



ZHONGYI JIANNAOFA

中医健脑法

编著 张汤敏 孙仁平



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

中医健脑法

ZHONGYI JIANNAOFA

张汤敏 孙仁平 编著

人民军医出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医健脑法/张汤敏,孙仁平编著. —北京:人民军医出版社,2001.5

ISBN 7-80157-189-4

I. 中… II. ①张…②孙… III. 脑-保健-中医治疗法 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59084 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

北京国马印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.875·字数:218 千字

2001 年 5 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

脑是人的生命中枢。全书从中医的角度,着眼于机体的整体性、机体与环境的统一性,科学地阐明了“脑为髓海、心神合一”的理论,全面介绍了用脑、健脑及治疗脑病的方法。

帮助大家加强记忆、思维能力,使脑子灵活好用,达到最大限度的智能开发,本书分析了脑与全身各个脏器、经脉、证候的密切关系,告诉人们如何饮食营养、体能锻炼、针灸按推、养脑健脑。

中医药是祖国医学的宝贵遗产。作者以毕生心血总结研究了脑病的原因、症状及治疗,将脑神经功能的各种故障,如生活中的记忆力差、健忘、神经衰弱、失眠等等令人苦不堪言病症的治疗方法提供给读者。本书适合于学生、老师、家长,也适合于专家、学者、从政经商的一切“用脑”人群,是健脑、强身者的良师益友。

为了你有一个灵活、聪慧的大脑,有必要认真读一读《中医健脑法》。

责任编辑 姚 磊

前 言

本书全面介绍用脑、健脑及治疗脑病的方法，旨在保护脑的功能，最大限度地发掘潜藏在人们头脑中的能力。

脑子健全，用之灵活，指的是能够巧妙地保护和使用好大脑中 160 亿之多的脑细胞，使人能高效率地工作、学习和生活。

有的人理解快，记忆力好，思维能力强，脑子灵活好使；有的人理解慢，记忆力弱，思维能力差，脑子不灵活不好使。怎么能使差的变好，达到灵活状态呢？这正是出版本书的目的。本书讲述了如何采用超觉静思法、按推法、体育锻炼法、最佳作息法、饮食营养法等中医传统的方法来改善脑的功能，达到脑子灵活好使。将饮食营养、体育锻炼、针灸、中医中药的各种长处结合起来使用，以各扬其长，使人精神振奋，思维敏捷。

书中还着重介绍脑神经功能的某些微小的故障，如记忆力差、健忘、神经衰弱、失眠等等的原因、症状和治疗。

本书全面论及了应用各种手段去达到正确用脑、健脑及医治常见脑病的方法。其内容不仅值得学生一读，也值得老师一读，更值得学生家长一读；其方法，既适合学生们采用，也适合一切脑力劳动者和常坐办公室的人们采用。既可用做健脑、治病，又可用于强身。所以，从

事脑力和体力工作的人以及睡眠欠佳、身体虚弱的人都可一试,必定很有好处。

若能坚持上述各法,你的脑子一定会更加灵活好用。

中国科学院化学研究所癫痫门诊部

张汤敏 孙仁平

于北京清华园 3 号楼 407 室书屋

(邮政编码 100084,电话 010 62540708)

目 录

第一章	漫谈大脑	(1)
第二章	中医对脑的认识	(8)
第三章	中医中药在健脑中的作用	(30)
第四章	针灸与健脑	(47)
第五章	超觉静思法——有利于集中精力	(65)
第六章	按推法——有利于提高思考力	(73)
第七章	体育锻炼——有利于脑力持久	(90)
第八章	最佳作息法——遵循脑的生物节律	(100)
第九章	食品营养法——有利于脑的发展 和保健	(108)
第十章	增加记忆力的方法	(235)
第十一章	影响大脑功能的疾病	(243)
第一节	脑贫血	(243)
第二节	神经衰弱	(252)
第三节	失眠	(267)
第四节	健忘	(278)
第五节	头痛	(281)
第六节	痴呆	(289)
参考文献		(305)

