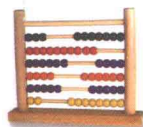


生活加减法之

智力 方程式

The Intelligence Equation

——越活越智慧100招



[澳] 斯蒂芬·平科克 著 谢幕娟 译

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

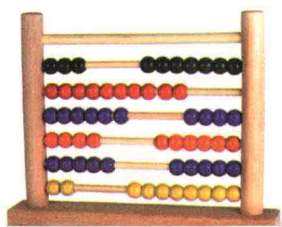
生活加减法之

智力方程式

——越活越智慧100招

[澳] 斯蒂芬·平科克 著

谢幕娟 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

智力方程式：越活越智慧100招 / (澳) 平科克 (Pincock, S.) 著；谢幕娟译. — 北京：人民邮电出版社，2013.2

(生活加减法之)

ISBN 978-7-115-30036-2

I. ①智… II. ①平… ②谢… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第276145号

版 权 声 明

版权所有。未经版权所有人事先书面允许，本书所有内容不得复制、储存在检索系统，不得通过电子、机械、影印、录音等任何形式进行传播。

The Intelligence Equation

Conceived by Elwin Street Ltd

Copyright © Elwin Street Ltd 2009

144 Liverpool Road

London, N1 1LA

Simplified Chinese Translation copyright © 2012 by Posts & Telecom Press

生活加减法之

智力方程式——越活越智慧 100 招

-
- ◆ 著 [澳] 斯蒂芬·平科克
 - 译 谢幕娟
 - 责任编辑 杨长青
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
 - 邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：850×1100 1/32
 - 印张：4.375 2013年2月第1版
 - 字数：130千字 2013年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-5851号

ISBN 978-7-115-30036-2

定价：32.00元

读者服务热线：(010)67132786 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

引言	… 006
如何使用本书	… 008

第一部分 生活环境

1. 母乳喂养	… 012
2. 童年时受虐待	… 014
3. 早期爬行	… 015
4. 母亲怀孕期间使用毒品	… 016
5. 有一个年轻的父亲	… 017
6. 婴儿期营养充足	… 018
7. 出生时体重过轻	… 020
8. 长得高	… 021
9. 高质量的学前教育	… 022
10. 睾丸激素水平高	… 024
11. 较高的社会经济地位	… 025
12. 贫穷	… 026
13. 艾滋病病毒	… 027
14. 肾脏疾病	… 028
15. 化学疗法	… 030
16. 甲状腺疾病	… 031

17. 心理健康问题	… 032
18. 衰老	… 033
19. 活在现代	… 034
20. 基因遗传	… 035

第二部分 生活方式

21. 一夜好眠	… 038
22. 睡眠时呼吸暂停	… 039
23. 抗抑郁药物	… 040
24. 看绿色树木	… 041
25. 阳光	… 042
26. 怀孕	… 044
27. 压力	… 045
28. 与人交往	… 046
29. 抑郁	… 047
30. 受教育	… 048
31. 共同生活	… 050
32. 孤独	… 051
33. 按时下班	… 052
34. 打盹儿	… 053

35. 糖尿病	…054
36. 水中的硅元素	…056
37. 重金属中毒	…057
38. 缺铁	…058
39. 肌肉素	…060
40. 维他命 B ₁₂	…061
41. 银杏	…062
42. 按时用餐	…063
43. 吃鱼	…064
44. 过早肥胖	…066
45. 食用动物脂肪	…068
46. 蓝莓	…069
47. 高血压	…070
48. 吃豆腐	…072
49. 食用绿色蔬菜	…073
50. 吸 烟	…074
51. 喝咖啡	…076
52. 大麻	…077
53. 摇头丸	…078
54. 酗酒	…079
55. 适度饮酒	…080

