

大脑 使用手册

有效消除大脑疲劳、心理压力！

【日】生田 哲 著
葛 愚 译

学眼

K

第1弹

全彩版



吉林出版集团有限责任公司

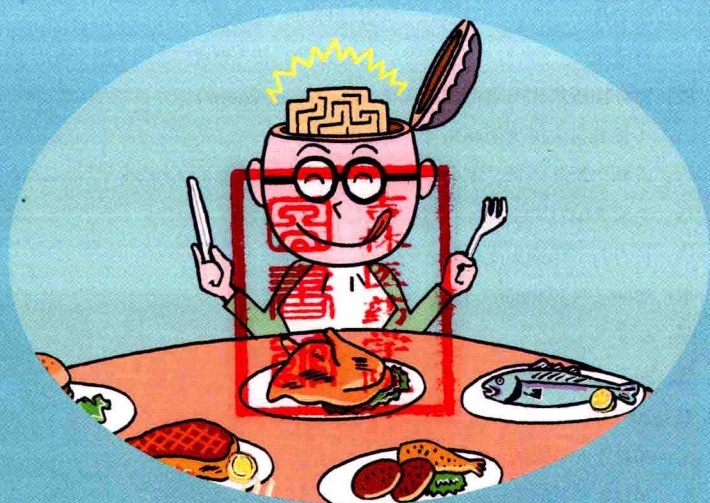



K

大脑使用手册

有效消除大脑疲劳、心理压力!

【日】生田 哲 著
葛 愚 译



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (C I P) 数据

大脑使用手册 / (日) 生田 哲著 ; 葛愚译. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2012
(科学眼)

ISBN 978-7-5463-9423-7

I. ①大… II. ①生… ②葛… III. ①大脑—普及读物 IV. ①R338.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第103214号

Sekai Saikyo! America Kuugun no Subete

Copyright © 2011 Yoshitomo Aoki

Original Japanese edition published in 2011 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © by Translation Book Company, Jilin Publishing Group

吉林省版权局著作合同登记号

图字: 07-2012-3640

DANAO SHIYONG SHOUCE

大脑使用手册

【日】生田 哲 著
葛 愚 译

出版策划: 刘 刚

责任编辑: 刘晓敏 程 雯

项目统筹: 张岩峰

责任校对: 邓晓溪

项目执行: 赵晓星

内文设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.75

字 数: 80千字

图 幅 数: 200幅

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

最近，笔者从一位男性那儿听到这样一件事。这位男性是一位47岁的网络系统工程师，长年饮酒，最近开始感到不适。他觉得即使喝酒也不如从前感到快乐，甚至第二天还会感到头昏沉沉的。虽然他刚一喝酒感觉还不错，但是之后不适感就随之而来，而且记忆力也在降低。

但是他一经改善伙食，减少酒量，补充身体所缺乏的营养，头脑就马上清醒起来，记忆力也有所提升，精神大大恢复了。他开始坚持这种生活习惯，渐渐地也不再饮酒了。他说：“20年来从没有过这样头脑清醒、干劲十足的感觉！”

这个男性的案例是由酒引发的，那么如果换成咖啡、烟草、甜食、药物（抗抑郁药、抗不安药、安眠药）等能改变情绪的药物，又会产生什么问题呢？阅读本书里提供的应对办法，想必多少会让您了解一些的。

最近的脑研究表明，天然物质里含有能影响我们的想法和感情的成分。这些成分大多数和我们大脑里存在的传输物质的分子结构十分相似，通过模仿传输物质，或促进或阻碍传输物质工作。这简直不可思议却又是事实。

这就意味着，我们自身能够创造必需的物质来保障我们健康愉快积极地生活，理论上讲，并不需要从体外获取特殊物质。怎么由自身创造出所必需的物质呢？关键在于传输物质，它是我

