

学生健脑记忆功

黄建中 编著



学生健脑记忆功

黄建中 编著

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑:范文义

学生健脑记忆功

黄建中 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编 300020

河北省永清县第二印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.75 字数 74000

1995年11月第1版

1995年11月第1次印刷

印数:1--5000

ISBN 7-5308-1832-5

G·477 定价:3.75元

内 容 简 介

本书详细地介绍了一套系统的健脑记忆功法。该功法适于青少年学生健脑增智,也是其他气功爱好者的益友。本书从经络学说、意念力理论、生命能学说、脑潜力理论等方面阐述了健脑记忆功的理论部分,揭示了气功提高记忆力的奥秘,说理深入浅出,明白易懂;根据青少年学生练功时间的有限性等特点,分别介绍了2分钟、5分钟、10分钟、20分钟、40分钟健脑记忆功;同时介绍了气功速记妙法和一些实用记忆方法。习练此功法,对于祛病健身、健脑增智、提高记忆力、减肥健美、激发潜能,均具有高效实用的作用。

作者简介：

黄建中，男，38岁，湖南湘乡市人，于1982年大学毕业，现任中学生物一级教师，十多年来一直习练探索气功，曾拜学于多位名老中医、气功名师和明师，经过长期研究和实践悟创“健脑记忆功”，并在开办的实验班取得了可喜的效果，现已被列入中国气功研究会人才库，并被聘请为中国气功科学研究会气功交流中心特派联络员。

中国科协主席钱学森教授 对气功科学的讲话摘要：

人体科学蕴育着一场科学革命，这场科学革命比相对论、量子力学的出现还要大。

人的素养来自多方面的锻炼，从我国传统的文化来看，不少古代的哲人学者，都是得益于运用气功来涵养性情，这条途径很值得注意。

气功可以提高健康水平，这是肯定的；它又可以提高智力，这也有数据作证……

——摘自科学出版社 1988 年出版的《益智延年内劲功·领导同志对气功科学的讲话》(张木森编)

目 录

前言.....	(1)
第一章 健脑记忆功理论.....	(3)
第一节 经络学说	(3)
第二节 意念力理论	(23)
第三节 生命能学说	(25)
第四节 脑潜力理论	(30)
第五节 中学生特点	(36)
第六节 练功要领	(39)
第二章 健脑记忆功功法	(45)
第一节 2分钟健脑记忆功.....	(45)
第二节 5分钟健脑记忆功.....	(47)
第三节 10分钟健脑记忆功.....	(51)
第四节 20分钟健脑记忆功.....	(53)
第五节 40分钟健脑记忆功.....	(57)
第六节 辅助功	(65)
第三章 练功注意事项	(70)
第四章 气功速记妙法	(75)
第一节 什么叫记忆	(75)
第二节 气功速记	(77)

第三节	形象联网强记法	(79)
第四节	影视神记法	(82)
第五节	关键词摄像速记法	(83)
第六节	其他实用速记法	(85)

附 录

一、练功效果选录	(102)
二、健脑记忆功增强学生记忆力的实验	(103)
三、学生健脑记忆功歌	(108)

后 记	(109)
-----------	-------

前言

人类在走向 21 世纪,科学技术正飞跃发展。根据联合国教科文组织的“世界科学技术情报系统”统计:现代科学知识的年增率,已由 60 年代的 9.5% 增长到 80 年代的 12.5%,以科学论文为例,现在全世界每年发表科学论文约 500 万篇,并以每年增加一倍的速度增长。而 60 年代以来的短短 20 年间,科学的新发现、新发明比过去 2000 年的总和还要多,由此可见科学技术的迅猛发展,知识量的急剧增加,科学门类的大量涌现,形成了空前的知识爆炸,科学知识对人类来说太重要了,但我们的大脑究竟能装多少知识呢?我们能用更好更快的方法去掌握科学知识吗?我们的学生正面临着紧张的学习,繁多的考试、学习内容日益增多,需要记的和背的东西太多了,大脑的负担越来越重,有的同学学习效率事倍功半;还有的同学一看书就头痛、头昏;有的同学埋怨自己记忆差,怎么老是赶不上别人。但是现代科学认为:人脑约有 150 多亿神经细胞,最多利用的不超过 10%,显然人脑还有很大潜力,怎样发掘这一潜能呢?中医学认为:气行则血行。如果我们能改善大脑气血的运行,自然可以改善大脑细胞营养和氧气的供应,从而提高大脑的效率。我结合自己十多年学习气功的经验,并开展了一些探索,创编了一套“健脑记忆功”,几年来在中学中开展了一些实验,效果明显,根据电脑检测瞬时记忆的结果表明,90% 以上的同学瞬时记忆都有很大提高,许多练功的同学

