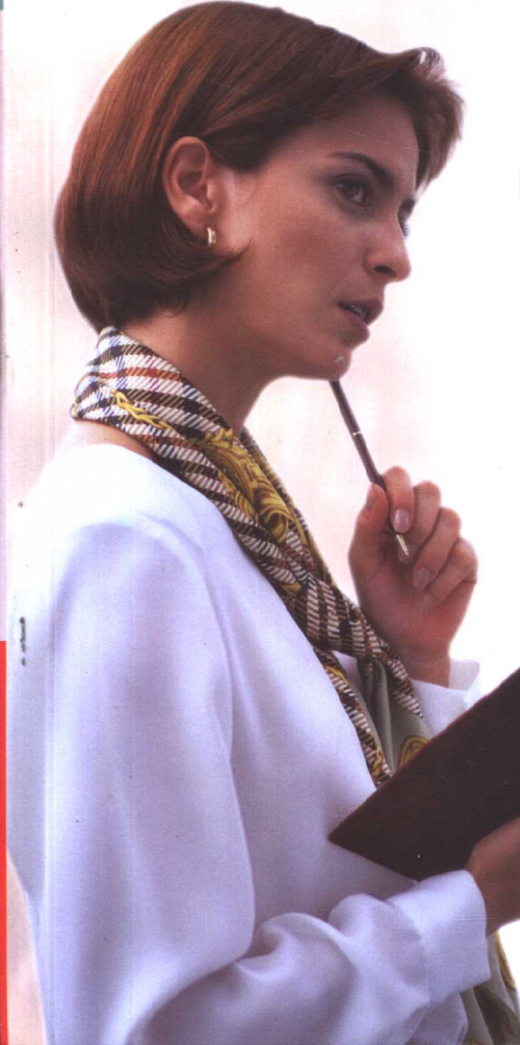




药海冲浪丛书

健脑 益智 中药

主 编 来平凡

JIANNAO

YIZHI

ZHONGYAO

上海科学技术出版社

药海冲浪丛书

健脑益智中药

主 编 来平凡

副主编 张翼宙 申屠琍明

编 委 (按姓氏笔画为序)

付锦平 申屠琍明 李昌煜

张翼宙 来平凡 林 巧

龚康敏

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健脑益智中药 / 来平凡主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2003.9

(药海冲浪丛书)

ISBN 7-5323-6757-6

I. 健... II. 来... III. 脑 - 保健 - 补益药
IV. R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第048473号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

常熟市兴达印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.625 字数 204 000

印数: 1—5 500 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书是介绍中医药健脑益智知识的科普读物。它系统论述了智力的概念、影响智力的因素、中药改善智力的作用机制、大脑的日常保养等方面知识。并以益智功能为纲,分别介绍了各种健脑益智的中药、方剂、药膳等内容。本书内容丰富,知识新颖,简明易懂,实用性强,兼顾科学研究和家庭保健需要,不仅是一本适合广大中医药科技工作者开展健脑益智研究的参考书籍,更是一本开卷有益的家庭实用健脑益智指南。

《药海冲浪丛书》编委会

主 编 金国梁

副主编 吕圭源 熊耀康

来平凡 张光霁

编 委 (按姓氏笔画为序)

吕圭源 来平凡 陈东良

陈锡林 张 云 张 勤

张光霁 金国梁 钟晓明

袁 强 黄绳武 熊耀康

前 言

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国际竞争日趋激烈。无论是综合国力竞争,还是经济竞争,实质都是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争、智力的竞争、大脑的竞争。历史证明:智力推动着社会的发展,智力让人摆脱愚昧,智力让人赢得成功。中华民族能否在21世纪胜利地迎接世界综合国力竞争的严峻挑战,最终取决于全民族素质的提高,取决于我们能否造就一代全面发展的高素质新人。

智力是如此的重要,但有不少人正遭受着智力减退或障碍所造成的伤害。当前,世界老年人口正在不断增加。老年人因神经系统结构和功能的老化,不同程度地存在智力减退,严重者完全丧失生活自理能力。中枢神经系统疾病和脑动脉硬化症、高血压病等老年病也能引起智力减退。据统计,5%~15%的老年人有不同程度的智力障碍,其中半数老年性痴呆。另外,在少年儿童中,如儿童精神发育不全、轻微脑功能失调、脑炎后遗症病人,在青壮年中的神经衰弱、脑外伤和其他脑器质性损害病人,也不同程度地存在着智力障碍或减退。可见,智力障碍或减退存在于各个年龄阶段与多种疾病中,它给患者自身带来痛苦,给家庭带来不幸,给社会带来沉重的负担。因此,如何更好地促进智力发育,提高大脑生理功能,防止或延缓大脑衰老,是每个

医药研究工作者面临的严峻任务。

近年来,人们愈益认识到智力的重要性以及智力减退或障碍所造成的严重危害。智力减退或障碍症的防治已经引起各方面的关注,有关健脑益智药物的研究正在迅速兴起。但在目前,国内外防治智力障碍或减退的有效药物显得比较缺乏,已经应用的一些药物疗效一般。于是,不少人把眼光投向了曾经创造过许多耀眼奇迹的中医中药。