们大脑深层产生的想法和感情的传达者。

因为传输物质是由氨基酸、维生素、矿物营养素产生的，所以能够与可以改善情绪的“素净食物”相调和。

均衡饮食和适当营养摄取，可以使大脑运转速度变快、情绪饱满、注意力集中，使身体保持良好的状态。

给大脑提供恰当的营养，对于提高生活质量非常关键。同时绝对不能忘记的是，大脑内化学成分是正反双向工作的。

各种各样的物质能使大脑里产生正面情绪，如果情绪是积极正面的，就会产生能够带来幸福感的物质。

本书要介绍的是一些食物和营养补充剂，为的是给您的大脑和身体注入能量，使大脑有足够的传输物质，并使传输物质顺利工作，让您能够健康愉快积极地生活。本书介绍的氨基酸、维生素、矿物质营养素、香料等都是天然物质，是合法并且对大脑和身体都有益的物质。

第1章，我们准备了简易测试来检验您的压力值、能量值还有情绪状况。根据您的回答，检验出一些需要改正的生活习惯和怪癖，使您的情绪状态由负面转向正面。

第2章，论述大脑运转的基本知识。对大脑里作为沟通物质的传输物质（神经传输物质）的特征及其是如何在大脑内产生的进行说明。

传输物质里含有能使大脑兴奋，产生出快感和干劲的物质，还含有能够改善情绪、缓解紧张、调节生物钟等的物质。产生这些传输物质必不可少的就是氨基酸、维生素和矿物质营养素。

第3章~第5章，分别讨论战胜压力、消除脑疲劳、赶走抑郁

的具体方法。各章均按如下顺序展开论述：

- 您希望获得什么样的感觉？实际上，您的感觉是如何的呢？
- 产生这种感觉，是您的大脑和身体处于什么状态的时候呢？
- 为实现治疗效果而使用咖啡、酒精、烟草，以及抗抑郁药、抗焦虑药、安眠药等普遍药物，介绍一些目前研究结果显示的关于这些物质的优缺点。
- 介绍一些能达到治疗效果而且又无缺点的“新办法”，以及这些“新办法”有效的原因。顺便也论述一下脑科学的研究成果和营养补充剂的使用方法。
- 为唤醒大脑活力制定一个简单明了且可以马上实践的“行动计划”。

第5章比较专业地讲述羟色氨酸（5-HTP）。一般读者和大多数医生对5-HTP的信息还不了解，所以本书避开专业性比较强的内容，介绍给大家的都是一些简单易懂的内容。请您放心。

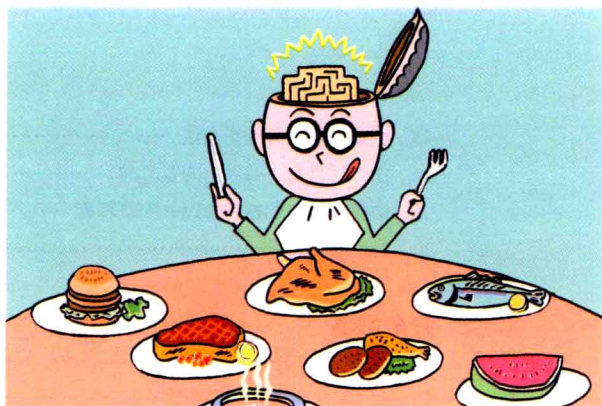
大人们啊，想必你们也想重拾孩童时代那种精神饱满又充满干劲的状态吧。这种时候您可能会抱有疑问，怀疑是否可以，但我敢断言这是可以的。您只要做到提高并维持大脑能量值，增强大脑的感受性和柔软性就可以。

本书所介绍的消除脑疲劳、心理压力还有抑郁的根本解决方法就是摄取恰当的营养素。只要您稍稍努力一些，从今日就可以开始实践。通过这些实践，食物一定会唤醒您的大脑活力，使您拥有丰富又充实的人生。