第一章 漫谈大脑

人在外界环境中生存,大脑起着主要作用,它把人体各器官和系统联合并统一为一个整体,对环境中发生的千变万化作出适应性反应。

为了使读者对脑——这一最初看来是令人迷惑和复杂难懂的器官有个基本的认识,采用 C. R. 诺贝克和 R. J. 德马列斯特的说法及我们的看法介绍如下。

成年人脑的平均重量约为 1 400 克,大致占体重的 2%。凝胶样的脑裹着三层结缔组织膜,称脑膜,其外面还有坚硬的颅骨保护。脑悬浮在脑脊液中,脑脊液对脑起着支持作用和头部急速运动时起振荡吸收器和缓冲的作用。供应脑的大动脉和大静脉均位于脑膜中。脑的分部组成如图 1-1。

脑干又根据其与小脑幕(硬脑膜的结构)的位置关系分成幕上和幕下部分。间脑属幕上部分,而中脑、脑桥和延髓则属幕下部分。除嗅神经和视神经外,所有脑神经均从幕下脑干发出。

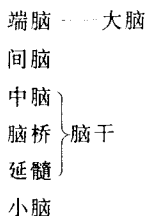


图 1-1 脑的分部组成

脑室系统是脑内一系列连续的腔,其内充满脑脊液。脑脊液循环步骤为:侧脑室→室间孔→第三脑室→中脑导水管→第四脑室→外侧孔和正中孔→脑和脊髓蛛网膜下腔→大脑凸面蛛网膜颗粒→静脉窦(上矢状窦)。脑室系统分为以下几个部分:即位于端脑内的腔是成对的侧脑室,位于间脑内的是居正中的第三脑室,位于中脑内的是管状的大脑水管(中脑水管或水管),在后脑和延髓内的是第四脑室。

大脑由两大脑半球和位于大脑半球深部的间脑组成。每侧大脑半球表面覆盖一层灰质(皮质),而白质、基底神经节(大的核团)和胼胝体则位于灰质深面。胼胝体是联系两大脑半球皮质之间的巨大的神经纤维束。

大脑半球表面呈裂缝状的切迹叫沟,沟与沟之间高起的嵴叫回。左、右大脑半球在中线借纵裂互相分开。每侧大脑半球分为6个叶:即额叶、顶叶、枕叶、颞叶、中央叶(脑岛或岛叶)和边缘叶。

脑叶是通过几条大的沟而划分的,这些沟包括 Sylvius 外侧沟、Rolando 中央沟、扣带沟和顶枕沟。外侧沟是一条深沟,它从脑的底面沿大脑半球的外侧面往后伸延,通常弯向上终止在顶叶的角回和缘上回之间。Rolando 中央沟是从外侧

沟起斜行跨越大脑背外侧面,最后一小段伸至内侧面。扣带沟在内侧面,是一条与胼胝体平行的弯形裂缝。顶枕沟也在内侧面,是中央沟与枕极之间的一条深裂。

大脑外侧面各叶的界线如下:①额叶位于中央沟之前和外侧沟之上;②顶叶位于中央沟之后,假想的顶枕线(与顶枕沟平行)之前,外侧沟及其假想向后(伸向枕叶)延长线的上方;③颞叶位于外侧沟的下方和假想的顶枕线的前方;④枕叶位于假想的顶枕线的后方。中央叶位于 Sylvius 外侧沟的沟底,外侧沟实际上是一个深窝。

大脑内侧面各叶的界线如下:①额叶位于由中央沟与扣带沟所连的线的前方;②顶叶由中央沟、扣带沟和顶枕沟围成;③颞叶位于旁海马回的外侧;④枕叶位于顶枕沟的后方;⑤边缘叶位于由扣带沟和侧副沟(位于旁海马回的外侧)所形成的弯线之内。边缘叶的脑回呈环形,计包括胼胝体下区、扣带回、旁海马回、海马、齿状回和海马沟。

