

脑科保健专家、中日医院资深主治医师 王宇
精心审阅 强力推荐

大脑 养生书

让大脑更健康的100个习惯

大脑是我们最珍贵的物质财富，我们的智慧、个性、意志及灵魂——生命的一切均系于大脑之间，良好运转的大脑是我们一生成功、美满幸福的保证。

著名脑病专家程昭寰教授说：
要长寿，先养脑，养脑健康度百岁。

宇琦◎编著

中医认为脑为“元神之府”，是生命要害的所在。
《黄帝内经》记载“主不明则十二官乱”，只要脑不衰，身体的其他部位就有希望。

文献记载，大脑的发育也与寿命相关，
即脑部发育与寿命成正比。

名医推荐

中国华侨出版社

品牌纪录片传奇独家资源

大脑养生书

——让大脑更健康的 100 个习惯

宇琦

中国华侨出版社

目 录

前言 在这里,读懂亲爱的大脑.....	5
第一章 养生先养脑,活化脑细胞走出未老先衰.....	6
1.健康养生,从“头”开始.....	6
2.大脑活化决定个人命运.....	7
3.解开脑细胞奥妙“健康之谜”.....	8
4.记忆力衰退就意味你生病了吗.....	9
5.活化右脑细胞从忽略的生活细节开始.....	10
第二章 活化脑细胞,良好的起居习惯影响大脑.....	13
1.早起开开窗,大脑活化在于呼吸.....	13
2.挥手告别空调,多吹吹自然风.....	14
3.居家照明,光与空间要和谐相处.....	15
4.居室养花,细心挑选与大脑匹配.....	17
5.避免过度神经紧张,合理安排工作生活.....	18
6.经常出门,不做宅男宅女.....	20
7.生病了,千万别勉强用脑.....	21
8.让生物钟跟钟表一样准时.....	21
9.尽量多动,动身体也要动心智.....	24
第三章 犒赏脑细胞,健康的饮食习惯健康大脑.....	26
1.嘴吃得健康,大脑才会好使.....	26
2.早餐是每天启动大脑的开关.....	28
3.多喝水,吃淡食,活得自在.....	29
4.一日三餐营养均衡,17种健脑养脑食品.....	30
5.远离4种损害脑功能的食物杀手.....	33
6.健脑用餐好习惯,一个都不能少.....	33
7.吃得太饱,大脑负担会变重.....	35
8.饭后不要松裤带,不躺卧床上.....	36
9.饭后也让大脑“散散步”.....	36
第四章 脑细胞营养补,日常护脑求医不如求营养.....	38
1.蛋白质是脑细胞的基础物质组成.....	38
2.各类维生素是大脑必需的补给.....	39
3.氨基酸是大脑运转的必备物质.....	40
4.深海鱼肝油是大脑发育的不竭动力.....	41
5.蛋白粉是维持脑部发育的基础物质.....	42
6.牛磺酸——维持大脑运作的重要能量.....	43
7.大豆卵磷脂有效提升记忆力.....	44
8.蜂王浆是纯天然的健脑佳品.....	45

9.亚麻酸健脑益智最管用.....	47
第五章 脑细胞爱动，合理的锻炼习惯年轻大脑.....	49
1.每天运动运动，大脑更年轻有活力.....	49
2.突击健身只会让脑细胞衰退.....	51
3.酒后饭后不应马上锻炼身体.....	52
4.跑步有技巧，散步有学问.....	53
5.弹跳是最佳健脑运动.....	54
6.多运动手指，心活脑健.....	56
7.随时随地都可以练习的健脑瑜伽.....	57
8.运动后不应有的坏习惯.....	59
9.四季健脑锻炼应注意的问题.....	60
第六章 脑细胞犯困，良好的睡眠习惯呵护大脑.....	63
1.每天睡得好，80岁大脑也不觉老.....	63
2.正确的睡姿，让大脑更健康.....	64
3.高枕脑有忧，软床脑不舒服.....	66
4.睡前沐浴、足浴更舒坦.....	67
5.夜间灯长明，大脑则折寿.....	68
6.大胆裸睡，好处多多.....	69
7.起床后马上叠被子其实暗藏杀机.....	70
8.这样午睡对脑最有益.....	71
9.蒙头大睡，大脑最容易窒息.....	72
第七章 脑力与体力共成长，儿童最需健脑益智.....	73
1.黄金时代用脑决定孩子一生.....	73
2.用脑前先要掌握儿童大脑的特点.....	73
3.从小养成正确用脑习惯.....	75
4.别怕思考，脑子越用越灵光.....	77
5.疲劳了？就歇歇脑子吧.....	78
6.益智儿童的健脑营养餐.....	80
7.远离损伤大脑的食物.....	82
8.可帮儿童提升记忆力的几大绝招.....	83
第八章 脑细胞爱玩，恰当的游戏习惯灵脑健脑.....	86
1.游戏健脑，越玩越活化.....	86
2.闭上眼睛寻找东西，唤醒视觉.....	87
3.抛弃耳机听音乐，唤醒听觉.....	88
4.图形思考游戏，活化大脑立体思维.....	88
5.逻辑推理游戏，活化大脑逻辑思维.....	89
6.创意发明游戏，活化大脑联想思维.....	91
7.数字应用游戏，活化大脑整体思维.....	92
8.脑筋急转弯游戏，活化大脑逆向思维.....	93
第九章 人到老年脑力不衰，老年人的脑养护圣经.....	95
1.老人养好脑才能防衰.....	95
2.熟知影响大脑功能的病症.....	96
3.养神是老来养脑的最好途径.....	98
4.中老年人适用的健脑营养素.....	100

