

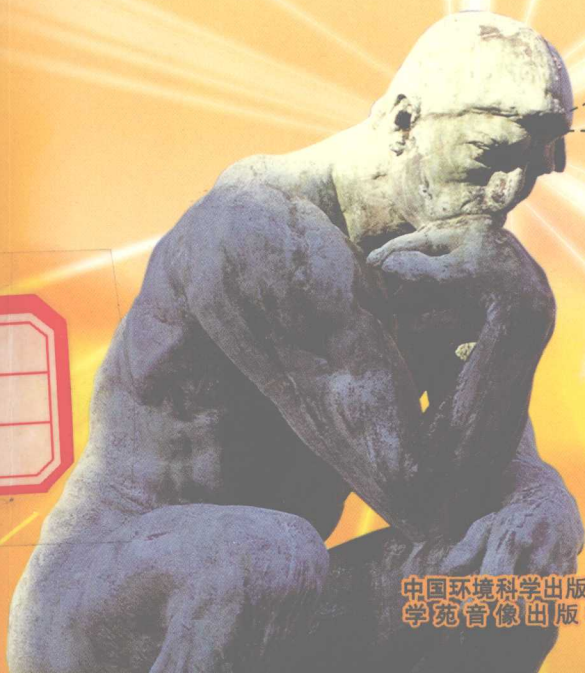
破解

人类文明与科学之谜

POJIE RENLEI WENMING YU KEXUE ZHIMI

大脑的神奇

—将大脑潜能变为智慧(下)



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

破解人类文明与科学之谜

舒天丹 仇静 主编

大脑的神奇

——将大脑潜能变为智慧

(下册)

仇静 编著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破解人类文明与科学之谜/舒天丹, 仇静主编. —北京:
中国环境科学出版社, 2006

ISBN 7 - 80135 - 705 - 1

I. 破... II. ①舒... ②仇... III. 人类生物学 - 研究
IV. Q98

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015411 号

破解人类文明与科学之谜

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 出版发行



北京海德印务有限公司

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/32 (850 × 1168) 印张: 190 字数: 3958 千字

ISBN 7 - 80135 - 705 - 1

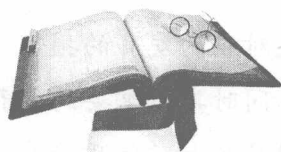
全二十四册 定价: 672.00 元 (册均 28.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C. : 100024 Tel: 010 - 65477339 010 - 65740218 (带 Fax)

E - mail: webmaster@BTE - book.com Http: //www. BTE - book.com

目 录



Contents

· 下册 ·

第六章：大脑的营养与智能促进

- 一、构成脑的 8 种营养成分 (228)
 - 1. 蛋白质是智力活动的物质基础 (228)
 - 2. 脂肪是健脑不可缺少的物质 (229)
 - 3. 钙能稳定人的情绪 (231)
 - 4. 维生素 A 促进大脑发育 (232)
 - 5. B 族维生素能预防精神异常 (233)
 - 6. 维生素 C 能提高智商 (234)
 - 7. 维生素 E 可保持大脑的活力 (236)
 - 8. 葡萄糖是大脑的动力源 (237)



目 录

- 二、大脑的营养及营养食品 (238)
 - 1. 营养不良对脑的发育的损害 (238)
 - 2. 大脑在不同时期所需要的营养 (239)
 - 3. 必须不断补给大脑优质营养 (242)
- 三、饮食与益智 (244)
 - 1. 益智食物有哪些 (244)
 - 2. 哪些水果、干果对智力有益 (250)
 - 3. 饮茶对人的智力有什么影响 (256)
 - 4. 豆豉对人的健脑作用 (257)
- 四、培养良好的饮食习惯 (260)
 - 1. 注意营养的平衡 (260)
 - 2. 吃温食，细嚼慢咽 (261)
 - 3. 规律的一日三餐 (262)
 - 4. 不偏食，少零食 (263)
 - 5. 少吃速食品及过咸食品 (263)
 - 6. 进餐时保持欢快的气氛 (264)
 - 7. 饱餐会降低思维能力 (264)
 - 8. 吃饭只吃8分饱或6分饱 (266)