第三部分 运动

56. 大脑训练	…084
57. 启蒙教育计划	…086
58. 大脑游戏	…087
59. 记忆术	…088
60. 批判性思考	…090
61. 玩电脑游戏	…091
62. 听音乐	…092
63. 演奏乐器	…093
64. 过早接触电视	…094
65. 下国际象棋	…096
66. 学习新技能	…097
67. 成为出租车司机	…098
68. 学习一门新语言	…099
69. 有创造力	…100
70. 手工活动	…101
71. 园艺活动	…102
72. 从小学习哲学	…103
73. 阅读	…104
74. 冥想	…105
75. 锻炼身体	…106

76. 跳舞	… 108	93. 神经细胞衰退	… 128
77. 瑜伽	… 109	94. 脑震荡	… 129
78. 太极	… 110	95. 纳米机器人	… 130
79. 拳击	… 112	96. 人工智能	… 131
80. 散步	… 113	97. 补充性大脑	… 132

第四部分 大脑和它的未来

81. 灰质	… 116
82. 白质	… 117
83. 脑容量小	… 118
84. 快速脑电波	… 119
85. 大脑缺少能量	… 120
86. 脑损伤	… 121
87. 中风	… 122
88. 快速神经	… 123
89. 厚大脑皮层	… 124
90. 癫痫	… 125
91. 苯丙酮尿症	… 126
92. 磁刺激	… 127

98. 大脑补药	… 133
99. 基因工程	… 134
100. 干细胞	… 135
总结	… 136

引言



斯蒂芬·平科克 (Stephen Pincock)

你是否曾深夜辗转于床榻，为某个棘手的难题冥思苦想，却在第二天早上随着灵光一现而突然跳起身，发现问题的答案其实很简单？若这听起来不陌生，那你就会明白智力并非一成不变的东西。头脑敏锐度会因时而异、因情形而异，这是许多因素作用的结果——从你睡眠的时长到你吃的早餐种类。

理解这些有助于我们更好地推理、解决问题并吸取经验教训，从而能大大改善我们的生活。提高智力能帮助我们很好地完成学业和工作，让我们挣更多的钱，还提供给我们过更有价值的生活的机会。但智力究竟是什么？大多数专家会告诉你，“智力”是指一系列复杂的技巧和能力。譬如1994年，52位智力研究者共同签署了一个文件，对“智力”下了如下定义：

所谓智力就是，“一种综合的心智能力，它包括推理、计划、解决问题、抽象思维、理解复杂想法、快速学习并从经验中学习的能力。它并不限于书本知识的学习，也不仅仅是指狭隘的学习能力或者考试能力。更确切地说，它反映的是一种理解周遭事物的更广大、更深层次的能力——理解力，以及明白事物的意义或决定后续行动的能力”。

这些年来，人们研发了各种智力测试，试着将智力的不同方面用简单的分数进行归结概括，有时也叫IQ分数，以此对不同的人进行比较。“IQ”这个词是一位名叫威廉·斯特恩的德国心理学家在1912年提出来的，作为给孩子智力测试进行评分的一种方式。如今，研究者们通过进行几种不同的智力测试并得到相应的分数，试图以此来综合衡量一个人掌握知识的程度、解决问题的能力及其他方面的一些能力。

有趣的是，不同的智力测试对被测试者的评定结果却大体相同。这让很多专家相信，我们所有的不同思维（或认知）能力反映了一种更基

础、更根本、更综合的智力因素，他们称之为“g”。一些专家将“g”分成两部分：液态智力（天生具备），也就是无需使用先前获得的任何知识便能进行推理并解决新问题的能力；结晶智力（后天培养），指的是利用先前已获得的知识和技巧来解决问题的能力。

到目前为止，还没有人找到能精准衡量“g”的方法。用于衡量智力的不同 IQ 测试顶多只能说可以估计出一个人的大致智力情况。这些测试也没有考虑到我们的智力或许会因时因地而异这个事实。毕竟，智者千虑，必有一失，人总有犯傻的时候。同样的，不同的人拥有不同的精神力量。创造力、记忆力、社交能力、情绪掌控能力以及分析能力都属于“智力”一类。在生活中，上述每一种智力形式都发挥着至关重要的作用。