中央前回位于中央沟前并与之平行;中央后回位于中央沟之后并与之平行;旁中央小叶位于脑的内侧面,与外侧面的中央前、后回延续,并被中央沟部分地分开。

在功能上中央沟前方的皮质是运动皮质,中央沟后方的皮质是感觉皮质。中央后回和旁中央回的后部为 Brodmann 1、2 和 3 区,中央前回和旁中央回的前部为 4 区或运动皮质。位于颞叶上部,面向外侧沟的 Heschl 横回是听觉的初级接受区(41、42 区)。距状沟两侧的皮质是视觉的初级接受区(17 区)。初级接受区以外的区称联合区,例如 Broca 区是与构成语言有关的联合区(44、45 区)。

大脑半球深部的几个皮质下核团叫基底神经节,包括尾状核、杏仁体(杏仁)和屏状核(后者是从中央叶皮质脱离出来

的灰质带)。豆状核和尾状核合称纹状体。豆状核分为内侧的苍白球(旧纹)和外侧的壳。壳和尾状核合称纹体或新纹。丘脑底核和黑质也常列入基底神经节范围内。见图 1-2。

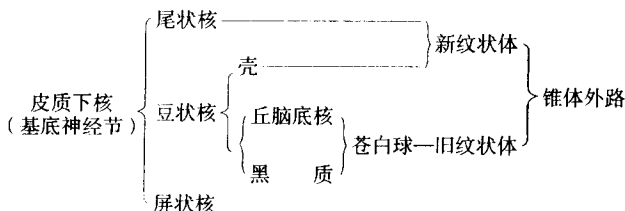


图 1-2 锥体外路系(纹状体)结构

注：杏仁体有时不包括在内

间脑位于大脑的腹内侧部，往尾侧与中脑相续，由丘脑上部、丘脑(背侧丘脑)，丘脑下部和腹侧丘脑(丘脑底部)等四部分组成。丘脑上部是第三脑室脉络丛附着处的一窄条组织，包括缰核和松果体。较大的丘脑位于丘脑下沟的背侧。在丘脑下沟的腹侧是丘脑下部和垂体，丘脑下部的的外侧是丘脑底部。

乳头体位于丘脑下部的后部，来自眼球的视神经在垂体前方相连成视交叉，后者的尾侧续连视束，然后终止于丘脑的外侧膝状体(核)和中脑的上丘。

内囊是一束巨大的神经纤维束，由几乎所有从皮质下核投射到皮质的投射纤维，和从皮质下结构、脑干和脊髓的投射纤维组成。内囊分为前肢、膝部、后肢和豆状核后部。前肢(尾核豆核部)位于尾状核头和豆状核之间；膝部位于前、后肢之间；后肢(丘脑豆核部)位于豆状核和丘脑之间，后肢的豆状核后部则位于丘脑的外侧和豆状核的后方。内囊是极其重要



的结构,尤以膝部和后肢更为重要,损伤了此处的传导束,可产生对侧半身的运动和感觉和半侧视野障碍的“三偏”综合征(偏瘫、偏身感觉缺失、偏盲)。

脑干包括延髓、脑桥和中脑,为节段性结构,所发出的周围神经即脑神经。延髓主要支配喉部肌肉及感觉、听觉、平衡和血管内脏等活动,脑桥支配面部及口部的肌肉和皮肤,中脑支配眼球肌肉。

脑干前面有几个明显的标志。在中脑,大脑脚位于脚间窝的两侧,动眼神经(第三脑神经)从脚间窝走出。三叉神经(第五脑神经,由一小的运动根和一大的感觉根组成)从巨大的脑桥的外侧面发出。锥体、橄榄体和几对脑神经根是在延髓前面可以见到的一些特征。锥体是由锥体束的纤维(皮质脊髓束)组成,锥体束纤维在延髓下部的锥体交叉处跨越中线。橄榄体是由下橄榄核形成的隆起。在脑桥和延髓的交界处,从内侧到外侧有展神经(VI)、面神经(VII)和位听神经(VIII)走出。舌咽神经(IX)和迷走神经(X)是以一系列根丝从橄榄体后缘的橄榄后沟发出。副神经(XI)是以根丝的形式从延髓(橄榄后沟)和脊髓(上6对颈神经的前后根之间)发出。舌下神经(XII)从橄榄体和锥体之间的橄榄前沟出来。

