

老年人自我保健丛书

老年人

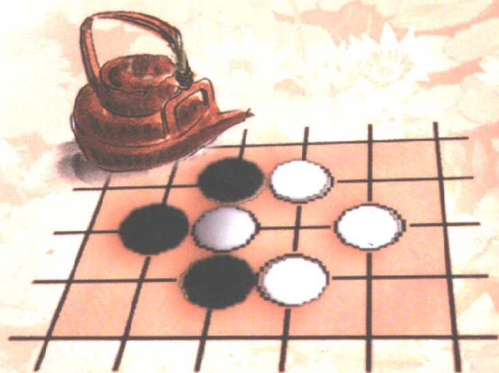
益智健脑

● 王启才 王伟佳 编著

多读书 少吃药

防疾病 保健康

讲科学 添年寿



上海中医药大学出版社

老年人自我保健丛书

老年人益智健脑

王启才 王伟佳 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 俞 奇
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

老年人益智健脑/王启才,王伟佳编著. —上海:上海中医药大学出版社, 2002

(老年人自我保健丛书/金宏柱,查炜主编)

ISBN 7-81010-643-0

I. 老... II. ①王... ②王... III. 老年人—脑—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 038322 号

老年人益智健脑

王启才 王伟佳 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

丹阳教育印刷厂印刷

开本 787×1092

1/32

印张 6.75

字数 135 千字

版次 2002 年 7 月第 1 版

印次 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-4100 册

ISBN 7-81010-643-0/R·609

定价 13.50 元



前 言

老年人具有丰富的人生阅历、广博的知识积累，尽管已近“夕阳”，但他们的才华和经验还可继续奉献社会，造福人类。因此，老年人是社会的宝贵财富。如何使老年人保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，这已成为新世纪牵动亿万人心的一个社会热点问题。健康长寿，青春永驻，是千百年来人们的共同愿望。当不知不觉步入老年的时刻，人们的这种愿望表现得尤为强烈。于是乎，许多老年朋友发自内心，真诚地希望能拥有一套指导老年生活、通俗实用的自我保健丛书。

影响老年人健康和长寿的因素是多方面的。生活起居、饮食调养、运动保健、疾病防治、心理卫生等各方面因素都会影响每一位老年朋友的日常生活。“养老奉亲”，是中国人的传统美德，也是历代中医学家的心声；使每一位老年人安享天年，更是当代医学工作者的责任。为此，我们精心组织了一批在老年人运动保健、养生康复、饮食调养、心理卫生、疾病防治等方面颇有研究，并具有相当临床经验的专业人士，齐心协力，编写了包括《老年人饮食调养》、《老年人疾病防治》、《老年人运动保健》、《老年人心理卫生》、《老年人进补指南》和《老年人益智健脑》在内的六本小册子，将这套丛书作为奉献给老年朋友的



礼物。

为了让这套书成为老年人的朋友，我们特别注意写得深入浅出，通俗易懂，尽量不用专业性很强、让人头疼的名词术语，以便使读者一看就明白，一学就会。在内容编排上，注意科学实用，浓缩精华，不求面面俱到，但愿学以致用。书中强调自我保健为主，将老年养生与老年病康复治疗等方面的医学知识熔为一炉，充分体现中医学“未病先防，既病防变”的主导思想。希望这位随身贴心的“医学保健顾问”，能随时为老年朋友解答身心健康方面遇到的问题，给老年朋友带去我们由衷的关爱和帮助。

我们真诚地祝愿老年朋友的晚年生活愈发绚丽多彩，生命之树更加郁郁葱葱！

《老年人自我保健丛书》编委会
2002年2月



编者的话

益智健脑同健康长寿一样，也是人们所向往和追求的。人们无不希望自己能拥有一个聪明的大脑，一生始终保持着敏捷的思维。然而，遗憾的是，人们的美好心愿往往不能尽如人意地实现。尤其是进入中老年以后，记忆力减退、反应迟钝、思维不敏捷，甚或痴呆的现象随着年龄的增长而有所增加。

人到老年，大脑功能的衰退不可避免。大脑功能的衰退，意味着整个心身的衰老。大脑功能健全，是健康长寿的基础。益智健脑的目的，就是要延缓大脑的衰退过程，提高中老年人心身健康的水平。

俄国大作家列夫·托尔斯泰说：“没有智慧的头脑，就好像没有蜡烛的灯笼。”大脑是生命的根本，益智健脑是事业成功、提高生命质量的保证。聪明才智不仅仅是强国富民之本，而且也是人生幸福的首要条件。谁拥有一个健全发达、充满智慧、持久不衰的头脑，谁就拥有了一生中最为宝贵而又享用不尽的财富。