5.饮食均衡，防止老年痴呆.....	102
6.良好心情需要自我调养.....	103
7.老人健脑，也不能忽视运动的作用.....	105
第十章 脑细胞体弱，懂得防病为大脑黄金护甲.....	107
1.好习惯对抗四季流行病，健康大脑.....	107
2.必备预防健脑中医技巧.....	110
3.必知的几个特效健脑大穴与经络.....	111
4.善待大脑，从体检防病开始.....	112
5.常备植物芳香油，舒缓大脑压力.....	114
6.按摩是最简便易行的护脑法.....	115
7.洗头时，按摩头部要小心.....	116
8.善忘也是“健脑”，心态决定健康.....	116
第十一章 乐观习惯为大脑减压，上班族最需爱惜脑.....	118
1.快乐工作，大脑更聪明更舒适.....	118
2.及时解决问题，丢开堆积如山的资料.....	119
3.上班路上好习惯，活化大脑早开始.....	121
4.办公桌上好环境，快乐工作八小时.....	123
5.松开快节奏的弦，学会给大脑放假.....	124
6.健康使用电脑就是舒适聪明人的脑.....	126
7.办公室久坐不起，大脑也启动不了.....	128
8.长期伏案工作，脑细胞最易死亡.....	130
9.办公椅上动起来，也让大脑活起来.....	131
第十二章 愉悦脑细胞，快乐情绪能够取悦大脑.....	133
1.压力是大脑的敌人，释放压力优化大脑.....	133
2.心理疲劳、用脑过度会加速脑细胞老化.....	134
3.清晨户外浴脑，工作之余旅游浴脑.....	135
4.阅读活脑，留白思考.....	136
5.音乐让脑细胞变得更为活力.....	138
6.闲聊是大脑的活化剂.....	138
7.每天制定一个小目标，让大脑体验成功的喜悦.....	139
8.将大脑中闪现的灵感记录下来.....	140
9.切断所有的信息，给大脑一天假.....	142

前言 在这里，读懂亲爱的大脑

你可曾想过，深藏我们大脑中的脑细胞的世界是什么样的？脑细胞的又是怎样影响我们的行为的？大脑是人身上最神奇的器官，正是它使人区别于其他动物。有了大脑，我们才得以观看日出、学习语言、讲笑话、审时度势以及阅读这本书——大脑是我们最亲爱的器官。人们总是会不自觉地一些公共场所讨论千奇百怪的有关大脑的话题：“喝酒会不会杀死我的脑细胞？”“考前临时抱佛脚管用吗？”“头部受到撞击后果真会得失忆症吗？”“音乐胎教会使胎儿更聪明吗？”“我十几岁的孩子为什么看上去不对劲儿？”“男人和女人的思维方式有区别吗？”你看，上述所有问题谈论的都是大脑。

曾获诺贝尔奖的英国查尔斯·谢林顿爵士被公认为神经生理学的鼻祖。用现在的话来说，他在个彻头彻尾的理科生，但是他在深入研究了人的脑细胞之后，他感怀至深、文思泉涌出了下面的美妙文字：

人脑乃是一台施了魔法的编织机，千百万织梭往复翻飞于斯，织就花纹转瞬即逝，图案寓意何其深远，几曾又有过驻留的时刻。小小图案似合若离，此消彼长，宛如银河欢舞九天。

科学家告诉我们，每个脑细胞都包含有一个巨大的电化复合体和功能强大的微数据处理及传递系统，尽管异常复杂，可是，它只有针尖那么大。这些脑细胞看起来都像是超级章鱼，中间有个身体，同时有十根、百根，或者上千根触须。

如果我们再放大一些看，会发现每根触须都像是树干，从细胞中央或者细胞核向四周发散。脑细胞的枝干叫做树突。有根特别大且长的分支，名叫轴突，它是信息的主要出口，信息就由那个细胞传递。

科学家很早就告诉我们，人的大脑潜能其实只开发了 10%。如何激发我们大脑的剩余潜能呢？我们先要了解大脑。更好地了解我们的大脑是一件有趣又有益的事情，认识大脑思维的无限性，可以帮助我们最大限度地利用自己的大脑，获得思考和学习的关键技巧，增强创造性的思考和解决问题的能力，找寻实现大脑潜能的信心和技巧，并且超越自我。正是基于这个初衷，我们编写了本书，在本书中，我们会讲述大脑的工作机理与喜好，教你更讨好每一个脑细胞，我们更精挑细选了 100 个最能让你的脑细胞更活跃地工作的实用方法，指导你在日常生活中更好地保护大脑。

不同于严肃的脑科学读本，阅读本书你大可以放轻松，找个轻松的午后，泡一杯花草茶悠然闲适地读懂自己的大脑。你甚至不必从头开始一页页地阅读本书，本书的每个章节都独立成篇，你大可以从目录中根据自己的需要任意浏览任何一个章节。每一章节都会向你展示活化脑细胞的窍门和捷径，告诉你如何更好地利用和保护大脑。

在本书编写过程中，宇琦工作室的陆薇小姐和吕杨先生付出了努力，特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限，编写时间仓促，书中可能出现错漏现象，望各位读者海涵，并希求大家不吝赐教。

编著者

2010 年 3 月于奥运媒体村

第一章 养生先养脑，活化脑细胞走出未老先衰

大脑是我们身体里唯一一个从不休息的器官，就连做梦时也不例外，当大脑停止工作的那一刻，那就是医生宣布死期的时候。我们都不喜欢呆在医生的怀抱，更不想那么快回归上帝的王国里。那就要展开行动多多保护自己咯！想要养生，不防就从保护大脑从头开始入手吧！

1.健康养生，从“头”开始

现在很多人都注重养生，但是养生又要从哪里开始呢？人人都想有个聪明的大脑，那就要从健脑开始。

大脑不衰则全身不衰。如何才能让大脑不衰老？关键就在于要用脑，逆水行舟不进则退，退休了的人为什么主管人事、社交的那一部分脑细胞很快衰退下来，如果每天不动脑，老年痴呆症的几率也比退休后经常用脑的人大很多。这就说明延缓脑衰的原则仍然是“用进废退”。

