

如何 靈活腦力

頭好壯壯健康法

頭部永保青春有「撇步」！

呼吸運動法、手掌刺激法、健康體操、坐禪、指壓……

讓你腦筋像一尾活龍！



外圖廈門臺灣書店

地址：廈門市仁壽路 55 號 2-1

電話：0592-2016298

0592-2016299

TWBS

定價 19.90 元

腦力開發權威

高橋浩◎著 沈永嘉◎譯

如何 靈活腦力

高橋 浩◎著
沈永嘉◎譯

第一章 你的頭腦狀況如何？

○頭腦健康管理的時代○

思考頭腦健康的時代 0 0 8

診斷頭腦狀況的線索 0 1 0

你的頭腦老化程度如何？ 0 1 1

如何調整頭腦的狀況預防老化？ 0 1 4

第二章 手工師父不會痴呆

○強化頭腦運轉按摩法○

呼吸運動法 0 2 0

對頭部有效的指壓 0 2 4

手心刺激法 0 3 0

以手指運動強化頭腦 0 3 2

下顎運動和打呵欠的效用 0 3 6

保持端正姿勢 0 3 9

笑、漱口是在按摩頭部 0 4 3

高橋氏頭腦健康體操 0 4 6

第三章 不讓腦細胞閒置

○鍛練腦細胞的知性方法○

常用頭腦就不會痴呆 0 6 0

整體均衡使用腦細胞 0 6 2

寡言會使腦部功能衰退 0 6 7

年輕的祕訣在向記憶挑戰 0 6 9

靠小發明一舉三得 0 7 3

撥出時間練習集中注意力 0 7 7

寫文章的效用 0 8 3

養成進一步探討的習慣 0 8 8

找出使用頭腦的材料 0 9 4

第四章 焦慮、煩惱會耗損腦

○各種有效消除壓力的方法○

頭腦健康的大敵——焦慮與煩惱 100

以自律訓練法克服焦慮、煩惱 104

白隱禪師的內觀法 111

高橋式丹心練習法 115

森田療法消除焦慮、煩惱 118

沐浴消除焦慮法 122

自我催眠術 125

為頭腦設想的睡眠術 130

第五章 身體僵化頭腦也僵化

○全身青春永駐頭腦健康法○

不使用身體，頭腦也會老化 134

鍛練腳就能改善頭部功能 139

彎伸脊椎骨可防止頭腦老化 142

刺激皮膚可使頭腦活性化 147

刺激腳底與手心的效用 153

防止痴呆的穴道療法 158

第六章 走向創造型正面人生

○永保頭腦年輕的生活法○

「日日雜用」的忠告 168

有愛得很深的戀人(嗜好) 171

不要失去湊熱鬧的精神 175

追尋忙碌的目標 179

過著知、情、意平衡的生活 183

一日做一件好事 187

修練不去自尋煩惱 192

自發性共同學習 197

有益頭腦健康的食品 199

煙、酒與頭腦健康 202

從「日日是耕作」到「步步清風起」 205



如何 靈活腦力



高橋 浩◎著
沈永嘉◎譯



第一章 你的頭腦狀況如何？

○頭腦健康管理的時代○

思考頭腦健康的時代 008

診斷頭腦狀況的線索 010

你的頭腦老化程度如何？ 011

如何調整頭腦的狀況預防老化？ 014

第二章 手工師父不會痴呆

○強化頭腦運轉按摩法○

呼吸運動法 020

對頭部有效的指壓 024

手心刺激法 030

以手指運動強化頭腦 032

下顎運動和打呵欠的效用 036

保持端正姿勢 039



笑、漱口是在按摩頭部 0 4 3

高橋氏頭腦健康體操 0 4 6

第三章 不讓腦細胞閒置

○鍛練腦細胞的知性方法○

常用頭腦就不會痴呆 0 6 0

整體均衡使用腦細胞 0 6 2

寡言會使腦部功能衰退 0 6 7

年輕的祕訣在向記憶挑戰 0 6 9

靠小發明一舉三得 0 7 3

撥出時間練習集中注意力 0 7 7

寫文章的效用 0 8 3

養成進一步探討的習慣 0 8 8

找出使用頭腦的材料 0 9 4

第四章 焦慮、煩惱會耗損腦

○各種有效消除壓力的方法○

頭腦健康的大敵——焦慮與煩惱 100

以自律訓練法克服焦慮、煩惱 104

白隱禪師的內觀法 111

高橋式丹心練習法 115

森田療法消除焦慮、煩惱 118

沐浴消除焦慮法 122

自我催眠術 125

為頭腦設想的睡眠術 130

第五章 身體僵化頭腦也僵化

○全身青春永駐頭腦健康法○

不使用身體，頭腦也會老化 134

鍛練腳就能改善頭部功能 139

彎伸脊椎骨可防止頭腦老化 142

刺激皮膚可使頭腦活性化 147



刺激腳底與手心的效用 153

