

中醫西健腦

● 養生叢書

江蘇科學技術出版社



吳潛智
何焰
盧崇漢
編著

中醫健腦

1208157

(苏)新登字第002号

中医健脑

吴潜智 何焰 卢崇汉 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮阴新华印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 134,000

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-5345-1259-x

R·194

定价：3.40元

责任编辑 郑大坤

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

《养生丛书》编委会

主编：孟景春

编委：(以姓氏笔划为序)

王中越	王正芳	方宗畴	卢崇汉
冯 鼎	朱金华	孟景春	吴潜智
何 焰	沈永兰	汪受传	郁觉初
张前德	周贞富	金宏柱	项 平
胡龙才	姜 帷	殷 明	黄成惠
巢因慈	谢英彪	翟玉祥	鞠兴荣

责任编辑：郑大坤

目 录

写在前面	(1)
优生健脑	(6)
慎重择偶	6
选好孕期	11
重视胎教	16
注意胎养	21
娱乐健脑	26
少儿游戏启智慧	26
益智玩具促思维	32
琴棋书画多健脑	33
鸟语花香总怡情	48
食养健脑	54
粥食菜肴方	54
汤羹药酒方	64
蜜饯糕点方	73

针灸健脑	81
针灸补心醒脑.....	81
针灸安神定志.....	86
耳穴压丸益智.....	91
针疗弱智病症.....	93
药剂健脑	99
开发儿童智力方.....	99
增强思维记忆方.....	106
解除焦虑失眠方.....	114
防治老年痴呆方.....	119
按摩健脑	130
头项部按摩.....	130
面颌部按摩.....	135
躯干部按摩.....	142
手足部按摩.....	145
气功健脑	150
补脑益智功.....	150
意念强记功.....	165
益视明目功.....	169
松静助睡功.....	182
体操健脑	189
健脑运动操.....	189
头项转动操.....	200
单侧益智操.....	203

写在前面

千百年来，围绕人类的智慧，流传着不少美妙动听的神话故事。传说远古时候，我们的祖先燧人氏、神农氏、伏羲氏、有巢氏曾教给人类钻木取火、播种五谷等生活和生产的知识与技能；在古希腊，也有一位叫雅典娜的智慧女神，据说，人类的聪明智慧都是她慷慨赠予的。这些故事，表明人类对智慧的追求和渴望。

中医学在数千年益智实践中，积累了十分丰富的经验。中医健脑，就是根据中医学理论，采用传统保健措施（如中药、针灸、气功、按摩），以增强智力的一类养生保健方法。

中医健脑益智方法的历史十分悠久，早在《山海经》中便有关于益智药物的记载。《山海经》是一本记述先秦时期我国地理、民俗等内容的著作，它记载了当时我国名山、大川及出产的动、植物，提到的药物多达120种，其中不少药物与益智有关，如它称：枳木之实，食之不忘；植

楮，食之不昧；樗枘，服之不忘；苘草，服之不愚；迷谷，佩之不迷等，这是我们从文献资料上能查到的有关益智药物的最早记录。我国第一部药物学专著《神农本草经》（成书于东汉末年）将远古至汉代人们对益智药物的认识作了第一次归纳、总结。全书按上、中、下三品药物进行归纳，共记载了365味药，其中涉及健脑益智、强壮精神的药物有40多味，约占12%。如它称：远志益智慧，令耳目聪明，不忘，强志、倍力；人参补五脏，安精神，定魂魄，明目，开心益智等等，这是劳动人民益智经验的结晶，后世本草学著作对益智药物的认识多依据《神农本草经》进行阐发，并在此基础上进行新的探索。如明代著名医药学家李时珍在其巨著《本草纲目》中汇集了历代对益智药物的认识，并有进一步的创新。书中提到的健脑益智药物近百味，冠居历代本草著作之首。李时珍还分门别类地记载了增强记忆力、治疗健忘的30多味药，大大丰富了本草学对益智药物的认识。

除单味药外，历代医家还躬身实践，创制和使用大量益智方剂。唐代医家孙思邈在《备急千金要方》中第一次将益智药物配伍成方剂使用，开创了益智临床实践的先河，对益智方药的发展起到重大的推动作用。一些著名的健脑益智方剂如孔圣枕中丹、令人不忘方、菖蒲益智丸等即出自该书，它们经历代反复使用，确有很好的益智效果。明代医家孙一奎积累多年益智临床经验，创制了读书丸、读书方、状元丸等方，并称状元丸为教子弟的第一方，服之