大脑是最重要的人体器官，它当中包含了许多奥秘，和人体的思维、甚至衰老都有密不可分的关系。对于此，《黄帝内经》中有一句话叫“主不明则十二宫危”，这表明大脑是全身各大系统的总辖。要全身不衰，首先必须大脑不衰，足见延缓大脑衰老具有的重大意义。另外据文献记载大脑的发育也与寿命相关，即脑部发育与寿命成正比，哺乳动物中人的脑最发达，寿命也最长，说明脑与寿命确实相关。据此我们也得出这样一个结论：“脑不衰则全身不衰”。那么，这就给我们提出一个严峻的问题，该如何保护我们的大脑？

这就要从如何运用我们的大脑说起，因为只要大脑运用得好就不容易让它衰老。很多人都很爱护大脑，深怕用脑过度，但这是一种十分错误的做法。因为大脑是不会使用过度的，科学实验证明，在人死亡的时候，大脑的重量比他最重的时候减少了 6.6 克，这就说明大脑根本没有萎缩，还是原样的。

科学表明，大脑是人体中衰老最慢的器官，因为大脑有着巨大的潜力。尽管人从 30 岁开始，每天即有 3 万~10 万个脑细胞相继死去，每小时约有 1000 个神经细胞发生障碍，一年内约有 900 万个神经细胞丧失。但到年老时，也只不过耗掉了脑细胞的 20%，尚有 80% 脑细胞处于未开发状态，说明大脑存在着惊人的储备力量。

大脑是人体进行思维活动最精密的器官。养生首先要健脑，要防止脑功能衰退，最好的办法是勤于用脑。而懒于用脑者，久而久之就会出现脑功能的衰退。

“用进废退”是自然界的普遍法则。实践证明人用脑越勤，大脑各种神经细胞之间的联系越多，形成的条件反射也越多。古代著名历史学家司马迁就说过：“精神不用则废，用之则振，振则生，生则足。”医学研究证明人类在生活中，勤奋工作，积极创造，可以刺激脑细胞再生，并能恢复大脑活力，是延缓人体衰老的有效方法。但大脑又不宜过度使用，要注意合理用脑，保持生活有规！

头部的养生和保健自古就为人们所重视。中国古代的《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”讲的就是，从立春到立夏的3个月时间里，每天早上梳头一二百下可起到很好的养生保健作用。中医认为，头顶中央为“百会穴”，人体的经络、气血都会聚和经过此处。因此通过简便易行的梳头，可以起到疏通全身经络气血、滋养毛发、健脑聪耳、防治头痛的养生保健目的。同时，梳头有助于降低血压，预防脑溢血等疾病的发生，解除疲劳，防止大脑老化，延缓脑衰老。梳头的方法很有讲究，首先要梳开散乱的毛梢，将头发梳理通顺，然后梳子轻贴头皮，慢慢地从前额的发际向后梳，再朝相反方向从后向前梳。之后，从左、右耳的上部分别向各自相反的方向进行梳理，最后让头发向头的四周披散开来梳理。一处可以梳6次左右。在梳头时，最好将身体向前屈或向后仰，以促进血液循环。梳子则要选用牛角梳、玉梳、木梳为好，尼龙、塑料的梳子容易产生静电，对头发、皮肤有损伤，不宜使用。

2. 大脑活化决定个人命运

脑研究学者戴蒙有句名言“脑部能决定个人的命运”。人们常以为，聪明灵巧是天才的专利，事实上可能是你误解自己的脑，它才无法尽情发挥。

脑才是决定行为的地方，不了解脑是不可能了解行为的意义的。认知神经心理学成为大脑科学的一支，专门研究脑与行为的关系。大脑是“凡走过必留下痕迹”，我们的行为改变大脑神经的连接，而大脑的神经连接又决定我们的行为，这个正回馈造成了最后的自己。人决定自己的命运，良有以也！

近50年，科学家发现脑内的化学传导物质，和建立神经细胞回路密切相关。有些传导物质能活化或抑制神经细胞，有些则能促进脑内特定的生化反应，加快学习的速度。化学传导物质是否平衡，会影响学习的速度、记忆的稳固，神经传导物质分泌不正常，大脑运作就会失灵。

直到20世纪，科学家才有办法观测大脑活动状态，发现重量不过1公斤多一点的大脑，掌握着人类命运的钥匙，人会变得更好或更坏，关键都在大脑里，“大脑产生观念，观念产生行为，行为产生结果，结果又改变大脑，”这是大脑塑造的循环。

人们常以为，聪明灵巧是天才的专利，事实上可能是你误解自己的脑，它才无法尽情发挥。“成年人的大脑不能改变”这观念其实大错特错。害得很多家长忙着在孩子连话都不会说时就送去“开发大脑”，以为这样能确保孩子的聪明才智。

愈来愈多研究证明，成人的大脑依然具有可塑性，能因应环境改变及获取新的讯息，所有的生活经验都会改变大脑神经回路的设定。记住，人的大脑非常害怕无聊。要去学完全崭新的、需要全神贯注才学得会的东西，启动大脑可塑性的控制系统。如果你每天走同样的路线上班、工作早已驾轻就熟，社交圈里只有老朋友……很遗憾，你的大脑可塑性系统已经僵化了。

在脑科学定义里，学习并非发生在固定的时间、场所或限于某些知识。当神经元受到刺激而连结重组，形成新的回路使行为发生变化，就是学习。因此女孩子研究怎么化美美的妆是学习，业务员想办法提升业绩是学习，甚至“在正确的时机说该说的话”都是学习。

学习深深影响人生各个面向，顺着大脑特性栽培，神经元网络将更建构得更完善，宛如不断开发扩建的新兴城市。多挑战自己的心智，让大脑神经元网络链接得更密集，才是真正的全脑开发。“左脑重理性，右脑重感性，人类未知的潜能都蕴藏在右脑中，开发右脑可以大幅提升所有能力”这种强调右脑的优越性，似是而非的教养迷思，让许多父母心甘情愿把钱掏出来让孩子去“右脑开发”。

3.解开脑细胞奥妙“健康之谜”

