

大脑的音乐体操

青春 $\neq$ 年轻 年轻 = 头脑不设限

李明茜 著

7种不同效能的音乐体操

28堂活泼有趣的脑力开发课

纾解压力、突破惯性思维、增强记忆力、提升幸福感



译林出版社

大脑的 音乐体操

李明茜 著

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑的音乐体操 / 李明茜著. —南京: 译林出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5447-5933-5

I. ①大… II. ①李… III. ①智力开发—通俗读物 IV. ①G421-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第258910号

书 名 大脑的音乐体操

作 者 李明茜

责任编辑 陆元杞

特约编辑 陈思华

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 960×640毫米 1/16

印 张 12.25

字 数 88千字

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-5933-5

定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

用音乐来养脑的奇招

辅仁大学医学院 江汉声教授

这是一本我所喜欢的养生智慧书。

我喜欢这本书是因为它跨了三个我最喜爱的专业领域：老化的健康、音乐疗法与纾压。它综合了这三个领域的现代医学证据，提供了实际可行的做法，使人耳目一新。

每个人都怕老，大家都谈“抗老”，我颇不以为然，每个人都会老，为什么要“抗”？是要老而健康，甚至愈老愈健康。老人在最后的三大脑部病变——中风、阿尔茨海默失智症、帕金森病，都是因为脑部神经已衰退，而衰退起因是血管病变、缺氧。什么方法能“补脑”？千万别相信补品、补药，那只会使血管变得更硬更窄，现代医学的疗法是“保持大脑的运动和神经元的活化”，那是“大脑的体操”。怎么做呢？一是让大脑平静下来，专注冥想；另一个方法是手脑并用，打牌、画画、书法、手工艺和本书里的唱歌、弹琴都是“大脑的体操”。

大脑是最可能愈老愈聪明的人体器官，美国老人医学专家Gene D. Cohen提出许多医学的证据，证明老人的某些大脑功能更胜于年轻人。例如，对于记忆的整理，一般年轻人用左脑的海马回区域做大脑新皮质的边缘系统的联结，而老人右脑的这部分功能也加入了。一九八一年诺贝尔医学奖得奖人Sperry就提出人类左右脑分管不同的功能，右脑一般是感性、情绪、艺术，当然也就包含了本书所提的各种音乐体操。音乐体操主要是活

化右脑，使右脑更聪明。老人的右脑，由于生活经验的累积，能启发更多感性的记忆，也活跃联结左右脑的胼胝体。如果从小有音乐的素养，持之以老，身体和脑的协调性、两边大脑的共同功能一定比别人好。这或许也是防止脑部神经元衰退，防止脑部三大致命疾病的一个方法。

音乐疗法是我多年来鼓吹音乐与医学结合的一种现代医疗，它是人类一个很原始的自我疗愈方法，像以音乐助眠、以音乐激励士气；尔后，它被定位为一种另类、辅助疗法，像帮助一般人纾压、增强病人的抵抗力等；但到今天，有一部分音乐疗法是实证治疗，因为它的现代医学证据愈来愈明显。从心律变因性的改变看压力减轻，从脑波的改变看一个人的身体进入放松的状态，目前更由功能性核磁共振看颞叶（特别是右脑）的活跃性增加、左右脑的联结频繁，可以证明大脑在做音乐体操。而这音乐体操对一般人而言，可用音乐来养脑的奇招以学习放松，使人更感性、更聪明；对病人的治疗而言，可以让昏迷的人醒过来，可以止痛，可以复健，可以帮助各种有发育或生理障碍的病童，可以用来安宁、用来增强医药无法痊愈的病人的免疫力。目前很先进的一个例子是用音乐疗法来治疗“失语”，就是把大脑的音乐体操发挥到极致。

我很佩服作者在书中把各种音乐结合到大脑的不同体操，更不容易的是设计出一些练习题，除了让读者能实际运用和评估成效以外，也可以集结统计作为音乐疗法的医学证据。现代医学是需要实证基础的，我以前认识一些音乐治疗师，只有兴趣做音乐治疗，并不重视效果评估和证据搜集，这就无法说服大部分医疗人员把病人转介给他们。对一般大众也是一样，坊间许多养生保健书籍，不管是食疗、美容或各种功夫，有些甚至有名医代言，但多缺乏实证基础；如果民众有现代观，应持保留态度。对于这本书，读者应该亲身体验，在练习中写下您的感觉，如果觉得有帮助，那就持续做下去，久而久之，效果才更明显。

我在纾压的演讲中提到现代人要有两种运动，一种是有氧的运动，一种是静态修养的运动——就是平静下来，让大脑冥想的运动。音乐，都可以辅助这两种运动；而在音乐中专注冥想，更是音乐疗法中的一种精髓——在音乐中进入想象来治疗身心。本书在大脑的音乐体操中做更多的延伸，基本上就是静态音乐纾压的一个多重运用，一方面也是以专注冥想来养脑的另一种做法。

