

漫说“心”和“脑”

■张长安

我们通常好说把什么什么精神深刻领会，入心入脑，我心想什么什么的，心想事成，心中有数，谁谁的脑子真聪明，等等。到底是心想，还是脑在想，还是心脑共想，人的思维是从心里还是从脑中先发端，这是我五六年前在办公室中突然想到的一个问题，苦苦思索，咨询有关医生，一直得不到满意的答案，心里一直纠结着。近段时间，闲来无事，想起这个“纠结”，查看了一些资料，思思想想，明白了这个道理，“纠结”解开了，心里释然了。现把所得写出来，以飨亲们。

《现代汉语词典》对“心”的解释是，心，也叫心脏，是人和高等动物体内推动血液循环的器官。通常也指思考的器官和思想、感情等。如心思、心得、谈心。对“脑”的解释是，人体中管全身知觉、运动和思维、记忆等活动的器官，是神经系统的主要部分。从以上的解释可以看出，“心”和“脑”都是思想、思维的器官。“言为心声”，说的就是我们所说的话语是内心思想的表达。

人的心在胸腔的中部，稍偏左方，有上部两个心房和下部两个心室。心房和心室的舒张和收缩推动血液循环全身，人的心脏如果停止跳动，身上没有血液了，人的生命也就停止了。《黄帝内经》中说，心者，君主之官，神明出焉，主明则下安，主不明，则十二官危。《黄帝内经》把我们的身体比成一个国家，心脏，在五脏六腑十二经脉中居于君主地位，身体的其他器官在心这个“君主”的指挥下分工合作，维持人的正常的生命活动。比如肺是“宰相”，通过呼吸调动气来辅佐心；肝是“大将军”，为心冲锋陷阵，解毒救难；脾胃管粮仓，主要负责消化食物，给身体供给并贮存营养；小肠主要对食物进一步消化吸收；大肠向身体外排毒；肾负责身体的各种调节；膀胱管水道，蓄藏津液，排尿液，等等。心的功能主要是藏神和主血两方面。一是藏神。心，不仅包括心脏这一个器官，心还有一个“神”。身体的元神在心里，人的精神、思维都由此而出。心脏是司令部，心产生出元神，可以调控全身的各项活动。二是主血。人的身体中有动脉血管、静脉血管、毛细血管三种血管。毛细血管遍布全身各处，它利于血液与组织之间进行物质交换；动脉血管是通过心脏收缩，把血液输送到身体的各

个角落；静脉血管则是把“走”完一圈的血液运回心脏。人的五脏六腑都需要血液灌溉滋养，才能各司其职。现代人有一个比喻也很能说明心脏的君主地位和人的精神、思想都是由心而出的道理，形象贴切，生动易懂。这个比喻就是，首都都是全国的政治中心，是“祖国的心脏”。把首都比喻成人的心脏，凸显出心脏的重要地位。在这个“心脏”里，不断地孕育出新的理念、新的政策、新的思想，不断地向全国发号施令，调控全国各行各业、各个领域的行动。

朋友，你有没有这样的经历：静下心来，思考一个问题，有时感到是心在想，有时又感到是大脑在活动，脑海中浮现出一个画面，这是为什么呢？中医认为，五行中心属火，主神明，有关思维、认知的这些功能归心。在具体器官上，脑有思维的功能，脑也隶属于“心”的管辖。肾主骨生髓，脑为髓海，脑在本质上需要肾精的滋养。肾属水，肾水靠心火引导才能上达脑部，滋养脑部。《医学衷中参西录》说，“心脑息息相通，其神明自湛然长醒”。心主神明，脑为元神之府。脑神经共有十二对，其中有一对迷走神经支配心脏和肠胃运动，其余嗅、视、动眼、滑车、三叉、外展、面、听、舌咽、副、舌下神经十一对神经都管颈部以上的知觉和运动。我们所感觉的心想或是脑想、动脑筋、思考问题都是通过人脑运用分析、抽象、综合等手段对客观事物间接或概括的过程。心血主，上供于脑，血足则脑髓充盈。故心与脑本为一体，息息相通，“神明自湛然长醒”。难怪平时我们强调思想是行动的先导，做什么事情心里要明白，头脑要清醒。比如，党的十九大胜利召开后，全国各地纷纷提出，学习十九大精神要入心入脑，切实用十九大精神武装头脑，统一思想，指导实践，推动工作。