中医药学是个伟大宝库,源远流长,博大精深,早在2000多年以前的《神农本草经》中,就记载了对“增智慧”、“强记不忘”药物的探索。通过长期的临床实践,不仅形成了一套系统独特的健脑益智理论,而且发现和创造了众多行之有效的健脑益智的中药、方剂和药膳等。而且,中药纯系天然药物,价廉效验,毒副作用相对较小,符合当今国际“回归自然”的潮流,故而国内外学者对中药越来越重视,逐渐认识到中药在健脑益智方面的特色。因此,从我国实际出发,发挥中医药的优势,结合运用现代科学技术和方法,开展健脑益智中药的研究工作有着重大的学术价值和社会意义。

有关中医药健脑益智方面的书籍已有不少出版,但由于本领域的研究发展很快,又有许多新发现、新成果、新观点接踵出现,亟待加以收集整理和增补,介绍给广大读者。况且,已有的相关书籍多精辟深奥,不少读者希望有一本浅显易懂,可资家庭日常保健需要的健脑益智读物。正是基于这样的目的,我们不揣浅陋,结合近几年来自己在健脑益智中药的临床研究和实验研究方面的探索和体会,编成此书。

作者希望通过本书的问世,能有助于少年儿童增益智慧,学业优异;青壮年俊彩逸群,更胜一筹;老年人睿智矍铄,健康长寿。同时也希冀对弘扬中医学,提高民族素质,开发人类智力,促进健脑益智中药研究的进一步开展,尽自己的一点绵薄之力。

由于我们的水平有限,本书中或许存在这样那样的缺漏和不足,敬请广大读者批评指正。

朱平凡

2002年2月

目 录

导 航 篇

健脑益智的基本知识	4
智力与智商的概念	5
影响智力的现代机制	6
改善智力的可能性	17
健脑益智的中医理论基础	20
有关智力的中医学理论	20
中医对智力障碍的诊治	31
中医药健脑益智	40
健脑益智中药的含义	41
健脑益智中药的历史概况和现代研究	41
健脑益智中药的作用机制	58
健脑益智中药的应用注意事项	65
健脑益智的日常保健	67

冲 浪 篇

补髓益智药	94
天门冬	95
龟版	97
菟丝子	100

黄精	104
鹿茸	110
麻雀	116
熟地黄	117
鳝鱼	124
养心益智药	128
龙眼肉	129
当归	135
麦门冬	139
灵芝	142
柏子仁	147
绞股蓝	150
莲子	153
酸枣仁	157
藕粉	161
百合	162
补肾益智药	166
山茱萸	168
女贞子	170
五味子	174
巴戟天	178
石斛	180
仙茅	183
肉苁蓉	185
杜仲	189
何首乌	191

怀牛膝·····	195
补骨脂·····	197
刺五加·····	200
枸杞子·····	205
胡桃仁·····	209
海参·····	215
芡实·····	219
桑椹子·····	222
鸽子肉(附:鸽蛋)·····	224
淫羊藿·····	229
紫河车·····	232
黑芝麻·····	236
锁阳·····	241
补脾益智药 ·····	246
人参·····	247
大枣·····	256
山药·····	260
甘草·····	264
荔枝·····	266
党参·····	268
黄芪·····	274
鹌鹑(附:鹌鹑蛋)·····	279
蜂乳·····	285
开窍益智药 ·····	290
石菖蒲·····	290
远志·····	295

4 健脑益智中药

茯苓·····	299
葛根·····	307
活血益智药·····	309
三七·····	310
丹参·····	314
川芎·····	317
附:健脑益智营养素的作用与健脑食物简表 ·····	322

导 航 篇

在父母深情注视的目光中，凝聚着多少望子成龙的祝愿和期盼：祝小生命聪明、伶俐，日后成“龙”成“凤”；烛光中的老人时常会聆听孝顺的子孙们声声关爱的祝福：祝老人家福如东海，寿比南山。这些耳熟能详的祝福，都有一个潜台词——智慧。是啊，没有高超的智力，孩子何能成龙成凤？没有敏捷的睿智，老人何以健康长寿？

智慧，是千百年来人们孜孜以求的目标。当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国际竞争日趋激烈。无论是综合国力竞争，还是经济竞争，实质都是科学技术的竞争，归根到底是人才的竞争、智力的竞争、大脑的竞争。历史证明，智力推动着社会的发展，智力让人摆脱愚昧，智力让人赢得成功。

智力是如此的重要，但有不少人正遭受着智力减退或障碍所造成的伤害。当前，世界老年人口正在不断增加。老年人因神经系统结构和功能的老化，不同程度地存在智力减退，尤其是知觉整合能力、近事记忆力、思维敏捷度及注意力等“液态智力”减退较为明显，具体表现为健忘、反应迟钝、动作不协调等，严重者失去基本的防御能力，完全丧失生活自理能力，这样的悲哀就连美国前总统里根也不能幸免。中枢神经系统疾病和脑动脉硬化症、高血压病等老