令人日记万千言。清代医家陈士铎在其所著的《辨证录》中也载述了不少益智方剂。他提出“心肾相交而智慧生”的著名观点,并据此创制出以交通心肾为主的生慧汤、神交汤、扶老丸等方,用治智力减退及老年性痴呆病证,确有很好的病效,历代转相引用,流传甚广。

除方药外,人们还广泛采用针灸、气功、按摩、胎教、心理治疗等方法健脑益智。《列子·周穆王》记载:宋阳里华子中年健忘,朝取而夕忘,夕与而朝忘,在途则忘行,在室则忘坐,今不识先,后不识今,出现严重的痴呆症状,后经鲁国的一位医生采用心理疗法治愈。史料记载,大约在周文王的时候,人们便已创立胎教理论,用以开发儿童智力。据称:战国时期,孟子的母亲遵循胎教理论,注意孕期调养,培育出孟子这位中国历史上的非凡人物,这大约算是胎教益智获得成功的最早实例。唐宋时期,胎教和胎养的方法更得到普遍的重视与推广。唐代名医孙思邈养生有道,擅长导引吐纳和吞食玉泉(即唾液)的“炼精术”,精力充沛,身体健康,逾百岁仍思维敏捷,记忆过人,在晚年写下《备急千金要方》、《千金翼方》等巨著。医家们用自己的实践经验丰富了中医益智的内容。

传统健脑益智,还包括道教、佛教等流派创造的一些健脑方法。相传,少林寺始祖达摩法师在五乳峰一个天然石洞中面壁参禅,历经十载,终于悟出:息心静气,万念皆空,大脑呈现虚无状态,其清彻洞明,宛如皓月当空,万里无云,能洞悉事理,所记之事如刀凿斧刻般印在脑中。

故佛家认为“定能生慧”，心神安定则智慧生，把“慧”作为该教派欲达到的崇高精神境界之一。《黄庭经》、《周易参同契》等道家著作也强调积精累气，填精补脑。这类开发人体潜在能力的方法为中医健脑益智术增添了异彩。

中医健脑益智术从性质上说属于养生保健的范畴，具有以补益强健为主、手段多样化、针对性强等特点，对人们生活、学习和工作有所裨益，适合于不同年龄阶段的人们使用。它重视优生益智，告诫青年夫妇合理选择孕期，要求孕妇注重胎教与胎养，造就出聪颖敏慧的后代。婴孩既生，中医提倡通过益智玩具和游戏等对其进行智力的早期诱导与开发。对于青少年和儿童，中医重视食养、娱乐，促其智力的健康发展。中年时期，劳心过度，脑力损耗，中医主张以琴棋书画缓其情，以药物饮食健其脑，以吐纳导引调其心，避免脑力伤伐太过。到了老年，髓海空虚，精力不支，智力明显减退，中医更加注重补肾填精，健脑益智，常将多种养生方法并用，有效地延缓大脑的老化，减少老年痴呆症的发生。此外，若因先后天因素导致儿童弱智者，中医能以针药启其智；若在工作、学习或考试期间因思虑、紧张过度导致失眠、记忆减退者，中医又能以方药、气功、按摩等法纠其偏，其应用范围十分广泛。

我国著名科学家钱学森预测：21世纪将是世界范围内的智力战。目前，不少国家已把益智课题作为首要的国家级科研项目加紧研究。中医对健脑益智的认识源远流长，我们深信，推广和应用传统健脑益智方法，将能提高整个

中华民族的智力水平,为伟大祖国的强盛兴旺作出重大的贡献。

优生健脑

慎重择偶

青年朋友们在啜饮爱的甘露时，是否曾想到过，你在配偶上的慎重选择，将对下一代智力的发育产生重要的影响——优生优育是健脑益智的先天基础。

中医学很早便认识到遗传因素对下一代智力发育有着重要的作用。中国古典医籍《灵枢·天年》篇说：“人之始生，以母为基，以父为楯”，楯，原意是指栏杆，这是以建房屋为比喻。意思是说，父母双方的精血是胎儿初生的物质基础。明代医学家方贤在《奇效良方》中也说：“小儿所禀形质寿命长短者，全在乎（父母）精血，二者和而有妊……聪明愚痴，皆以预定”，在他看来，父母的精气一旦相合，则小生命的智力也就随之确定下来。他还说：

