

使用雙手 增強腦力

靈活運用雙手，發揮腦部功能於極至



教養特輯 13

使用雙手 增強腦力

沈永嘉／編譯



大展出版社有限公司 印行

目錄

第一章 已忘記如何使用雙手的現代人

不需使用雙手的現代生活·····	一一
不容易忘記以前學過的技術·····	一五
無法靈活運用雙手的小孩逐漸增加·····	一六
追求新的雙手使用法的時代·····	一九
改變生活方式的「透明手」·····	二二

第二章 提高腦部功能的手

第三章 使小孩腦部發達的雙手運動

支配手的腦部領域很廣·····	二五
手的使用不同，腦的反應部位就不同·····	二七
(1) 食指的運動·····	二八
(2) 彈鋼琴·····	三六
(3) 目標指日可待時·····	三八
(4) 靈活地運動·····	三九
使前頭前區起作用的手部運動·····	四一
出生時緊握雙手的嬰兒·····	四三
不使用雙手會產生什麼後果·····	四四
經常使用手也能使腦發達·····	四七
如何才能接好球·····	五一

第四章 靈活地運用手指

(1) 兩歲大的女孩·····	五二
(2) 五歲的女孩·····	五三
(3) 十五歲的少年·····	五四
(4) 投球進步的關鍵·····	五五
腦要經常使用才會發達·····	五七

第五章 多多使用雙手

什麼是手指的靈活度·····	五九
如何使雙手靈活化·····	六一
要常使用和手部靈活化有關的腦·····	六三

奉勸各位多使用雙手·····	六七
你的語言腦在左邊或右邊·····	六九
不要讓一隻手閒置一旁·····	七二

第六章 養成配合手思考的習慣

用手思考問題·····	七六
勸各位要邊寫邊想·····	七八
會說話的手·····	八二
以手部動作引起印象·····	八四

第七章 使小孩頭腦發達的手部運動

給小孩須使用手的玩具·····	八七
-----------------	----

第八章 引發成人腦力的手部運動

(1) 智高遊戲·····	八八
(2) 拼圖遊戲·····	九四
(3) 投球·····	九七
創造性的手部使用法·····	九九

第九章 伸縮自伸縮運動和刺激穴道以保持雙手健康

你的手臂力勁屬於幾歲？·····	一〇二
多做運動會使手和腦部作用年輕化·····	一〇六
什麼是雙手健康狀態？·····	一一二
手部的伸縮運動·····	一一三

(1) 手腕伸展·····	一一四
(2) 手指伸展·····	一一五
(3) 手腕彎曲·····	一一六
(4) 手指彎曲·····	一一六
(5) 使手朝內或朝外旋轉的動作·····	一一九
(6) 手和手指的伸展·····	一一九
(7) 手指的彎曲和伸展·····	一二一
刺激雙手的穴道·····	一二三
(1) 手的太陰肺經·····	一二八
(2) 手的陽明大腸經·····	一二九
(3) 手的少陰心經·····	一三〇
(4) 手的太陽小腸經·····	一三〇
(5) 手的少陽三焦經·····	一三一
手部機能故障的處理方法·····	一三二

第十章 如何使用雙手來緩慢腦部老化

人類從幾歲開始老化？	一三五
彈鋼琴能使人長命嗎？	一三七
腦部老化能防止嗎？	一四〇
握核桃和彈鋼琴	一四二
雙手創造性的運動也能緩慢腦部老化	一四五

第十一章 手脚並用

不可躺著看書	一四七
臥病生活之悲哀	一四八
建議各位多慢跑	一五一

第一章

已忘記如何使用雙手的現代人

不需使用雙手的現代生活

最近，許多的產品都紛紛地走進家庭，使日常生活，顯得既方便又文明。

現代家庭的廚房設備比第二次世界大戰剛結束時，已有相當大的改變。例如：洗餐具時，水龍頭一打開就有熱水流出來，不像以前要挑水，還要忍受冰凍的痛苦。又，現在使用強力洗潔劑，人們不需很大的力氣就能洗淨碗盤。

現代人煮飯，已不必再劈柴生火，更不必爲了煮一頓飯而忍受滿屋濃煙的嗆喉，只須按照使用指示地放入米和水，再按下開關就可以了。這樣的廚房也不會烏煙瘴氣，而且光亮乾淨了許多。

