

李戎 编

中医药、针灸学快速记忆法

四川科学技术出版社

中医药、针灸学快速记忆法

李 戎 编

四川科学技术出版社

1988年·成都

责任编辑： 杨佛章
封面设计： 吕小晶
技术设计： 李海涛

中医药、针灸学快速记忆法

李 戎 编

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所发行

内江新华印刷厂印刷

ISBN 7—5364—0660—6 / R · 122

1988年8月第一版 开本787×960 1/32

1988年8月第一次印刷 字数 86 千

印数：1—24700 册 印张4.5

科技新书目：176—314 定价：1.45 元

目 录

A 总论	1
(一) 记忆的重要意义.....	1
(二) 大脑潜力是无穷的 (附 健脑食品).....	4
(三) 记忆时常见的毛病.....	11
(四) 关于记忆的研究.....	18
(五) 快速记忆简述.....	23
B 基本原理	28
(一) 记忆的关键——检索.....	28
(二) 利于储存的信息形态——心象.....	31
一、什么是心象.....	31
二、为什么要以心象的状态储存.....	32
三、如何呈现心象.....	35
(三) 利于提取的储存方式——联想.....	39
一、什么是联想.....	40
二、为什么要以联想的方式来储存.....	41
三、如何进行联想.....	42
C 直接联想记忆法	47
(一) 即时联想法.....	47
(二) 定时联想法.....	50

(三)	对应联想法	53
(四)	字头合并法	58
(五)	直接结合法(连锁记忆法)	65
D	编码联想记忆法	70
(一)	单元编码法	70
(二)	代入编码法	74
(三)	数字编码法	84
一、	基本原理	84
二、	形象编码法(1—10)	85
三、	读音编码法(11—20)	88
四、	人体编码法(21—30)	89
五、	场所编码法(31—50)	90
六、	应用	90
E	数字记忆法	98
(一)	单元数码法	98
(二)	数码连锁法	100
(三)	谐音联想法	102
(四)	音数互换法	105
F	外语词汇记忆法	108
(一)	谐音联想法	108
(二)	字母代换法	112
(三)	对应联想法	115
(四)	分解联想法	118
G	综合应用	122
(一)	优选法	122
(二)	综合法	125

A 总论

(一) 记忆的重要意义

记忆是人脑的机能和产物，是一种复杂的心理现象。记忆是人脑对过去的经验的反映。

记忆具有极为重大的意义。19世纪俄国杰出的生理学家谢切诺夫指出，记忆是“整个心理生活的基本条件”、是一切智慧的根源。如果没有记忆，我们的感觉就不会留下任何痕迹而随即消失，人类将永远处于新生儿状态。

现代心理学界认为，对于人类来说，记忆与思维同等重要。有的科学家把记忆比喻为人类“智能的原动力”。

人类很早就认识到了记忆的重要性。早在公元前五世纪，古希腊著名悲剧诗人、被恩格斯誉为“悲剧之父”的埃斯库罗斯就曾说过：“记忆乃智慧之母。”我国西晋时的著名文学家张载也曾说：“不记则思不起。”

以上这些论断绝不是偶然地、凭空地得出的。它是人类文明发展历史的总结，也是被大量实践所证实了的至理名言。古往今来，流传着许多博闻强记的佳话美谈。

中医药大中专医古文教材中重点篇章《楚惠王吞蛭辨》的作者王充，据《后汉书·王充传》记载：他幼时家贫，没能力买书，“尝游洛阳市肆，阅所卖书，一见辄能诵记，遂精通众流百家之言。”正是由于这种惊人的记忆力，王充才能在极为艰难的学习条件下，熔百家学说于一炉，创立了自己的学说，建树了中国古代唯物主义思想史上的一座丰碑。

