

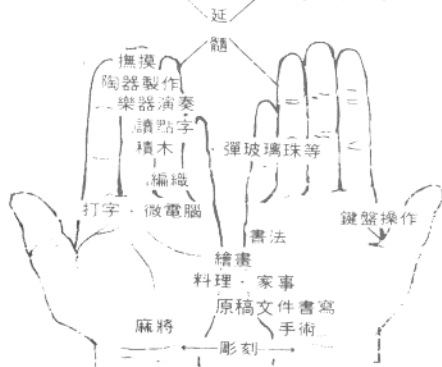
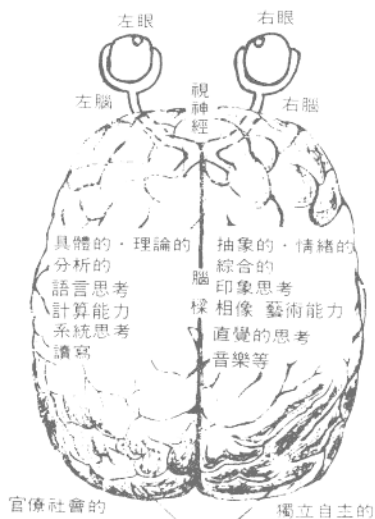
頭腦訓練叢書 3

透過手指頭的

頭腦體操

根據中醫理論而來的頭腦鍛練法





譯序

羅傑·史斐利博士在三年前，得到諾貝爾的醫學、生理學獎章。他在實驗中證明了人類的腦部分成左、右兩半，各司不同的機能。即左腦司理性、理論、分析的思考，右腦司情感、直覺、形象的思考。兩者藉著皮質傳遞訊息，以產生人類的各項能力。

目前電腦雖然是最尖端的科技產物，可是，它所具備的功能，只是人類左腦負責的部分，終究無法完全代替人腦。這是值得我們驕傲的地方。但是話雖如此，若我們不時常動動腦筋，鍛鍊腦力的話，總有一天，會完全被電腦所取代。

「手指的頭腦體操」乃是以運動手指，來達到鍛鍊頭腦的目的，使左、右腦都可得到均衡的發展，而不虞會為電腦所代替。

譬如用筷子吃飯是中國的傳統習慣，也是家庭教養的表徵，另外如彈玻璃珠、轉陀螺等都是使用手或指頭的遊戲，這些均有助於兒童腦力的發展。

再者，算盤是中國特有的文化之一，以手指輕撥算盤，也是鍛鍊腦力最好的方法，因此很值得推廣使用。

本書是最新的腦力鍛鍊法，它將為您呈現一個嶄新、有趣的世界，並能增進各位的思考能力。歡迎讀者諸君善加利用。

目錄

譯

序

..... 一

第一章 手、手指和頭腦是相對等的

● 掌管腦功能的手

..... 二

● 手創造出人類歷史

..... 三

● 腦愈使用愈靈活

..... 六

● 腦、手和手指的關係

..... 九

● 右腦和左腦的功能

..... 一二

● 鋼琴家的腦永不老化

..... 一六

● 成爲善用雙手の『頭腦體操』

..... 二〇

● 瞑想、自律訓練和手指瞑想法

..... 二二

● 表現驚奇效果的手指瞑想法

..... 二三

第二章 實踐篇 手指頭腦體操

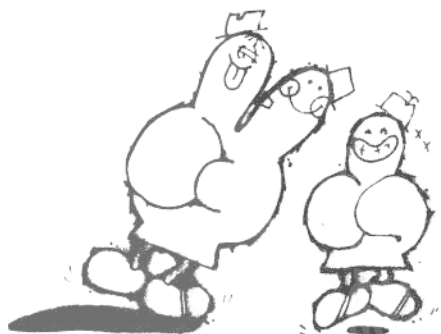
第三章 各種能力的頭腦體操

1	準備運動·····	二八
2	基本手指體操·····	四一
3	中級手指體操·····	五五
4	高級手指體操·····	六七
5	手指冥想法·····	八七
1	記憶力·····播音員、圖書館管理員、舞台演員·····	一〇二
2	創造力·····圖案設計家、文學家、漫畫家·····	一〇二
3	演算力·····會計師、稅務人員、程式設計師·····	一〇三
4	集中力·····校對員、翻譯、速記員、運動選手·····	一〇四
5	統率力·····主管、教師、監督、政治家·····	一〇五
6	雄辯力·····推銷員、服務業者、評論家·····	一〇六
7	適應力·····廣告文編寫人、服裝模特兒、冒險家、旅行家·····	一〇七
8	思考力·····棋士、企業顧問、研究家、發明家、學者·····	一〇八
9	決斷力·····企業經營者、政府官員、企業顧問·····	一〇八
10	音感力·····鋼琴調音師、作曲家、編曲家、音樂家·····	一〇九

