



健脑

健脑实用手册 **3** 赠 **1**



编译/薛红玲

Jian Nao

体操天天练



养护生命系列丛书

太白文艺出版社



健脑

体操天天练

* *Jian Nao*

编译 / 薛红玲



养护生命系列丛书

太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

健脑体操天天练 / 薛红玲编译. — 西安: 太白文艺出版社, 2006.11

(健脑实用手册 3 赠 1)

ISBN 7-80680-449-8

I. 健... II. 薛... III. 脑—保健 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135496 号



健脑体操天天练

编 译 薛红玲
整体策划 李丽玮
责任编辑 王大伟、李 丹
设计制作 西安飞洋设计机构
出版发行 太白文艺出版社出版发行
社长·总编 李丽玮
地 址 西安北大街 147 号
邮 编 710003
经 销 新华书店经销
印 刷 西安新华印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 32 开本
印 张 4.25
字 数 85 千字
版 次 2006 年 12 月第 1 版
印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—20,000
书 号 ISBN 7-80680-449-8/G · 128
定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量错误, 可寄印刷厂质量科对换。

(邮政编码: 710077)

目 录

Contents

* 1 *

-
- | | |
|---|---------------|
| 1 | 重赏之下的勇夫「醒脑篇」 |
| 2 | 法国葡萄酒文化「提神篇」 |
| 3 | 孔子语录《论语》「静心篇」 |
| | * 健脑算式天天练 * |
-

* 2 *

-
- | | |
|---|----------------|
| 5 | 夫妇趣闻「醒脑篇」 |
| 6 | 认识花草茶「提神篇」 |
| 7 | 鱼我所欲也《孟子》「静心篇」 |
| | * 健脑算式天天练 * |
-

* 3 *

-
- | | |
|----|--------------------|
| 9 | 儿子的作文「醒脑篇」 |
| 10 | 办公室的进餐礼仪「提神篇」 |
| 11 | 生于忧患，死于安乐《孟子》「静心篇」 |
| | * 健脑算式天天练 * |
-

* 4 *

-
- | | |
|----|------------------|
| 13 | 某公司员工着装仪表规定「醒脑篇」 |
| 14 | 花中君子——兰花「提神篇」 |
| 15 | 关雎《诗经》「静心篇」 |
| | * 健脑算式天天练 * |
-



* 5 *

「醒脑篇」 忠贞的夫妇	17
「提神篇」 香熏精油与 12 生肖的约会	18
「静心篇」 《邹忌讽齐王纳谏》《战国策》	19
* 健脑算式天天练 *	

* 6 *

「醒脑篇」 罪犯	21
「提神篇」 美国的咖啡馆和星巴克	22
「静心篇」 《出师表》（节选） 诸葛亮	23
* 健脑算式天天练 *	

* 7 *

「醒脑篇」 一个司机的尊严	25
「提神篇」 茶的舞蹈	26
「静心篇」 《桃花源记》 陶渊明	27
* 健脑算式天天练 *	

* 8 *

「醒脑篇」 洗澡	29
「提神篇」 家宴宾主的礼节	30
「静心篇」 《蒹葭》《诗经》	31
* 健脑算式天天练 *	

* 2 *

* 9 *

-
- 33 考试趣闻「醒脑篇」
34 中国人的饮食习俗「提神篇」
35 《杂说》韩愈「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-

* 10 *

-
- 37 虚荣「醒脑篇」
38 品味中国的酒德和酒礼「提神篇」
39 《陋室铭》刘禹锡「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-

* 11 *

-
- 41 鹦鹉的故事「醒脑篇」
42 防癌抗老多吃苹果「提神篇」
43 《小石潭记》柳宗元「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-

* 12 *

-
- 45 让董事长当场晕倒的一份应聘简历「醒脑篇」
46 “东坡鱼”的由来「提神篇」
47 《将进酒》李白「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-