以前头痛、头昏、易疲劳的现象也消失了，学习能持久的时间增长了，学习效率也大大提高了。这正说明了气功确实是我国传统文化的瑰宝。正如我国著名科学家钱学森教授所说：“气功可以提高健康水平，这是肯定的；它又可提高智力，这也有数据作证。”气功不仅能祛病强身，延年益寿，还能开发智力，使人聪明，因此更深入地研究气功，将可以更好地造福于人类。

学生健脑记忆功的功法是运用气功的原理根据大脑记忆的规律和大脑潜力理论，并结合学生的特点而设计的，从多期实验班的情况来看，还是很适合青少年习练的，确是安全而见效快的好功法。今应广大青少年的需要，特将该功整理成书，以飨读者，并欢迎各界同仁提出宝贵意见。

作 者

于湘潭师院附中

第一章 健脑记忆功理论

健脑记忆功是一种快速有效的气功功法。我们不但注意功法的习练,更重要的是注重对功理的研究及人体大脑记忆规律的探索应用,理中寓法,法中寓理,把规律搞清楚了,把道理弄懂了,把性质弄明白了,方法自然悟出来了,练功的成效就会提高,所以在练功前,首先要弄清楚有关的功理,是磨刀不误砍柴功,掌握了人体奥秘的金钥匙,头脑开了窍,旧的观念转变了,就不会拒绝新的科学观念进入头脑,也就比较容易发挥意念力的调节作用,自然练起功来得心应手,事半功倍,使功力迅速提高。气功是一门科学,是既古老又新兴的科学,人们之所以认为很高,是因为气功中的许多理论问题还没完全认识清楚,一旦认识清楚就会觉得气功是很实用的科学,是对人的身心健康、智力开发很有意义的学问。同时气功又是涉及多学科的一门科学,气功的理论很多,要求我们习练健脑记忆功者,至少要弄清如下理论知识及有关常识,如经络学说、意念力理论、生命能学说、脑潜力理论、青少年学生特点以及练功要领等。

第一节 经 络 学 说

一、经络的概述

明朝李时珍在《奇经八脉考》一书中说:“内景隧道,唯返

观者能照察之。”这说明我国古代人们早就通过气功锻炼体会到真气在人体内循经脉运行，中国古代不仅很早就发现了人体内经络的存在，而且中医应用经络学说的原理驱除疾病的方法一直沿用至今。现在世界上一些科学家已经能借助仪器通过一定的方法测定到人体内经络的存在。

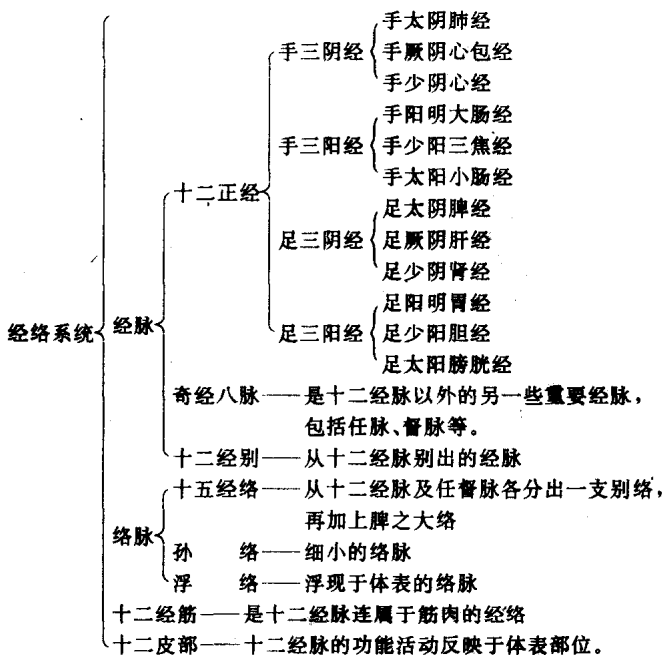
经络学说是研究人体的生理功能、病理变化及其与脏腑相关系的学说，是中医理论的重要组成部分。“经”有经过、路过的含义，是经络系统的纵行干线，“络”有网络之义，是经脉的大小分支，纵横交错，网络全身。经络是运行气血，联络脏腑肢节、沟通表里、上下、内外，调节体内各部分功能活动的通道，是人体特有的组织结构和功能系统。根据本人十多年练气功的体验来看，人体内的经络的确存在，当真气循经运行时，人体会感到特殊的舒服感。从生理上来讲，经络系统有运输气血、感应传导及调节人体各部分机能平衡等作用，故中医学认为：“气行则血行”、“通则不痛，痛则不通。”可见经络对人体健康极为重要，人体内经络通畅，则气血运行正常，人体脏腑可发挥正常生理功能，但人体内，如果某些经络运行不畅，会造成人体生理功能低下，长此以往，会造成脏腑器官衰弱，或功能失调，以至出现某些疾病病变，给人带来痛苦。其实在我们日常生活中就有许多例子可体会到经络对人体生理活动的影响，如我们有很多这样的感受，当人在下蹲时间过久时，等到站起来，则在刚起身的那一瞬间会感到头脑眩晕，甚至觉得天旋地转，眼前发黑，这是因为人体经络血管在下蹲时压迫受阻，骤然站立时，头部缺乏气血供应，在这一瞬间大脑细胞缺乏气血供应的情况下出现的功能失调。其实我国古代的《内经》医书里早就阐述了：“经络者，所以能决死生，处百病，调虚

