

图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·益智补脑篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①脑-保健-中药疗法 IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180194号

活用中药保健康·益智补脑篇 禾楠编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 瑶

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



活用中药保健康·

禾楠 编著

益智补脑篇



养生馆

Health Museum



广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

NEW

前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

这套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS

05 Part1 益智补脑知多少

- 6 脑为神明之心、元神之脏
- 7 怎么样益智补脑
- 8 补脑，补什么
- 10 对提高智力大有帮助的矿物质
- 11 十种“益智食物”，让你拥有聪明的大脑
- 13 多种“损脑食物”要远离
- 14 十种不良习惯影响青少年智力发展



15 Part2 活用中药益智补脑

- | | | | |
|----|-------------|----|-----------|
| 16 | 川芎 | 33 | 补骨脂 |
| 17 | 川芎当归羊肉汤 | 34 | 补骨脂核桃仁益智汤 |
| 18 | 川芎黄豆鱼尾汤 | 35 | 补骨脂猪骨健脑汤 |
| 19 | 天麻川芎鱼头汤 | 36 | 黄花菜 |
| 20 | 川芎田七乌鸡汤 | 37 | 黄花菜香菇健脑汤 |
| 21 | 石决明 | 38 | 白果 |
| 22 | 天麻石决明猪脑汤 | 39 | 百合白果黑芝麻汤 |
| 23 | 益智仁 | 40 | 白果黑枣煲猪大肠 |
| 24 | 益智仁淮山健脑汤 | 41 | 腐皮白果猪瘦肉汤 |
| 25 | 益智仁牛肉补脑汤 | 42 | 人参 |
| 26 | 芡实 | 43 | 人参乌鸡益智汤 |
| 27 | 芡实芹菜鱼头汤 | 44 | 人参菠菜猪瘦肉汤 |
| 28 | 天麻 | 45 | 人参芡实羊肉汤 |
| 29 | 天麻豆腐鱼头汤 | 46 | 鲜人参奶露 |
| 30 | 天麻猪脑益智汤 | 47 | 绞股蓝 |
| 31 | 天麻枸杞鸡爪汤 | 48 | 绞股蓝党参蜂蜜水 |
| 32 | 神奇的止眩之宝——天麻 | | |

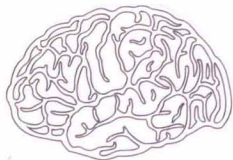
- 49 核桃仁
- 50 核桃仁芡实益脑汤
- 51 核桃仁桂圆乌鸡粥
- 52 核桃仁猪腰粥
- 53 石菖蒲
- 54 石菖蒲百合煲海马
- 55 却老酒
- 56 益智健脑有石菖蒲
- 57 红枣
- 58 栗子红枣排骨汤
- 59 糯米花生粉煎红枣
- 60 红枣桑寄生蛋茶
- 61 五元煲土鸡
- 62 白芷
- 63 川芎白芷鱼头汤
- 64 黑芝麻
- 65 黑芝麻核桃仁粥
- 66 黑芝麻糯米糊
- 67 黑芝麻黄豆浆
- 68 浮小麦
- 69 浮小麦红枣猪心汤
- 70 桂圆
- 71 桂圆仔鸡健脑汤
- 72 桂圆莲子粥
- 73 桂圆红枣粥
- 74 桂圆章鱼炖鹌鹑
- 75 桂圆——益智养生果
- 76 金樱子
- 77 金樱子鲫鱼益智汤
- 78 女贞子
- 79 女贞子枸杞补脑汤
- 80 菟丝子
- 81 菟丝子抗衰老汤
- 82 淫羊藿
- 83 淫羊藿桂圆益智汤
- 84 枸杞
- 85 淮山枸杞猪脑汤
- 86 枸杞紫菜鸡蛋汤
- 87 枸杞海参鹌鹑汤
- 88 枸杞黄芪猪肚汤
- 89 佛手
- 90 佛手苍术海带汤
- 91 黄精
- 92 黄精枸杞鹌鹑汤
- 93 仙家余粮——黄精
- 94 灵芝
- 95 灵芝鸡蛋猪脑汤
- 96 灵芝黄芪猪瘦肉汤
- 97 肉苁蓉
- 98 肉苁蓉豆腐鱼汤
- 99 党参
- 100 党参补脑粥
- 101 党参枸杞炖猪肝
- 102 五味子
- 103 五味子紫苏茶
- 104 桑葚
- 105 桑葚乌鸡汤
- 106 柏子仁
- 107 柏子仁猪心汤
- 108 柏子仁——把智慧带给你
- 110 木耳
- 111 木耳花生猪肺汤
- 112 木耳腐竹兔肉汤
- 113 红枣木耳汤
- 114 百合
- 115 百合枸杞煲花蛤
- 116 百合香菇煲土鸡
- 117 何首乌
- 118 何首乌鲤鱼补脑汤
- 119 何首乌煮鸡蛋