* 13 *

「醒脑篇」体检趣闻	49
「提神篇」说豆汁	50
「静心篇」《醉翁亭记》欧阳修	51
* 健脑算式天天练 *	

* 14 *

「醒脑篇」写给嗜赌的丈夫	53
「提神篇」新疆奶茶	54
「静心篇」《沧浪亭记》归有光	55
* 健脑算式天天练 *	

* 15 *

「醒脑篇」军队趣闻	57
「提神篇」民族食俗	58
「静心篇」《送东阳马生序》(节选) 宋濂	59
* 健脑算式天天练 *	

* 16 *

「醒脑篇」聪明的宠物	61
「提神篇」品味咸菜	62
「静心篇」《白雪歌送武判官归京》岑参	63
* 健脑算式天天练 *	

* 17 *

- 65 不回家吃晚饭的请示「醒脑篇」
66 时尚调料黑胡椒「提神篇」
67 《江水》(节选) 郦道元「静心篇」
* 健脑算式天天练 *

* 18 *

- 69 老公说明书「醒脑篇」
70 美酒——男人的另一面镜子「提神篇」
71 《岳阳楼记》范仲淹「静心篇」
* 健脑算式天天练 *

* 19 *

- 73 我平时是开宝马的「醒脑篇」
74 粗茶淡饭的含义「提神篇」
75 《三字经》(节选)「静心篇」
* 健脑算式天天练 *

* 20 *

- 77 幼儿语录「醒脑篇」
78 10种鲜花 10种爱的宣言「提神篇」
79 《兰亭集序》王羲之「静心篇」
* 健脑算式天天练 *



* 21 *

「醒脑篇」给女儿的家规	81
「提神篇」五颜六色的印度甜品	82
「静心篇」《庖丁解牛》《庄子》	83
* 健脑算式天天练 *	

* 22 *

「醒脑篇」意料之外	85
「提神篇」喝茶也健身	86
「静心篇」《琵琶行》(节选)白居易	87
* 健脑算式天天练 *	

* 23 *

「醒脑篇」戏说足球	89
「提神篇」鲜花入酒	90
「静心篇」《木兰辞》北朝乐府民歌	91
* 健脑算式天天练 *	

* 24 *

「醒脑篇」天堂之旅	93
「提神篇」台湾饮食文化	94
「静心篇」《茅屋为秋风所破歌》杜甫	95
* 健脑算式天天练 *	

* 25 *

-
- 97 医生与病人「醒脑篇」
98 情人节的健康礼物——巧克力「提神篇」
99 马致远小令四首「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-

* 26 *

-
- 101 苹果的诡计「醒脑篇」
102 四川小吃「提神篇」
103 《曹刿论战》《左传》「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-

* 27 *

-
- 105 中了巨奖之后「醒脑篇」
106 远古时期的药酒及滋补酒「提神篇」
107 李清照词四首「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-

* 28 *

-
- 109 法国人、美国人和中国人「醒脑篇」
110 冻顶乌龙茶「提神篇」
111 《晏子使楚》《晏子春秋》「静心篇」
* 健脑算式天天练 *
-



* 29 *

「醒脑篇」消除计算机恐惧症的几种方法	113
「提神篇」“和、敬”为茶德	114
「静心篇」《浮生六记》（节选）沈三白	115
* 健脑算式天天练 *	

* 30 *

「醒脑篇」W. C.	117
「提神篇」咖啡术语	118
「静心篇」《水调歌头》苏轼	119
* 健脑算式天天练 *	

* 31 *

「醒脑篇」试卷的玄机	121
「提神篇」西藏高原茶文化	122
「静心篇」《核舟记》（节选）魏学稽	123

[醒脑篇]

重赏之下的勇夫

一个富翁在草原上买了一个大牧场，邀请了一些关系密切的下属前往参观。在带领他们看了方圆一千五百多亩的山丘、河流以及草场以后，他把所有的人带进了他的房子。这座房子的风格和牧场一样，别具一格。它的背后有一个大游泳池。里面养了很多鳄鱼。富有的主人这样解释道：“我崇尚勇气胜过任何东西，是勇气让我成了亿万富翁。事实上，我认为勇气是了不起的美德。如果有谁敢跳进池子里，穿过这些鳄鱼，到达对岸，我就给他想要的任何东西——我的房子、我的土地、我的钱。”理所当然，对这荒唐的挑战，每个人只报之一笑。

大家跟着主人继续往前走，进到屋内用午餐。就在此刻，人们突然听到“啪”、“啪”的打水声。大家掉转头来，看见一个人在拼命往池子对面游去，水花打得老高，一群鳄鱼在后面紧追不放。经过几分钟的生死搏斗，这人总算毫发未损地爬上了对岸。富裕的主人惊讶不已，不过，他是信守自己诺言的。

他说：“你真是个勇敢的人，我会信守诺言的。你想要什么？你可以要任何东西——我的房子、我的土地、我的钱。想要什么，你只要告诉我一声，它就是你的了。”

游泳者喘着粗气，望着主人，然后说：“我只想知道一件事——是哪个该死的家伙把我推到水里去的。”

[提神篇]

法国葡萄酒文化



自从古代英勇无畏的水手把葡萄树枝从尼罗河的山谷和克里特岛带到希腊、西西里和意大利南部，再由此传入法国之后，葡萄的种植和酿酒技术在这块六边形的国土上得到了一代又一代人的改良、提升和发扬光大。葡萄酒文化不仅表现了法兰西民族对精致美好生活的追求，也是法国文明和文化不可分割的一个重要部分。