与其迷信神奇的“聪明药”、或花大把银子去上大脑补习班，不如试着去了解真正的大脑，培养健康生活模式，让你的大脑更灵光。

与生俱来的脑细胞大约有 120 亿个，且永不增殖，只存在程序性凋亡。正常人仅启用了不到 10%，近 90%的脑细胞均处于抑制沉睡状态。细胞之间是通过激素进行信息传递的。在人的一生中，脑细胞的发展路径大致是以下这样的：

3-6 个月是胎儿脑细胞增殖的第一个高峰，这个阶段胎儿的脑细胞以平均每分钟 25 万个的增长速度急剧增加，到出生时脑细胞生长发育好的优生儿会有 1000 亿个脑神经细胞。这里特别强调的是：孩子的脑神经细胞只能在子宫里生长，出生后不可能增加，错过这个机会再补充任何营养素也无作用。

胎儿 7 个月到出生——是脑细胞生长发育的第二阶段，这个阶段脑细胞持续增加，细胞体积增大，树突分枝增加，突触开始形成。特别说明的是：第二阶段是脑细胞数量在子宫里最后一次增加的时期，一旦错过将终生脑细胞数量不足，同时脑细胞质量等级也主要由这个阶段决定，特别强调脑的反应速度，记忆力，思维能力，智商，优生可没有追赶式，一旦孩子出生，脑细胞质量终生难以改变，妈妈要避免给孩子造成终生难以弥补的遗憾！

孩子出生后 1 年内是脑细胞增长的最后一个高峰。这个阶段脑神经细胞体持续增大，神经胶质细胞迅速分裂增殖，神经细胞组成整个身体传送信息的神经通道，就像传送电讯号的电路一样。

进入成人阶段，脑细胞逐渐死亡，而新的脑细胞不再生长，所以脑力会一点点衰减。许多科学家正在研究脑细胞的再生问题，美国神经生物学家弗雷德·盖奇是其中之一。人脑中，有一个叫“海马”的区域，决定了人的学习和记忆能力。盖奇认为只要设法使海马区不断产生新的脑细胞，就能使大脑常葆青春。

与其迷信神奇的聪明药、或花大把银子去上大脑补习班，不如试试以下十种在生活中可以简单实践的大脑体操，培养健康生活模式，在新的一年里让你的大脑更灵光。

我们与其迷信神奇的聪明药、或花大把银子去上大脑补习班，不如试试以下八种在生活中可以简单实践的大脑体操，培养健康生活模式，在新的一年里让你的大脑更灵光。

1、玩出创造力

即使是初学者，面对需要动脑思考、判断、布局的游戏（如桥牌、西洋棋、象棋），每一步也能想出十种以上的玩法。纽约市爱因斯坦医学院一项 21 年的研究发现，每星期至少玩一次游戏的老年人，比不玩游戏的老年人减少 50%罹患失智症的机会。

2、培养急速反应能力

电动玩具、小钢珠能训练快速反应能力，并且在快速集中注意力后得到相对放松。乔治华盛顿大学神经学教授甚至建议广大上班族在工作空档时玩丢纸团游戏：背对垃圾桶约六尺处，手拿纸团快速转身将纸团丢进垃圾桶。

3、生活里创造新经验

一成不变的生活方式会扼杀脑力，杜克大学脑神经生物学家凯兹在《让你大脑 new 一下》中鼓励人们破除生活惯例，创造新经验。例如挑选全新的路线上班上学，搜寻新路上有什么声音、哪种味道、哪种风景；每天到不同的餐馆吃饭，尝新滋味，让感官经验多元。

4、体验自助旅行的乐趣

旅行的意义在于开拓视野、感受新环境的刺激，所以出国旅行应避免参加大型旅行团或通华语的市区导览团，尽量选择自由行或自助旅行，最好能租车或搭乘大众交通工具，到当地的市集逛逛，多花一点时间在调味料或香草区，闻闻看你未曾接触的味道，和当地人聊天，

使大脑保持能随时面对新问题的最佳状态。意想不到的挑战将使大脑神经细胞有机会发展新连结。

5、用音乐放松心情

每个人对音乐的感受是主观的，目前音乐治疗领域并没有直接给予处方签，音乐对一般人的主要作用在于纾解压力、放松心情，每个人都有专属于自己的音乐风格；对于特殊族群如自闭儿、唐氏症则有更进一步改善肢体动作、语言能力或过动的成效。

6、吃对食物让大脑维持健康

富含脂肪酸的食物有助于脑细胞保持柔软有弹性、降低罹患心血管疾病以及中风的风险，例如酪梨、油菜籽油、亚麻仁油、橄榄油、绿色叶菜类、鲑鱼、鲔鱼、鳟鱼等。另外，蔬果中所含的天然抗氧化剂能保护脑细胞不受自由基侵害并增强记忆力，例如梅子、葡萄干、蓝莓、草莓、蔓越莓、菠菜、李子、青花菜、柳橙等。

7、阅读是全脑活动

阅读时带动视觉皮质，手要翻书眼睛要动，书本上的字转成音、音储存到前脑变成意，阅读提升智慧，每读一个字就会激发相关的字，因此也可以提升创造力和想像力。

8、运动让大脑年轻

运动会刺激天然抗忧郁荷尔蒙脑内啡的释放，减轻压力；而打球或做家事等制式工作能压抑掌管情绪的杏仁核无故发射，不让坏情绪来捣蛋。有氧运动则会促进身体新陈代谢，把氧气带上脑袋。伊利诺大学脑神经科学家克空比建议，每天 15 分钟的快走就能保持良好体能状态，并减缓脑神经细胞流失速度。

4.记忆力衰退就意味你生病了吗

你会不会总是忘记别人的名字、电话号码或重要的约会，甚至提笔忘字、转眼找不到刚放下的物品……记忆力衰退也是一种病吗？

营养不均衡的饮食及过度摄取加工食品、垃圾食品及油炸食物，可能是导致记忆力减退与注意力不集中的部分原因。荷尔蒙失调，例如绝经后及某些腺体疾病，也可能造成记忆力丧失。对某些食物过敏也可能影响大脑功能。最新的研究显示，长期使用电脑也会损害记忆力。随着年龄的增长和长期用脑，神经细胞面临着越来越快的衰老、死亡，致使细胞膜有效成份神经节苷脂（GM）丢失造成各离子通道不畅，包括钾离子通道，钠离子通道，引起各种头昏脑胀、头痛、失眠、记忆力衰退。