有这么一个故事：医古文教材中《前赤壁赋》、《宋词四首·水调歌头》的作者苏轼，曾去拜访北宋大政治家和文学家王安石。当时世人传说王安石记忆力非凡，苏轼想试一试，就从案子上拿起一本积尘最厚的书让王安石背诵。积尘最厚，说明王安石很久没动过这本书了，可是王安石仍毫不费力地就把它背了下来。正因为有超群的记忆力，所以王安石才不囿于儒家经典，“自百家诸子之书，至于《难经》、《素问》、《本草》……无所不读”（王安石《答曾子固书》），从而冲破传统保守思想的束缚，成为历史上一位重要的主张改革变法的政治家。

我们还知道，《针灸甲乙经·序》中提到过的王仲宣（东汉末年文学家，“建安七子”之一的王粲），能够过目成诵，路遇碑文，一诵不忘；与王粲并称为“曹王”的曹植（医古文《说疫气》的作者），十岁时便“诵读诗论及辞赋十万言”；蔡文姬能默写出父亲蔡邕散失的四百多篇著作；顾炎武能背诵十三经。孙思邈“七岁就学，日诵千余言”；薛己“性颖异，过目辄成诵”；朱丹溪“自幼好学，日记千言”；庞安时“儿时能读书，过目辄记”；滑寿

“性警敏，习儒书，日记千余言”；叶天士“天分绝人，于书无所不读，终身（生）不能忘”；傅青主十一岁考上秀才，并得第一名，被誉为“神童”……历代著名的人物和中医药大家，都是才气纵横、记忆非凡的奇才。

不但古代有这样的情况，现代具有高超记忆力的人也不乏其例。周恩来总理能说出18年前一次普通会晤的详情；鲁迅先生在童年时代就能背诵很多篇古文；郭沫若不到20岁就能熟背《诗经》和《唐诗三百首》，仅用半年时间就掌握了日语；茅盾能背诵出全部《红楼梦》；茅以升在晚年竟能准确地背出圆周率小数点后100位的数字；蒲辅周、秦伯未、任应秋等现代中医学大家，对重要中医典籍中的一些内容，都能熟练记诵……

不仅中国有许多具有高超记忆力的人，国外这样的人也不胜枚举。伟大革命导师马克思能背诵海涅和歌德的许多诗句，对莎士比亚的著作极为熟悉，他通晓欧洲的主要语言，可以用德、英、法三国文字写作；拿破仑能很准确地叫出自己军队中多数士兵的名字，能象数家珍一般说出法国海岸每一门大炮的口径和安设的位置，对当时法国多数驿站的地点和驿站之间的距离了如指掌；林肯在相隔30多年之后，还能叫得出1832年他参加义勇军时上级的姓名；苏联十月革命的领导人之一斯维尔德洛夫能牢牢记住成千的地下工作者的形象；据说日本盲人学者土保己一竟然记住了几十册辞典所包含的知识……

从以上这些生动的事例，不难得出一个结论：一

个人要想在事业上取得卓越的成就，必须具有出色的记忆力。记忆力是人脑最基本的能力之一，在它与人脑其他基本能力的基础上，才能矗立起人类智慧雄伟宏深的整座大厦，出现象荷马的史诗、黑格尔的哲学体系、曹雪芹的《红楼梦》、爱因斯坦的相对论、祖国医药学中的《黄帝内经》、《伤寒论》和《本草纲目》……这样一些人类文明发展史上的奇迹。

我们今天面临的是振兴中医、振兴中华的形势，知识在不断地更新，信息量在急速增长，当代科学技术（包括当代医学）包含的各种知识，正不断地向古老的中医药学渗透。祖国需要博闻强记、学识渊博，能够在众多的知识领域纵横驰骋、得心应手的人才。今天，记忆已经不仅仅是心理学研究的内容，而且是广大中医药学习者最热切关心并渴望获得的一门知识和一种能力。极大地提高中医药学习者、工作者的记忆力水平，已经不容回避地提到日程上来了。