目 录

- 9. 要学会适当空腹 (267)
- 10. 饭后百步走有益于健脑 (267)
- 11. 进餐后, 要午休 (268)
- 五、补脑药物与药膳 (268)
- 1. 常用的补脑药物 (269)
- 2. 开发大脑功能的药膳 (275)
- 3. 科学的药物补脑原则 (286)
- 4. 几种食疗、药膳的配方 (288)

第七章：脑能开发与健脑运动

- 一、开发大脑功能的生活方式变革 (300)
- 1. 高质量的睡眠使脑细胞解除
疲劳 (300)
- 2. 提倡一日睡眠在6个小时以内 (301)
- 3. 头脑革命的卧室 (303)
- 二、开发脑能的方法之一：形体
运动法 (305)
- 1. 巧用嘴巴来益智健脑 (306)



目 录

2. 利用鼻子来调节智力 (309)
 3. 运动耳壳也能健脑 (311)
 4. 伸伸懒腰能解除大脑疲劳 (312)
 5. “十指连心”与运指益智 (313)
 6. 勤于梳头, 有益于健脑 (317)
 7. 跳绳是最佳的健脑运动 (318)
 8. 倒立对健脑有速效 (319)
 9. 刺激手掌有益于健脑 (322)
 10. 摩擦脚心能安神定志 (322)
 11. 不能中途停歇的步行运动 (325)
- 三、开发脑能的方法之二: 健脑操 (325)
1. 一套行之有效的健脑操 (325)
 2. 能够增强记忆力的单侧健脑操 (337)
 3. 瑜伽式天地体操 (341)
- 四、开发脑能的方法之三: 静思法 (342)
1. 什么是超觉静思 (342)
 2. 超觉静思是健脑的高新技术 (344)
 3. 超觉静思法的几个要点 (344)



目 录

五、开发脑能的方法之四：针灸、按摩

与按推法 (348)

1. 针灸、按摩为何能益智 (348)
2. 人体有哪些穴位可以益智 (349)
3. 针灸时怎样取穴和施术 (365)
4. 针灸益智处方选介 (369)
5. 起床时的健脑按摩法 (373)
6. 脚底按摩使你智如涌泉 (378)
7. 按推：增加脑内氧气供给 (379)
8. 三分钟按推法介绍 (381)

第八章：智商的提升与益智

一、记忆力培养：“过目不忘”梦

成真 (384)

1. 记忆：智力活动的仓库 (384)
2. 记忆力：人的智力的基础 (388)
3. 探索和掌握记忆的规律 (390)
4. 明确遗忘规律，有效提高记



目 录

- 忆力 (392)
5. 提高孩子记忆力的若干具体的科学方法 (394)
- 二、观察力的培养：具有一双“慧眼” (396)
1. 观察是人的思维活动的基础 (396)
2. 观察是智力的入门 (401)
3. 观察的两大具体方法 (403)
4. 如何提高观察的准确性 (405)
5. 观察分析力的提高方法 (407)
- 三、思维力培养：“智慧之花”遍地开放 (409)
1. 思维是人的智力活动的加工厂 (409)
2. 思维力是人的智力的核心 (413)
3. 思维方式的发展 (415)
4. 培养创造性思维 (418)
5. 培养人的发散性思维 (421)
6. 培养人的反常规思维 (424)
7. 勤于思维，训练人的思维能力 (426)



目 录

四、想象力培养：海阔天空任你飞 (429)

1. 想像为人类插上了翅膀 (429)
2. 人的想像的两种类型 (433)
3. 提高想象力是成才的必由之路 (437)
4. 培养创造想像的个性品质 (439)

五、创造力培养：精彩人生“如日

中天” (440)

1. 创造力是人的智力的最高形式 (440)
2. 人的创造力的几种类型 (443)
3. 敢于怀疑，多问几个为什么 (447)
4. 家庭环境对孩子创造力的重要
影响 (449)
5. 发现、保护、引导孩子的好
奇心 (451)

第六章

大脑的营养与智能促进

优质的营养，可以使大脑的活动能力增强，使人的本能如计算力、记忆力、判断力、行动力和视力等增强，使人生更幸福，更愉快。

——〔日〕中松义郎

活力来自于能源。大脑的健康与智力的提升离不开充足的营养与细心的呵护。保持大脑的健康活力，一定要注意及时补充物质营养，保持良好的饮食习惯。



大脑的神奇 (下册)

第六章

一、构成脑的 8 种营养成分

在整个人体中,脑是最活跃的器官。脑的重量虽然只占人体的 2% 稍强,但脑所消耗的能量却占全身总耗能量的 20%。由此看来,脑是一个食量特大的奢侈器官。

那么,脑需要哪些营养成分呢?