Part1 益智补脑**知多少**



脑为神明之心、 元神之脏



中国传统医学认为，在人的一切生命活动中，心为“君主之官”，主神志，是机体功能活动的主宰，为五脏之主，是精神活动的中心。心主神志，即具有主管人的精神、意志、思维和情志活动，以及由这些活动所反映的聪明、智慧、语言等作用。它是精神、意识、思维、情志活动的中心，在人体内处于最高的主导地位，调节一切生理活动。其实，传统中医学所指的这种心——神明之心，是指人体内大脑的主要功能。

现代中医理论研究结果确认脑为元神之脏，由此可知脑也是属于脏器范畴。

今天，国与国的竞争，是国民素质的竞争；人与人的竞争，是智慧的竞争。现代社会的飞速发展，不仅需要人们有强壮的体魄，还要有良好的智力。智力主要包括学习能力、记忆能力、适应能力、创造能力、思维能力等要素，而这些要素又相互影响，紧密联系。所谓智力，实际上是这些能力的综合表现。

然而先天禀赋有不同，人的智慧有高低；后天营养有好坏，人的反应有快慢。特别是疾病影响或用脑过度暗耗阴血，可致五脏亏虚，脑无所养而记忆减退、智力下降、反应迟钝。如心脾两虚可表现为心悸、失眠、多梦；肝肾不足可出现头昏、头痛、健忘等。这些都说明人的大脑思维、聪明智慧除先天因素外，后天营养及科学用脑也十分重要。因此，用脑就必须护脑，用脑过度就必须补脑。

同时，大脑功能又与全身机体的健康密切相关。因而中医的补脑实际包含了调整整个身体机能的功能。这是由于中医把有关脑的生理和病症，都分别归属于五脏。因此，补脑也可通过补养心脾、补益肝肾等途径，达到健脑益智、促进思维、增强记忆、延缓大脑衰退之效果。

怎么样益智补脑

现代科学认为：脑是人体中具有最复杂功能和最旺盛活力的器官。大脑的重量虽然只占人体总重量的2%，但由于大脑组织活力旺盛，氧消耗、氧代谢较其他器官要高，故其所消耗的能量却占全身总消耗量的20%。

从生理功能看，脑主要靠血液输送的葡萄糖通过氧化磷酸化来提供能量。因此，脑组织对缺氧、缺血非常敏感。如不注意大脑的血、氧及时供给，缺氧或短时间内超常用脑，大脑会因负担过重而疲乏。轻者出现用脑过度的症状，如头痛、头晕、注意力不集中等；重者则影响中枢神经系统的调节功能而致神经衰弱，出现记忆力减退、思维不敏、健忘、失眠、多梦等症，尤其是中老年人，甚至有可能出现痴呆、丧失智力等症状。由此可见，它需要大量的营养。人体的能量主要来源于膳食，因此，必须通过膳食加强脑部的营养。

古人说：“饮食者，人之命脉也。”一个人从胎儿时期到老年，都存在健脑益智问题，但却不能以药物伴随终生，唯一可以承担此重任的是食物。益智膳食一方面具有益智作用，同时又提供人体赖以生