葡萄和酒的象征意义在宗教上随处可见。从很古老的时候开始，人们已将酒与艺术、善与美兄弟般地结合在一起。在希腊神话中，维纳斯因为酒才与巴克科斯相逢，酒又因此被认为给人类带来情爱和欢娱。

1650年，巴黎出现了最早的可饮酒咖啡馆。1789年，仅夏河内一地就拥有102家这样的咖啡馆。“Bistrot”小酒馆这个名字往往能激起法国人无限的怀旧情思。

收获葡萄是法国农业中最重要的事件之一。在烈日下采葡萄很辛苦，但充满欢乐。到处可见快乐的人群，随处可闻愉快的歌声。每年新酒上市时，法国餐馆都会忙乎一阵。空气中到处飘扬着丰收的节日气氛。

法国的葡萄酒文化是伴随着法国的历史与文明成长和发展起来的。葡萄酒文化已渗透进法国人的宗教、政治、文化、艺术及生活的各个层面，与人民的生活息息相关。作为世界政治、经济与文化大国，法国葡萄酒文化也影响着全世界人的生活方式与文化情趣。



[静心篇]

孔子语录 《论语》

子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”

子曰：“温故而知新，可以为师矣。”

子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”

子贡问曰：“孔文子何以谓之‘文’也？”子曰：“敏而好学，不耻下问，是以谓之‘文’也。”

子曰：“默而识之，学而不厌，诲人不倦，何有于我哉？”

子曰：“三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”

子曰：“君子周而不比，小人比而不周。”

子曰：“唯仁者能好人，能恶人。”

子曰：“父母在，不远游，游必有方。”

子曰：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”

子曰：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

子曰：“不在其位，不谋其政。”

$$\begin{array}{c} 1 \quad 3 \quad 8 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 2 \quad 5 \quad 4 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 3 \quad 6 \quad 1 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 4 \quad 2 \quad 9 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 6 \quad 5 \quad 7 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 8 \quad 4 \quad 5 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 4 \quad 9 \quad 3 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

$$\begin{array}{c} 4 \quad 2 \quad 9 \\ \diagdown \quad + \quad \diagup \quad \diagdown \quad + \quad \diagup \\ \bigcirc \quad \quad \bigcirc \\ \quad \quad + \quad \\ \quad \quad \square \end{array}$$

* 健脑算式天天练 *

* 2 *

[醒脑篇]

夫妇趣闻

妻子：“如果我穿着比基尼泳衣出去的话，大家会有什么反应呢？”

丈夫：“那样别人会以为我是看上你的钱财而结婚的。”

未婚夫：“我没有勇气把我的债务情况告诉你爸爸。”

未婚妻：“你们男人都是懦夫！我爸爸也没有勇气把他的债务情况告诉你。”

布朗夫妇同他们的孩子们住在伦敦附近的一所小房子里，有时布朗先生下班回家很晚，当他的妻子和孩子们睡着时，他就用自己的钥匙打开房子的前门，悄悄地走进屋子。有一天夜晚，当他很晚回家时，却把钥匙丢了，于是他只好走近房子按门铃，可是屋内没有动静。他再次按铃，房内仍然没有动静。布朗先生只好敲打卧室的窗户，向他妻子大声叫喊，她也没醒。最后他停下来，想了片刻，然后像小孩似的说：“妈妈！我要上厕所！”他说得很轻，不过布朗太太马上醒了。



[提神篇]

认识花草茶

花草茶是以花草为原料所调制成的饮料，与咖啡、酒等其他饮料相比，它特别让人联想到天然、健康等方面，所以在今日越来越受到喜爱。

要介绍花草茶不能不提及原料Herb，它原本是总称“所有非木质并含有芳香的草本植物”，如今则泛指一切具医疗、芳香等特质而起到保健、烹调、美容等作用的植物，中文名为“花草茶”或“香花草茶”。虽然它们或多或少都含有药效的营养成分，但功能不只限于药用一途，而且大多数并不稀有，随处可见。

人类在花草茶的利用形式上，最先是取它的花、叶、茎、根、树皮、果实、种子等来咀嚼，确定可食的部位后，进而加水煎煮或浸泡以获得汁液来饮，并且尝试研究出其对人体的疗效。这类由上述花草茶的部分或大部分煮泡而得的汁液，西方人原本是以“Tea”来总称，但是在来自东方以茶树叶子为原料冲泡的饮料普及后，“Tea”成了后者的专名，于是由花草茶调制成的饮品就称为“Herbal Tea”。

Herbal Tea在西方，犹如花草茶在中国，长期担任民间医药配方的重要角色。直到近二三百年，在药用这一主流之外，法国人渐渐将Herbal Tea发展成一种休闲饮品，这股风气扩及欧洲、美国、日本等，以至传入中国台湾。为了与药用饮品有所区别，台湾业者遂雅称其为“花草茶”。