（二） 大脑潜力是无穷的

什么标准可以衡量、判断记忆力的优劣？那就是记忆的“品质”。记忆的品质包括如下几个方面：

1. 记忆的敏捷性 这是指记忆的速度。一般是以在一定时间内能记住多少事物或回忆多少事物来衡

量。通俗地说，就是记得快不快。

2. 记忆的持久性 这是指记忆保持的时间长度。通俗地说，就是记得牢不牢。

3. 记忆的正确性 这是指对所记忆的内容是否有歪曲、遗漏或主观上的增减。通俗地说，就是记得对不对，或准不准。

4. 记忆的系统性 这是指记忆内容是否有条理。通俗地说，就是记得清不清。

5. 记忆的广阔性 这是指记忆的容量。通俗地说，就是记得广不广、博不博。

6. 记忆的备用性 这是指是否善于把记忆中当前需要的内容迅速地提取出来。通俗地说，就是记得活不活、灵不灵。

记忆品质的几个方面是相辅相成、缺一不可的，缺少任何一个方面，记忆力就算是有缺陷。然而，在记忆品质的各种构成中，记得快（记忆的敏捷性）具有特殊的意义。这是我们提高记忆力的一个首要目标。当然，记得快，是不能离开记得准、记得对的。记得不对、不准，记得再快、再牢，记下来的知识也没有价值，甚至会坏事（本章第（三）节将谈到这个问题）。读到这里，有的人可能会灰心丧气，觉得自己天赋太差，脑袋不灵，既记不住，更记不快，只好把成功的希望眼睁睁让给别人。这种想法是不对的。如果懂得一些科学道理，就会明白，每个人的大脑都具有巨大的潜力。每个正常的人都能经过努力做到记得快、记得牢。其关键在于能否科学地使用自己的大脑，正确地掌握记忆的方法，从而充分发挥大脑这种

巨大的潜力。

为了说明这个问题，先从大脑的细胞结构谈起。我们知道，神经细胞又称作神经元。在显微镜下可以观察到：每个细胞体的边缘都有若干向外突出的部分，被称作树突或轴突。在轴突的末端有个膨大的突起，叫做突触小体。每个神经元的突触小体跟另一个神经元的树突或胞体接触。这种结构叫做“突触”。神经元通过“突触”跟其他神经元发生联系，并且接受许许多多其他的神经元的信息。神经元传递和接受（储存）信息的功能，正是大脑具有记忆的生理基础。每个神经元上有多少个突触呢？有人估计，在人的大脑皮质每个神经元上平均有三万个突触。人脑有多少个神经元呢？大约有1000亿个，就是说与银河系恒星的数目差不多。这1000亿个神经元之间的突触联系的总和，用天文数字也难以表达。这样的结构特点，就使大脑成为一个庞大的信息储存库。一个人脑的网络系统，比今天全世界的电话网还复杂上千倍。根据当代解剖学、生物学，特别是分子生理学和分子生物学研究，一个人大脑储存信息的容量，能够容纳150万亿比特信息，相当于美国国会图书馆藏书（一千万册）信息总量的上百倍之多，这是一个十分惊人的数字。即便每一秒钟输入十个新信息，这样持续一辈子，一个人的大脑也还大大有余地容纳别的信息。这说明：大脑的记忆容量就其现实性来说，是无限的，是总有空余的地方的。

随着年龄的增长，大脑机械记忆的效果虽然逐渐下降，但意义记忆的能力却在增长。从二三十岁以

后，人的大脑皮层神经元估计每天要死去 1000 个至 100000 个（越不用脑，神经元死去越多），但到八九十岁，留下来的神经元仍然很多，大量的神经元还潜在未用。根据麦尔斯的研究，如果记忆力以 100 为最高水平，那么它随人的年龄发展和衰退如下表所示：

年 龄 (岁)	10~17	18~29	30~49	50~69	70~89
记 忆 力	95	100	92	83	55

一般人 18 岁至 29 岁记忆力的发展才达到高峰。30 岁以后开始下降，但下降的速度是逐渐的缓慢的，只有到 70 岁以后，才显著地衰退，有的人即便到 70 岁以后，记忆力仍相当好。