据资料记载，人的大脑由一万亿个细胞组成，脑细胞包括神经细胞和神经胶质细胞，神经细胞又称为神经元，人脑约有一千亿个神经元，神经元是执行脑和全部神经系统功能的核心。神经元的作用是负责接收信息并将信息传入细胞体。不同的神经元按照一定的联结形成信息传递的神经通路。神经通路的发育和成熟遵循“用进废退”原则，即良好、适度的外界刺激将使神经通路不断得

以巩固，而不能得到充分利用的神经通路将被淘汰。为了建立和巩固更多的神经通路，就需要不断地学习，接受新的信息。人的智力主要取决于先天遗传和后天环境因素，二者相互作用、相互影响。如果孩子出生后获得良好的感知觉刺激，大脑神经细胞迅速增长，大量增加，神经细胞间的联结越多，传导速度就越快，联结线路越紧密，传导信息越多，大脑才会越聪明。

我们明白了以上人的生理器官尤其是心和脑的生长发育成熟的一般规律，就可以想通老百姓在生活实践中总结出的“从小看大，三岁至老”的道理。杰出的意大利儿童教育家蒙太梭利说过，“人生的头三年胜过以后发展的各个阶段，胜过三岁以后直到死亡的总和”。人从出生的头两年是大脑发育最快的时期，是接受各种外界刺激的敏感期。在这个时期内给予婴儿良好、适度的感官刺激，将对大脑的结构和功能产生重大影响。因此要提高孩子的认知能力，从幼年时期就给予孩子足够丰富的包括色彩丰富、声响多样，多种花香、气味的环境刺激，让孩子的学习和生活尽可能的丰富多样化，带孩子多参加各种有趣的户外活动，参观动物园、植物园、科技馆、博物馆等，增长见识，积累思维的素材，教育孩子多观察问题，多思考问题。

中老年人身体的新陈代谢速度放慢了，要跟时代发展的步伐，当不成弄潮儿也不当绊脚者，更要勤用心，多用脑，活到老，学到老。不断地学习，不断地锻炼我们的心脑，培育心智，养育大脑。心清，则头脑自明。不能人未老心先衰，要做到人虽老而心不老，多走走，多瞧瞧，多想想，锻炼培育和心脑。流水不腐，户枢不蠹。人的生理器官功能也是这样，适度地用则进步，不用则退化。刀剑越用越锋利，脑筋越用越灵活。经常动动脑筋，保持心脑健康，“喜怒哀乐忧恐”五志都不能过分、过度，情绪要相对稳定，“不妄劳作”。人的年纪虽然步入老年，但心态乐观向上，心胸宽广豁达，思想之树常青，同时也可预防老年痴呆疾病的发生。

婴幼儿如此，中老年人如此，青年人还需多言乎！

树梢之上，谁的家

■陈文强



符，像瓦蓝色的天幕中由无数根枝丫分解成的小洞。再走近它，那黑点挂在向南的树枝间，下面呈圆形，上面有口，犹如和尚化斋的钵盂，并不时有鸟雀出入——这就是鸟窝，鸟儿们在树梢上的温馨的家。

在农村长大的孩子，小时候可能都有端鸟窝的经历，而执行者往往是最勇敢、最有胆识的；他先爬到最高处，用长长的带钩的木棍挂住鸟窝所在的树枝，轻轻地往怀里拉，等到能用手够得着时，就两腿夹紧粗大的树枝，左手拉住枝条，右手去摘鸟窝。

鸟窝里一个个长着黄色的喙、红红的、光光的、小头大肚子的雏鸟惊慌失措地乱叫乱窜。老鸟在头顶盘旋、俯冲、嘶鸣，捕鸟者全不理睬，而是得意地俯视大地，仰望蓝天，洋溢着一种征服一切的豪气。