“禀于清者，其子聪明智慧，寿而且康；禀于浊者，遇痴不寿”，这里的清和浊实质上是指父母智力的高低和素质的优劣。这种论断，虽不是绝对的，但至少可以说明父母的素质，对下代的素质是有一定影响的。

在对待后代智力问题上，尽管存在“先天环境决定论”和“后天环境决定论”之争，但有一点是可以肯定的，那就是父母的智力高低及有关因素对下一代智力的发育有不可忽视的影响。国内有人追踪调查了一群智商在140分以上的孩子，发现这群孩子长大后，其智力和才能都很高。后来，又追踪调查了他们的子女，发现其子女的平均智商达128分，远远超过了一般孩子的水平。

多龙的妈妈是一位美国妇女，她梦寐以求地想生个神童。她坚信智慧来自遗传，自愿授受了“试管婴儿”的试验，生下世界上第一位“诺贝尔”试管婴儿，取名多龙。多龙的爸爸是加利福尼亚“精子贮存中心”的第28号精子，这里贮存的精子都是由“诺贝尔”奖获得者提供的。小多龙出生4个月时，他的记忆已相当于10个月孩子的程度。现在，他在游泳、走路、攀登等各方面的能力都大大超过同龄儿童的平均水平，遗传使小多龙具备了得天独厚的天赋。因此，欲使下一代更聪颖敏慧，须慎重地选择配偶，这为青年朋友在确定终身大事上提出了一个值得参考的问题。

概括地说，择偶的学问包括“两不”和“四要”。一是不近亲婚配。医学上认为，如果父母之间的血缘关系太近，对下一代的身体和智力发育将产生不良影响，而且这种影

响是非常明显的。近亲结婚容易导致下一代成为智力低下或智力减退的痴呆儿,或发育不健全的聋哑儿、残疾人。一些古代医学著作上专门描述了这类婚配所带来的不良后果。按我国婚姻法规定,近亲三代之内不能结婚,这是优生优育的一项重要措施,青年朋友们应当自觉遵守。

二是不选择有遗传性疾病的配偶。如果夫妇双方或其中一方患有遗传疾病,或先天智力缺陷等疾病,均会给优生益智蒙上阴影。科学家们对一些智力缺陷的家庭进行调查后发现:大多数智力缺陷者与父母的遗传有直接的联系。我们将其调查结果绘制成图表供参考,其中有百分数者代表下一代智力达到正常范围的概率。

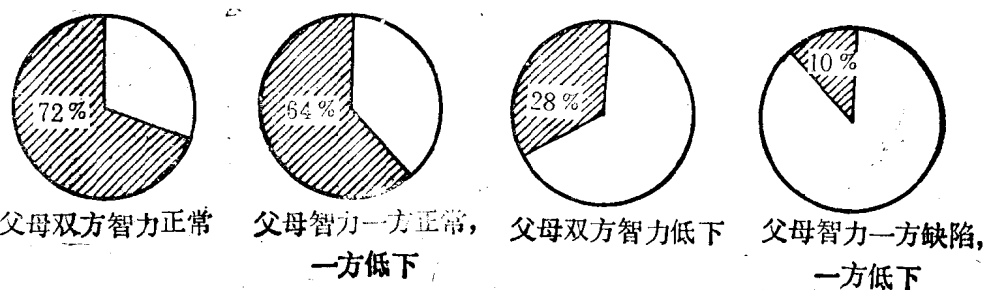


图1 遗传因素对后代智力发育的影响

由表中可以看到,如果父母一方智力低下或双方智力低下,他们下一代的智力发育就有50%的可能也处于低下的状况。若是一方的智力低下,而另一方智力缺陷,那么下一代智力低下的可能性就更大。所以热恋中的年轻人在结婚之前,都应到医院进行体格检查,排除遗传性疾病。