很多影响我们智力的因素并非我们自己能够控制，这是一个无法改变的事实。比如，研究智力遗传的研究者们发现，人与人之间 IQ 分数不同，其中大约有一半原因可归结为父母的生理遗传。另外，早期生活的环境也大部分不受我们的控制，但这种环境又是至关重要的。若是能在婴儿期吸收好的营养，在满怀关爱的环境中长大并接受好的教育，结果也将大大不同。而且，到行将就木的时候，岁月的摧残也会严重影响到我们的认知能力。

这本书主要讲的是那些我们能够对其施加影响的因素。尽管遗传、教养以及衰老发挥着重要作用，但你还可以做许多事情来充分挖掘智力潜能，例如从戒烟等改变生活习惯的事情到能激发大脑潜能的特定活动。本书将带你感受智力最为本质的东西。阅读此书不能改变你的 IQ，但它会告诉你如何才能将你所拥有的一切能力发挥到极致，并告诉你保持头脑敏锐的方法。

如何使用本书



这本书介绍了任何时候都对头脑敏锐度和智力影响最大的 100 个因素，这些影响或积极或消极。这些信息都基于最近的医疗科学研究，这些研究针对的是通常影响你的 IQ、认知功能和脑力的生活方式因素、选择与活动。

对于本书中提及的每一个因素，书中都设置了相应的加分或减分点，让你明白这些因素对于你的总体智力与头脑敏锐度的相对影响。如果所供信息的科学支撑争议很大或不确定，将在后面加一个“?”。

需要指出的一点是，将你每一项因素获得的分数加起来并不能得到你的 IQ 分数或者其他与其相类似的东西。每种因素获得的分数是以其对你的基本智力影响大小为基础的。确切地说，这些得分加起来并不能衡量出你的智力是多少，但它能让你了解自己在发挥智力潜能方面的表现如何。因此，你可以通过下面的分数段来判断自己是否充分发挥了脑力。

分数：

20 分及以上：最大限度地发挥了脑力。

10 ~ 20 分：表现不错，但尚有提升空间。

10 分以下：应该更好地发挥潜能；找到减少生活中负面因素的方法。

本书中提到的部分因素会影响你的短期注意力或记忆力，其他一些因素会对 IQ 产生影响，还有一些因素则有助于你认清随着年岁增长认知功能的保留情况。从严格意义上说，这些是我们的智力功能存在的微妙差别，但对于你我而言，这都能归结到同一点：在生命中始终保持最佳的智力条件。

在第一部分，我们将关注那些能带给你人生一个好起点的因素。其中很多因素都被证明与 IQ 直接相关。在第二部分，我们将探讨对脑力有影响的生活方式因素。而在第三部分则将目光投向能让你变得更智慧

的因素。如果你想提升智力水平，应该尝试进行一些积极活动并着力避免消极活动。

当然，所有这些因素最终都与大脑相联系，所以第四部分就是检验大脑功能与智力之间关系方面获得的新论据，并关注一些或许能让我们日后提升大脑功能的方法。

在你把分数加起来的时候，同时记得要思考每一个因素。如果你发现自己加的都是负数，那也不要沮丧——改变永远不晚，或者说努力让自己变聪明永远都来得及。



我们每一个人都是独特的。有人喜欢西红柿，也有人更爱海鲜。她有一头火红的秀发，他却是金发闪亮。也许你为电影大片而迷醉，又或者对弗吉尼亚·伍尔夫的书情有独钟。我们用各自奇特而精彩的方式行走、歌唱、跳跃和奔跑着。

有一些性格特质是我们自己的后天选择，而另外一些特质似乎是与生俱来的。我们的智力也是一样。我们每个人在做计划、解决问题、理解复杂思想、适应周遭环境、从经验中学习等方面的能力都不相同。其中有的差异是我们自己选择的结果，而有一些则源于我们生活的基本事实。