实，不可不通”，又说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”经脉循行，起着行气血、通阴阳、养脏腑、舒筋骨、利关节等作用，使人体生命活动得以正常运行。故经络对于练功者尤为重要。

二、经络在人体内的分布

(一) 经络系统简表

经络是经脉和络脉的总称。经脉是主干，络脉是分支，由这些主干和分支构成了联络脏腑肢节、沟通上下、内外，调节体内部位的人体经络系统。现将经络系统列表如下：



(二) 循经部位

1. 十二经脉的循环部位

(1) 手太阴肺经

手太阴肺经起于中焦，行上肢内侧前缘属肺络肠，经过的主要器官有肺系，喉咙。如图 1。

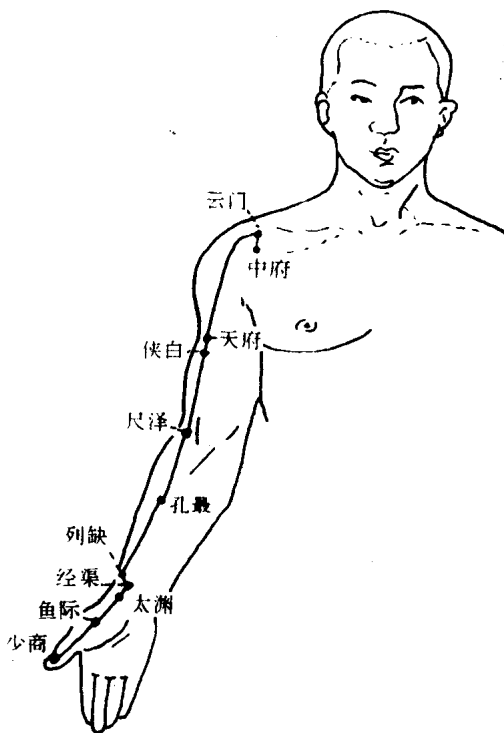


图 1 手太阴肺经穴位

(2) 手阳明大肠经

手阳明大肠经起于手食指的桡侧端,行上脉外侧前缘,属大肠络肺,经过主要器官有口、下齿。如图2。

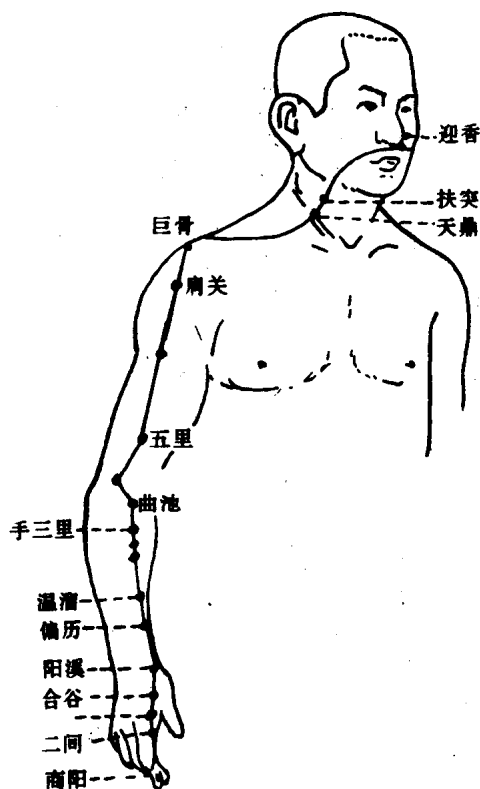


