



李戎 编

中医药、针灸学快速记忆法

四川科学技术出版社

中医药、针灸学快速记忆法

李 戎 编

四川科学技术出版社

1988年·成都

责任编辑： 杨佛章

封面设计： 吕小晶

技术设计： 李海涛

中医药、针灸学快速记忆法

李 戎 编

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所发行

内江新华印刷厂印刷

ISBN 7—5364—0660—6/R·122

1988年8月第一版 开本787×960 1/32

1988年8月第一次印刷 字数 86 千

印数：1—24700 册 印张4.5

科技新书目：176—314 定价：1.45 元

写在前面

人类历史上曾有过中国、阿拉伯、罗马、印度四大医药学派，随着时光的流逝，历史的递嬗，其中三个学派俱未能经受住“工业革命”浪潮的冲击，而逐渐衰退乃至消亡了。唯有中国医药学（包括针灸学）迎着实践和历史的严峻考验，不仅没有消亡，反而以自己数千年旺盛的科学生命力，冲出了国土，越来越受到各国医药界以至科技界的瞩目。目前，世界上一些著名科学家认为，对中医的研究，可能给生命科学研究带来新的突破。中国科协主席钱学森教授说：

“医学的方向是中医，不是西医，西医也要走到中医的道路上来。”从70年代起，开始出现了一个不断高涨的前所未见的世界性“中医热”、“中药热”、“针灸热”。

中医药、针灸学的国际化，给祖国医药学界提出了挑战，中医药、针灸学后继乏人乏术的局面必须改观，一大批学习中医药、针灸学的青年涌现了，用传统研究方法或利用现代科技方法来深入研究中医药、针灸学的工作也日益进入到更高的层次。

学习、研究古老的中国医药学体系，一开始就面临着两大难关：文字关与记忆关。文字关又主要是所谓“难字”、“易错字”及“通假字和区别字”。在

这方面，四川科学技术出版社已陆续出版《中医难字字典》和《中医药中的易错字》等专业性文字工具书，为广大的学习者（包括各类学生、学员、自学者）提供了攻克文字关的利器，也给研究中医的同志提供了一定程度的方便。然而，在困难重重的记忆关面前，尤其是初莅医门的年轻人却仍望洋兴叹，束手无策。这是编写本书的第一层意义。

爱因斯坦说过：“一个为了更经济地满足人类的需要而找出已知装备的新的组合的人，就是发明家。”然而，任何了不起的创造发明，都是站在前辈巨人肩头上攀登的结果。一代中医伟人张机的《伤寒论》就滥觞于《黄帝内经》，而金元四大家的临床学说又诚以《伤寒论》的临床实践总结为嚆矢，鼎盛明清的温热学派群星，则又是金元四大家之一刘完素学派的渊薮。现代、当代学科间的承续、发展也是这样。譬如：医用的物理、化学专书，从形式到内容上都离不开普通理化书本中的大量基本内容；医学语文、医学哲学、医学心理学等学科，也完全是普通语文、哲学、心理学等学科的脱胎……这种情况属于学科的分化。又譬如：一本《中国医学史》、一本《古代汉语》、一本《中医基础理论》……就有不同时期（纵的）及同时期不同地区或单位的不同作者（横的）去编写并出版，其基本内容大体上差不多，但一些具体问题有着不同的写法……这种情况属于（或者说有助于）学科的发展。“中医记忆法”在医学史上未见记载，由于时代的需要，它应该在20世纪80年代创建起来——至少，它应该从“普通记忆法”中分

化、发展到中医学中来（本句所讲的“中医”指广义的“中医”，即包含中医〔狭义的〕、中药、针灸、推拿、气功、食疗、康复等等科在内的“中医”）。

世面上，也有一些讲述普通记忆方法的书籍，如日本高本重朗的《记忆术》、法国巴黎性格研究中心的《怎样加强记忆力》、日本坂本保之介的《提高记忆力的奥秘》、民主德国费略泽尔的《记忆力训练》、我国黄志新的《记忆篇》、江畔等的《记忆法百种》等。但这些记忆书介绍的记忆方法，多不太便于应用到中医药、针灸学多种多样内容的学习中去；采用形式单一的“歌诀法”或“趣记法”，又容易使大脑形成抑制状态，从而影响记忆量（记得不多）。而且，这些记忆法书大多只介绍零星的记忆技巧，并未形成一种记忆法理论。纵观中外书肆，实无较科学的、专门讲授中医药、针灸学记忆方法和理论的专著授梓。

