冲	(295)
悬钟	(295)

第五节 耳针健脑增

智法	(296)
一、耳针与健脑	(296)
二、耳穴的分布	(297)
三、耳针操作方法	(297)
四、耳针增智选穴	(298)

第六节 保健强脑灸

一、灸法与保健强脑	(299)
二、灸法的操作	(300)
三、保健强脑灸的常选 穴位及方法	(301)

第六章 按摩健脑法

第一节 按摩与健脑

一、按摩大略	(304)
二、自我按摩的保健作 用	(306)
三、按摩与健脑	(307)

第二节 健脑按摩的

常用手法	(308)
一、点按法	(309)

二、揉摩法	(309)
三、推擦法	(310)
四、捏拿法	(310)
五、拍击法	(311)
六、滚弹法	(311)

第三节 安神益智头

面按摩	(312)
一、按头	(313)

二、擦面·····	(314)	三、按揉太阳·····	(328)
三、梳发·····	(315)	四、轻捶印堂·····	(329)
四、拍项·····	(316)	五、按摩内关·····	(329)
第四节 五官保健按		六、按摩神门·····	(329)
摩·····	(316)	七、按捏合谷·····	(330)
一、眼按摩法·····	(317)	八、按压劳宫·····	(330)
二、耳按摩法·····	(319)	九、点按膻中·····	(331)
三、鼻按摩法·····	(321)	十、转摩关元·····	(331)
四、舌唇按摩法·····	(321)	十一、按摩三里·····	(331)
第五节 躯体健脑按		十二、按摩阴交·····	(332)
摩法·····	(322)	十三、按摩水泉·····	(332)
一、摩浴手臂·····	(322)	十四、按摩太冲·····	(332)
二、拍搭肩背·····	(322)	十五、按压涌泉·····	(333)
三、转摩胸部·····	(323)	第七节 七敲健脑操·····	(334)
四、指按胁肋·····	(323)	一、敲大陵·····	(334)
五、按摩腕腹·····	(323)	二、敲腕骨·····	(335)
六、擦搓腰骶·····	(324)	三、敲合谷·····	(335)
七、摩浴大腿·····	(324)	四、敲后溪·····	(335)
八、转摩双膝·····	(325)	五、叉虎口·····	(336)
九、擦小腿肚·····	(325)	六、叉八邪·····	(336)
十、搓摩脚掌·····	(325)	七、打劳宫·····	(336)
第六节 健脑腧穴按		第八节 捏脊延年益	
摩·····	(327)	脑法·····	(337)
一、轻拍百会·····	(327)	一、背侧捏拿法·····	(338)
二、按揉风池·····	(327)	二、背俞点按法·····	(339)

第七章 运指聪脑法

第一节 运指与聪脑·····	(341)	二、培养手指灵巧性·····	(344)
第二节 运指聪脑原		三、锻炼皮肤感觉·····	(345)
则·····	(343)	四、增强指关节柔韧性·····	(345)
一、勤用两只手·····	(344)	五、使手指活动多样化·····	(345)

第三节 益智增慧手

指运动法(345)

一、基本运指八式.....(346)

二、对指按摩法.....(349)

三、手指扳动法.....(349)

四、手指经络运动法.....(351)

第四节 借助器物运

指法(351)

一、练健身球.....(351)

二、玩弹力圈.....(353)

三、下围棋.....(353)

四、弹钢琴.....(354)

五、打算盘.....(354)

第五节 运指健脑操(354)

第六节 幼儿早慧之

门——手(357)

第八章 积精全脑法

第一节 积精与全脑(360)

一、积精与全神.....(360)

二、房事和脑功能.....(361)

第二节 清心敛欲

积精补脑(363)

一、古人谈清心.....(363)

二、敛欲之法.....(364)

三、关于手淫.....(366)

第三节 节房劳 益

脑智(367)

一、实行晚婚.....(367)

二、提倡别床.....(367)

三、入房有节.....(368)

四、提高性趣.....(368)

五、房事有忌.....(370)

第四节 道家房中固

精益脑法(371)

一、房中固精益脑预备

法.....(371)

二、房中固精益脑实施

法.....(373)

第五节 节欲积精秘

诀选录(375)

一、远色诀.....(376)

二、惜精养神诀.....(376)

三、守精清神秘诀.....(376)

四、警世戒色歌.....(377)

五、晚婚歌.....(377)

六、戒淫诗.....(377)

七、纵欲自害诀.....(378)

八、房中积精延年歌.....(378)

九、神仙可惜歌.....(378)

十、梦失封金匿诀.....(379)

第九章 养神调脑法

第一节 中医之神与

健脑(380)

一、关于中医之神.....(380)

二、养神与调脑.....(381)

第二节 养神益智的

科学依据(383)

一、养神益智的科学性.....(383)

二、“有神”与智力.....(383)

三、后天养神与智力发

展.....(384)

第三节 七情五志与

养神调脑(385)

一、中医学的认识.....(385)

二、现代医学的研究.....(386)

三、健脑的心理卫生要
求.....(387)

四、传统情志调理法简
介.....(388)

第四节 《内经》四气

调神术(390)

一、春三月养神调脑宜

忌.....(390)

二、夏三月养神调脑宜

忌.....(392)

三、秋三月养神调脑宜

忌.....(393)

四、冬三月养神调脑宜

忌.....(393)

第五节 性情修养(394)

一、爽朗的性格.....(395)

二、稳定乐观的情绪.....(395)

三、高尚的情操.....(396)

四、热爱工作与健脑.....(396)

五、“闲情逸致”及其他.....(397)

第六节 培养最佳起

居习惯(398)

一、起居与养神调脑.....(398)

二、培养最佳起居习惯.....(399)

三、关于起居环境.....(399)

第七节 睡眠与益脑 ... (400)

一、睡眠的机理.....(401)

二、传统利脑睡眠法.....(401)

三、失眠及其预防.....(403)

第八节 合理用脑

有助脑健(405)

一、用脑的不及与太过.....(405)

二、合理用脑 预防疲
劳.....(406)

三、寻找适当的学习方
法.....(407)

第九节 音乐益智法 ... (408)

一、音乐与益智.....(409)

二、不同年龄的音乐益
智法.....(409)

第十节 读书看报延

缓脑衰(412)

一、养心益智.....(413)

二、延缓脑衰.....(413)

第十一节 书画与郊

游(414)

一、书法灵心益智.....(414)

二、绘画益智延年.....(415)

三、郊游怡心健脑.....(416)

第十二节 花木鸟鱼

养神调脑(418)

一、种花赏花.....(418)