不过，这种体验往往只有一次，因为在此后的数日里，总有一两只或更多的老鸟追着他叫，从学校追到家里，从白天追到梦里，有时会俯冲下来，用双翅攻击他的头部。那凄厉的叫声穿过岁月的云烟，会追随他一生。

当一个雏鸟被分配到一张张脏兮兮的小手里，又被装进一个个闷口的葫芦头里之后，我曾虔诚地端详过那鸟窝：弧形的底

部，纵横着几根粗树枝，那是骨架；上面是足有三公分厚的柔枝条，长短衔接，错落有致。最里层是些绒线、布头、碎发，空间较大，上面有厦形的盖，窝口光滑，用枝条编成一帘——啊，窝里还散放着几粒馍渣呢——这原本是鸟儿多么温馨的天堂啊！

我也曾见过鸟儿构筑爱巢的过程：从商议选址到早出晚归衔草筑窝，从夫妻喁喁情话、共享雅居到雏鸟出世，从携子试飞到子女能独立飞翔，一窝窝，一代代，不辞劳苦，不畏艰难，无论早春的沙尘、盛夏的狂风、晚秋的淫雨、数九的严寒，还是猛禽的威胁、人类的残忍，它们都不惧怕，它们坚守着自己的家园，不离不弃，无怨无悔。

有时，我想：鸟儿们为什么偏把窝做在树梢上？若是为了躲避灾难，那么，高空中不也是险象环生、危机四伏吗？看他们风里来、雨里去，双宿双飞，生儿育女，千百年来，从不间断，这难道不是一种生命的昭示吗？昭示着它的存在与价值，昭示着生活的艰辛与快乐，昭示着渴望理解又不乞求怜悯的高贵。

我不由得停下世俗的脚步，抬头再望一眼那蓝天之下树梢之上鸟的温馨的家，内心充满了敬意。

诗词三首

■高曙光

卜算子·咏雁

夜阑丛林喧，炫翼鸣禽众。秋去冬临万木空，朔气连城笼。群雁奋高天，展翅风云动。俯瞰江河百舸争，骇浪潮头弄。

二

拂晓起征程，星隐东方曙。但见群鸿举翼飞，雁阵苍穹舞。此去越千山，览竟流无数。壮志凌云奋碧霄，莫问归何处。

读《诗经·陈风·株林》有感

昨日林林客，今朝去禁声。春来萌稚气，秋尽显材成。瑟瑟西风唱，绵绵北雁鸣。屋空鸡兔走，野旷虎狼行。



小溪流的梦（外一首）

■刘忠全

从遥远的年代起，海，幽幽地在我梦中闪光。那浩瀚的水域，腾跃的波浪，激起我无边的爱恋和遐想。

如今，我从深深的石隙中流出，一路欢歌，去寻你的殿堂。在曲折的洼地上艰难跋涉，我一点一滴消耗着生命的能量。

也曾有绿树来挽留脚步，也曾有山石把路途阻挡。就在浅浅的池塘里安息吗？枕着一枝荷盖，几缕清香。

呵——不！大海呵，我是你知心的恋人，

你是我毕生的向往！我执拗地寻求你，奔向你，哪怕捐躯献身在漫长的道上！

请你理解我

我不愿做几桌上供赏的花朵，用艳冶的美色将你眩惑。我不愿做缠绕树干的藤蔓，把寄生当作真正的生活。

我不愿做船尾上锈蚀的铁锚，顽固地拖你在浅滩停泊。

我愿做长空比翼的鹰一只，我愿做高山并肩的松一棵。

我愿做桅杆上鼓张的风帆，我愿做急流中牵引的缆索。

——呵，朋友，请你理解我！

冬春时节，在家乡的旷野，在凛冽的寒风里，你若将视角远调成六十度，就会触及一道奇异的风景：高高的杨树梢上，疏疏落落点缀着几个黑点，或高或低，或大或小，像一首抒情诗中的逗号，像一支乐曲中的休止