防止痴呆的穴道療法 158

第六章 走向創造型正面人生

○永保頭腦年輕的生活法○

「日日雜用」的忠告 168

有愛得很深的戀人(嗜好) 171

不要失去湊熱鬧的精神 175

追尋忙碌的目標 179

過著知、情、意平衡的生活 183

一日做一件好事 187

修練不去自尋煩惱 192

自發性共同學習 197

有益頭腦健康的食品 199

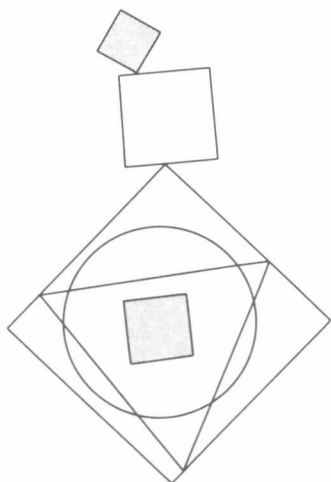
煙、酒與頭腦健康 202

從「日日是耕作」到「步步清風起」 205

第一章

你的頭腦狀況如何？

頭腦健康管理的時代



思考頭腦健康的時代

最近頭腦的狀況如何？

「嗨，你最近頭腦的狀況如何？」如果有人這樣問起你，恐怕任誰都會稍感無言以對而為之語塞吧！

一般打招呼時大多是說：「你好嗎？」或是問：「怎麼樣，最近胃的狀況有沒有好轉？」諸如此類的問候，應該不會一開口就問：「最近頭腦的狀況如何？」

寫信也是這樣，頂多添上一筆「千萬珍重，注意健康」，萬一寫出「請盡量留意頭腦老化的情形」之類的句子，無異是宣佈跟人絕交。

自古以來，人類對於頸部以上的問題，既不願意互相問候，也不會主動查核它的狀態。拜醫學進步所賜，有關身體健康管理方面，已經進步到使壽命延長，接下來關心的重點便是「頭腦狀況」及「頭腦老化」方面的情形。

如果頭腦老化，和別人的關係不理想，缺乏智慧，迷迷糊糊度過餘生，就太浪費了。因此，大家對於頭腦的健康更加關切。

頭腦、身心的運作

許多人對於身體的狀況相當介意，卻對頭腦的狀況不屑一顧，一方面可能是因為還不到老化的程度，一方面是不知頭腦情況跟身體一樣，有時好有時壞。

例如打噴嚏，或是肚子有點怪怪的，立刻就擔心「是不是感冒了？」、「是不是胃潰瘍？」等，大多數的人一定是吃藥或是向公司請假休息，卻看不到有人認為「今天早上頭腦狀況不對勁」（不同於頭痛），或者「注意力不集中」等，而提出相對應的策略。

可是，頭腦的運作是人類身心運作的來源，除了構想創意小點子，還有做出正確判斷、與人交際、充滿挑戰困難問題的意願，例如日常生活成功或不成功，端視頭腦的運作。

此外，當做著自己喜愛的事，或是在緊要關頭全力以赴時，由於全身都緊張到極點，但不會感冒，而且全身充滿活力，幾乎到百病不侵的地步。一旦工作好不容易告一段落，心想「總算熬過去了」反而立刻感冒，甚至產生腰部疾病等毛病。

可見頭部的狀況和整體身心狀況有密切關係。所以，我們不是更應該關心頭腦的狀況嗎？今後，將面臨一起關心身體健康與頭腦健康的時代。

因此在日常生活中，應該跟身體一樣善加管理頭腦的狀況，也就是管理頭腦的健康，像是：「今天怎麼好像沒什麼幹勁，做一下體操吧！」此外，一過三十五歲，就應該考量頭腦

訓練與生活的方式，盡量防止頭腦老化。



診斷頭腦狀況的線索

診斷頭腦健康有什麼自覺症狀？

現在談到的話題是：「診斷頭腦的現況如何？以及頭腦健康度如何？」

以我的經驗來說，有如下的自覺症狀，就可說是頭腦的健康度下降。

(1) 無法集中注意力時

閱讀報紙上的新聞時，只是讓文字浮光掠影的通過，腦海裡沒有留下任何內容，這便是頭腦健康呈現負面狀況。

(2) 找不到東西時

在找一本書或是需要的資料時，怎麼找也找不到，才剛咬牙切齒說「可惡」，隨便一翻居然就在眼前。遇此情形，就是頭腦健康度下降。

有一天晚上，筆者為了找某本書，竟然整整花了三個小時。心想的確就放在這裡，但是翻箱倒櫃怎麼找也找不到。無計可施只好放棄，不料，隔天早上二覺醒來隨手一找就發現了。若有這種情形，代表頭腦健康度下降。

(3) 做任何事都提不起勁

對於新的事物，根本沒有興趣，無論是工作或遊戲都一樣，這也是頭腦健康度下降。處於這樣的狀態，工作時沒有好點子，打麻將時也會一直不順利。

(4) 連一丁點事也會很快擔起心來

生活上的一些芝麻小事，像剛剛寫完信就不放心，可能忘記貼郵票，或忘記寫上鈞鑒之類的字。

還有：退休後該如何生活下去？屆時，不景氣會不會更嚴重？無業之後老婆會不會跟我離婚？……

如果日常生活的點點滴滴一一浮現心頭，應視為頭腦的健康度已下降。

當然還有其他徵兆，不過主要是以上所述的自覺症狀，若頭腦健康度降低，應接受適當的「治療」。

你的頭腦老化程度如何？

失調與破綻

汽車的引擎失調有兩種情形，一種可能是暖車時間不夠、發動時機不對的暫時性失調，