存不可缺少的营养要素。许多事实证明，长期坚持摄入益智膳食，不但能改变全身营养状况，改善性情，还可提高智商。

益智膳食主要通过以下两种方式对脑起到滋养作用：

一、以脏补脏，滋养人脑。

以脏补脏就是服食动物的脏器组织所做的补汤，能对人体相应的脏器组织发挥补养作用。例如，猪脑能补脑髓、益虚劳等等。

二、填补肾精。精藏于肾，

同时，精能生髓，肾精充盈部分贮藏于骨髓之内即成髓。精髓能营养骨骼，又上通于脑。精髓充养于脑，则使头脑灵敏，智力健旺。例如鹿肉、鹿茸、鹿角胶、牛骨髓、雀卵、海参等，往往有补养精髓的作用，从而促进人体的生长发育，增强性与生殖能力，改善骨髓造血功能，提高智力与体力，强健筋骨与腰、膝，具有很高的滋补营养价值。

此外，中医还认为，智力的产生与保持，与各脏腑的功能有关系。因此，补脑增智就是要注意对各脏腑的调摄，其中对心、脾、肾三方面尤应着力。



补脑，补什么

大脑像一台精密仪器，时刻地调节、指挥人的各种活动。当然，脑细胞工作需要大量的能量，它独自就能消耗我们所吸收的能量的20%左右。那么，我们究竟要为大脑补充什么营养呢？

一、补铁给氧

虽然大脑只占我们体重的2%，它却指导着我们的日常生活。大脑控制我们的反应并且阐释神经元发送给它的信息，它就像一部充满活力和智慧的戏剧，永远处在舞台之上。因为大脑不仅是我们意识生命的中心，也控制着我们的无意识活动，这一无意识活动日日夜夜都占据着它，梦就是最好的证明。为此它消耗掉吸入的大部分氧气，约占25%。

铁不仅能够固定红细胞中血红蛋白拥有的氧气含量，还能够保证身体给氧。保证给氧的顺利进行就需要给大脑补铁。食物中含铁最丰富的是动物肝脏、肾脏；其次是猪瘦肉、蛋黄、鸡、鱼、虾和豆类；绿叶蔬菜中含铁较多的有苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、苋菜、荠菜、黄花菜、番茄等；水果中以杏、桃、李、葡萄干、红枣、樱桃等含铁较多；干果如核桃仁，其他如海带、红糖、芝麻酱等，也含有较多的铁。

二、补充脂肪酸，促进大脑发育

人类肌体含有大约500亿条神经元，而大脑就占据其中的1/5，这些神经细胞的形状就像变压器和它外部的电线，是由细胞体以及其外部纤维组成的。它们通过纤维互相连接，传递信息。神经细胞的数量在出生时就已经确定。神经系统的发育一般持续到25岁，之后它不再产生新的神经元，而是表现在神经元之间联系的增加和复杂化上。

为了使大脑合理地发育，需要补充脂肪，更确切的说，是脂肪的主要物质——脂肪酸。某些基础脂肪酸应该通过饮食来摄取，因为人类肌体无法制造或者只能制造极少的一部分。菜油、核桃油、豆油、麦芽油、脂肪含量高的鱼、母乳和婴儿奶粉都可以补充这类基础脂肪酸。这



就是为什么准妈妈们要注意饮食平衡，尤其是不能隔餐，以防造成肌体营养匮乏。脂肪酸能够保证成长过程中大脑的发育，其中尤其要注意3岁以下儿童脂肪酸的补充，因为这时是他们大脑发育的关键时期。

三、补充供给大脑的燃料

葡萄糖，是大脑最喜欢的“燃料”。糖的供应量不足会导致学习和记忆困难。尤其是对于孩子来说，因为他们的葡萄糖存储量不多，却比成年人消耗得要快。

为了使大脑在一天之内得到充足的葡萄糖，需要注意每顿饭都要摄取富含葡萄糖的食品。最好是吸收速度慢的葡萄糖，如谷物食品、饼干、黑豆、木薯粉……以上食品可以逐步释放葡萄糖。而不停地食用快糖如白糖和甜食等，来保持活力是没有用的。