中医药、针灸学的学术内容，需要大量记忆。倘无科学有效的记忆方法，是难以登堂入室的。为了给广大读者解决这个迫切的难题，并促进学科的分化和发展，笔者学习、探索了一些记忆方法，最后选定以辽宁社会科学院文学研究所梦真等的心象联想记忆理论系列为基础，并继承中医传统记忆规律中的合理成分，再结合笔者自己的记忆经验，造成较适于中医（指广义“中医”，下同）同道掌握运用的《中医药、针灸学快速记忆法》，以飨读者。因此可以说，梦真等古今学者的记忆研究，为本书、为中医界提供了一种最适宜于选用的科学记忆理论系列。乐意选编

这种记忆方法的中医学界同道（包括笔者在内），应该感谢他们开创性的研究提供给我们科学记忆理论的种子。这粒种子如若在中医记忆理论的荒地上能发出壮芽的话，那它或许也能在其他学科的土地上同样发芽。笔者在此着重着墨，正是对梦真等学者怀着崇敬、感谢之心；把他们的一些劳动成果加以充实、整理、弘扬后向中医学界推荐，也正是为了把社会科学界朋友的新成就吸取到自然科学中来（中医学的分化和发展从古到今就一直在不断汲取其他各学科的新成果），这对于双方各自的学科的发展都是有益的。这就是编诌本书的另一层意义。

撇开开垦学术处女地的意义不论，仅就帮助中医学习者、工作者过好中医记忆关、文字关这一点而言，本书与《中医难字字典》（正拟修订再版）、《中医药中的易错字》以及目前尚未辍稿的“中医常见区别字和通假字”，可说是内容各异却又有着有机联系的几本姊妹篇，可作为为中医教育和中医研究工作解决必须首先解决的难题的参考工具书。读者可相互参照查阅。

编写中医药、针灸学记忆法理论专书的工作尚属初次尝试（中医药、针灸学界迄今尚未出现过将记忆法上升为系统理论的专著），加之成书仓促，笔者水平有限，书中错误实在难免，希望广大读者及时提出批评，以为今后更科学的中医药记忆法专著问世提供借鉴。

本书在编写中，蒙师辈、领导，成都中医学院院长李明富教授和学院文献研究所所长赵立勋研究员热

情支持并慷慨予审阅。其他，如李永祥、黎源富、魏光明等同志也曾大力支持；四川科学技术出版社的一些同志付出过艰辛的劳动。笔者在此一并谨表谢忱。

编写者

1985年10月 8 日脱稿

1986年 2 月 3 日交稿

1987年12月 5 日再改

哪里没有兴趣，哪里就没有
记忆。

——歌 德

记忆是一切事物之宝，是守
护者。

——西塞罗

记忆是知识的唯一管库人。

——锡德尼

记忆乃智慧之母。

埃斯库罗斯

除了很好地理解了的东西以外，
绝不能强迫去熟记任何东西。

——夸美纽斯

儿童记忆，本以谐于唇吻为宜。

——章太炎

目 录

写在前面	1
A 总论	1
(一) 记忆的重要意义	1
(二) 大脑潜力是无穷的 (附 健脑食品)	4
(三) 记忆时常见的毛病	11
(四) 关于记忆的研究	18
(五) 快速记忆简述	23
B 基本原理	28
(一) 记忆的关键 —— 检索	28
(二) 利于储存的信息形态 —— 心象	31
一、什么是心象	31
二、为什么要以心象的状态储存	32
三、如何呈现心象	35
(三) 利于提取的储存方式 —— 联想	39
一、什么是联想	40
二、为什么要以联想的方式来储存	41
三、如何进行联想	42
C 直接联想记忆法	47
(一) 即时联想法	47
(二) 定时联想法	50

(三) 对应联想法·····	53
(四) 字头合并法·····	58
(五) 直接结合法(连锁记忆法)·····	65
D 编码联想记忆法 ·····	70
(一) 单元编码法·····	70
(二) 代入编码法·····	74
(三) 数字编码法·····	84
一、基本原理·····	84
二、形象编码法(1—10)·····	85
三、读音编码法(11—20)·····	88
四、人体编码法(21—30)·····	89
五、场所编码法(31—50)·····	90
六、应用·····	90
E 数字记忆法 ·····	98
(一) 单元数码法·····	98
(二) 数码连锁法·····	100
(三) 谐音联想法·····	102
(四) 音数互换法·····	105
F 外语词汇记忆法 ·····	108
(一) 谐音联想法·····	108
(二) 字母代换法·····	112
(三) 对应联想法·····	115
(四) 分解联想法·····	118
G 综合应用 ·····	122
(一) 优选法·····	122
(二) 综合法·····	125