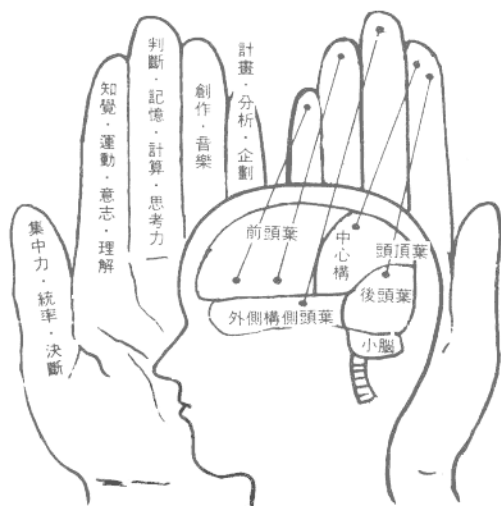
26	結合力……宗教家、顧問、主心理治療的顧問……	一一二
25	破壞力……第二代的經營者、各組織的領導人物、開發計劃者……	一一一
24	想像力……童話作家、圖案設計家、詩人……	一一一
23	反應力……電視節目主持人、採訪記者、喜劇演員……	一一〇
22	嗜好力……料理師傅、營養專家、飲食業經營者……	一一九
21	計劃力……廣告代理業者、旅行業業務主任、編輯……	一一八
20	觀察力……主物理治療的醫師、主臨床檢查的醫師、主X光檢查的醫師……	一一七
19	判斷力……護士、隨車(機)服務員、無線電通訊員……	一一七
18	行動力……車掌、現場採訪記者、偵探……	一一六
17	理解力……教師、法院推事、刑警……	一一五
16	表現力……作家、演員、音樂家……	一一四
15	說服力……評論家、不動產鑑定員……	一一三
14	洞察力……警察、卜卦者(相士)、政治家……	一一三
13	忍耐力……職員、謄寫員、保姆……	一一二
12	文章力……小說家、電影腳本作者、新聞(雜誌)記者……	一一一
11	注意力……導演、醫生、工程監工……	一一〇

第四章 應用篇 手指配合木棒的體操

1	應用木棒的運動	一二六
2	手指配合木棒的體操	一三五
結語		一四七



第一章 手、手指和頭腦是相對等的



左腦和手指

掌管腦功能的手

手是我們生活中最神奇的「道具」。您是否注意過自己那雙不停工作的手呢？

不單靠手相，從手表面的顏色、軟硬程度、骨骼和肌肉的結構、紋路多寡，以及手的動作方法等不同的條件中，我們便可看出某人的性格和生活狀況來。所以說，手是最神奇的「活道具」了。

當柔軟的雙手所彈奏的鋼琴或小提琴名曲傳到我們耳中時，令我們心神陶醉。又當靈巧的手指在打字機或算盤上飛躍的景象呈現在我們眼前時，也會令我們嘆為觀止。

偵探靠手取得情報，無往不利；名匠靠手做出獨一無二的手工藝品，微妙生趣。還有，勞動者粗壯的手、母親愛憐兒女充滿母愛的手、舞蹈家和歌手們花樣百出的手……等，那麼多種手的表情，令人感動。

不知何時，在收音機中曾有位播音員問起一位女演員：「男人的韻味從什麼地方最能感覺出來？」那位女演員答「手」，當時作者聽到她的回答後，頗有同感。當然不只限於男人，從女人纖細的雙手也可感受到她的稟性來。這些事實也就是說，手隨著人的如何應用，便能使該人本身產生各種變化，而且是不可磨滅的證據。此外，手所發揮的能力也能憑著訓練而無止境的發展下去。