现在已经初步搞清,脑营养主要是由以下 8 种营养成分构成:

脂质、蛋白质、糖类、维生素 A、维生素 B 族、维生素 C、维生素 E、钙,这些营养成分作用各异,均可作为健脑食物加以应用。

在上述 8 种营养成分之中,有一种成分虽然至今尚未被人们普遍认识,但是却起着最主要的作用,这就是“结构脂肪”。

对于身体来说,第一位的营养成分是蛋白质;可是对于脑来说,脂肪却是第一重要的营养成分。

1. 蛋白质是智力活动的物质基础

蛋白质对兴奋与抑制起着颇为重要的作用。

蛋白质是构成脑细胞的主要成分之一,就去掉水分的脑重量而言,仅次于脂肪,占脑重量的 20% ~ 35%。

据研究,人的整个大脑有 140 亿个脑细胞,这就是所



说的神经细胞。脑细胞由细胞体和轴索组成，此即神经元。在神经元与神经元之间，既不是经常也不是完全地结合在一起的，只是互相接触着。随其接触程度的变化向神经组织传递种种刺激，并以此方式控制着机体的活动，把这种充分进行信息传递的称为兴奋，而把抑制状态称为抑制。在兴奋与抑制的过程中，蛋白质中的氨基酸发挥着重要作用。

确切地说，蛋白质对记忆、语言、思考、运动、神经传递等都能发挥重要作用。

在肉类、鱼类、蛋类及乳制品中都含有动物性蛋白质；豆制品、核桃、花生、芝麻等食物中则含有丰富的植物性蛋白质。一般每日的必需量是 60 ~ 90g。

2. 脂肪是健脑不可缺少的物质

如将大脑去除水分，50% ~ 60% 是脂肪。尽管脑的功能极其复杂，它的大部分作用还没有搞清楚，但可以肯定脂肪在发挥这种复杂而精巧的功能方面，起着相当重要的作用。

从脂肪对身体的作用看，一般分为两类，即能源脂肪和结构脂肪。二者不仅在组成成分方面完全不同，而且在功能方面也有很大的区别。

能源脂肪的发热量相当大，就相同重量而言，其发热量是糖、淀粉和蛋白质的 2 倍。假如 1g 蛋白质或淀粉能



产生4卡的热量,那么1g脂肪就能产生9卡的热量。所以说,这类脂肪是人们从事各种活动的重要来源。这类脂肪可由糖、蛋白质转化而来,也可从食物中的动物脂肪直接摄取。它很容易识别,能源脂肪又有可见脂肪之称。

结构脂肪广泛存在于脑、肝、肺、脾、心、睾丸以及肌肉组织的细胞中,由于是构成细胞的一部分,不容易看到,故称为不可见脂肪。这类脂肪不能在体内制造,只能通过食物摄取。

从大脑的发育和营养方面看,起重要作用的是结构脂肪,其基本来源是植物性食物,所以又称这类脂肪为“必需脂肪”。在必需脂肪中,主要有亚油酸、亚麻酸、花生烯酸等。在大脑的成长、发育过程中,亚油酸和亚麻酸起重要作用。

从分子结构上看,亚油酸、亚麻酸又叫不饱和脂肪酸。这种脂肪酸多以液体的形式存在,如芝麻油、核桃油、红花油、棉籽油、花生油、大豆油等植物油中,都含有多量的不饱和脂肪酸。

为了使头脑的功能更好,除了摄取植物性脂肪外,还应适量摄取肉类和鱼类等动物性食物,这是由于植物性食物中所含的不饱和脂肪酸并不完全。在肉类和鱼类中却含有植物性食物中不存在的不饱和脂肪酸,而这些脂肪酸也是大脑必不可少的营养。在儿童时期,由于大脑正处于成长、发育阶段,适当摄取一些动物性食物,能保证大脑健全的发育。