在这一部分，我们将把目光投向生活的一些基本事实。其中有些研究自相矛盾，比如社会经济地位或财富是否会影响智力这一问题；另一些研究关注的则是一些已基本形成共识的问题，比如育婴期间营养的重要性。我们真正应该记住的是，出生时的境况并不一定等于已经给我们判了无期徒刑。我们出生时的境况是个人智商故事中重要的一部分，但也仅仅是故事的一部分而已。

第一部分

生活环境



1 母乳哺育

+

2分

我们有时会用“超级食物”这个词来形容一些特别富有营养或对我们特别有好处的东西，比如说，花椰菜、蓝莓或一些海藻类食物。无论这个表达是否有其重要意义，有一种食物毫无疑问满足这个定义，那就是母乳。对于身体和智力的发育而言，没有比母乳更好的了。

世界卫生组织建议说，婴儿在出生后的前6个月，除母乳之外，最好不要再摄入其他食物或饮料——甚至不要喝水。这是因为母乳能够保护婴儿不得腹泻、肺炎这一类的传染性疾病，即便得了其他的病，也能更快地痊愈。母乳哺育还能降低母亲患卵巢癌和乳腺癌的风险。除此之外，母乳不用你花一分钱。

说到智力，科学研究已经详细说明孩子的智力状况与是否有过母乳哺育密切相关。2008年在白俄罗斯妇产科医院进行的一项研究表明，孩子的母亲若积极进行母乳哺育，6岁时孩子在智力测试中的表现会更好。该项研究调查了约14 000名婴儿，结果显示母乳哺育的孩子在测试词汇、相似性以及口头表达等IQ的智力测验中得分更高。



这项调查更增加了这种说法的说服力，但仍有一些科学家质疑母乳哺育是否存在显而易见的好处，他们认为智力或许是家庭背景或成长环境不同的结果。不过，丹麦研究者曾在2002年发布一项报告，跟踪研究3 000人从出生到二三十岁的生活，以判断母乳哺育是否会对成年人的智力产生影

响。更重要的是，这一研究从一开始便记录了所有被研究家庭的社会经济及人口状况，从而让研究者在做结论时将这一情况考虑在内。研究者得出的结论是，婴儿时期曾接受母乳哺育的成年人的 IQ 得分比没有接受母乳哺育的同龄人高出 6.6 分左右。

母乳哺育究竟是如何提升智力的尚不清楚。或许是包括脂肪酸混合物在内的母乳营养成分能促进婴儿大脑发育，也有可能是母乳哺育的生理和心理行为使得婴儿大脑发育加速。

无论怎样，聪明的孩子一定要母乳哺育。

关于母乳哺育的建议

世界卫生组织和联合国儿童基金会（UNICEF）建议：

- 初次哺乳要在新生命诞生的最初几个小时之内开始。
- 按需进行母乳哺育——婴儿想要多少就给他或她哺育多少，不分

白天和黑夜。

- 不要使用瓶子、橡皮奶头或仿制品。
- 只进行母乳哺育——前 6 个月，除母乳外，婴儿不要摄入其他任何食物或饮料，水也不要喝。

2

童年时受虐待

2分

不闻不问和动辄打骂会给孩子带来具有毁灭性的情绪及社会影响，这种影响可能会伴随孩子的一生。童年时期受到虐待可能会损害孩子的认知功能，同时也会影响孩子的在校表现。与未受过虐待的孩子相比，这些被打骂过或被忽视的孩子在许多不同种类的智力测试中得分要低得多。

不受重视，尤其是小时候被人忽视，似乎会导致极其严重的问题。某项研究曾将美国纽约州 324 名不被人重视的小孩与一组被人重视的同龄小孩相比，结果表明，不被人重视的小孩在学校表现不佳，学习成绩不如另一组小孩，而且留级的可能性更大。

加拿大研究者曾在 2002 年发布一项评论，称不被人重视的小孩在认知能力和学习能力方面的缺陷甚至比那些遭受过身体暴力的小孩更严重。还有证据表明，虐待会对大脑造成物理性和化学性损害。研究者已经发现与身体对于压力的反应有关的大脑功能变化的迹象。另外，还有证据表明，受虐待的孩子大脑容量更小，并且会经历一系列不同的结构性和化学性变化。