A 总论

(一) 记忆的重要意义

记忆是人脑的机能和产物，是一种复杂的心理现象。记忆是人脑对过去的经验的反映。

记忆具有极为重大的意义。19世纪俄国杰出的生理学家谢切诺夫指出，记忆是“整个心理生活的基本条件”、是一切智慧的根源，如果没有记忆，我们的感觉就不会留下任何痕迹而随即消失，人类将永远处于新生儿状态。

现代心理学界认为，对于人类来说，记忆与思维同等重要。有的科学家把记忆比喻为人类“智能的原动力”。

人类很早就认识到了记忆的重要性。早在公元前五世纪，古希腊著名悲剧诗人、被恩格斯誉为“悲剧之父”的埃斯库罗斯就曾说过：“记忆乃智慧之母。”我国西晋时的著名文学家张载也曾说：“不记则思不起。”

以上这些论断绝不是偶然地、凭空地得出的。它是人类文明发展历史的总结，也是被大量实践所证实了的至理名言。古往今来，流传着许多博闻强记的佳话美谈。

中医药大中专医古文教材中重点篇章《楚惠王吞蛭辨》的作者王充，据《后汉书·王充传》记载：他幼时家贫，没能力买书，“尝游洛阳市肆，阅所卖书，一见辄能诵记，遂精通众流百家之言。”正是由于这种惊人的记忆力，王充才能在极为艰难的学习条件下，熔百家学说于一炉，创立了自己的学说，建树了中国古代唯物主义思想史上的一座丰碑。

有这么一个故事：医古文教材中《前赤壁赋》、《宋词四首·水调歌头》的作者苏轼，曾去拜访北宋大政治家和文学家王安石。当时世人传说王安石记忆力非凡，苏轼想试一试，就从案子上拿起一本积尘最厚的书让王安石背诵。积尘最厚，说明王安石很久没动过这本书了，可是王安石仍毫不费力地就把它背了下来。正因为有超群的记忆力，所以王安石才不囿于儒家经典，“自百家诸子之书，至于《难经》、《素问》、《本草》……无所不读”（王安石《答曾子固书》），从而冲破传统保守思想的束缚，成为历史上一位重要的主张改革变法的政治家。

我们还知道，《针灸甲乙经·序》中提到过的王仲宣（东汉末年文学家，“建安七子”之一的王粲），能够过目成诵，路遇碑文，一诵不忘；与王粲并称为“曹王”的曹植（医古文《说疫气》的作者），十岁时便“诵读诗论及辞赋十万言”；蔡文姬能默写出父亲蔡邕散失的四百多篇著作；顾炎武能背诵十三经。孙思邈“七岁就学，日诵千余言”；薛己“性颖异，过目辄成诵”；朱丹溪“自幼好学，日记千言”；庞安时“儿时能读书，过目辄记”；滑寿

“性警敏，习儒书，日记千余言”，叶天士“天分绝人，于书无所不读，终身（生）不能忘”；傅青主十一岁考上秀才，并得第一名，被誉为“神童”……历代著名的人物和中医药大家，都是才气纵横、记忆非凡的奇才。

不但古代有这样的情况，现代具有高超记忆力的人也不乏其例。周恩来总理能说出18年前一次普通会晤的详情；鲁迅先生在童年时代就能背诵很多篇古文；郭沫若不到20岁就能熟背《诗经》和《唐诗三百首》，仅用半年时间就掌握了日语；茅盾能背诵出全部《红楼梦》；茅以升在晚年竟能准确地背出圆周率小数点后100位的数字；蒲辅周、秦伯未、任应秋等现代中医学家，对重要中医典籍中的一些内容，都能熟练记诵……

不仅中国有许多具有高超记忆力的人，国外这样的人也不胜枚举。伟大革命导师马克思能背诵海涅和歌德的许多诗句，对莎士比亚的著作极为熟悉，他通晓欧洲的主要语言，可以用德、英、法三国文字写作；拿破仑能很准确地叫出自己军队中多数士兵的名字，能象数家珍一般说出法国海岸每一门大炮的口径和安设的位置，对当时法国多数驿站的地点和驿站之间的距离了如指掌；林肯在相隔30多年之后，还能叫得出1832年他参加义勇军时上级的姓名；苏联十月革命的领导人之一斯维尔德洛夫能牢牢记住成千的地下工作者的形象；据说日本盲人学者土保己一竟然记住了几十册辞典所包含的知识……