本书以老年人益智健脑为话题，分别从饮食、中药、针灸、按摩、梳头、导引、运动、娱乐、心理及其他等十大方面论述了这些领域与益智健脑的密切关系，并介绍了一系列切实可行、行之有效的益智健脑方法，适宜于广大



中老年朋友们阅读。

在富有时代气息、充满朝气活力的新世纪，笔者把《老年人益智健脑》这本小册子奉献给广大中老年朋友，衷心祝愿中老年朋友在退休离岗之后的晚年生活中，用积极的练脑、用脑意识和行动，代替消极的养脑、闲脑思想和作为。动静结合，用养结合，时时有练脑意识，处处有练脑措施，事事有练脑习惯，使自己拥有一个敏慧聪达的大脑。老有所为，老有所乐，增智健脑，益寿延年。

编者

2001 年 12 月 13 日



目 录

人到老年话健脑

- 一、人到老年智力衰 (2)
- 二、人到老年多健忘 (4)
- 三、人到老年要益智 (6)

饮食益智健脑法

- 一、营养与智力 (9)
- 二、益智健脑食品 (14)
- 三、益智健脑食疗方 (31)
- 四、益智健脑饮食禁忌 (36)

中药益智健脑法

- 一、中药益智健脑途径 (39)
- 二、益智健脑中药 (41)
- 三、益智健脑方剂 (51)

针灸益智健脑法

- 一、针灸益智健脑的理论和实践 (61)
- 二、益智健脑腧穴 (65)
- 三、耳穴疗法益智健脑 (83)

按摩益智健脑法

- 一、益智健脑常用按摩手法 (88)
- 二、按摩头面部益智健脑 (90)
- 三、按摩五官益智健脑 (93)



四、按摩四肢益智健脑 (97)

梳头益智健脑法

一、梳头对益智健脑的作用 (100)

二、梳头益智健脑的方法 (101)

导引益智健脑法

一、形体导引 (103)

二、吐纳导引 (117)

三、意念导引 (128)

运动益智健脑法

一、运指益智健脑 (141)

二、运动健脑操 (147)

娱乐益智健脑法

一、音乐舞蹈益智健脑 (150)

二、琴棋书画益智健脑 (157)

三、花鸟鱼虫益智健脑 (162)

心理益智健脑法

一、中医学对七情五志的认识 (170)

二、心理卫生与益智健脑 (171)

三、修身养性与益智健脑 (173)

四、心理调摄法 (177)

其他益智健脑法

一、注意生活起居 (183)

二、常看书报 勤于写作 (195)

三、适当参加体力劳动 (197)

四、散步和旅游 (198)



人到老年话健脑

人乃万物之灵。灵在何处？就灵在有一个智慧的大脑。脑有着最为神奇的结构和功能，它是一个极为精巧的高级神经中枢，支配着人的精神活动，孕育着博大精深的智慧。人脑的思维是任何一种动物或人工智能机器所望尘莫及的，其作用之大，居人身组织器官之首。脑是人类感觉、意识、情绪、思维等一切心理、生理行为的物质基础，是控制、调节全身脏腑组织器官活动的“司令部”，在人的整个生命活动中起着主宰作用。

脑分为大脑、小脑和脑干三部分。大脑表面上有许多皱褶（沟回），分左右两个半球和额叶、颞叶、顶叶、枕叶、岛叶五个叶。额叶与人的思维、智力、行为有关；颞叶是听觉和嗅觉中枢所在，又是记忆之库；顶叶支配躯体感觉；枕叶为视觉中枢所在；岛叶则主管味觉。语言中枢也在大脑。大脑对人体的支配形式是左右交叉、上下颠倒的（即左边大脑支配右侧肢体，右边大脑支配左侧肢体；上边的部分支配对侧下肢，中间的部分支配对侧上肢，下边的部分支配对侧面部）。小脑维持身体的平衡。脑干包括延脑、桥脑、中脑和间脑，是十二对脑神经的发源地。其中，延脑的心跳、呼吸中枢为人的生命中枢。



一、人到老年智力衰

什么是智力？智力是人们认识客观事物并运用已掌握的有关知识解决实际问题的能力。它是观察能力、思维能力、想象能力、记忆能力的综合。其中，抽象逻辑思维能力是智力的核心，也是智力的最本质的表现。“因虑而处物谓之智”，是中医学早在春秋战国时代的《黄帝内经》中给智力下的一个十分明确的定义。智力水平体现在认识事物和解决问题的敏捷性、灵活性、广阔性、深刻性和创造性等方面，尤其以创造性为衡量智力水平高下的重要标志。