消除这个隐患，便朝优生优育迈出了重要的一步。

除了“两不”之外，还有“四要”。第一要是，血型要匹配。一般说来，血型相同（如男女都为O型）的结婚，不会影响下一代的发育。O型女子宜选O型男子为偶（A型、B型和AB型女子可不限）；A型、B型和AB型男子则不宜与O型女子配对（O型男子则不限），否则，容易发生新生儿溶血。此外，检查是否Rh因子阳性征也非常重要，否则妊娠期母子血型不合，可能给母子带来生命危险，不利于优生优育。正如明代医家方贤所说：小儿禀赋的好坏，身体素质的优劣“全在于精血，二者和而有妊”，强调夫妻之间的气血和畅，阴阳平调。

第二要是，夫妻双方的性格要协调。每个人都有自己的性格，或趋于内向，或偏于外向，当他（她）们单独居住时，性格对其影响并不大，但若在一起共同生活，那么，由性格带来的影响便明显地表现出来。夫妻关系融洽，家庭气氛和谐、欢乐，不论对孩子出生前或出生后的智力发育都有益处。有人观察到一组有趣的现象：如果夫妻双方都是内向型性格，则夫妻关系趋于稳定、牢固；如果夫妻双方都属外向型性格，则其关系可以趋于稳定，也可以趋于变易；若夫妻一方属外向型性格，一方属内向型性格，这样的家庭容易变易。也有人提出：男女双方不同性格的相互补充，比双方性格相同好。其实，人的性格也并不是一成不变的，只要夫妻双方爱情的基础坚实，都憧憬下一代德、智、体、美健康发展，彼此适应对方，他们是不难

使彼此的性格保持协调一致的。

第三要是，夫妻双方的兴趣要接近。过去的婚嫁讲究门当户对，因含有封建色彩，早为当代青年所鄙弃。不过，男女双方在文化程度上最好能比较接近，而且兴趣爱好也应基本一致。共同的兴趣、爱好能使他们在思想上得到沟通，心理上得到交流，心情舒畅，情投意合，对优生优育极为有利。中医在性生理学上，十分重视“神交”，所谓神交就是注重男女之间在精神上的交会，达到“我中有你，你中有我”的高尚境界。当此神交之时，夫妻喜悦，喜则气和志达，营卫通利，气机调畅，精血充盈，这样孕育出来的孩子就会聪明伶俐、智力超常。如明代儿科医家万密斋说：“男女动情，彼此神交……则阴阳和畅，精血和凝，有子之道”。欲达到中医所说的“神交”的境地，就要求夫妻双方精神、意识、爱好上接近一致，寻求共同的乐趣，组建一个温暖、幸福的家庭。

第四要是，夫妻双方的年龄也要合适。它包括三层含义：一是指青年男女的结婚年龄，这在我国婚姻法上已有明确规定。二是指男女之间的年龄结构要合适，一般以男大于女5岁左右为宜。三是指胎孕年龄要合适，一般以男子30岁左右，女子25岁左右比较恰当。因为在这个时期，人体发育基本成熟，正是精力充沛体格健壮之时，而且男女双方也已完成学业，并有相对固定的工作，内外环境对优生、优育俱有利。

早婚早育是优生益智的一大禁忌。按中医观点认为：

人体的精气是孕育胎儿的基本物质，它们须待人体到一定的年龄后才能充盈。青年男女等到肾精充盈之时再结合，孕育的孩子才会聪颖。所以《奇效良方》告诫说：“男女必当其年。虽男子十六而精通，必三十而娶，女子虽十四而天癸至，必二十而嫁，此皆阴阳之气充实，然后交合，则交而孕，孕则为子，坚壮强寿”。如果不等到精气充盈便过早婚育，那不但“交而不孕，孕而不育，育而子脆不寿”。而且对下一代智力的发育也将产生不良的影响。

也有的青年朋友为了学习和工作，实行晚婚晚育。尽管科学家们追踪调查了不少“神童”，其父母在生育他们时，绝大多数已超过了正常生育的年龄，但从总体上看，这种情况不宜加以提倡。因为妇女年龄越大，则头胎儿致畸或难产的可能性也越大。而且父母们由于工作的繁重导致自身精力不断消耗，很难在孩子出生之后及青少年时期对他们进行严格、周密的智力培养和开发，所以年轻的夫妇们在抓工作、学习的同时，也不要忽视胎孕年龄对优生优育的重要影响。

选好孕期

生一个聪明、美丽、健康、活泼的孩子，这大概是新婚夫妇们常娓娓私语的话题，但他们却常常在选择最佳受