我很欣赏这本书的跨领域创意，作者又能以浅显的语言、实际的做法来带领读者。所以我乐于推荐本书，以普及到我们的社会大众。

大脑的音乐之旅

李明茜

M型化是新世纪的社会形态，不论是经济条件、生活质量、健康状况、聪明才智，甚至心灵层次等，皆呈现两极化走向。纵观造成诸多两极差异的主要原因在于脑中思维模式是否能够实时更新与时代接轨。身处变迁快速的时代环境，停留于惯性思维、人云亦云、不假思索，大部分心力花费在面对衍生出来的矛盾，难以举步向前；观察力敏锐者，灵活调整思维，身处任何变异皆游刃有余。

头脑深具潜能期待被开发，愈关注它，它愈兴奋，愈兴奋的头脑愈显得活力十足。任何年龄的人只要开发得当，皆有机会比现况更好。上天造人相当奥妙，头部比例占据身体六分之一到八分之一，却主宰生命一切。人的言行受意念和想法导引，活化想法是改变一切的根本。活化想法是一种软化顽固思考的概念，本书内容并非强调改变想法，而是在尊重个人固有想法之上，适度引导“活化”的更多可能性。想法灵活一点，潜在能力就有机会多浮现一点。只要愿意安静、放松，让心灵沉淀，让头脑有时间整理秩序，进而联结更多面向，头脑的成长就会无止无尽。

本书提供的曲目是一场大脑的音乐之旅，这趟旅程从提升思考力的巴赫音乐启行，第一站进入李斯特与拉赫玛尼诺夫的丰富想象世界，跟着李斯特《华伦斯达特湖畔》，感受静谧湖泊的轻声耳语；放任情感追随拉赫玛尼诺夫《悲歌》，从细腻到强大张力的起伏变化；李斯特《婚礼》与拉

斐尔名画《圣母的婚礼》直接关联，感受乐中有画，活化图像思考能力；接着以著名电影配乐《海上钢琴师》的寂静氛围，引导进入沉思与冥想阶段；终站以轻盈短小的格里格抒情短曲作结。乐声结束之际，即是头脑展现活力的开始！

目 录

1 / 用音乐来养脑的奇招

4 / 大脑的音乐之旅

音乐活力操·让脑青春不老

2 / 脑的不老术

10 / 活化脑，美女不过时

19 / 鼓动脑，鼓动生命活力

24 / 脑运动，青春不败

音乐聪明操·让脑机灵开窍

32 / 莫扎特，聪明脑最爱

38 / 活化右脑更聪明

44 / 脑力的真相，在联结力

50 / 聪明脑的图像记忆

音乐收心操·让脑专注思考

58 / 巴赫效应，提升思考力

64 / 交响乐激发思考力

69 / 弹奏乐器，专注思考

75 / 高频声音振出思考力

音乐潜能操·让脑潜力十足

82 / 活化脑，从胎教开始

88 / 好奇心，是脑的希望

94 / 自助旅行，更新头脑

99 / 咿咿呀呀活化脑

音乐梦想操·让脑创意无限

106 / 音乐，开启创意匣

113 / 敢于做梦，培养创意

120 / 幸福感是创造力的来源

124 / 有美感，创意跟着来

音乐宁静操·让脑平静祥和

132 / 头脑平静，心更有力

138 / 脑中有乐，焦虑不见

144 / 安静的力量

150 / 自我实现不是梦

音乐喜乐操·让脑欢欣愉悦

158 / 感受力是快乐之钥

164 / 音乐是脑的快乐丸

170 / 转换情绪不忧郁

175 / 快乐学习，成就圆满人生

· 音乐活力操 ·
让脑青春不老
Chapter 1

脑的不老术

青春脑小常识——脑细胞一辈子用不尽，我们平均只用了百分之五，没有加以活化和刺激的脑，只有等待老化。歌德的著名作品《浮士德》第二部是在八十二岁完成的，斯托科夫斯基九十岁高龄获聘伦敦交响乐团指挥。每个人只要保持不设限的态度，持续积极动脑，活化的就不只是脑，还有生命的活力。

有个朋友在工作几年后打算到外国进修，当时不到三十岁的年纪，背诵英文却大叹记忆力大不如前，惊觉脑袋快速退化。许多人随着年岁增长，经常将头脑老化挂在嘴边，这是任凭头脑退化的借口；就像一个体重超标的人，不愿意运动和控制饮食，而归咎于年纪大、新陈代谢不好。