一些记忆力问题跟家族遗传有关，当然，经常大量食用酒精和药物也会导致智力模糊，记忆力减退。一种好的饮食、运动锻炼、一个平衡的补充剂计划，同时避免含有有毒和化学物质的食物、避免抽烟和过分的压力，这些都可以增强记忆力。大脑的运动有助于维持大脑的功能——谚语“不进则退”就是记忆力的真实写照。我们建议大家每隔五年左右要主修一门新的课程，比如一门新的语言、中医药学、艺术历史、或者学着表演一种乐器。每天做深呼吸运动，增加氧在人体组织的流动。

总结起来，引发记忆力衰退的因素有以下几种：

- 1、年龄增大，整体素质下降；
- 2、痴呆病的早期症状；
- 3、脑力劳动过度；
- 4、贫血；
- 5、先天发育不良；
- 6、脑外伤后遗症。

记忆衰退最常见的是脑萎缩，脑萎缩的前兆和进行期多表现为记忆力衰退，有时忘记约

会或同事的名字，思维逻辑混乱，语言表达不完全，前记后忘，体质不佳，精神不振，严重时记忆力丧失，走错家门，亲友不辨，生活不能自理。性格变化暴躁无常或精神呆滞。记忆衰退的其他影响也不可小视：

- 1、精神不振；
- 2、易疲劳；
- 3、免疫功能低；
- 4、性功能减退；
- 5、生活兴趣不高；
- 6、关节或肌肉痛；
- 7、怕冷、怕风、怕热、怕事、怕烦；
- 8、孤避；
- 9、固执。

想要延缓记忆力衰退和增强记忆力，首先不能对自己的记忆失去信心，产生焦虑、忧愁、不安等消极的情绪，因为心理作用在增强记忆中的作用是十分重要的。其次，必须及时而适量地补充蛋白质、微量元素、维生素等营养物质，戒除烟、酒，注意记忆卫生。再次，人的记忆力也象人的大脑一样越用越好，如果勤记多用、重复练习、增加印象以加强记忆训练，是能延缓记忆力的衰退和增强记忆力的。

现在，研究人员相信压力是造成记忆受损的重要因素。暴露在太久或者过多压力中极大地损害记忆力。当然，我们需要压力。作为人类，我们不仅能妥善应对压力，而且，如果没有压力，生活就会变成平淡乏味，一潭死水。但是，很多研究显示，经常处于高度压力情境下人们在记忆测试中表现较差。也就是说，如果你承受高度压力3到5年，你的记忆力就可能衰退，但是好消息是压力导致的记忆损伤是可逆转的。

解决方法有两个，减轻压力和通过记忆刺激大脑，这是一个使用它还是放弃它的问题。研究人员指出记忆越多，需要存储的信息量就越多。原因是什么呢？大脑由数十亿神经细胞构成。大多数这些细胞漂浮在盐溶液周围，等待刺激，以便它们能传送和存储数据。这些细胞被刺激越多，大脑的处理能力就越强。

因此，研究人员建议，经常锻炼你的大脑，和大脑玩游戏。努力记住10张扑克牌，10个购物项目，10个名字。经常有意识地使用你的大脑，大脑的衰退速度就会大大放慢。

当记忆力衰退很严重，并且已经持续比较长的时间那么我们需要看医生，进行一个身体和智力上的全面的检查。痴呆是一种短期或长期的记忆力失去反应，抽象的想象和判断能力混乱。老年痴呆症的早期特征就是记不住新接受的信息；在这种情况下，记忆力进一步的减退。抑郁也涉及记忆力的问题。

5.活化右脑细胞从忽略的生活细节开始

不要以为开发右脑是项艰难的科学命题，你知道吗？一些不经意的生活细节就可以把沉睡的右脑细胞激活起来！

- 习惯多用图像的方式记录及记忆资料；
- 习惯多用其它感官辅助记忆，借助听觉、触觉、嗅觉帮助记忆；
- 习惯多用左手作事；
- 多玩有空间感的游戏，如折纸、翻绳；
- 多作对身体平衡有更高要求的运动，如骑自行车、滑板、旱冰。

- 多去接受大量颜色、气味、味道、音响的刺激，如作按摩、亲近自然，享受鸟语花香；
- 多多松弛精神，从日常琐事中解脱出来，作瑜伽，静坐，泡浴缸，发白日梦等。

对！就是这么简单。这些生活细节往往并不复杂，但却可以在不经意中活化右脑，提高你的创造能力和生活质量。

根据右脑思维的特点，我们可以巧妙的利用它。在开发右脑时，同样要考虑到右脑的生物节律。生物节律学说已广为得到人们赞同，即我们的身体、知性和感性都有一定周期。身体的周期是 23 天，感性的周期是 28 天，知性的周期是 33 天。前半期为高潮期，后半期为低潮期，交替日则是危险期。

大脑活动也有生理节奏，有人属于“早起型”，有人属于“夜猫子”，这是一种“概日周期”，即接近 24 小时的周期。对早起型的人来说是上午，对夜猫子型的人来说是黄昏，感到身体最有活力，头脑最灵活。

奇怪的是，左脑不会受到这种周期的影响。如夜猫子型的人在早上头脑不灵，难有创意产生。创意是一种想象力，由右脑掌握，这表明右脑在此时无法正常发挥。

同样，在一年里，春季多有创意，宜于开始执行一项需要想象力的任务。安排工作日程要考虑大脑的生理节奏，有意识的在其高潮期考虑远景规划、新方法、新方案等，充分调动右脑的灵感和知觉，使自己的工作更有创造性。