年病也可引起智力减退。据估计,5%~15%的老年人有不同程度的智力障碍,其中半数老年性痴呆。另外,在少年儿童中,如儿童精神发育不全、轻微脑功能失调、脑炎后遗症病人,在青壮年中的神经衰弱、脑外伤和其他脑器质性损害病人,也不同程度地存在着智力障碍或减退。可见,智力障碍或减退存在于各个年龄阶段与多种疾病中,它给患者自身带来痛苦,给家庭带来不幸,给社会带来沉重的负担。

近年来,人们愈益认识到智力的重要性以及智力减退或障碍所造成的严重危害。智力减退或障碍症的防治已经引起各方面的关注,有关大脑和智能的研究正在迅速兴起。

20世纪90年代被称为“脑的10年”。这一口号最初是由美国科学家于1989年提出的,并得到当时的总统布什的支持。1990年,日本推出了酝酿已久的“脑科学时代”计划纲要,设想在20年内,聚集全日本的科学精英,每年投入8亿美元左右,从“认识脑”、“保护脑”、“创造脑”三个方面着手,使日本的脑科学达到世界先进水平。进入20世纪90年代以来,世界各国对脑科学的重视盛况空前。国际脑研究组织(IBRO)力促其成员机构请求本国政府支持这项活动,以使“脑的10年”成为全球大力促进脑研究的行动。为了迎接这一挑战,欧共体在1991年成立了“欧洲脑的10年”委员会,1994年成立欧洲神经科学学会,并采取许多措施改善欧洲各国之间脑研究的交流,增加对脑研究的支持。1995年夏,在日本京都举办的第四届世界神经科学大会上提议把21世纪称为“脑的世纪”。为了加强欧洲和美国脑科学研究的联系和合作,1996年2月,欧美在瑞士“世界经

济论坛”年会上正式宣布成立脑研究联盟。

近年来,我国的脑科学也有所发展。1992年,“脑功能及其细胞和分子基础”正式列入原国家科委重大基础研究项目——“攀登计划”之中,并在“九五”期间继续执行。中国科学院、卫生部、国家自然科学基金会也把脑科学作为重点发展领域。全国神经科学学会已于1995年正式成立,并于同年召开了首次学术会议。1996年,国家自然科学基金资助了“知觉信息的基本表达及其无创性认知研究”的重大项目和“记忆的神经机制”重点项目。但是,无论是人才和经费,还是研究成果,我国与国际先进水平相比还有相当大的差距,必须迎头赶上。

可以说,世界各国对脑的研究正如火如荼地进行,科研经费、研究队伍以及学术成果迅速增加。目前,世界各国有关神经生理学、心理生理学、生理心理学、神经生物学、行为药理学、计算机科学以及近年来涌现的认知神经科学等领域的专家正同心协力,力图早日攻克脑科学的难关。可以预见,在21世纪,脑科学一定会在不断揭示相对真理的同时,逼近大脑奥秘的绝对真理。脑科学的研究成果一定能够在不久的将来更多地造福人类。

健脑益智的基本知识

聪明的本源在哪里?有没有使人成为天才的捷径?有没有促进智力超常开发,使人更聪明的妙方?有没有防止或延缓大脑衰老的办法?这些问题虽然现在还没有最终的

答案,但是现代科学研究已经给出了破译谜底的线索。

智力与智商的概念

现代心理学认为,智力是人脑的功能,是人脑的高级心理活动,它属于能力的范畴。能力是人类的一种重要的心理特征,它保证人们能顺利地进行各种活动,从事各种事业。创造活动要有情绪想像力,音乐活动要有音乐听觉能力,绘画要有视觉记忆力等等。智力高低决定了一个人聪明还是愚笨。对智力的概念,各派心理学家的观点不同。有的认为“智力是一种判断的能力、创新的能力、适应环境的能力”。“善于判断、善于理解、善于推理——这是智力的三种要素。”韦克斯勒医生(D. Wechsler)认为“智力是个人行动有目的、思维合理、应付环境有效的聚集或全面的才能。”尽管对智力的含义众说纷纭,不尽一致,但是概括起来,可以说智力是属于一个人的认知能力,它包括完成智力活动的各种表达方式或技能,包括感知、记忆、分析综合、抽象概括和创造性解决问题的能力,以及言语表达能力。

测验人的智力高低程度所得到的一个量数叫做智力商数(intelligence quotient, IQ),简称智商。测量智商的基本方法是用心理年龄(又称智力年龄 MA)除以实足年龄(CA)再乘以 100,得出一个商数(IQ),即智商。用公式表示就是:

$$\text{智商(IQ)} = \frac{\text{心理年龄(MA)}}{\text{实足年龄(CA)}} \times 100$$

为了了解人的智力情况及智力的功能,研究者们制订