

脑健康与治未病

主编 夏 清 黄天华

图书在版编目

脑健康与治未病 / 夏清, 黄天华 主编. —澳门:

澳门科学出版社, 2024.11

ISBN 978-99981-16-43-6

I. ①脑... II. ①夏...②黄... III. ①脑血管疾病 - 防治②中医学 - 防治

IV. ①R743.②R2

脑健康与治未病

夏清, 黄天华 主编

ISBN 978-99981-16-43-6

责任编辑: 谢嘉深

责任校对: 谢嘉深

装帧设计: 陈思描

出版发行: 澳门科学出版社

地 址: 澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编: 999078

网 址: <https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机: +853-62961666 反 馈: book@mospbs.com

印装公司: 翰林出版集团有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印 张: 16.75

字 数: 402 千字 印 数: 1 ~ 3000

版 次: 2024 年 11 月第 1 版

印 次: 2024 年 11 月第 1 次印刷

核准编号: 2024110505

如有缺损质量问题, 请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



夏 清

主治中医师，医学硕士。广东省保健协会脑健康分会常务委员，广东省中西医结合学会治未病专业委员会委员，广东省中医药学会中医外治法专业委员会委员，中国中医药研究促进会中西医结合神经内科分会委员，广东省卫生经济学会中西医结合分会

委员。

现工作于广州市越秀区中医医院，临床工作十余年，注重发挥中医“治未病”在预防保健、未病防治、健康管理方面的优势。擅长运用中药、针灸、穴位埋线等综合疗法调理：1. 亚健康状态（失眠、头痛、易疲劳、免疫力下降、肥胖、胃肠功能紊乱、月经不调、更年期诸症等）；2. 常见病前状态（高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、动脉硬化、早老性痴呆等）；3. 中医体质辨识与慢性病健康调养。具体工作内容涵盖临床诊疗工作、教学工作、科研工作、科普健教与基层指导工作等。参与制定专科重点病种诊疗规范，梳理建立治未病服务流程，推广治未病特色健康辨识与风险评估项目，积极使用中药饮片、膏方等进行中医内治法干预，积极推广各类中医适宜技术共 8 类 22 种在治未病专科的应用。负责治未病科实习生、见习生、进修生带教工作，先后带教广州中医药大学（含境外生）、广州市卫生职业技术学院实习生、见习生 80 余名。科研课题方面，本人作为课题组负责人及主要参与者参与省市级课题研究多项，已于国内外期刊发表论文多篇。积极开展健康知识讲座及参与义诊，授课内容包括中医养生保健、慢性病防治与调养、职业病防治、中医适宜技术在失眠症中的应用、“治未病”思想在脑血管病预防与康复中的应用等，累计开展健教讲座 30 余场。



黄天华

医学硕士，广东省中医院大院脑血管病科主治医师，国家高级卒中中心、国家卫健委脑防委高级卒中中心培训基地、脑卒中动脉取栓技术培训基地建设成员，国家神经介入进修与培训基地（全国中医系统唯一）培训医师；参与国家级、省厅级课题研究多项，发表SCI、核心期刊论文多篇。

擅长：神经系统常见病的中西医结合诊治、外科手术及介入治疗。如脑梗塞、脑出血、脑动脉瘤、脑和脊髓血管畸形、颅内外动脉狭窄、脑积水、头晕、头痛等疾病诊治。

学术任职：中国中药协会脑病药物研究专业委员会委员；广东省中医药学会神经损伤与修复专业委员会委员；广州市医院协会卒中管理分会常务委员；广东省保健协会脑健康分会委员。

前言

本书是一本涵盖现代医学和中医治疗的综合性学术著作，专注于脑健康的科学基础与治未病策略。全书分为两篇，系统地探讨了脑部健康的各个方面，并结合现代医学与中医理论提供全面的预防与调养方案。

第一篇：现代医学视角：脑健康的科学基础，本篇从现代医学的角度出发，深入探讨了脑健康的科学基础。内容涵盖脑部解剖与生理学、神经退行性疾病（如阿尔茨海默病和帕金森病）、脑血管疾病（包括中风及其长期管理）、脑部疾病的早期诊断与筛查技术、现代治疗策略与方法（包括药物治疗、外科治疗和康复治疗），以及脑健康的预防与干预（如饮食、运动、心理健康管理）。特别新增了关于睡眠与脑健康的章节，讨论了睡眠对认知功能的影响及现代医学和中医对睡眠问题的干预方法。

第二篇：中医治未病视角：脑健康的预防与调养，本篇从中医的治未病理论出发，探讨如何通过中医理论与实践实现脑健康的预防与调养。内容包括中医脑部健康理论（如脑部的中医解剖和中医病因）、中医治未病的核心概念与实践（包括体质辨识和综合预防方法）、中医药物在脑健康中的应用（常用中药、方剂及其预防性应用）、中医非药物疗法（如针灸和推拿），以及脑健康的饮食调养（中医饮食理论、食疗方案与实践）。特别强调了中医在改善睡眠方面的治疗方法，提供了关于如何通过中医方法促进优质睡眠的实用建议。

本书致力于为临床医生、研究人员以及关注脑健康的读者提供一个全面而深入的参考工具，融合了现代医学的最新研究与中医的传统智慧，旨在推动脑健康领域的科学发展和实践应用。