- 1、每当桌上满是食物的时候，就闭着眼睛吃饭。
- 2、经常用手指分辨硬币（或象棋子也不错）。
- 3、戴上耳机上下楼梯。
- 4、放开嗓子大声朗读。
- 5、到餐馆点没吃过的菜。
- 6、左手端茶杯。
- 7、听不同类型的歌。
- 8、每天 23: 00 前睡觉，5: 00 起床。
- 9、在陌生的地方散步。
- 10、每天吃点甜食（这个最喜欢）。
- 11、每天吃早餐。
- 12、多咀嚼。
- 13、每天快走 20 分钟。
- 14、一天十次“手指操”。
- 15、每季度学一项新运动。
- 16、记录成功的事。
- 17、每天出门前对着镜子里的自己微笑并说：我肯定能行。
- 18、写 100 个自己喜欢的东西，每天拿出来看看。
- 19、站在对方的立场看问题。
- 20、每周给自己半小时的无聊时间。
- 21、每周看一到二次自己没不看的节目。
- 22、做个倾听者。
- 23、每天找个时间专门背一些东西。
- 24、公交车上不要只是捧一本书看，而是观察身边人的神态，记住擦身而过的人的形象特征。
- 25、眼睛疲劳时望望天上的云，想象一下都像什么，想出的样数越多好。
- 26、看一幅画，默记下来然后闭上眼睛，在头脑中再现画面，翻转，放大，缩小。
- 27、读小说或剧本，不要仅看文字，更要想象场景，想象人物的动作神态。

28、制定工作计划，不要只使用文字材料，而用图表，助你形象的安排工作。

29、剪报资料用图形加以分类。

30、偶尔改变一下上下班路线，随便换条路线，有意识的记住新建筑、新景观，这需要新的空间认识办法，必须启用右脑。

第二章 活化脑细胞，良好的起居习惯影响大脑

你想得到吗？你的生活方式也能活化脑细胞。你从早上起床，到坐公车去上班，再到中午午休，一直到晚上睡觉……你的一切起居习惯，其实无时无刻不在影响大脑的运作。可以说，起居习惯决定脑细胞的活性。

1.早起开开窗，大脑活化在于呼吸

二氧化碳含量及温度和湿度的增高，不仅使大脑神经活动受到影响，而且热能代谢也会发生障碍，从而使在人精神萎靡，学习和工作效率低。

大脑是全身耗氧量最大的器官，占人体总耗氧量的四分之一，因此氧气充足有助于提高大脑的工作效率，保持高度的注意力。用脑时，需特别注重学习、工作环境的空气质量。

适合的温、湿度是细菌、病毒等微生物生长繁殖的重要条件，而空气流动是调节温、湿度的有效措施。有人曾经做过测试，对一间 10 平方米的房间空气的各项数据进行化验，然后将门窗紧闭，让 3 个人在屋里看书，3 小时后，再次对这些数据进行化验，结果发现，气温上升了 1.8℃，二氧化碳增加了 3 倍，氨的浓度增加了两倍，而空气里灰尘的含量竟然增加了将近 9 倍。这种由于人体体热的扩散、呼吸所致的空气变化，在不通风的情况下可导致大脑供氧不足，出现头晕、目眩和记忆力减退等现象。二氧化碳含量及温度和湿度的增高，不仅使大脑神经活动受到影响，而且热能代谢也会发生障碍，从而使在室内学习或工作的人呈现注意力不集中，精神萎靡，学习和工作效率低，容易打瞌睡。二氧化碳含量超过限度，甚至还会造成昏迷。

经常在不通风的房间内工作或学习的人，容易引起慢性头痛等疾病。特别在冬天，人们大部分时间在室内工作，户外活动相对较少。因此，每天早、中、晚不同时段要经常打开门窗，保持室内外有新鲜空气流通，有益身心健康。但是即使是简单的开窗通风也要遵循科学法则来做，下面是三个你不可不知的活化脑细胞的“开窗法则”：

其一，虽然大多数上班族和学生都有清晨早起，开窗透气的生活习惯，但是在现代工业污染和汽车尾气加剧的情况下，清晨通风可能并不合适。专家表示，像北京、上海这样的大城市，空气的污染昼夜有两个高峰，也有两个相对清洁的低谷。两个污染高峰一般在日出前后和傍晚，两个相对清洁时段是上午 10 时和下午 3 时前后。因此，我们最好是根据所在区域的实际情况，酌情选择开窗时间，最好避开一早一晚两个污染高峰。

其二，不要一天到晚门户大开。一日之内开窗 3 到 4 次，一次 30 分钟就已经足够。以 100 立方米的房间为例，在无风、室内外温度差为 20℃ 情况下，约 11 分钟就可使空气交换一遍。而通风次数可以根据你的心理需要决定，对于上班一族，在家期间保持通风就可以了。

其三，阴天不宜多开窗，在不同的气候条件下，通风的选择也有不同。雨雪天污染物得到清洗，刮风时污染物易散发，这种天气下的空气质量较高，市民可以适当多开窗。但在气压很低的阴天里，由地面返上来的逆温长时间不消，污染物也就难于消散，甚至发生光化学

烟雾，这时就不宜再开窗和到室外活动。

2.挥手告别空调，多吹吹自然风

从有了空调以后，那些怕热的人再也不用恐惧过夏天了。现在，基本上家家户户都装上了空调，天热的时候，在家、在单位，甚至在车里都能吹空调。可在享受空调带来的凉爽的同时，要警惕空调吹出病！

常听经常坐在空调屋里的人说“我觉得头晕目眩、眼冒金星，还爱忘事”之类的。这就是由空调病引起的常见大脑神经失衡反应。

空气里含有的阴离子能抑制人的中枢神经系统，缓解大脑疲劳。但是，空调却过多地吸附了阴离子，让屋子里的阳离子越来越多，阴、阳离子失调也让人们的大脑神经系统跟着紊乱失衡。

尽量避免长时间呆在空调房间里，如果有条件最好把室温恒定在 24℃左右，室内外温差超过 7℃，还要经常开窗换气，确保室内外空气的对流，开机 1-3 小时最好关一段时间空调，打开窗户呼吸新鲜空气，自然的冷空气是最好的。如果条件不允许，自己最好每隔一小时到室外的走廊等有窗户的地方换换气，尤其是午休时间要到户外，最重要的是千万别因为热就到空调下直吹。一旦感觉头晕、眼花，一定要及时离开空调房间呼吸新鲜空气。