生田 哲

目录 CONTENTS

第1章 检验您的情绪	9
1. 健康积极地生活	10
2. 激活大脑的天然营养素	14
3. 检验一下您的情绪特征	17
(1) 检验您的压力指数	18
(2) 检验您的能量指数	19
(3) 检验您的情绪	21
第2章 高效保持情绪的脑科学	23
1. 小小的大脑里含有无限的情感	24
2. 通过突触的传输物质	26
3. 情感传输物质的作用	28
(1) “缓解压力物质” GABA	30
(2) “产生快感和干劲的物质” CAT	32
(3) “无比的喜悦” 内啡肽	34
(4) “幸福物质” 血清素	36
(5) “调节物质” 褪黑激素	37
4. 传输物质产生于氨基酸	38
5. 大脑高性能发动机——“慢性食物”	42
6. 大脑“食量”大的原因	46
7. 帮助酶作用的维生素和矿物质营养素	48
8. 能够弥补遗传缺陷的维生素和矿物质营养素	50
9. 行动计划	51
第3章 战胜压力	53
1. 降临在您身上的压力	54
2. 压力是什么	57
3. 压力引发多种疾病	58
4. 人类的想象力加剧了压力的影响	60
5. 肾上腺素依赖症	62
6. 人体对压力的反应	63



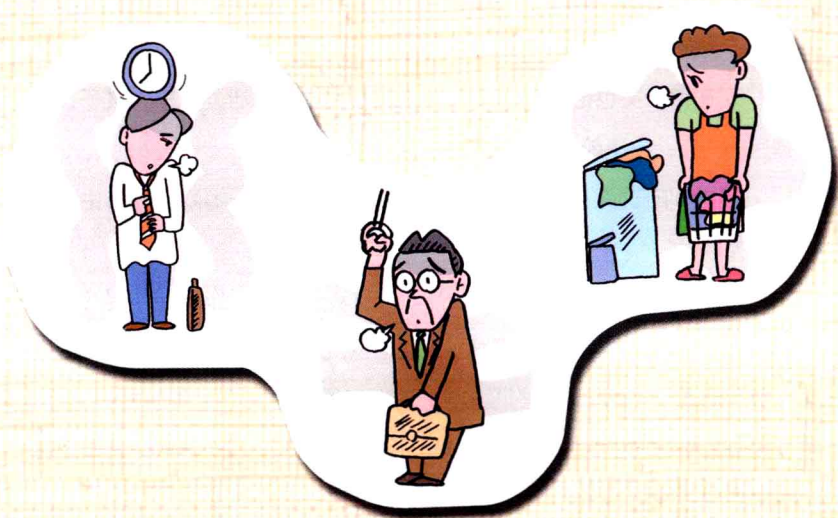
7. 压力的隐性原因、血糖值的反弹·····	70
8. 至今为止击退压力的方法·····	72
9. 带来轻松和快感的酒精·····	74
10. 短时期服用抗焦虑药物的话，很有效果·····	78
11. 击退压力的新办法·····	82
12. 重要的维生素B族和锌·····	84
13. 通过香料来缓解紧张·····	86
14. “天然抗焦虑药”缬草·····	88
15. 抗焦虑药西番莲·····	90
16. 氨基酸缓解压力·····	93
17. 行动计划·····	100

第4章 消除脑疲劳····· 103

1. 产业革命导致的对兴奋剂的依赖·····	104
2. 脑疲劳泛滥的现代社会·····	108
3. 您也许已经染上依赖症了·····	110
4. 先天易得依赖症的“快感欠乏症候群”·····	112
5. 家庭环境和朋友引起依赖症的连锁反应·····	113
6. 至今为止消灭脑疲劳的方法·····	114
7. 有毒食物——白砂糖·····	116
8. 大家都在食用的烈性药咖啡因·····	118
9. 含有大量“恋爱物质”的巧克力·····	126
10. 可乐是多动和肥胖的原因吗？·····	128
11. 不可以服用麻黄碱·····	130
12. 依赖性最强的毒品——烟草·····	131