保养脑和保养健康的概念一样，人体在二十五岁之后每天流失基础养分，开始老化。这个事实告诉我们：二十五岁后要学习保养身体，补充均衡养分，才能保持健康与窈窕。同样的，人的脑神经细胞约有一千亿个，在三岁时全部发展完整，之后便以每秒一个的速度死亡，直到生命结束为止。尽管如此，即使活到一百岁，阵亡的脑细胞也不到百分之三，不用担心脑细胞不够用。

上天赐给我们大量的脑细胞，用了，才真正拥有。脑细胞一辈子用不尽，我们平均只用了百分之五，而大脑只会愈用愈灵活，没有加以活化和

刺激的脑，只有等待老化。

好学的脑很青春

脑天生好学，喜欢接收各种讯息，音乐、文字、图像、情境等都能刺激脑神经联结。可惜许多人在结束学生生活进入职场后，几乎停止学习，每天只愿意做熟悉、规律的事。这些事熟悉到不须多费脑力，以这种态度生活，是脑力退化的开始。长久不用的脑，就像长期被忽略的小孩，闷闷不乐，做起事来缺乏兴致。就算主人哪一天醒悟，也得花上好大功夫才能唤醒脑原本对学习新事物的期待。这种情形很普遍，和过去在学校承受过多的学习压力有关。当学习是压力、不快乐的联想，脱离学生生活后，必然提不起兴趣学习新的事物。脑失去外来讯息刺激，渐渐减少吸收、理解、想象的活动，这并非是善待脑之道。希望拥有一颗青春脑袋，就要每天吸收新知，这才是长期保养之道。

养成阅读习惯

不管是看报纸、杂志、小说或各类书籍都好，重点是专注、投入地看。信息快速流通的时代，阅读习惯不知不觉转变为“浏览式”，手指不停地在屏幕上点阅，好像知道很多事，却又充满说不上来的空洞。“知道”不等于“吸收”，“知”可能是很浮面的，下一个讯息进来，马上被遮盖过去，又回到“不知”，这是左脑式的吸收，为有限的脑神经联结。这里强调的是阅读，用心阅读文章内容，有所理解、有所思考、有所联想、感同身受，这些讯息才得以和右脑活动联结，转化为智慧启发。“阅读”的脑活动比起“浏览”强化许多。

相信很多人都有类似经验，许久没有阅读的情况下，重拾一本书或一

篇文章，却看不完，觉得脑袋卡壳，运转不流畅，很难专注。若因此失去阅读意愿，脑袋更加不运转，形成恶性循环。建议重新培养阅读习惯，一天一小篇文章，放慢速度，很有感触地吸收，恢复阅读灵活动。

不停止地学习

现在各国重视终身学习，不是培养民众第二、第三专长，而是培养积极的学习态度。过去对于学习的概念是为了工作，因而忽略学习的其他好处。好学的人，心智是开启的，全身细胞散发光泽，蠢蠢欲动、跃跃欲试，尝新、尝鲜，散发青春活力。年纪愈长，愈需要吸收新知，以保持头脑灵活。未来是高龄化时代，活到一百岁很容易，每个人都有责任为迎接长寿做准备，不只是活到老，还要活得好；身体要保健，脑也要保养。若拥有强健体魄，脑袋却衰退痴呆，这样的高龄生活情何以堪。

在人体解剖展上看到展示正常的脑，脑回饱满而完整，看起来养分充足；罹患阿尔茨海默症的脑看起来很萎缩，到处都是宽松凹陷的脑沟，看起来营养不良。头脑衰退不灵活，连执行日常生活的能力也丧失了，又何来生活质量可言。

人脑学习新事物的专注力较高，脑感官容易开启。例如学缝制拼布，一针一线的缝制过程首先训练的是专注力。为了设计拼布图样，可能要翻阅书籍、杂志，大量吸收图像，无形间促进右脑活化，使脑力大为提升。

至于学习热忱如何维持，很重要的是将学习与兴趣结合。想想看，除了工作上的特长，生活上还有什么事令你感兴趣？被工作占满的生活会疲累、贫乏，头脑也会因为身心疲累而运转乏力。兴趣是用来滋养生活质量，提高生命热力的。从连续多年修我课的小区大学学员身上可以得到印证：活化脑部，同时活化生命力，每个人愈活愈年轻，头脑愈来愈灵活。其中有位学员学习国标舞有成，兴高采烈地告诉我：“我都不知道自己变

得那么聪明，别人记不得的舞步，我都记得。”在舞蹈课上，她是高才生；在我的班上，她也是一位好学的好学生，她的学习态度是保养头脑的基本态度。脑部状态反映了生活的态度，积极、创造、迎新，脑部才能获得滋养。