智力是大脑功能（脑神）的体现，而脑神又与五脏六腑有着密切的关系。中医学所谓“五藏神”，即“心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意，肾藏志”。精神、魂魄、意志，都从不同渠道主宰、支配着智力。

智力体现在掌握知识和运用知识解决问题的过程中，但是，智力并不等同于知识。知识是随着学习而积累增加的，智力的发展却有其一定的规律。儿童期智力发展较快，成年期达到高峰，老年以后就逐渐衰退。人进入老年之后，由于脏腑机能减退，特别是先天之本（肝肾）的衰竭，后天之本（脾胃）的虚弱，衰老是不可避免的。《黄帝内经》中记载了老年期各阶段脏腑功能减退的症状：“五十岁，肝气始衰……目始不明；六十岁，心气始衰……故好卧；七十岁，脾气虚，皮肉枯；八十岁，肺气



衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

天年，是古人对人的自然寿命的预测，指人体本应活的年龄。实际上，由于气候、环境、灾害、疾病等的影响，人们一般很难活到百岁。按现在的情况，年过 70 才算真正进入老年。随着脏腑机能的衰退，智力也迅速下降。上海市老年医学研究所在 20 世纪 80 年代曾经运用东南亚国家通用的测定老年人智力的量表，随机对 100 名 90 岁以上的长寿老人进行智力检测。结果表明，10% 的人智力正常；80% 的人智力已有不同程度的减退；10% 的人智力极度衰退，呈现痴呆或半痴呆状态，个人生活不能自理，既失去正常的生活能力，又丧失正常的生活乐趣，给家庭和社会造成负担。

有的智力测验表明：50 ~ 59 岁的人智力比青年人约降低 10%；60 ~ 69 岁的人约降低 20%；70 ~ 79 岁的人约降低 30%……年龄每增加 10 岁，智力下降率就增加 10 个百分点。表现为容易疲劳，对周围事物不感兴趣，表情淡漠，注意力不容易集中，思维反映迟钝，动作的协调能力降低，严重的会出现老年性痴呆的前期症状。

脏腑机能衰退，是老年人智力衰减的基本原因。东汉时代哲学家王充在其《论衡》中认为：“五脏不伤，则人智慧；五脏有病，则人恍惚而愚痴矣。”在五脏劳伤之中，心肾不交、肝肾亏虚对智力的影响最大。智力与心脑、脑神密切相关。明代伟大医药学家李时珍在《本草纲目》中曾说：“心有血肉之心，有神明之心”，这里的“神明之



心”即指大脑。而肾又主骨、生髓、通脑。所以，心脑之间的关系，实际上就是心肾之间的关系。清代名医陈士铎对心肾与智力的关系认识十分深刻，他在其《辨证录》一书中说：“心肾交则智慧生，心肾离则智慧失。”心火与肾水相济，则智慧生化无穷。倘若心火亢盛，肾水畏火而不上交于心；或肾水枯竭，则心火失水而不下交于肾，两不相交则两相忘却，临床上就出现智力减退的病症。

肝肾亏虚之人，除了头晕目眩、腰膝酸软等虚弱症状外，由于肝血不能滋养于目，肾精无以充实于耳，故常常会感到目干涩，视物昏花，耳鸣，耳聋，不耐思考，日久可导致智力减退。

此外，长期吸烟、过量饮酒、长期便秘、性生活过频、脑部外伤、重金属（如铅、汞、铝）中毒等也是影响老人智力减退的不可忽视的因素。

二、人到老年多健忘

健忘就是记忆力减退。清代医家汪昂在其《本草备要》一书中说：“人之记性，皆在脑中。凡人外见一物，必有一形留于脑中。小儿善忘者，脑未满也；老人健忘者，脑渐空也。”认为记忆功能就是脑神作用的体现。

记忆是建立在认知基础上的，是人将通过各种渠道所获取的信息经过大脑的运作，将它们储存起来的过程。据现代生理学研究，一个人的脑细胞约有 120 ~ 140 亿个，每天大约死亡 25 000 个，若按 100 岁计算，人一生死亡的



脑细胞数也不超过 10 亿个，仅占脑细胞总数的 10% 不到；脑的重量也会因脑细胞的不断死亡而逐渐减轻。70 岁老人的脑重量是青壮年的 95% 左右；80 岁时为青壮年的 90% 左右，90 岁时则为青壮年的 80% 左右。这些改变，都是自然规律。但这并不会影响一个人的思维和智力。因为人脑的智能潜力非常大，一个健康的大脑，可容纳各种知识 1 000 亿个信息单位，而现代人大脑贮存的信息量，实际上只利用了脑力的 20% ~ 30%，远远没有达到饱和的指标。大量脑细胞的闲置不用，反而不利于记忆的开发。当然，当脑细胞的丧失达到一定数量时，脑的功能就会随之受到损害。据报道，老年性痴呆患者的脑细胞丧失程度可高达 30% ~ 70%，不仅使大脑的重量大大减轻，同时还会导致脑萎缩。脑的萎缩一般以大脑前半球最为明显，是影响思维、智力和记忆力的主要原因。