一位精明幹練的銀行職員憑著微妙的感觸，能從有數的鈔票中挑出偽鈔來。又某些時候，人得將他的生命委託外科醫生的手。此外，飯店的名師傅靠手指便能夠分辨出食物的味道，敏感地掌握住菜湯或調味料的濃度、肉或魚的新鮮度、燒烤的火候等，把它們由觸覺轉換成味覺，讓大腦也能感知到。

在蘇俄曾有位女性專門研究盲人的感色問題，發現某些盲人只用手指去接觸題材的表面，便能感知它的顏色。同時，喜好麻將的朋友也喜愛摸暗牌，這也是一種手指感知能力的表現吧！

「手」的功能，關係那隻手的主人的各種能力。而掌管手功能的當然是腦。世上有不少雙手活動不方便，但運用身體各器官完成偉大事業的人，這都是與腦的功能有關所致。

本書係以「手指·頭腦體操」為基礎，經由作者長年的體驗和成果，同時根據近年大腦生理學的觀點，以不同的主題，將活動雙手或手指所得的結果具體地表達出來。本書已將手和「腦」的關係概略描述，文詞力求簡單易懂，目的在使讀者能集健康、能力及精神三者於一身。

手創造出人類歷史

嬰兒時常一面活動自己的手或手指，一面凝神注視著，他們明知那是自己身體的一部分，卻不停地活動，不知厭煩。他們好像在想「手或手指為什麼會動？真奇怪！」

的確，不只是嬰兒，連我們也無法透知手全部的構造組織，而手還隱藏那些未知的能力，至

今仍是未解之謎。

本書的開頭已強調過，手是一種神奇的「道具」，而且是「活的道具」。這是因為作者欲使讀者能客觀地認識手和手指不僅是身體的一部分，而且是一種重要的器官。

德國的文化史專家斯賓格爾曾留下這麼一段話：「人係由手的產生而成爲人」。若將其詳說，則人之所以能營人之生活，乃在於有雙善於分別物品、活用工具的手吧！手是人類的「觸角器官」、「表現器官」和「技術器官」等，帶有多重性質的器官，所以手簡直是與人的存在有密切關連的器官。

不斷粗枝大葉地使用雙手，以致將手指稍加損傷，給正常生活帶來很大的不便，這是大家都曾經歷過的經驗吧！

當我們開始思索手時，不得不去追究人類所發生的問題。目前我們所知道的事實，是上古人類爲了生活不得不站著走路，也因而活用了前腳。

人類歷史的發展，係由使用工具這個大特徵所維持的。也就是說，手是人類最早使用、最偉大的工具。由於手創造出各種不同的工具，增進了腦的發達，創造了文明，產生了各種發明。

正如人類的歷史所示，人類可說是靠著雙手來增進腦力，培養出智慧來的。同時，人類初期的語言能力，亦可說對增進手的表現能力，有了很大的幫助。也就是說，人類一向是以姿勢及手勢相互傳達其希求和情感，也助長了雙手活動的發達。

德國哲學家康德曾說過一句有名的話：「手是外部的腦」。當我們看到大腦生理學書籍裏時

常出現的腦機能分佈圖(圖一)時，便可知，大腦皮質裏的「感覺」和「運動」等機能分佈中，手占有非常大的比率。

此外，連結腦、手和手指的神經纖維數目，人類就有一〇〇萬根以上，普通的老鼠約為三萬根，所以人類的神經纖維數目約為老鼠的三十二倍之多。當然，和其他哺乳動物比較，人類的神經纖維數目還是最多的，似乎這樣才能保持他身為萬物之靈的尊嚴吧！