注意:第III、VI、XII脑神经自脑干前面正中矢状平面两侧的纵线出来。第V、VII、IX、X、XI脑神经则自脑干的外侧面出来。

中脑后面的明显标志有上丘(视觉系统)、下丘(听觉系)和滑车神经(IV)。脑桥和延髓的可见结构有三对小脑脚(上、中、下)和第四脑室底的一些标志。第四脑室底以界沟为标志,界沟的内侧是迷走三角和舌下三角,界沟外侧是前庭区。舌下三角是一短嵴,由深面的舌下神经核形成。迷走三角由

深面的迷走神经运动核(副交感神经核)形成。前庭区是前庭核所在的区域。面丘(或外展神经丘)是由面神经膝和外展神经核形成的小丘。在延髓下段的背面有由薄核和楔核分别形成的薄结节(棒状体)和楔结节。呈菱形的第四脑室(菱形窝)可见第四脑室的外侧隐窝位于延髓上段水平,第四脑室顶有脉络丛(脉络丛是由软膜和与室管膜上皮相接触的软膜血管所形成的一种结构)。

位于中脑的大脑水管(中脑水管)和脑桥,延髓的第四脑室前方的脑干都由被盖部(邻近脑室)和基底部(在前面)组成。基底部包括中脑的大脑脚底、脑桥的基底部和延髓的锥体。基底内部的纤维束由皮质脑桥纤维(终止于脑桥基底部的脑桥核),皮质脊髓束和部分皮质延髓纤维组成。脑干的大部分是被盖部,后者由许多神经核和上、下行的传导束组成。脑桥脑桥基底部和脑桥被盖部组成。

大脑脚构成顶盖以外的半个中脑,每侧大脑脚又被称为黑质的灰质分隔成背侧的被盖部和腹侧的大脑脚底。

中枢神经系统里面通路很多,与诊断疾病最有关的通路有三条。

1. 浅感觉传导通路 主要传导全身皮肤和粘膜的痛觉,温度觉和部分触觉,称脊髓丘脑束。

2. 深感觉传导通路 主要传导肌肉、肌腱、骨和关节的感觉和部分触觉,它先通过脊髓后索纤维向上到延髓末端换神经元,神经纤维交叉后继续向上称内侧丘系,再由此向上到达丘脑。

浅感觉与深感觉传导通路,自丘脑再换神经内囊到达大脑皮层。

3. 锥体束 主要自大脑额叶后部皮层锥体细胞发出,经



内囊,然后分布到脑干有关脑神经核和向下到脊髓前角细胞。支配身体的随意运动。

三个传导通路,在脑干和脊髓内各自有交叉。浅感觉的脊髓丘脑束是脊髓中逐步交叉的。深感觉的交叉在延脑。而锥体束的交叉在脑干(到脑神经核的)和延髓脊髓交界处即枕大孔处(到脊髓前角细胞的)。所以一侧大脑半球病变,则产生对侧肢体的感觉障碍和瘫痪。

第二章 中医对脑的认识

研究中医对脑的认识比较困难,因为对脑的生理作用的认识,不够明确,李聪甫有独到的研究,予以介绍。

一、脑与奇经及心神合一的观念

(一)脑为髓海的意义

《灵枢》海论说:“脑为髓之海,其输上在于其盖,下在风府,髓海有余,则轻劲多力,自过其度,髓海不足,则脑转、耳鸣,胫痠,眩冒,目无所见,怠惰嗜卧。”

从现象看,整个脑内完全充满了脑髓,所以说“脑为髓之海”。脑有硬脑膜、蛛网膜、软脑膜三层,硬脑膜是贴着颅骨的,颅骨俗呼脑壳,又叫天灵盖,“其输上在于其盖”,是指颅骨而言的。“风府”,是“督脉穴”,在延髓部分。软脑膜,是保护脑皮质的。《素问》五气生成论说:“诸髓者,皆属于脑。”