此外，不应该忽视面包干和面包，它们也都是由小麦制成的。不过由于它们含有大量的碳水化合物，往往遭到成年人的忽视。其实，保证肌体碳水化合物以及B族维生素的吸收，就需要经常食用肝脏、麦芽、乳制品等，因为上述营养物质可以配合大脑拥有更高的智力和更集中的注意力。

从40岁开始，人们每天都会永远地失去一定数量的神经元。不过，如果营养充足，70%的神经元会陪伴我们活到80岁，神经学家认为这剩余的部分足以保证我们思维的活跃。为此，除了加强补充基础脂肪酸以外，还需要注意抗氧化物的摄入，如维生素E（可由植物油、油果、橄榄、杏仁等提供）、维生素C和β-胡萝卜素（可由水果和蔬菜等提供）、硒（可由鱼和海鲜等提供），都能起到保护神经元的作用。

总之，科学合理饮食为大脑提供物质基础，是大脑健康、提高智力的关键所在。



对提高智力大有帮助的 矿物质

矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的元素。矿物质作为人体不可缺乏的物质，每日都需要有一定量的摄入，过高可引起机体中毒，过低可明显地使人的智力降低。下面为大家介绍有利于益智补脑的矿物质。

钙：钙是人体内含量最多的无机元素，对人体有很多生理生化功效，它在神经激动传递、心脏跳动、肌肉紧缩、血液凝固、神经和肌肉的应激，以及某些酶活性等方面，有着重要作用。

钙对大脑也有很多重要作用，其中最重要的一点是抑制脑神经细胞的异常兴奋，使之保持在正常状态。很多试验证实，脑组织内钙含量的多少，将影响这个人一生的脑功效。若脑内有充足的钙，则可使脑细胞正常地行使其职能，这时即使碰到较为强烈的精神刺激，也可泰然处之。若脑内缺钙，则往往产生病态性异常兴奋，此时，即使很弱的刺激，也会引起严重的精神反应。

近年来科学试验表明，脑内钙含量与孩子的注意力、记忆力有密切关系，缺钙的孩子多有注意力不集中、记忆力较差、易疲惫、学习成绩不佳等表现。

镁：镁与人的智力发育也有密切关系，镁可加速与人的精神活动有关的肾上腺皮质激素的生物合成。

磷：磷是大脑生理活动必不可少的无机盐，磷不仅是脑磷脂、卵磷脂、胆固醇的重要成分之一，而且直接参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动，体内含磷正常则使人反应灵活、记忆力强、思维敏锐。如缺乏则使人的智力明显降低。

铁：铁是组成人体血红蛋白的成分，主要参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。假如缺铁，不仅会引起贫血，还会使大脑的运转速度降低。

铜：铜在体内可增进铁的吸收，微量铜对中枢神经体系功效是有益的，假如缺铜，会使大脑变得反应迟钝。

锌：人脑中锌含量占全身锌总量的7.8%，假如食物中缺乏锌的供给，大脑中酶的活性就会降低，就会直接影响脑神经激素，使记忆力、认知力降低。

十种“益智食物”， 让你拥有聪明的大脑

想让脑瓜更聪明，是每个人的愿望，于是商家推出了形形色色的益智保健品，很多人尤其是家长们不惜重金购买。其实，日常生活中的许多食品才是真正益智健脑的“高手”。下面，我们一起来看看身边常见的十种益智食物。

一、鱼类

鱼类中富含的蛋白质，如球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白，以及不饱和脂肪酸、铁、维生素B₁₂等成分，都是大脑部发育所必需的营养。

有专家认为淡水鱼所含不饱和脂肪酸没有海鱼高，而且现在中国的淡水鱼养殖水域污染较严重，因此建议，人们食用淡水鱼和海鱼的比例为1:2。

二、蛋类

无论是鸡蛋、鸭蛋、鸽子蛋，都提倡人们吃全蛋。蛋类不仅是极好的蛋白质来源，而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱，能合成乙酰胆碱，乙酰胆碱能显著改善人们的记忆力。此外，蛋黄中铁、磷的含量较高，也有利于人体大脑的发育和保持活力。

