001 个人 AI 三微数字脑智能体全书 261103

002 微有感微复盘微破界知识库操作系统 003

杨波（杨博导）　　主编

少数人能够做到心想事成、顺风顺水，多数人事与愿违、迷宫碰壁。为什么会出现两种截然相反命运的两种人呢？其中的元理是两种人的大脑使用模式不同，一种人心中有数、趋利避害，另外一种人心中无数、布朗运动。如果想变成心中有数、趋利避害之人，具体怎么做？脑科学专家杨博导团队原创编制了《001 个人 AI 三微数字脑智能体全书 261103》和《# 002 微有感微复盘微破界知识库操作系统 003》。举例说明*三微数字脑*怎么样帮助你心想事成、顺风顺水？怎么样帮助你避免事与愿违、迷宫碰壁？*数字脑*的涵义是杨博导团队结合人脑八大潜力和硅脑数字功能编制的*杨博导数字脑知识库操作系统*，简称*杨博导数字脑*或者*数字脑*。人脑八大潜力=网格细胞+默认网络+赫布定律+镜像神经元+巴甫洛夫环路+逻辑力+数学力+熵减力。硅脑数字功能=果蝇数字脑+斑马鱼数字脑+复旦大学数字孪生脑（DTB）。杨博导数字脑里面的*逻数熵*、*集复涌*、*数三元*、*智富引航*和*三胜万难*等组件，类比为电脑里面的 CPU、主板、内存、硬盘、显卡和声卡等硬件。杨博导数字脑里面的*三进制*、*脑三元*、*全天候*、*全家庭*、*全周期*、*举一连三*、*双脑双验*、*三镜循环*、*三镜循证*、*脑力共享*、*三全服务*、*好人好报*、*心想事成*、*育儿养老*、*成家立业*等功能模块，类比为电脑或手机里面的驱动程序、应用软件、APP 等功能。三微数字脑=微习惯+微改变+微积分+数字化+连接化+新生化。三微数字脑元理=微有感+微复盘+微破界+数字化+连接化+新生化。微习惯数字化=分析现有习惯有益有害+有益为正数+有害为负数+不好不坏为零数。微改变数字化=改变现有习惯为正数+从有害习惯改为无害为零+从不好不坏改为有益为正数。微积分数字化=微积分本来就是微小数字的分解与求和+化整为零+积零为整+将微习惯微改变分解与求和+选取正数+剔除负数+趋利避害。连接化=微习惯+微改变+微积分+数字化，要连接为正数，如果出现负数，就要复盘，改变三微中的变量，直至正数=有益。新生化=多个正数连接+积累+突破阈值（破界）=新生。微有感=对待新人新事新物要有敏感性（正数）+不要无感（零数）+更不能反感（负数）=总和为正数>0。微复盘=对待未知结果进行正、负、零分析+力所能及选取正数+力所能及剔除负数+力所能及变零为正。微破界=微小改变（微小变量）+连接积累+突破阈值（临界线）=力所能及量变+质变=新生。本篇章以交感神经与副交感神经为代表的自主神经平衡为元理，示例简介部分病症。

自主神经分布于全身，其功能紊乱的表现同样是全身范围。精神与神经系统症状：主要表现为脑力或体力容易疲劳、注意力不集中、记忆力减退。同时常伴有失眠、多梦、易醒，以及

容易烦躁、焦虑或情绪低落。心血管与呼吸系统症状：这类症状往往让人误以为是心脏或肺部问题。常见表现有心慌、心跳加快、心前区有憋闷或刺痛感、血压不稳定。呼吸上则可能表现为气短，需要频繁深呼吸或叹气。消化与泌尿系统症状：在消化系统方面，容易出现食欲减退、恶心、频繁打嗝，或者在情绪紧张时突发腹痛、腹胀、便秘与腹泻交替出现。泌尿系统则常表现为尿频、尿急，专业检查未见尿路感染。除了上述表现，很多人还会出现不明原因的阵发性发冷或燥热，但实测体温正常、皮肤无故潮红或苍白、手心脚心出汗增多，以及全身游走性的酸痛或麻木感。由此可见，人体神经病症=躯体神经病症+自主神经病症=周围神经病症+内脏神经病症。人体病症元理=人体神经病症+人体细胞组织器官病症+人体系统病症。怎么样才能够认识与防控上述那么多病症？可以主要内容*人体大健康*为圆心，辐射全身多种病症。本篇章以交感神经与副交感神经自主神经平衡为元理，示例简介部分病症。