近代科學裏像電腦和機器人等有大腦力的機器相繼出現，但人體與現在正在使用的電腦的最高能力相較，電腦的確無法模仿手指運動的微妙變化。電腦簡直是「偉大的

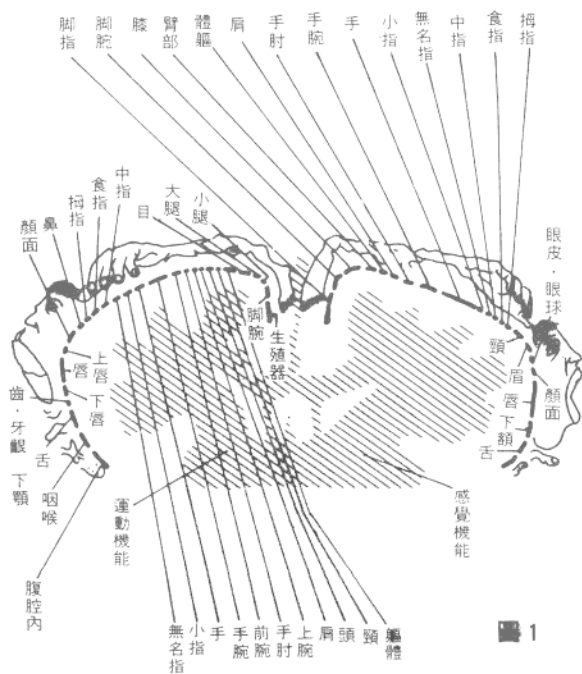


圖 1

傻瓜」，雖然能處理大量資料的輸入和輸出，卻無法達到人腦「無意識」的領域。這個領域就是人類奧妙之處，也是今後逐漸被開發的創造性泉源。

很熟練地拿掉小魚刺等工作，仍是人類的專長，若用機器人來代做這個工作，相信一定是趣事環生，無法生存下去吧！

腦愈使用愈靈活

人類雖然有極神奇的「道具」——手和手指，然而在過度運用腦力之餘，使現代社會的合理性產生了意想不到的異常現象。由於拉鍊的普及，產生了不會扣鈕釦的孩子。也由於慣用刀叉湯匙，產生了不會拿筷子的中小學生。甚至有人連削鉛筆都用機器，以致於不會使用鉛筆刀。

長期努力於事業，正想圓滿退休享受清福之際，奈何瞬間人即老朽不堪，成爲人們所稱之心神恍惚的人……。

前幾年曾一度流行一個新名詞叫「心身症」，這可說是社會的緊張感所產生的症狀。

這些都是由於腦力不能健全充分地使用，導致弊害叢生最明顯的表現。

腦是愈使用愈發愈的。但是光運用腦是成不了事的，而且過度的緊張，也不能給腦帶來什麼好影響。

爲使腦得到必要的活力來源，藉著血液的循環，輸送營養給腦的功能愈來愈需要。

但目前的社會狀況，像空氣污染、藥物公害、輕度緊張感等，足以妨礙腦功能的主因瀰漫各處。

天天受困於緊張的公司職員、受到上下關係所挾持得暈頭轉向的課長們、承擔部下責任的管理員、為考試而挑燈夜戰的學生們、受育兒家事糾纏不休的主婦們等等，足以讓他們的腦力和健康減弱的恐懼感和緊張感，可說是鬱積如山。最近，聽說低年級的學童們也患有因緊張所引起的胃潰瘍等疾病。像這樣，造成恐懼不安的原因層出不窮，再加上易於造成運動量不足的狀況等，人們只好一直在緊張狀態無法擺脫、肌肉無法鬆弛、心理無法平衡下度日。

最值得驚奇的，是這些人從來不去注意自己的緊張感及心理上的平衡問題，更何況去尋求解決之道。

在神經和情緒方面，由於緊張的關係，使腦的功能失調，也使中樞神經對心臟、血管等不能充分的控制。同時，由於這個結果，對其它器官的活動也產生了不好的影響。

腦對於氧氣不足是反應非常敏感的器官，比其它器官更需要氧氣，其中最為敏感的是大腦皮質部份。腦組織所需要的氧氣量，約為肌肉的二十五倍、心臟的七倍之多。

年輕人一〇〇g重的腦裏所流的血液數量，普通約為〇·〇五五公升。一般在全重一四〇〇g重的腦裏，一分鐘亦需流入〇·〇八公升以上的血液。

腦的活動所需的營養、氧氣和葡萄糖，都是僅靠血液輸送到腦裏的。因此，若血液出了毛病，靜脈中便會瘀積汚血。結果，毛細血管的血液也會出毛病，供給到腦的血液更會遲緩。當然，

腦的功能也會隨之減低。

蘇俄神經學研究所莎拉斯契娜女士在她的學位論文裏曾介紹，椎骨動脈的血液循環若發生遲滯，即表示腦的功能將減低。若靜脈的血液流通很微弱的話，同樣地，供給到腦的血液便會不足，腦力也會因而降低。