三、核桃仁

核桃仁能益血补髓、强肾补脑，是强化记忆力和理解力的佳品。人们可以炖核桃粥来吃，也可以将捣碎的核桃仁与黑芝麻搅拌后，做成馅饼或包子来吃。

核桃仁含油脂较多，不易消化，一般3~6岁的幼儿每天吃3~4颗核桃仁就足够了。

四、杏仁

杏仁有养心、明目、益智的功能，经常服用可让人们变聪明。

将买来的杏仁去皮后与花生、黄豆同泡，用豆浆机做成杏仁花生豆浆来饮用，利于人体消化与吸收。





五、红枣

晚上，人们饮用红枣汤或吃一把鲜枣，可摄入大量维生素C和微量元素，有安神益智的作用，能让半夜容易做梦的人们睡得踏实，增强入睡后的“潜在记忆”。

六、龙眼

龙眼有壮阳益气、补益心脾、养血安神等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症。现代医学实践证明，它还有美容、延年益寿之功效。对体弱多病者，长期服用可改善健忘的现象，有强心益智的功效。

但是需注意的是，无论是鲜龙眼还是龙眼干都比较湿热，一周最多吃三次，贪食容易使人上火，还会出现大便干结等问题。

七、蜂蜜

蜂蜜含有多种益智成分，调入温开水服用，可以改善和治疗便秘。中医认为蜂蜜有安神益智和改善睡眠的作用。早上服用蜂蜜效果最佳，也可以涂抹在面包片或馒头片上食用。

八、苹果

苹果素有“益智果”与“记忆果”之美称。它不仅富含锌等微量



元素，还富含脂质、碳水化合物、多种维生素等营养成分，更值得一提的是，苹果含有能增强记忆力的苹果酵素。吃苹果时，尽量吃新鲜苹果，而不要吃高温加工过的苹果脆片，以及调入大量稳定剂和口味调节剂的勾兑型苹果汁。

现榨苹果汁最好连皮一起榨取，并且应在10分钟内饮完，防止苹果酵素氧化。

九、葡萄

对于补脑益智来说，紫色葡萄比浅青色的更佳。葡萄是公认的最佳的抗氧化剂之一，能补肝肾、益气强志、益智聪明，但人们每天的食用量最好控制在200克以内，以免摄入太多糖类影响对正餐的摄取。

十、木耳

木耳能净化血液、轻身强志。对喜欢吃肉、汉堡等高脂食物的人们来说，木耳释放出来的碱性物质能够吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块，使记忆力和思考力得到显著提升。

多种“损脑食物”要远离

每个人都希望自己拥有聪明的大脑，父母们也都希望自己的宝宝健康聪明。要实现这一美好的愿望，就必须掌握一些生活中的科学知识。那么，有哪些“损脑食品”应尽量少吃呢？下面列举生活中常见的“损脑食品”的清单：

腌渍食物

包括咸菜、榨菜、咸肉、咸鱼、豆瓣酱以及各种腌制蜜饯类的食物，因含有过高盐分，不但会引发高血压、动脉硬化等疾病，而且会损伤脑部动脉血管，使脑细胞的缺血缺氧，造成孩子记忆力下降，智力迟钝。

过鲜食物

含有过多味精的食物将导致周岁以内的孩子严重缺锌，而锌是大脑发育最关键的微量元素之一。即便是年龄稍大的人，也应该少吃加有大量味精的过鲜食物，如各种膨化食品、鱼干、泡面等。

煎炸、烟熏食物

鱼、肉中的脂肪在经过200℃以上的热油煎炸或长时间暴晒后，很容易转化为过氧化脂质，而这种物质会导致大脑早衰，直接损害大脑发育。

含铅食物

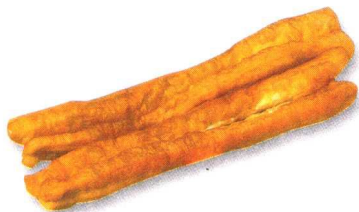
过量的铅进入血液后很难排除，会直接损伤大脑。爆米花、松

花蛋、啤酒中含铅较多，传统的铁罐头及玻璃瓶罐头的密封盖中，也含有一定数量的铅，因此，想保持大脑活力的人应该少吃这些“罐装食品”。

含铝食物

油条、油饼，在制作时要加入明矾（三氧化二铝）作为涨发剂，而明矾含铝量高，常吃会造成记忆力下降，反应迟钝，因此，如果有以油条、油饼做早餐的习惯的人，要戒掉这些不益于大脑健康的习惯。