13. 消除大脑疲劳的新方法	133
14. 使大脑兴奋、有活力的氨基酸	143
15. 适应原药物和氨基酸以外的营养素	149
16. 行动计划	154
第5章 赶走抑郁	155
1. 任何人都会有抑郁的时候	156
2. 脑内营养不足引起的抑郁	160
3. 传输物质不足招致抑郁	162
4. 血清素 VS 去甲肾上腺素	164
5. 带来幸福感的血清素	166
6. 色氨酸提高情绪	167
7. 产生干劲和快感的去甲肾上腺素	170
8. 至今为止赶走抑郁的方法	172
9. 赶走抑郁的新方法	179
10. L-色氨酸的危机	181
11. 轻松快捷进入脑内的5-HTP	184
12. 日本领先的5-HTP研究	186
13. 5-HTP的抗抑郁药效果：最早的安慰剂对照、 双盲试验法	188
14. 5-HTP效果迅速	190
15. 5-HTP VS L-色氨酸	191
16. 5-HTP VS 抗抑郁药	193
17. 控制恶心	197
18. 5-HTP防止抑郁的复发	198
19. 5-HTP VS 抗抑郁药：结论	199
20. 为什么5-HTP胜于SSRI	200
21. 和5-HTP并用的苯基丙氨酸或酪氨酸	203
22. 不要忘记服用维生素B族	205
23. 行动计划	207
参考文献	208
后 记	210
写给“科学眼”系列图书的话	211

检验您的情绪



当今社会，我们总是被担心、抑郁和不安困扰。那么，若要重拾精神饱满又轻松愉快的状态，究竟怎么做才好呢？对此本章将给予您一些具体指导，并通过测试来判断您现在的情绪正处于何种状态。



1. 健康积极地生活



无论如何人们总是希望能健康愉快积极地生活的，但现实生活中节奏快，职场中人际关系又复杂，有的人就放弃了这种生活态度，仿佛健康愉快的生活态度只属于乐天派似的。但是这个结论下得未免为时过早。

回想一下我们还是6岁孩子的时候，不也蹦蹦跳跳、无忧无虑地玩耍过吗？不也唱歌、跳舞、哭喊过吗？小学时代不也很享受郊游和运动会吗？不也曾开怀大笑吗？

现在很少笑也很少哭的大人们，以前其实也是活泼快乐的孩子，也曾因为一点儿小事能高兴个大半天。

但是，随着青春期的到来，我们渐渐丧失了欢乐嬉闹这种与生俱来的能力。

我们慢慢地长大成人，却也开始被日复一日的工作和种种制约所束缚。丧失了欢乐和感受能力的大人们看不见每天生活中的新鲜美好，忘记了鲜花的香气（感觉器官的退化），忘记了所爱的人（封锁心扉），忘记了接触新事物的愉悦（心的硬化）。不会表露情感，没有热情，枯燥乏味也就变成了理所当然。

这种情感的丧失是无法避免的吗（图1）？孩童时代精神饱满、轻松愉快的状态哪儿去了呢？我们大人能否把它找回来呢？本书的回答是“yes”。

本书用“健康愉快积极”来表现精神饱满又轻松愉快的生活，并介绍给大家一些任何人都能做到的具体实践方法。

图1 情感的丧失



情感的丧失



“健康愉快积极地生活”对维持和提高大脑的能量水平，增强大脑的感受能力和内心的柔软性有益（图2）。营养均衡的饮食搭配，恰当充足的营养补充剂（营养素）将使之成为可能。