另外冰箱裡，也盡是些經過半加工的食品。這些食品雖已半熟，但仍能保持新鮮度。食用時只要連包裝一起加熱就可以。另外烤箱也可以適用多種的用途，甚至也有瞬間加熱的烤箱。

在現代生活中，煮東西已不再是件既費力又花時間的事情了。即使沒煮過東西的男性及小孩，也能夠下廚享受烹飪的樂趣。

各位注意看主婦下廚時手的動作，他們不需要太多的動作就能做好菜餚，可見現代生活真是省事多了。

這些新的發明也許帶給人們很多的方便，但各位是否想過它所產生的負面作用呢？

由於現代生活中凡事都不太使用手，所以手的動作就變得不靈活。有很多的主婦，已經無法靈活地使用廚房每項用具，而且做事的速度常顯得很緩慢，因此做任何事均需花費很長的時間。

例如打掃房間，現代的家庭主婦只要雙手或單手握住吸塵器的柄，再按下鈕，然後推動就可以了。他們不必再捏著一桶水，拿抹布一點一點地擦拭了。也許有人

使用雙手增加腦力



逐漸喪失的雙手生活文化

連抹布該如何擰乾都已經忘記了。

擰乾抹布時，必需先把布弄成一團，再以兩手各執一端，而朝不同的方向旋轉，並且需以很大的力量旋轉才行。現在各位一定很少見到拿塊抹布，蹲在地上擦地板的情形。主婦們若一蹲下來擦地板，不一會兒就會氣喘如牛，而無法繼續工作下去。如今這工作幾乎已從我們的生活中消失了。

從奶奶到母親，一代代傳下來的廚房手藝文化已瀕喪失了。人們獲得了做菜上的文明與方便，卻付出了犧牲廚房手藝文化的代價。人們的雙手不再靈活，也不再是萬能的雙手了。

現代主婦如何洗米呢？他們若把手放入米中攪拌，那還好，有人甚至連伸手到米中都懶，更別談使勁地清洗米粒了。雖然他們明知煮飯前把米浸水一個小時，煮出來的飯會很好吃，但真正這樣做的人又有幾個？他們只是把水和米倒入電鍋中，就算完成了！

像這樣不常使用雙手做事的後果有三：一是雙手逐漸變得遲鈍。第二、是把以前會做的工作忘記。第三、手的力量變小，也容易疲勞。這種情況又導致你更不想

使用雙手的惡性循環。

動用雙手肌肉之時，必定也會用腦。隨著雙手動作的不同，腦部的相關部位也在動，因此不用雙手就等於不用腦。

不容易忘記以前學過的技術

有位女作家曾以雙手為題寫了一些文章。其中有一則很有趣的敘述，其大意如下：

某日，有三位分別五十歲、四十歲及三十歲的女性聚在一起。他們比賽手腕力，看誰的手勁大，結果五十歲的女性贏了，最年輕的最差勁，這是什麼原因呢？據贏的女性說，他從小到現在都一直運用雙手來做事。例如小時候要洗把臉，就必需提水桶到井邊挑水，然後倒入臉盆，再彎下腰把臉盆抬到架子上，從頭到尾不斷地用手。另外，他也常常幫媽媽做家事和買東西。如果要澆花，就需先到井邊挑水，挑到院子再以水瓢舀水澆花。如果要洗澡，也要挑好幾趟的水。這些工作在當時都

是由小孩做的。至於那位三十歲的女性，他出生在電器化的時代裡，所以使用雙手的機會很多。母親常把他從廚房趕回書房，不要他幫忙家事，只要他做功課、讀書。

比賽腕力並不需很高的技巧，只要你祈望獲勝，及擁有強壯的肩臂肌肉就行了。這位五十歲的女性，雖然現在使用雙手的機會較少，但他以前使用雙手所產生的力道却仍然存在。

換言之，他使用雙手的記憶一直存在腦中。以前使用雙手做事所鍛鍊出來的手臂肌肉，也沒因時間的流逝而消失不見。

無法靈活運用雙手的小孩逐漸增加

不使用雙手做事的傾向，好像傳染病般地擴大到孩子們身上了。

很多已就讀小學的孩子，不知道怎樣拿筷子才正確，用餐時因沒把筷子拿好，而使食物掉得滿桌。平常人以三根手指頭操縱筷子，他們却以五根手指緊握筷子。