数字脑知识库=杨博导数字脑=知识库操作系统=人脑八大潜力+硅脑数字脑（孪生脑）=数字脑

人脑八大潜力=网格细胞+默认网络+赫布定律+镜像神经元+巴甫洛夫环路+逻辑力+数学力+熵减力。

硅脑数字脑=硅脑数字功能+数字孪生=果蝇数字脑+斑马鱼数字脑+复旦大学数字孪生脑（DTB）。

逻数熵=逻辑+数学+熵减

集复涌=集束+复利+涌现

数三元=数元码+数元图+数元体=脑元码+脑元图+脑元体

三进制=黑+白+灰=红+黄+绿=1+0+（-1）=正向+零位+反向=正值+零值+负值=……

全天候=吃+喝+拉+撒+睡+吸+洗+想+动+身

全家庭=老+中+小=三代人

全周期=早+中+晚=善始+善中+善终=早期防控+中期医护+后期修复=……

智富引航=智库富集+引元导航=元为源头+引元成串+环环相连

三胜万难=三进制+三元素+胜万难=三原色+三元色+成万色=以三为元+元连万物

三元素=以三为元=多米诺骨牌第一牌+驱动程序+应用程序=三进制……

双脑双验=人脑+硅脑=双向审核+双向校验

三镜循证=长宽高三维循证=望远镜+放大镜+万花镜+三维循证=上帝视角

人体病症元理=人体神经病症+人体细胞组织器官病症+人体系统病症

人体神经病症=躯体神经病症+自主神经病症=周围神经病症+内脏神经病症

身体大健康=人体细胞组织器官+大系统结构功能+非人体单一组件=全身体大数据健康

人体大健康=人脑心理+人体细胞组织器官+大系统结构功能+非人体单一组件

三维数字脑=长宽高三维=未来变当下+类比理解+难度提升。

三微数字脑=微习惯+微改变+微积分+数字化+连接化+新生化。

三微数字脑元理=微有感+微复盘+微破界+数字化+连接化+新生化。

三会数字脑=会用数字脑+会连数字脑+会升数字脑=会用三微+会连微维+会升三维

微习惯数字化=分析现有习惯有益有害+有益为正数+有害为负数+不好不坏为零数。

微改变数字化=改变现有习惯为正数+从有害习惯改为无害为零+从不好不坏改为有益为正数。

微积分数字化=微积分本来就是微小数字的分解与求和+化整为零+积零为整+将微习惯微改变分解与求和+选取正数+剔除负数+趋利避害。

连接化=微习惯+微改变+微积分+数字化，要连接为正数，如果出现负数，就要复盘，改变三微中的变量，直至正数=有益。

新生化=多个正数连接+积累+突破阈值（破界）=新生。微有感=对待新人新事新物要有敏感性（正数）+不要无感（零数）+更不能反感（负数）=总和为正数>0。

微有感=对待新人新事新物要有敏感性（正数）+不要无感（零数）+更不能反感（负数）=总和为正数>0。

微复盘=对待未知结果进行正、负、零分析+力所能及选取正数+力所能及剔除负数+力所能及变零为正。

微破界=微小改变（微小变量）+连接积累+突破阈值（临界线）=力所能及量变+质变=新生。

自助抑制交感神经兴奋的方法

通过自助抑制交感神经兴奋，有望降低交感神经对失眠的强化。交感神经兴奋常表现为心慌、出汗、手抖、紧张、失眠、胃肠不适等。具体方法简介如下：

缓慢呼吸训练：

用鼻吸气 4 秒，屏息 2 秒，再用嘴缓慢呼气 6—8 秒，重复 5—10 分钟。延长呼气可激活副交感神经，帮助心率下降、肌肉放松。

渐进式肌肉放松：

从脚部开始，依次紧绷小腿、大腿、腹部、手臂、肩颈和面部肌肉 5 秒，再突然放松 10 秒，逐步向上进行，能明显降低躯体紧张。

规律有氧运动：

快走、慢跑、游泳、骑车等每周 3—5 次，每次 30 分钟左右，有助于消耗过量儿茶酚胺、稳定自主神经功能。避免睡前剧烈运动。

减少刺激物摄入：

控制咖啡、浓茶、能量饮料、酒精、尼古丁和高糖饮食；这些物质可直接增强交感神经张力，诱发心悸和焦虑。

规律作息与睡眠：

尽量固定起床和入睡时间，睡前 1 小时减少屏幕使用和强光刺激，营造安静、黑暗、稍凉的睡眠环境。