图2 每天都健康愉快积极地生活



健康地



愉快地

健康愉快积极地生活所必要的饮食和营养补充剂需具备以下特征：

· **不引起宿醉**

不能是啤酒、葡萄酒、威士忌、日本酒和烧酒等酒精饮料。

· **能够补充人体所需能量，却不会产生依赖性**

不能是像咖啡、茶、烟这种只能够一时补充能量，却有依赖性的饮食。

· **安全、天然、有效**

不能是有强烈副作用和依赖性的抗抑郁药类，虽然它能改善情绪低落。





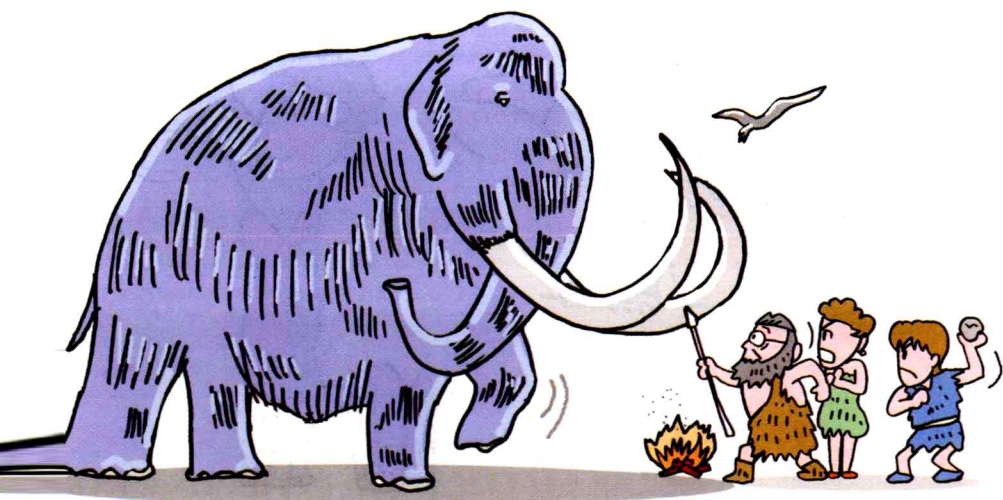
2. 激活大脑的天然营养素



也许我们总会产生这样的疑问，“健康愉快积极地生活”不是非常平常的事吗？可是实际上我们在生活中往往被抑郁、不安等情绪困扰，只是这反倒对人类进化有利。

相较于其他动物，我们的祖先由于腕力比较弱，会担心强敌来袭，于是总是处于警戒状态。但这种生存能力无疑是非常有帮助的（图3）。我们祖先若是游手好闲，降低防范，也许就会成为野兽的食物了吧。

图3 我们的祖先很厉害



现在，我们虽然不用面临那样的生命危险，但是却被担心、抑郁和不安所困扰。

如果您正处于这种状态，幸运的是您能够很便宜地买到助您改善心情的恰当食物和天然营养补充剂。

当我们直面人生中无法预料的问题、困难和失望的时候，如果摄取恰当的食物和天然营养补充剂，就会感到幸福。

既然出现了“天然（自然）”这个词，那么就需要注意一下这个词的使用方法。天然的未必就安全，人造的也未必就危险。一些含有天然植物成分的中药也是有副作用的，而且类似的东西，不论天然的还是合成的都会显示出相同的效果，这就是科学的作用。人们往往认为因为是天然的所以安全，或者因为是天然的所以在健康层面上要胜过人造的，但这只不过是迷信。

例如，咖啡因、酒精、尼古丁、大麻、兴奋剂、可卡因虽然都是我们大自然母亲给予的天然物质，却是害大于益，或者说是其有害成分更显著，因此本书将不对此类物质列表推荐。

虽然这些物质会改变大脑内传输物质（神经传输物质）的流动，改善您的心情，使您变得有活力，但是若是长时间摄取，功效会变低，甚至不久后还会产生依赖性。而且摄取大麻、兴奋剂、可卡因等是非法的。

改变大脑内传输物质的流动最直接的办法就是摄取氨基酸。氨基酸是产生传输物质的原料。但是，仅仅摄取氨基酸还不够，因为将氨基酸转化成传输物质还不可缺少维生素和矿物营养素，所以必须配合起来摄取。

例如，要减轻压力，摄取缬草、西番莲等香料和GABA、牛磺酸、甘氨酸、茶氨酸等氨基酸也是有效果的。

本书介绍给大家的是健康愉快积极地生活所必需的食物和营养补充

剂，给大脑和身体注入能量，补充给大脑足够的传输物质，并使传输物质平缓流动。这里介绍的氨基酸、维生素、矿物营养素和香料都是纯天然、合法的，而且都是对您的大脑和身体有益的物质（图4）。

这些物质是配合大脑和身体本身机能工作的，对平衡和抑制大脑的兴奋很有帮助，如果恰当摄取的话，绝对会使大脑充满能量。

图4 同样是改变传输物质的流动的物质