相反地，若血液中的氧氣過剩，則對腦的活動將會產生不良影響。就好像任何事物的過與不及一樣，保持適當最為重要。

人體本來就會因失調而得病，但自然界裏常有一種能將此病態挽回的「自然治癒力」。也就是說，不管身體有多麼疲憊或虛弱，此「自然治癒力」皆有將其補償、恢復健康的作用。

不斷地打針和藥物治療，雖然可以使身體求得一時的恢復，但相對地，減低了「自然治癒力」，反而產生容易患病的體質。這也是在說明，任何能力若不去用它，將會退化的法則。

此外，在現代的社會裏，由於進出有冷氣的大廈，受到強烈溫差的影響，使人體體溫調節機能減弱，對細菌的抵抗力亦隨之減弱。

作者不斷研究的「手指·頭腦體操」，係手指的刺激及其應用，人人皆可習得的手指伸縮運動，因此海外競相來詢問打聽。

若能繼續依據正確的基準訓練，不管由外界受到多少的刺激，皆可提高身體的抵抗力。

作者年輕時體弱多病，簡直活不到三十歲似地。每當想起以前的事，一直好像有什麼東西掛在頭上那樣沉重，時常作惡夢，無法集中思考。

但依賴累積體驗所成的「手指伸縮運動」、「手指·頭腦體操」後，身體變為強壯起來，以上的問題，自然地也獲得解決。頭腦活動不靈活，是血液循環不良、肌肉缺少活動的緣故，因此，刺激肌肉仍可刺激腦，使腦更爲靈活。將頭腦不佳說成「血液的循環不良」，是一針見血，最得體的說法。

談到活動手指的運動，若只是按按鈕，開關的單純運動是無法給腦發生刺激。若將佈滿末梢神經的手指比照成頭部來考慮，藉著它的活動，可將已淨化且含大量營養的血液輸送到腦部，因而，提高了腦的活動力。

作者經常有大量的事務，除了忙著應付預定的事務外，還得接受各方人士的邀請，出席演講和講習會等等，需不斷加速頭腦的活動，維持健康的身體。作者由自己的體驗得到一個結論：「鍛鍊頭腦，亦即在強化身體各部分。反之，血液循環、肌肉和神經的減弱，與頭腦功能的降低、思考力的衰弱也有關連。」

一般人超過二十五歲後，開始老化。但無論誰都希望能擁有一個機能靈活的頭腦與精神煥發的人生。腦的妙處，下一節將會提到，它是愈磨鍊愈發達的。既然年紀再輕都有「未老先衰」的症狀，那麼也有超過古稀之齡仍然身體健壯的老人，這只在於是否有效地運用腦力之別而已。

腦、手和手指的關係

人的腦細胞數目據說有一四〇億或一五〇億之多。而負責相互連結這些細胞、傳達情報的神經鍵也有十兆個。因此，不斷地使用頭腦，神經鍵也會不斷地發達，細胞間的連絡會更爲密切。亦即，頭腦的反應會更爲靈活。

據說人過了二十歲之後，每一天有十、二十萬個腦細胞死掉。但是將這些龐大的腦細胞和綿密的神經鍵加以培育，則腦功能的提升是無限量的。

欲增加腦的血液流量，手這個器官是否有效，前面已稍微提過。

實際上，依賴手功能的腦力提升，可將其分類成以下三個部分。

其(1)，因爲手、手指的神經和大腦密接，因此在活動手、手指來刺激大腦的同時，可將新鮮的血液供給大腦。如此，將血液輸入大腦後的效果，使其各種生理機能活潑化，使身體健康。

其(2)，腦變爲靈活、身體變爲健康之後，人就可以提高更高的工作效率。

人的向上心是無止境的，因此，若有一件事表現良好，他會希望更多的事也是如此，而產生挑戰的勇氣。

其(3)，手除了是「外部的腦」外，與其它內臟器官也有密切的關係。依據中國四、五千年的歷史和智慧，刺激滙集所有內臟器官經路和經穴的手、手指，對健康方面是有助益的。

我們經常有意識地或無意識地將手使用在任何場合。譬如，當我們失敗的時候，經常會有手指輕敲頭部的動作。即使在牙痛或頭痛、肚子痛的時候，我們也會不知不覺地將手按在患部。

爲了記憶事物，有人將之記在紙上，也有人用手或手指的活動來幫助記憶。由此可知，記憶