此外，多吃白糖、咖啡等也不利于大脑发育。总之，这些“损脑食物”不宜摄取过多，否则会严重影响人的智力发展。





十种不良习惯影响青少年智力发展

青少年时期是一个人发展智力的“黄金时代”，人的一生能够有所发明有所创造，往往靠这一时期打下基础。如果有以下不良习惯，一定要克服，并养成既要勤于用脑，善于用脑的良好习惯。

一、懒于用脑。“饱食终日，无所用心”，遇事不想就问，使大脑处于缓慢状态，会导致思维迟缓，记忆不深。

二、过度用脑。通宵学习，深夜看书，长时间开夜车，如此超负荷运作，会使大脑疲劳，功能降低，学习效率不高。只有合理地安排作息时间，养成有规律的生活习惯，才有利于保护大脑以及整个身心的健康。

三、沉默寡言，少动多静。长期如此，对脑细胞的活动会有抑制作用，人往往会缺少灵感，反应慢。而经常与人交流，会促进大脑功能，多接触大自然和社会，可开扩眼界，增长智慧。

四、睡眠不足。睡眠不足或质量偏低，极易诱发萎靡不振。睡眠是精神“充电”，睡眠几乎对整个大脑皮层和某些皮层以下的中枢有保护性抑制作用，经过睡眠可以使脑的功能得到最大限度的恢复。

五、经常睡懒觉。许多人错误地认为休息就要睡觉，其实用一种活动替换另一种活动的积极休息，可以使大脑皮层各部分得到交替活动和休息，如下棋、唱歌、进行体育活动等。如果是蒙头大睡，被窝里二氧化碳的浓度升高、氧气浓度相对下降，这种觉越睡越累，让大脑深受其害。

六、不吃早餐或早餐吃得不好。不吃早餐或早餐吃得不好，是引发低血糖的重要因素，大脑营养供应不足，进而会出现头晕、心慌、注意力不集中等现象。

七、习惯吃得过饱。吃得过饱，容易导致脑动脉硬化、脑早衰和智力减退等现象。

八、偏爱甜食。这是影响青少年智力发育的“罪魁祸首”，极易导致智商偏低。

九、吞云吐雾。烟中的烟碱（如尼古丁等）等物质对大脑有害，并通过神经系统使血管收缩，血流缓慢。长期吸烟，使脑组织出现不同程度的萎缩，使人的记忆力和注意力降低。

十、贪杯不止。酒中含有酒精，酒精除对心脏、血管等有害外，饮酒多了，会使脑处于过度兴奋或麻痹状态，进而引起神经衰弱和智力减退，甚至危及生命。



Part2 活用中药**益智补脑**



川芎



小档案

川芎，为伞形科植物川芎的根茎。药材主产于四川、重庆，云南亦产。夏季采收。将根茎挖出，除净茎叶及须根，洗净，晒干或烘干，去须根。根茎呈不整齐结节状拳形团块，表面深黄棕色，有明显结节状起伏轮节。质坚实，断面类黄色，形成层呈明显环状，随处散有黄色小油点。有特异清香气，味苦。药材以质坚实，表面黄褐色，断面灰白色，有特异香气者为佳。川芎有生川芎、炒川芎(炙川芎)、酒川芎等。



性味归经：

味辛，性温，归肝、胆经。

功能主治：

适用于风冷头痛、眩晕、胁痛腹痛、寒痹筋挛、经闭难产、产后瘀痛等症。

禁忌：

阴虚火旺、舌质红者以及月经过多和出血性疾病的患者不宜使用。