心理调节：

写情绪日记、正念冥想、听舒缓音乐、与信任的人交流，或采用“5-4-3-2-1” grounding 技巧转移注意力，降低警觉水平。

温水浸泡或热敷：

睡前温水泡脚或淋浴，可扩张外周血管、降低核心体温，促进副交感占优。

必要时寻求专业帮助：

若自我调节效果有限，或伴明显胸痛、呼吸困难、晕厥、持续失眠，应及时就医；医生可能建议心理治疗、药物或其他干预。下面重点介绍星状神经阻滞。

星状神经阻滞治疗失眠

星状神经阻滞（stellate ganglion block，SGB）是一种疼痛科、麻醉科常用的神经调控技术，通过将局部麻醉药注射到颈部星状神经节周围，暂时阻断交感神经传导，从而改善自主神经功

能紊乱。近年来，SGB 被用于部分慢性失眠、焦虑伴失眠、更年期睡眠障碍患者的辅助治疗。其原理是：失眠常与交感神经过度兴奋、副交感活性不足有关，表现为入睡困难、易醒、多梦、醒后疲惫等。星状神经节是颈交感神经的重要组成部分，阻滞后可降低交感神经张力，改善头面部及心脑血管的血流调节，部分患者会出现困倦感、睡眠加深、夜间觉醒减少等变化。临床上有时还会配合颈交感神经链调节、药物、认知行为治疗等综合干预。

治疗过程通常在超声引导下进行，以提高安全性。患者取仰卧位，头稍偏向对侧，医生消毒后在颈部侧面进针，超声确认针尖位置后注入少量局麻药。单侧阻滞较常见，必要时可交替进行。单次操作一般数分钟到十几分钟，治疗后需观察 30 分钟左右，确认无声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难、头晕、血压波动等并发症后再离开。

SGB 治疗失眠的效果因人而异。部分患者数次治疗后睡眠改善，但也有患者反应不明显。它更适合明确存在交感兴奋表现的人群，如伴心悸、出汗、紧张、血压波动、头痛或颈肩紧绷者。治疗前应由医生评估适应证和禁忌证，包括凝血异常、局部感染、严重心肺疾病、对局麻药过敏、颈部解剖异常等情况。

迷走神经调节治疗失眠

睡眠跷跷板=交感副交感=交感神经+副交感神经

失眠常与自主神经失衡有关，交感神经过度兴奋、副交感（迷走神经）活性不足会导致入睡困难、睡眠浅、易醒。通过增强迷走神经张力，可帮助身心进入放松状态，改善睡眠质量。以下为常用的自我调节方法：

缓慢腹式呼吸：

仰卧或坐姿，一手放腹部。用鼻缓慢吸气 4 秒，使腹部鼓起；屏息 1—2 秒；再用嘴缓慢呼气 6—8 秒，腹部内收。重复 10—15 分钟。延长呼气能直接激活迷走神经，降低心率和血压。

4-7-8 呼吸法：

吸气 4 秒，屏息 7 秒，缓慢呼气 8 秒，重复 4—8 个循环。此法通过延长呼气相增强副交感输出，适合睡前练习。

渐进式肌肉放松：

从脚部开始，依次紧绷再放松全身各肌群，每个部位紧绷 5 秒、放松 30 秒。放松信号由躯体传向中枢，有助于迷走神经占优，缓解睡前焦虑。

冷刺激法：

用冷毛巾敷面部或颈部，或短暂冷水洗脸。迷走神经分支分布于面部和颈部，温和冷刺激可诱发“潜水反射”，减慢心率、稳定情绪。避免过冷或时间过长。

冥想与正念：

睡前进行 10—20 分钟正念呼吸或身体扫描，减少思维反刍，降低皮质醇水平，间接增强迷走神经活性。

规律作息与白天运动：

固定起床时间，白天进行适度有氧运动，夜间避免剧烈运动和强光屏幕刺激，有助于稳定自主神经节律。

营造适宜睡眠环境：

保持卧室安静、黑暗、稍凉（约 18—22℃），睡前避免咖啡因、酒精和大量进食。

本知识库操作系统的特有功能是杨博导系列智能体全书+知识库系统+多米诺骨牌模式提示词系统内连接，让你选择喜欢的方法，从你习惯的环节启动，触发和连锁到你的想法。连接与组合表达式=？？？元理+脑元码+数元码，或与专家团队成员互动。

版权所有，协商使用，违者追责