目 录

第一篇 现代医学视角：脑健康的科学基础.....	1
第一章 脑部解剖与生理学.....	1
第一节 脑的解剖结构.....	1
第二节 脑功能与神经网络.....	10
第三节 脑血供与代谢.....	19
第二章 神经退行性疾病.....	29
第一节 阿尔茨海默病.....	29
第二节 帕金森病.....	45
第三节 其他神经退行性疾病.....	53
第三章 脑血管疾病.....	58
第一节 中风.....	58
第二节 脑血管意外的长期管理.....	66
第四章 脑部疾病的早期诊断与筛查技术.....	71
第一节 临床评估与症状识别.....	71
第二节 脑部疾病的影像学技术.....	75
第三节 生物标志物与实验室检查.....	83
第五章 现代治疗策略与方法.....	88
第一节 药物治疗.....	88
第二节 脑部疾病的外科治疗.....	92
第三节 脑部疾病的康复治疗.....	97
第六章 脑健康的预防与干预.....	104
第一节 饮食与营养.....	104
第二节 脑健康运动与认知训练.....	108
第三节 脑部疾病的心理健康管理.....	115
第七章 睡眠与脑健康.....	120
第一节 睡眠对脑健康的影响.....	120
第二节 现代医学对睡眠的研究.....	124
第三节 中医对改善睡眠的治疗.....	128
第二篇 中医治未病视角：脑健康的预防与调养.....	133
第一章 中医脑部健康理论.....	133
第一节 中医脑部功能的理论基础.....	133
第二节 脑部疾病的中医病机.....	140
第二章 中医治未病理论与实践.....	147
第一节 治未病的核心概念.....	147
第二节 体质辨识.....	156

第三节 综合预防与调养方法	167
第三章 中药物在脑健康中的应用	180
第一节 常用中药及其作用	180
第二节 治疗脑部疾病的中药方剂	189
第三节 中药在脑部疾病预防中的应用	197
第四章 中医非药物疗法	204
第一节 针灸在脑部疾病的应用	204
第二节 推拿与按摩在脑部疾病的应用	210
第五章 脑健康的饮食调养	216
第一节 中医饮食理论	216
第二节 食疗方案	222
第三节 脑健康养生饮食的实践	227
第六章 中医养生与调养策略	233
第一节 脑健康中医调养原则	233
第二节 脑健康实用调养策略	239
第三节 脑健康养生常见误区与纠正	245
参考文献	256

第一篇 现代医学视角：脑健康的科学基础

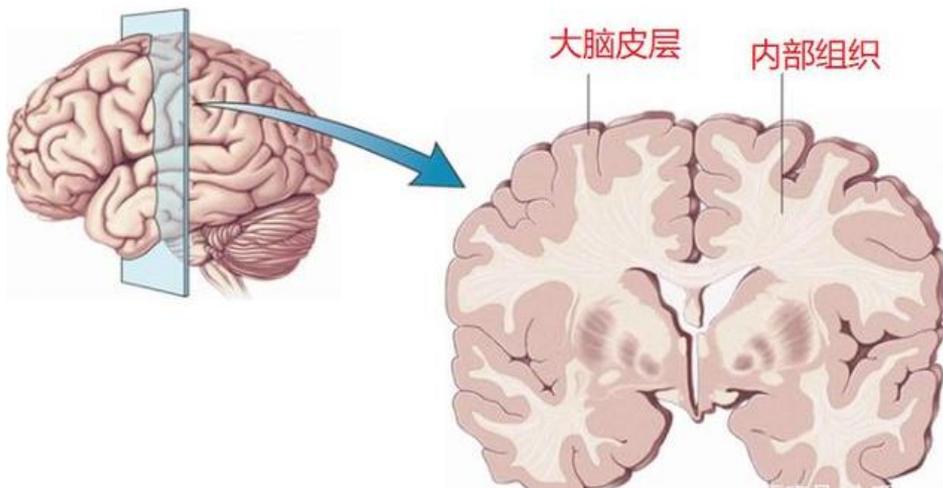
第一章 脑部解剖与生理学

第一节 脑的解剖结构

一、大脑的结构

(一) 大脑皮层

大脑皮层作为人类大脑中最为复杂和关键的部分之一，承载着众多高级神经活动的重任。



1. 额叶

额叶位于大脑半球的前部，在人类的认知和行为中发挥着至关重要的作用。

(1) 运动控制：额叶的后部是运动皮层，这里的神经元直接控制着身体的随意运动。当我们决定做出某个动作时，运动皮层的神经元会发出指令，通过神经传导至肌肉，从而实现身体的运动。当我们想要伸手拿取一个物品时，运动皮层会协调手臂、手指等多个部位的肌肉运动，确保动作的准确和流畅。

(2) 语言表达：语言表达是人类交流的重要方式，而额叶在其中起着关键作用。额叶中的某些区域负责语言的生成和表达，包括词汇的选择、语法的组织以及语句的流畅性等。

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

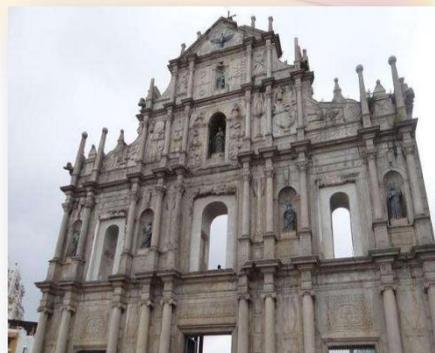
解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

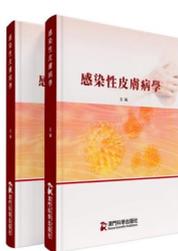


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design

申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。