年轻，因为头脑不设限

头脑不设限，愈用愈灵活。消极的想法总认为，哪个年纪只能做哪些特定的事，但看看历史上无数典范，在八九十岁大家所认为不中用的高龄，却过着和你所想的不一样的生活。如德国诗人歌德，在八十二岁完成著名作品《浮士德》第二部；指挥家斯托科夫斯基九十岁还担任伦敦交响乐团指挥；钢琴家鲁宾斯坦活力不绝，九十多岁相邀儿孙辈指挥家巴伦波因合作演出贝多芬钢琴协奏曲。充满青春活力的人，共同特点是想法不设限，生命充满无限可能。可以想见，他们的头脑每天都处在兴奋的状态，期待刺激与挑战。

几年前上踢踏舞课，当时邀约几个朋友一起，有三十几岁的，也有五十几岁的，她们共同的忧虑是：那是年轻人的玩意儿，年纪大了跳踢踏舞未免太激烈。后来在课堂上，出现的年纪最长的同学是八十二岁，穿着舞鞋，脸上挂着笑容，十分赏心悦目。

勇于尝试、勇于冒险，我们称之为年轻人。年轻的心，充满无限可能；老化的心，事事不可能，凡事想到警戒、危险、不可行。年轻或老化，和实际年龄无关，而是心态。人的胆识随着年纪增长而萎缩，害怕新事物入侵生活，全因受限于惯性作用。人的一生，百分之九十九依循惯性过生活，所有惯性建立后，生活开始一成不变，沉闷、无趣，只愿意固守熟悉的小范围，不熟悉的餐馆不吃、不熟悉的路不走，且否定没听过的

事，这样的人不易沟通。年轻的生命，被热烈期待，因为尚存无限可能性；老化的象征是事事不感兴趣，主观顽固。我经常提醒大家现在是“无龄”时代，不要再被身份证上的数字催眠，要活出自在与灿烂，得回归真实内心。别再说：“我都几岁了，还……”而是面对自己内心的真实想法：“我好想做……好想去……好想试试看……”

我那些社大的学员很可爱，每个星期期待我的穿着打扮，看到我的粉色发箍、荷叶边上衣、性感洋装、高跟鞋，压抑多年的少女心不停被唤起，又常常以“我们的年纪不能跟老师相比”而强压下想要美丽的心。我鼓励她们：“相不相信，我到八十岁都还是这般打扮。”妙的是，她们的确相信我真的会如此。这代表着，大家相信无限可能是创造美好生活的态度，只是轮到自己就不敢实践，担心遭受奚落：“都几岁了，还打扮，谁看啊！”这是来自左脑思维的限制。

限制，来自人云亦云，是左脑式思考。现代人心智逐渐开启，愈来愈多人不愿意跟着不知所到的脚步走，因为发现这对生命没帮助。这种省悟即是来自右脑的声音，提醒我们朝着追求快乐而充实的人生前进！跳脱人云亦云、突破限制，需要时间和心理建设，但只要持续往既定的方向前去，生活必将愈来愈美好。

生命应该得到鼓励，而非压制，这对自己与他人皆没有帮助。鼓励大家告别旧脑袋带来的种种限制，每天如新生儿般展开一天的生活，用最新鲜的心接受生活的无限可能。找一些过去认定不可能、不合适、不应该的事，带着充分期待试试看。

走一条从未走过的路，看看通到哪里去

去一家从未去过的餐厅

品尝以前不曾尝试过的食物

去一个以前想都没想过的国家旅游

穿想了很久，但不敢穿的衣服

尝试你认为不可行的颜色

过一天你认为不可能的生活

做一天你认为不可能的自己

生活像无数场实验，不试，怎么知道会怎样；试了，发现其实也不会怎样。我们惯用左脑思考事情的结果可能是，落入主观而不自知。左脑的思考既狭隘又有限，依凭的是个人有限的经验，只有智慧才能带领生命走向康庄大道。智能来自右脑，而音乐有助于激荡出意想不到的想法，激荡出新思维。

无限可能的音乐，激荡无限可能的想法

有一年，两厅院“音乐宅急配”讲座的主题定为“音乐里的无限可能”。在这个求新求变的时代，表演艺术走向跨领域，古典音乐经常以意想不到的样貌呈现在舞台上，对观众来说是刺激头脑的新挑战。

例如，日本戏剧大师铃木忠志打造的音乐剧《茶花女》，将我们熟悉的台湾流行老歌，例如《绿岛小夜曲》《爱拼才会赢》《最后一夜》《思慕的人》《酒后的心声》等，以超乎想象的唱腔呈现。

有人对铃木忠志的开创性佩服不已，却也有人觉得毫无艺术价值可言，是一出瞎凑滥用的拼贴作品。其实导演真正表达的意念，并非将不同元素融合为和谐与美好，符合一般人对艺术的期待；而是表达现代人因为强烈凸显个人独特性，过于“自我”形成的孤独感。台上演员以僵硬的肢体、尖锐的唱腔，反映伴随孤独感所产生的冷漠。如果从欣赏古典音乐的