3

早期爬行

+

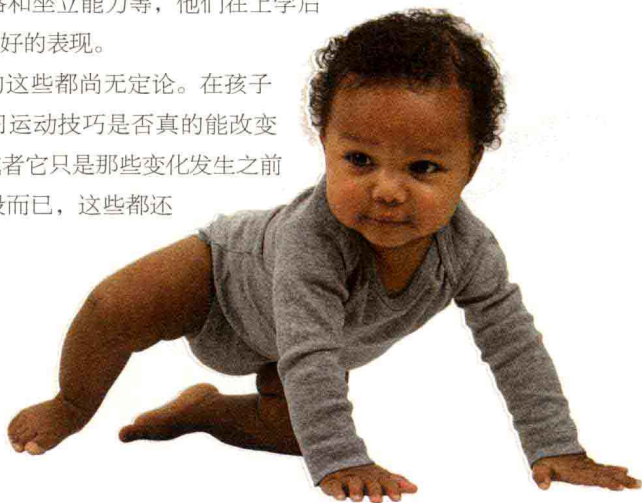
0.5分

学着靠自己的力量四处移动是婴幼儿生命中最重要阶段之一。忽然间，他们发现有很多地方要去探索，要见许多的人，还有许多事情要学习。四处爬行对于婴幼儿感受世界相当重要，考虑到这一点，研究者发现爬行同样有助于认知能力的发展也就不足为奇了。正如加利福尼亚大学伯克利分校研究员约瑟夫·坎波斯说的那样，“旅行打开心灵”。

例如，研究者在一个实验中发现，9个月大开始爬行和12个月大学会走路的小孩与那些同期没有爬行或走路的小孩相比，他们对于语言和事物恒久性的理解能力更强。

抵达生命转折点更早的小孩似乎在日后的认知功能方面也有更好的表现。一项研究表明，学会较早站立的芬兰婴儿到他们长到三十几岁时，在几项认知能力测试中得分更高（但其他方面并不会比别人更高）。来自澳大利亚的另一个研究团体表示，婴儿在两岁前若有更好的运动能力，比如说爬行、走路和坐立能力等，他们在上学后将在认知方面有更好的表现。

不过，所有的这些都尚无定论。在孩子的这一阶段，学习运动技巧是否真的能改变大脑工作方式，或者它只是那些变化发生之前的一个发展性阶段而已，这些都还不清楚。



4

母亲怀孕期间使用毒品

3分

每年，全世界有数百万的怀孕妇女使用烟草、酒精和麻醉药一类的毒品。这会大大增加她们未出生的小孩出生时健康状况不佳的风险，包括生下来体重过轻以及其他会影响智力发育的并发症。

就合法毒品而言，众所周知，酒精和烟草会对子宫中的婴儿造成不良影响。虽然孕妇怀孕期间少量饮酒多数时候不会对孩子的长期健康造成太大影响，但严重或长期的饮酒却能影响一个孩子未来的健康和他们的智力发育。这也是现在许多专业团队建议妇女在怀孕期间远离酒精的原因。

再说到非法毒品，孩子的母亲若使用海洛因等鸦片类毒品，将会导致孩子患上海洛因戒断综合征，典型的有不眠、神经过敏和其他一些大脑兴奋的症状。这会扰乱母亲与婴儿之间不断增多的联系，影响婴儿的情绪和认知能力的发展。

类似还有很多例子：可卡因会造成婴儿智力发育水平低下和大脑长期受损；苯二氮卓类药物会导致神经性和行为性损伤，还会引发新生儿戒断综合征。使用安非他命的母亲生出来的孩子可能会易怒好动，或者因睡眠过多、喂养不及时而导致营养不良。

总之，如果你想让你的孩子获得一个光明的未来，那就请你远离毒品。