现代研究表明,低热量饮食习惯可致脑血管病。有关



专家建议，适量吃高脂肪、高蛋白食物，将血中胆固醇维持在160mg以上，盐的摄入量限制在10g以下。通过改善饮食结构，培养合理的饮食习惯，可降低脑血管病的发病率、死亡率和推迟发病年龄。

3. 钙能稳定人的情绪

缺钙时，会使情绪不稳定，并且特别容易疲劳。

少妇在经期的情绪是不稳定的，常常为了一点小事打孩子；少女在经期也变成了“小心眼”，易激动，爱哭，一改平时的文静。据临床医学家研究，经期或患病时，体液发生了变化，血液中的有害物质比平时要多，此时不得不动用大量的血钙去稳定“治安”，所以有人称钙是“血中警察”。由于血钙容易与有害物质纠缠在一起而被排出体外，这样就会使血中的含钙量降低，因而神经变得敏感而易激动。如此时办事则易出差错，学习效率也大为降低。

钙对身体有多种作用，但最重要的是抑制神经的异常兴奋，使之保持正常功能。实验表明，脑细胞内的钙含量多或少，对人的脑功能有很大的影响。如果脑细胞内有充足的钙，可使脑细胞正常地行使自己的职能。此时，即使遇上较为严重的精神刺激，也会泰然处之。

钙的另一个重要作用是维持身体内呈一定程度的碱性状态。健康人的血液是pH7.35~7.45，这种稍微偏碱的



血液属理想的血液。如果呈酸性状态，不仅容易疲劳，而且抗病能力也会下降。当血液的酸性程度达到一定极限时，会使脑细胞的机能处于停滞状态，并出现意识丧失，这就是所说的“血液酸中毒”。

植物性食物中含钙量较多，所以称之为碱性食物。食物有酸碱之分，主要是根据钙和磷的含量而定，钙含量高于磷含量的食物，属碱性食物，反之则为酸性食物。在紫苏叶、萝卜叶、小松菜、京菜、牛奶等食物中含有丰富的钙，属于碱性食物；糙米、墨斗鱼、龙虾、沙丁鱼、鸡蛋、竹荚鱼、牛肉、猪肉等食物中含磷量高于含钙量，故为酸性食物。

我国规定，成年人钙的供应量每日为0.6g、儿童为0.8g。日本学者认为，从健脑的角度出发，每日应供给钙1g。

摄取含钙量多的食物时，要注意少吃菠菜、苋菜、竹笋、葱等含草酸的食物，以免这些食物与钙生成不能被人体吸收利用的草酸钙，降低人体对钙的吸收利用，影响健脑效果。

4. 维生素A 促进大脑发育

适量地摄取维生素A能促进大脑的发育，提高智商。实验研究表明，如连续提供缺乏维生素A的饮食，可导致儿童的智商下降。维生素A不仅能促进大脑的发



育，而且也是身体成长（健骨）不可缺乏的物质。此外，维生素 A 还参与视紫质的合成，增强视网膜的感觉能力，还参与体内的许多氧化过程，尤其是对不饱和脂肪酸的氧化有重要影响。食物中的脂肪、蛋白质及体内维生素 E 含量与维生素 A 的吸收颇为相关，这与维生素 A 是脂溶性物质有关。

由于维生素 A 属脂溶性物质，不易通过小便排出体外，如摄取过量，可出现脱毛、厌食、手指足趾弯曲、骨膜变薄及颅内压增高等疾患。一般通过食物不至于造成摄取过量，而过量摄取鱼肝油丸则会出现上述症状。

5. B 族维生素能预防精神异常

B 族维生素参与脂肪、糖、蛋白质的代谢，对精神障碍有预防作用。缺乏时，可出现疲倦、烦躁、健忘等症状。

维生素 B₁ 参与糖代谢，并能维持心脏、神经及消化系统的正常功能，现代人过量摄取白糖出现的疾患已引起人们的关注，故及时补充维生素 B₁ 尤为重要。缺乏维生素 B₁ 会使糖代谢不完全，此时可出现大量的中间代谢产物丙酮酸和酪酸，使血液变得混浊，导致大脑和机体陷入酸性状态。如易疲劳倦怠、食欲不振，久之还会引起脚浮肿（脚气病）。此外，多发性神经炎或急性出血性脑灰质炎，也与缺乏维生素 B₁ 有关，一般成年人每日必需量为