突触之所以能传递信息，是因为突触小体、胞膜在互相接触时发生了化学变化和物理变化，释放化学物质和微量的电。据研究，人的大脑每秒钟要发生十次不同的化学反应。人在学习和记忆时所进行的这些神经上的活动，使突触发生结构化学上的变化：神经末梢分枝，突触增多，细胞间隙变狭，树突或轴突变粗变长，神经元上的核糖核酸（RNA）增加，神经元建立更广泛的联系。由于学习和记忆活动的多次反复进行，更加促进了神经细胞的这些微细结构的变化。因此，学习和记忆会促进脑的发育，使脑的功能更加成熟，更加灵活。据日本的调查资料介绍，工作紧张多用脑的人，智力比懒散者高 50%；平常智力负

荷很少，没有学习和思考方面的压力，甚至整天无所事事、思想懒惰者，智力衰退较早，老年时易出现反应迟钝、脑力不济，以至老年性痴呆的现象。还有不少心理学研究证明，学历（包括自学学历）或职业智力水平高的老人，比从来智力活动就较少的老人，脑的老化和智力的衰退要慢得多、轻得多。因此，懒于思考、懒于学习和记忆，会使大脑发生废用性萎缩；而追求知识、勤于思考、勤于记忆，则会促使大脑更健康、更灵活。所以有人说：“生命在于运动，大脑在于多用。”

大脑既然具有很大的潜力，那么，为什么许多人的记忆力却不能令人满意呢？科学家指出，在一般情况下，人们大脑的潜力才发挥10%，而对有些人来说，可能连10%都没达到，而只达到5%，3%，2%，甚至1%。这不能不说是一个令人深思的数字。为什么大脑的潜力发挥不出来，记忆的效果不好呢？从一定意义上讲，其关键在于没有掌握一套科学的记忆方法。

为了说明这个道理，不妨先举一个例子：

《方剂学》里面，有许多必须熟背的“汤头”，通常是把这些汤头中的药名编进“汤头歌诀”（方歌），以利记诵，这当然比死记那些杂乱的药名容易记忆。但有的人则采用效果更佳的方法。比如“三仁汤”，有人就把它编成“三人爬竹竿，扑通滑下来”一句话，仅十个字，就把方中的杏仁、薏仁、薏苡仁、竹叶、厚朴、通草、滑石、半夏八味中药牢牢地记住了。只要一提起三仁汤，我们就可以联想到：有三

个人争着去爬一根竹竿。互不相让。结果“扑通”、“扑通”地都滑下来了。甚至还可以想象：其中一个（或两个）当场摔得头破血流，血溅了我一身一脸。这样生动、离奇的想象，这样深刻的印象，就更容易记住。永远都忘不了，显然比平淡乏味的“方歌”来得快、记得牢。

这个例子说明了方法对于提高记忆力的重要作用。在一定条件下，方法起着决定性的作用。

当代著名心理学家，美国哥伦比亚大学教授乌德华斯指出，只要建立正确的方法，就能提高记忆力。他曾对记忆力大致相同的两组人进行实验：甲组只靠简单背诵，乙组教给记忆方法，结果乙组的记忆效果远比甲组好。

从生理学的角度上讲，大脑是颇为“娇气”的，成年人的大脑仅占体重的2%，但它却“养尊处优”，要求全身14%的血液来滋养，并要消耗18%的氧气。如果把大脑的生理条件比作电脑的“硬件”，而把记忆方法比作电脑的“软件”的话，那么，注意用脑卫生，勿忘劳逸结合，不要长时间单调使用脑子（应交替更换思考内容），保证充足的睡眠和新鲜空气，加强营养和锻炼等等（参见本节“附”），有利于改善“硬件”。而采用更科学、更合理的记忆方法，则是改善“软件”。恰当的“软件”技术即记忆方法，能够弥补大脑生理条件的不足。所以，要使大脑充分发挥潜力，就必须正确地认识和掌握科学的记忆方法。这个问题，在下一节及以后的章节中，都还将通过讲述其他问题而得到进一步的论证。