从以上这些生动的事例，不难得出一个结论：一

个人要想在事业上取得卓越的成就，必须具有出色的记忆力。记忆力是人脑最基本的能力之一，在它与人脑其他基本能力的基础上，才能矗立起人类智慧雄伟宏深的整座大厦，出现象荷马的史诗、黑格尔的哲学体系、曹雪芹的《红楼梦》、爱因斯坦的相对论、祖国医药学中的《黄帝内经》、《伤寒论》和《本草纲目》……这样一些人类文明发展史上的奇迹。

我们今天面临的是振兴中医、振兴中华的形势，知识在不断地更新，信息量在急速增长，当代科学技术（包括当代医学）包含的各种知识，正不断地向古老的中医药学渗透。祖国需要博闻强记、学识渊博，能够在众多的知识领域纵横驰骋、得心应手的人才。今天，记忆已经不仅仅是心理学研究的内容，而且是广大中医药学习者最热切关心并渴望获得的一门知识和一种能力。极大地提高中医药学习者、工作者的记忆力水平，已经不容回避地提到日程上来了。

（二） 大脑潜力是无穷的

什么标准可以衡量、判断记忆力的优劣？那就是记忆的“品质”。记忆的品质包括如下几个方面：

1. 记忆的敏捷性 这是指记忆的速度。一般是以在一定时间内能记住多少事物或回忆多少事物来衡

量。通俗地说，就是记得快不快。

2. 记忆的持久性 这是指记忆保持的时间长度。通俗地说，就是记得牢不牢。

3. 记忆的正确性 这是指对所记忆的内容是否有歪曲、遗漏或主观上的增减。通俗地说，就是记得对不对，或准不准。

4. 记忆的系统性 这是指记忆内容是否有条理。通俗地说，就是记得清不清。

5. 记忆的广阔性 这是指记忆的容量。通俗地说，就是记得广不广、博不博。

6. 记忆的备用性 这是指是否善于把记忆中当前需要的内容迅速地提取出来。通俗地说，就是记得活不活、灵不灵。

记忆品质的几个方面是相辅相成、缺一不可的，缺少任何一个方面，记忆力就算是有缺陷。然而，在记忆品质的各种构成中，记得快（记忆的敏捷性）具有特殊的意义。这是我们提高记忆力的一个首要目标。当然，记得快，是不能离开记得准、记得对的。记得不对、不准，记得再快、再牢，记下来的知识也没有价值，甚至会坏事（本章第（三）节将谈到这个问题）。读到这里，有的人可能会灰心丧气，觉得自己天赋太差，脑袋不灵，既记不住，更记不快，只好把成功的希望眼睁睁让给别人。这种想法是不对的。如果懂得一些科学道理，就会明白，每个人的大脑都具有巨大的潜力。每个正常的人都能经过努力做到记得快、记得牢。其关键在于能否科学地使用自己的大脑，正确地掌握记忆的方法，从而充分发挥大脑这种

巨大的潜力。

为了说明这个问题，先从大脑的细胞结构谈起。我们知道，神经细胞又称作神经元。在显微镜下可以观察到：每个细胞体的边缘都有若干向外突出的部分，被称作树突或轴突。在轴突的末端有个膨大的突起，叫做突触小体。每个神经元的突触小体跟另一个神经元的树突或胞体接触。这种结构叫做“突触”。神经元通过“突触”跟其他神经元发生联系，并且接受许许多多其他的神经元的信息。神经元传递和接受（储存）信息的功能，正是大脑具有记忆的生理基础。每个神经元上有多少个突触呢？有人估计，在人的大脑皮质每个神经元上平均有三万个突触。人脑有多少个神经元呢？大约有1000亿个，就是说与银河系恒星的数目差不多。这1000亿个神经元之间的突触联系的总和，用天文数字也难以表达。这样的结构特点，就使大脑成为一个庞大的信息储存库。一个人脑的网络系统，比今天全世界的电话网还复杂上千倍。根据当代解剖学、生物学，特别是分子生理学和分子生物学研究，一个人大脑储存信息的容量，能够容纳150万亿比特信息，相当于美国国会图书馆藏书（一千万册）信息总量的上百倍之多，这是一个十分惊人的数字。即便每一秒钟输入十个新信息，这样持续一辈子，一个人的大脑也还大大有余地容纳别的信息。这说明：大脑的记忆容量就其现实性来说，是无限的，是总有空余的地方的。

随着年龄的增长，大脑机械记忆的效果虽然逐渐下降，但意义记忆的能力却在增长。从二三十岁以