图2 手阳明大肠经穴位

(3) 足阳明胃经

足阳明胃经起于鼻翼旁,经面、额、胸、腹行于下肢侧前缘,属胃络脾,联系的主要脏腑有大肠、小肠,经过的主要器官

有鼻、眼、口、上齿、乳房。如图 3。

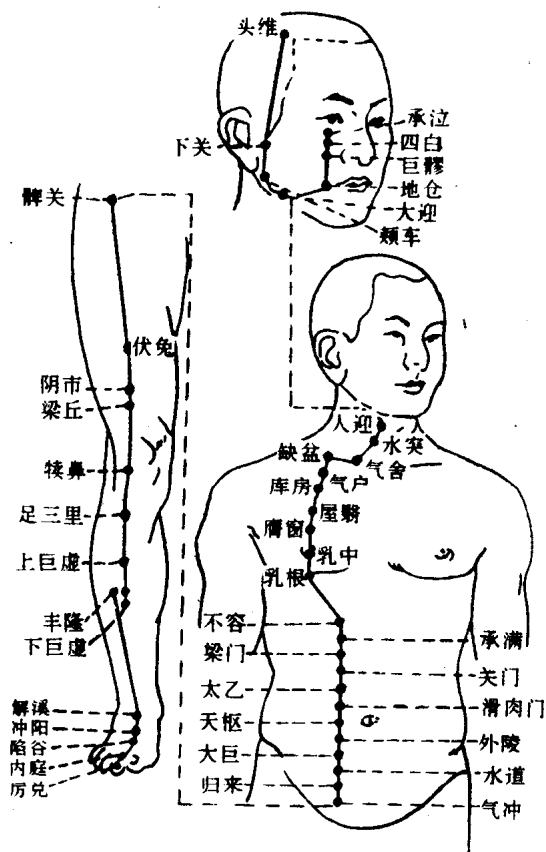


图 3 足阳明胃经穴位

(4) 足太阴脾经

足太阴脾经起于足大趾内侧端，行于下肢内侧前缘，属脾

络胃，联系的主要脏腑有心，经过的主要器官有舌、咽（食道）。
如图 4。

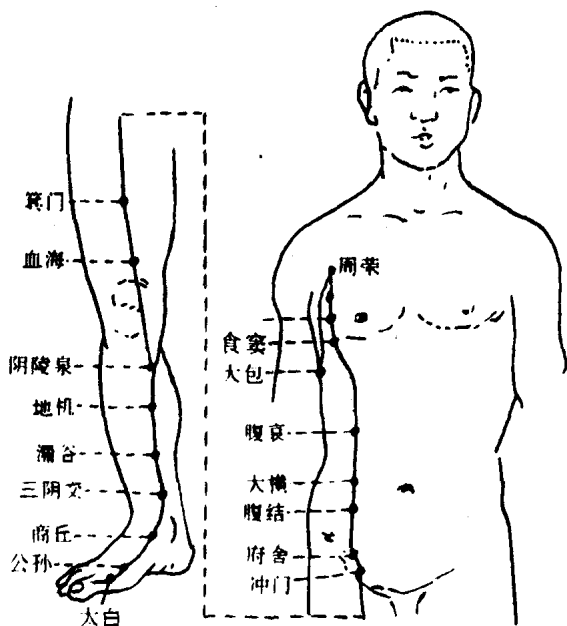


图 4 足太阴脾经穴位

(5) 手少阴心经

手少阴心经起于心中，行于上肢内侧后缘，属心络小肠，联系的主要脏腑有肺，经过的主要器官有心系、咽（食道）、目。
如图 5。

(6) 手太阳小肠经

手太阳小肠经起于手小指外侧端，行于上肢侧后缘，属小肠络心，联系的主要脏腑有胃，经过的主要器官有咽、鼻、眼、