长期在空调房间中会导致汗腺关闭，影响正常的代谢和分泌；而长时间静坐不运动又会造成颈部运动平衡失调，使颈部肌肉、神经、脊髓、血管受累，久而久之就会导致局部性的颈椎病，轻则脖子发僵、发硬、疼痛、肩背部沉重、上肢无力、手指麻木，重则出现头痛、头晕、视力减退、恶心等异常感觉，甚至大小便失控。

很多人没有意识到长期吹空调造成的危害，觉得也就是得个感冒、头晕头疼而已，尤其是年轻力壮的人更不在意。殊不知，冷空气对关节的损害是很大的，如果不注意保暖，上了年纪很容易患上关节炎，再治就难了。

年轻人往往不太注意空调引起的关节疼痛，但长吹空调却会有这样那样的毛病。夏天室外空气灼热，人们普遍穿得少，但室内的空调冷气吹得厉害，衣服这么单薄，这样的低温环境会刺激血管急剧收缩，血液流通不畅，导致关节受损、受冷、疼痛，像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等都是常见的反应。

吹空调容易诱发颈椎病。据刘波医生介绍，颈椎病的发病没有明显季节性，但季节和环境的变化对颈椎病有一定的影响。例如：炎热、潮湿的环境会加重病情。夏天空气潮湿，“桑拿天”经常出现，这是影响病情的一个因素。同时，为了达到“凉快”的目的，许多人把空调温度开得很低，如果冷气正好对着后背或颈部吹，则会加重颈椎病病情。

如果颈椎很健康，吹空调自然没问题。但很多人有潜在的颈椎病，这时如果长时间直吹空调或风扇就很容易诱发颈椎病。刘医生强调，尤其在睡眠状态下，人体处于放松状态，各个系统机能暂时下降，如果在空调温度过低或者直接吹电风扇的环境下入睡，就很容易发病。

除此以外，在空调间内还要注意改善固定的坐姿。工作、看电视 1 小时左右应改变一下体位，或做短暂的颈部前屈，后伸，以及自然的左右旋转，以改善颈部血液循环，缓解颈部肌肉疲劳。长时间伏案工作的人应注意案台与座椅高度的相称，尽量避免过度低头屈颈，最好使用活动的半坡式斜面办公桌。

经常出入冷气房间，一定要有个温度过渡，比如先把温度调高或先关掉空调，进门的时候一定先把汗落干。长时间呆在空调房间里，尽量多喝水，经常用吸满水的墩布拖地保湿。如果出现感冒症状，要及时到医院就诊，避免恶化和交叉传染。冷气一旦攻破了呼吸道的脆弱“防线”，轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道疾病。这种感冒就是常说的热伤风，一方面因为经常进出空调房间，身体适应不了冷热不均的温度；二是由于空调

房间都是密闭的，屋里人又多，空气流通差，如果有一个人出现感冒症状，很快就会传染他人。人们觉得鼻子、嗓子发干的时候就要特别小心病毒侵入了。

吹空调易导致面瘫。睡觉时吹空调受凉，竟然导致面部瘫痪，日前一名表情怪异、口角歪斜的男青年来到南京鼓楼医院就诊。很多医院的医生都说，入夏后医院镇痛科、针灸科接诊的面瘫患者明显增多，大多是因贪凉导致。面瘫大致有三类情况：中风后引起的中枢神经性面瘫；风吹、贪凉引起的局部周围神经性面瘫；带状疱疹等病毒引起的面瘫。面瘫的主要症状是面肌瘫痪，表现为口眼歪斜、眼睛闭不上、不能抬眉和流泪等。

以往面瘫多发于冬春季，近年来夏季面瘫越来越多，主要原因是很多年轻人怕热，过于贪凉，长时间开空调，温度设定过低；又常常出入于温度差异大的环境；有的年轻人运动后大汗淋漓，对着空调、电扇直接吹风，这些都会造成急性面瘫。患了面瘫后如果治疗不及时，就可能出现表情功能丧失等后遗症。预防面瘫要从小处做起，盛夏季节不要直接对着空调、电扇吹；尤其是有高血压、高血脂等慢性病的患者，晚上饮食要清淡，多喝水。

空调对我们来说日常接触的越来越频繁。工作中，公司里有空调，坐地铁回家时，地铁上有空调，在很多场所空调可以说是非常普及，那么在这种情况下问题也随之而来。

很多人感到有时脖子疼或者是头疼，其实很多人不知道，很可能这就是由于长期处于空调环境下而造成的身体不适。长期在空调房间中会导致人体汗腺关闭，影响正常的代谢和分泌，而长时间静坐不运动又会造成颈部运动平衡失调，使颈部肌肉、神经受累，久而久之就会导致局部性的颈椎病，脖子发僵、发硬、疼痛等都是比较常见的现象。所以提醒一下朋友们，一定要注意工作的劳逸结合，不要长时间静止的呆在一个固定的环境内。

所以提前提醒朋友们，关注自己的健康，提前做好准备，只需小小的改变，就能拥有不一样的感受。让我们即享受了空调带来的舒适感受又赢得健康，何乐而不为。

【脑细胞活化小贴士】居室空调使用说明书

- 空调温度不宜太低。一般控制在 25℃ 左右为宜，室内比室外低 3℃—5℃ 为佳。
- 在空调房里适当多喝白开水。可用金银花、菊花、生地等煮水当茶饮，清热解毒。
- 限定空调时间。即便天气很热，也不要整天开着空调，更不能让它直对着吹。
- 注意保持房间空气新鲜。定时给房间通风，至少早晚各一次，每次 10-20 分钟。同时，避免空调房里抽烟。即便是开着空调，最好也把窗户开一条小缝通风。
- 出入空调房，随时增减衣服。晚上睡觉时，盖上薄被或毛巾被，特别要盖严小肚子。空调的温度不要设的太低，26—28 比较好，让它自动运行在这个区间，不用总是人为的开关，还有不要让空调的风直接吹到人体。