中医对脑的作用认识,从海论里面,指出了路径:“髓海有余,则轻劲多力,自过其度,髓海不足,则脑转,耳鸣,胫痠,眩冒……”这就指出了脑的中枢神经作用。

“脑为髓海”,是精神寄托的领域。李士材《内经知要》指出:“神为精宰,精为神用,神中有精,精中亦有神也。盖以见



神之虚灵，无在不有。”我们可以从这里体会到精神作用对于机体与外界环境之间相适应的关系。

《图书集成》医部关于《海论》的注解：“髓海有余，则足胫轻健而多力，髓从骨度上循而通于脑，故有余，则过其度矣。”说明一切意识运动，必须受大脑皮质的控制。保持神经健康的人，就是所谓“髓海有余”的人，必是足胫轻健的。

《素问》阴阳应象大论也明白指出：“有余则耳目聪明，自体轻强，老者复壮，壮者益治。”认为耳聪目明的人，身体强壮的人，都是精神充沛的具体表现。《东垣脾胃论》中记载，洁古曰：“视听明而清凉，香臭辨而温暖，此内受脑之气，而外利九窍者也。”也就是要言不烦地说明这一点。

“髓海不足，则脑转，耳鸣，胫痠，眩冒，目无所见，怠惰嗜卧。”这是说明神经衰弱的人所表现的症状。如果大脑皮质的功能发生故障，自然会有脑转，耳鸣，眩冒，目昏等现象，至于胫痠、疲劳、懒于行动而喜睡眠的现象，也都是神经官能障碍的反应，主要是由于“髓海不足”所形成的。

《灵枢》决气篇进一步指出：“精脱者耳聋，气脱者目不明。津脱者腠理开，汗大泄。液脱者骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，胫痠，耳数鸣。血脱者色白，夭然不泽。”

从“髓海不足”到“精脱”、“气脱”、“津脱”、“液脱”、“血脱”，这都是由于神经系统的功能衰退，形成的“虚脱”现象。

决气篇说过：“两神相搏合而成形，常先身生是谓精。上焦开发，宣五谷味，熏肤充身，泽毛，若雾露之溉是谓气。腠理发泄，汗出溱溱是谓津。谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸洩泽，补益脑髓，皮肤润泽是谓液。中焦受气，取汁变化而赤是为血。”

因而把精、气、液、血、津看成是受着神经系统全面控制的

机体要素。由此可知,中医对脑的作用,包括脑与脊髓对周围神经的相互传导关系是有较深刻认识的。

(二)脑与脊髓的关系

《医宗必读》说:“脑髓至阴,通于尾骶。”似乎是对整个中枢神经系统而言。它对脑与脊髓作用有两种推测的:

1. 关于脑与周围神经的传导途径 《脉经·平评经八脉病》第十九记载“督脉者,起于下极之俞,并于脊里,循背,上至风府,入属于脑。”

研究中医所指的督脉,酷似脊神经。脊神经的传导作用是将感受内部刺激的冲动传到脑,再把脑的冲动借着神经纤维返回内脏平滑肌、心肌和腺体。传入神经,把肌体外部感受器的冲动传入神经中枢;传出神经,又把神经中枢来的命令传达到肌肉、腺体产生反应。传入、传出神经的密切配合,使机体对于当时环境作了适当的反应。一般说来,有两种措施,一种是意识的,一种是非意识的。无论是意识的,或非意识的,都是通过脊神经完成的。

《甲乙经》指督脉“属于脑下”,说明督脉是脑与周围神经的传导途径。与张静斋的《脉诀注》,“督脉能统行诸脉,复能收拾诸脉”,原则上是符合的。

2. 关于脑髓与精液相互补偿的输送途径 中医认为脑髓与精液是一个东西,因此把精液又叫精髓。李梴《医学入门》说:“诸髓皆属于脑,故上至脑,下至尾骶,皆精髓升降之路也。”《素问》痿论说:“肾气热,则腰脊不举,骨枯而髓减,发为骨痿可谓萎缩性骨髓炎。”中医把脑髓、骨髓、精液混为一谈,并认定脊髓里是精。脑脊髓是中枢神经系统,可精液是生殖系统的产物,是由附睾、精囊、前列腺、尿道球腺等分泌产物合成的精液,与脑脊髓根本没有直接关系。