附 健脑食品

当代西方医学认为：

大量缺乏胆碱可干扰大脑的工作，因此，有控制地供给足够的营养胆碱，可以避免60岁左右的人经常患的记忆衰退症，并可改善各种年龄的人甚至年轻人记忆力不强的病症。蛋黄中含有卵磷脂和三甘油酯。卵磷脂被消化后，能释放出胆碱。胆碱进入血液后，很快就会到达大脑。所以，多吃蛋黄可以改善记忆力。

大脑的发育需要大量的蛋白质、胆固醇、卵磷脂、核酸、维生素、糖类、磷等多种营养素，因此适量地吃一些禽蛋类、瘦肉、动物内脏（尤其是脑、肾、肝）、动物骨髓、糖类（指碳水化合物）、奶类、新鲜蔬菜、水果等食品，对大脑的智力发育和记忆功能有帮助。

祖国医学对大脑补品和增强记忆力的药物很有研究，中医药文献中记载的健脑食品更多，而且多已被当代科学研究所证实。如：

大蒜：含有一定的维生素B₁，它能产生一种叫蒜胺的物质，加强大脑的功能。

黄花菜：含有蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B₁等，具有使人精神安定的功能，故

有人称之为健脑菜。

动物肝脏：含有较多的铁质，而铁质是组成红血球的主要成分。常食动物肝脏，可使大脑获得充足的氧气，使大脑思维敏捷、记忆力增强。

鸡蛋：含有大量的蛋白质、脂肪、矿物质，这些都是大脑新陈代谢必不可少的营养物质，而且鸡蛋含乙酰胆碱较多，它是增强大脑记忆功能的必需营养品。

核桃、葵花子：这两种食品含有较多的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，而构成脑细胞的物质中，有60%是不饱和脂肪酸。

小米：含有较多的蛋白质、脂肪、钙、铁和维生素B₁等成分，常吃些小米饭，有益于脑的健康。

中医药文献中记载的补脑和增强智力的药物（食品）还有猪脑髓、羊骨髓、动物肾脏、益智仁、人参、鹿茸、胎盘、何首乌、阿胶、珍珠、桑椹、枸杞、熟地黄、黄芪、当归、龙眼肉、红枣、黑大豆、黑芝麻、黄精、山药、莲米、蜂蜜、奶类、蛋类等等。

（三） 记忆时常见的毛病

上节曾把记忆的方法比作电脑的“软件”，并指

出正确地认识和掌握科学的记忆方法能够弥补大脑生理条件的不足。这一节，将通过讲述记忆时容易出现的毛病，来进一步证实掌握科学、正确的记忆方法的重要性。

有一出戏，其中有个情节是：一个江湖医生开出一张药方交给一位财主（财主的女儿病了，请医生来家看病），财主接过药方后，面对台下的观众高声念出方中的药名、剂量。每场演出，照例是由扮演医生的演员把写好药名、剂量的一张纸条（药方）递给扮演财主的演员，然后由“财主”照着纸条念。有一次，“医生”临上场时将“药方”丢了，情急中，他只得临时抓了一张白纸条递给“财主”，“财主”瞪着眼睛干着急，竟然什么台词也背不出来了。这场戏是上演过许多次的了，照理说，扮演财主的演员也该能背出药名和剂量，可是他接过白纸条后为什么一个药名也背不出呢？请看宋朝的教育家、思想家朱熹说过的一段话：“读书有‘三到’，谓心到、眼到、口到。心不在此，则眼看不仔细，心眼既不专一，却只漫诵浪读，决不能记，记亦不能久也。‘三到’之中，‘心到’最急。”扮演财主的演员正是只做到“眼到”而没做到“心到”的角色，他每场演出，自恃有写得清清楚楚的药方可以照念，从来就没有用心思去进行记忆。如此这般，即便是再多念几十遍，而却根本没去记忆，那怎么可能背得出呢？

有位门诊医师，第一次见到某病人，问：“您叫什么名字？”病人回答：“我叫何甫。”第二天病人来复诊，医师问：“您叫什么名字？”病人照样回