许多步入中老年的人会感到自己的记忆力明显不如以往，常常是前学后丢，前记后忘，面对日常生活中的琐事，也往往会丢三落四，他们常常自嘲：“记性没有忘性大”。因此，对学习新东西缺乏自信心，从而对自己的学习和工作产生一定的消极影响。

老年期脑功能退化对记忆力的影响，表现在“机械记忆”方面。例如对有关数字、号码的记忆能力降低。但由于老年人对问题的理解能力较强，所以，“意义识记”能力一般不降低，有的反而提高。另外表现为远期记忆力较好，近期记忆力反而差。



三、人到老年要益智

益智健脑同健康长寿一样，也是人们所向往和追求的。人们无不希望自己能有一个聪明的大脑，一生始终保持着敏捷的思维。然而，遗憾的是，人们的美好心愿往往并不能尽如人意。尤其是进入中老年以后，人群中记忆力减退、反应迟钝、思维不敏捷，甚或痴呆的现象还相当普遍。

人到老年，大脑功能的衰退不可避免。大脑功能的衰退，意味着整个心身的衰老。大脑功能健全，人就可以健康长寿。老年人益智健脑的目的，就是要延缓大脑的衰退过程，促使整个人体心身的健康。

通过益智健脑而抗衰延寿，是我国自古以来的传统方法。道家所谓“神强必多寿”、“欲得不老，还精补脑”、“补脑安神，可救老残”，就是通过健脑以求得长生。健脑侧重于对大脑本身的补养，完善其结构，完善其功能。益智侧重于增强大脑的机能活动，通过一些方法的训练，提高大脑的智力水平和记忆能力，并在学习、工作实践中加以运用。

天赋、勤奋学习和用脑方法是智力的三个要素。老年人益智健脑，可以通过智力锻炼，即勤用脑、科学用脑、合理用脑、劳逸结合等多种形式和途径来实现。例如有许多老年人退休之后退而不休，纷纷进入老年大学学习，活到老，学到老。事实证明，积极用脑的智力锻炼能延缓大



脑的老化过程。同时，还能使听力、视力和各种反应能力的衰退受到遏制。人的大脑就像肌肉一样，越锻炼就越发达。大脑内各种神经细胞之间的联系也会更加密切。

我国春秋战国时代伟大的思想家、教育家孔子在《中庸》一书中说：“好学近乎智。”这是因为勤读好学，能丰富自己的阅历和经验，使智力水平得到提高。坚持不懈的学习，经常进行思维和记忆方面的训练，脑血管内的血流量会大大增加，使大脑从血液中获取更多的氧气和营养物质，从而增强大脑功能。

生命在于运动，健脑在于用脑。我国的民谚说得好：“刀不磨要生锈，脑不用要退化”，“刀越磨越快，脑越用越活。”有的人总认为，用脑多了会损伤脑细胞，伤精神，不利于健康。其实不然。恰恰相反，勤用脑，多用脑，才能促进脑组织的新陈代谢，使新的、有活力的脑细胞不断生成。日本科学家曾用超声波对大脑进行测试，发现勤用脑的人大脑不容易疲劳，脑力劳动者在老年期出现脑萎缩的现象远较体力劳动者为少。这就充分说明，脑子越用越灵，不用不灵，少用少灵，多用多灵，符合“用进废退”的客观规律。总之，用脑是最积极、最有效的益智健脑方法。

勤于用脑，经常思考问题，还能忘掉各种忧虑烦恼，从而保持身心健康，有效地预防老年痴呆的发生，达到益寿延年的目的。

当然，勤用脑还必须注意科学用脑、合理用脑。正如一把刀子，长期不用会生锈，而久用不磨也会变钝。科学



用脑、合理用脑就是要注意用脑适度，劳逸结合，千万不能过度。在从事脑力劳动（看书、写作、思考问题等）1小时左右，应该适当休息一下，或闭目养神，听听音乐，放松一下心情；或到室外走走，呼吸一下新鲜空气，活动一下筋骨，然后再继续学习。长期过度用脑，容易使大脑疲劳，出现头昏脑胀、头晕目眩、失神心慌、注意力不集中、记忆力下降、全身乏力等症状，久而久之，可导致神经衰弱。

按照大脑兴奋与抑制的活动规律，合理用脑，不仅是提高脑力劳动效率的手段，也是消除大脑疲劳、增进身体健康的重要措施。