3. 居家照明，光与空间要和谐相处

不少家庭在选用灯具和光源时，往往考虑豪华和好看的一面，把灯光设计成五颜六色，十分刺眼。殊不知，耀眼的灯光除危害人的视力外，还能干扰人脑的中枢神经功能。

日常生活中的灯光，除了美观与功能外，还对我们的身体健康有着潜移默化的影响。你是否真的清楚，怎样合理布置，才能使室内的光既满足照明又达到装饰的要求？我们首先来看一看下面几种照明误区，你的家中有吗？

- 常常只开一盏台灯应付长达几小时的工作；
- 客厅的灯具一定要气派，并且整晚亮堂堂；
- 为了省电不顾用途，把家中全部换成节能灯……

在专家看来，以上这些都是家庭照明的误区。经验丰富的照明设计师丁平表示，灯光的错误使用极有可能给眼睛与神经系统造成创伤。而光线质量的好坏，更会改变人的情绪、影响人的情感。因此，不要再把照明设计当成可有可无的环节，它应该与室内设计与装修紧密

配合。为了你与家人的健康，请给予照明设计更多的重视。

经常有人在家中看着电视就出现头晕目眩、失眠、注意力不集中、食欲下降等症状；对儿童而言，光污染除了会引起生理病变外，还会干扰大脑中枢高级神经的功能，使人心情烦闷、脾气急躁，引发头痛等。这种伤害对婴幼儿和青少年更为明显，因为他们的神经系统尚未完全发育成熟，极易被劣质灯光刺激而导致畸变，注意力不能集中，学习效率下降，甚至会演变成儿童多动症。

在专业照明设计师的建议下，了解光对人体和环境的影响，能够帮助我们善用灯光。有一个误区，应当引起广大消费者注意。平时生活中，只要光还在，就不会想起来更换灯泡，而长期生活在光效衰减的灯光下，影响视力和情绪，对身体没有好处。

在家居照明中，配光原理一般都按 1 平米 3-5w 的光源进行配光。比如房间的面积 15 平米，那么这个房间的基本光源配备应该在 45w-75w 左右。家居照明空间可以在这个配光原理基础上，再合理搭配其他装饰性光源。具体来讲，家庭各部的配光如下：

客厅：当我们进行起居室灯光设计时，就必须了解在这个空间将要进行哪些种类的活动。对于看电视而言需要的是一般性照明；当阅读或者缝衣服时就需要工作任务照明；进行艺术品、植物、雕塑的照明时就得采用一对一的重点照明来突出目标。另外，在起居室里采用调光技术也是一种很好的手段，通过这种设计来调节我们的心情，满足各种活动的室内功能需求。如阅读区域，可以采用任务照明方式，通常灯光来自读书者的肩膀侧后方。具体的操作方法可以根据各人的阅读习惯将可移动灯具移至座椅的左后方或者右后方。同时要避免阴影差过大带来的眩光；影视区域需要的是低照度的一般照明。过强的灯光会在电视屏幕上产生反射眩光进入观看者眼中，影响视觉，可采用迷你型灯具进行重点照明和一般照明，可选的光源包括重点聚光灯、紧凑型或直管荧光灯光源。

厨房：厨房照明主要是满足人们在厨房中以操作为主的功能性要求，在考虑厨房照明和选择厨房用灯时，除了要能够提高工作效率之外，更重要的是灯具照明使用的安全性。主灯要明亮，要高于人的身高，但在局部地方，特别是洗涤、切配菜、烹饪等地方。应配备局部用灯。灯具可选择嵌顶灯、筒灯、吸顶灯。在操作台的上方可以安装嵌入式或半嵌入式散光型吸顶灯，以选择有透明玻璃或亚克力塑料作为灯罩的灯饰为宜，这样能最大限度地减少灰尘、油污带来的麻烦。在开放式厨房中，由于厨房与餐厅合而为一，灯光设置便更加复杂，要求也比较高。为这样一个兼具客厅和多功能于一身的厨房设计灯光，并要使灯光和人们的情绪和谐一致，从美观和满足这种照明要求来说需要非常细心的考虑。

餐厅：餐厅的灯光照明首先从饭桌开始。如果盘子里的食物的色和形很诱人的话，我们食欲也会更好。真正明亮的灯光跟那些浪漫的两人聚餐，甚至热热闹闹的朋友家人聚餐并不冲突，关键在于这明亮的灯光只是突出餐桌上的食物使其更加吸引人，令大家就餐的气氛更愉快，而不是令人感觉刺眼。餐厅的吊灯应该调整到合适的高度，既不令人感觉头上的灯光太刺眼，又不会影响到桌子两边的人就餐时的闲谈和目光的交流。如果房间的高度和面积都够大，可以在餐桌上方安吊灯，吊灯的高度一般距桌面大约 55-60cm，以免阻挡视线或刺眼；如果餐桌很长还可以考虑用几个小吊灯，那种可以自由升降的吊灯更好，可以根据需要调节高度。吊灯的高度对于避免灯光刺眼确实是一个很关键的因素；但是灯罩也是影响因素之一。像那种内凹式的灯泡当然要比那种几乎整个灯泡都突出在外面要好得多。像那种套着个喇叭形的金属灯罩就挺好，可以把灯光都集中在饭桌上的食物上，看起来似乎更亮了。

卧室：卧室是家庭居室中一个重要组成部分，营造一种宁静休闲的氛围，同时用局部明亮的灯光来满足阅读和其他活动的需求。根据居住者的年纪、生活方式，我们在设计时采用一般照明和重点照明相结合的方法来进行灯光的布置。一、首先分清卧室的用途，是主卧，还是次卧等。如果是主卧，采用暖光，同时结合灯具自身的一些颜色来搭配，如紫色，能营造异样别致的浪漫情调。此外，调光器可以使居住者能灵活地运用灯光来满足各种心理需求