

图解版

只做对大脑有益的事 让大脑更聪明

越来越聪明， 效果惊人的轻松健脑术

聪明人常用的
简单方法！

[编著] 日本平成生活研究会
[审订] 周小臣
[译者] 杨清峰 考希良 赵瑞华

良好习惯，
让大脑立刻变得灵敏

刺激大脑，
让僵化的大脑变灵活

大脑体操，
让脑力更强劲

恢复活力，
解除大脑疲劳

勤于思考，
给大脑除锈

调整生活，
保持大脑健康

一本简单快速提高大脑能力的书

健脑这样做，提升记忆力·学习力·
工作力，活到100岁都不痴呆！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

越来越聪明,效果惊人的轻松健脑术 / 日本平成生活研究会编著;
周小臣等译. -- 青岛: 青岛出版社, 2013
ISBN 978-7-5436-9654-9

I . ①越… II . ①日… ②周… III . ①脑—保健
IV . ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 194210 号

NÔ WO KITAERU SHÛKAN-JUTSU
by HEISEI KURASHI NO KENKYÛ-KAI
Copyright © 2009 by Kawade Shobo Shinsha Ltd. Publishers,Tokyo
First published in Japan in 2009 by Kawade Shobo Shinsha Ltd. Publishers,Tokyo
Simplified Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha Ltd.
Publishers,Tokyo
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2010-119号

书 名	越来越聪明,效果惊人的轻松健脑术		
编 著	日本平成生活研究会		
审 译	周小臣		
译 者	杨清峰 考希良 赵瑞华		
出版发行	青岛出版社		
社 址	青岛市海尔路182号(266061)		
本社网址	http://www.qdpub.com		
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026 (兼传真)		
责任编辑	付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com		
特约编辑	付兆欣		
责任装帧	祝玉华		
封面图片	orion / amanaimages 授权使用		
选题优化	凤凰传书(E-mail: fhcs629@163.com)		
照 排	青岛双星华信印刷有限公司		
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司		
出版日期	2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷		
开 本	16开(710mm × 1000mm)		
印 张	10		
字 数	150千		
书 号	ISBN 978-7-5436-9654-9		
定 价	25.00元		

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 健康生活

前言

一本简单快速提高大脑能力的书籍

不少人这样叹气道,“最近越来越健忘了”,“越来越记不住东西了”……这些人把记忆力减退归结为年龄问题,认为“上了年纪了”。其实真正的原因是平时疏忽了花时间锻炼大脑。

曾经在一段时期内有一个似乎很有道理的说法,“大脑的神经细胞每天死亡 10 万个”。据最新研究表明,大脑的神经细胞数确实是在减少,但是连接神经细胞间的回路随着年龄的增长却在增多,这意味着人的年龄越大思考能力越强。

为了提高大脑的能力有必要给大脑有效的刺激,本书介绍了 100 多种具体有效的方法。本书所说的“锻炼”并不是说硬性地训练或过度地学习,它是指平时可以做的简单易行的操作。比如,上班的时候不要每天走同一条路线,改变一下路线;发短信的时候用左手打字;一时想不起的事情不要放弃去想;经常照镜子;吃有滑溜感的食物等。仅仅改变现在的某些习惯,人的大脑就会变得灵敏。

总之,要有意识去锻炼自己的大脑,谁都可以做到。建议那些老是抱怨“最近大脑反应迟钝了”,“没有灵感了”,“人生没有意义了”的人去实践一下本书介绍的方法,只尝试一两种也可以。从此,你疲惫的大脑会越来越有活力。

目 录

第1章 良好习惯,让大脑立刻变得灵敏

●早晨让大脑清醒的方法 /12

大声对自己说:“睡得很好!” /12

早饭要吃好 /13

●顺利地度过上午的工作时间 /15

早晨第一件事不是读报而是读书 /15

上班、上学途中提前一站下车 /17

重要的工作或学习任务在上午完成 /17

●忙碌的人大脑容易缺氧 /19

会工作的人不会忘记深呼吸 /19

不正确的坐姿和饮食会导致大脑功能衰退 /20

●让大脑适当休息 /22

每工作 90 分钟休息一次 /22

10 分钟的午休也会使大脑脑力恢复 /22

●大脑聪明的人喜欢散步 /25

每天 20 分钟的散步会让你的大脑高速运转 /25

散步的时候要观察周围的事物 /25

思考一下哪边是东 /27

●注重外表大脑会变年轻 /28

- 每天早晨认真检查衣服的搭配 /28
- 每天照照镜子大脑和外表都会变得年轻 /28
- 在商店的橱窗里检查自己 /30

●积极的人际交往能让大脑变得灵活 /31

- 每天和3个以上的人交谈 /31
- 上了年纪也要对异性保持兴趣 /32

●快乐地笑和入浴的方法 /35

- 不笑使大脑变得沉闷 /35
- 洗澡减去一半的疲惫 /36

●对大脑有利和不利的饮食方法 /38

- 咀嚼动作让大脑变得敏捷 /38
- 大脑喜欢面条之类滑溜的食物 /39
- 吃得过饱大脑就会懒于工作 /39
- 集中精神品味食物 /40

第2章 刺激大脑,让僵化的大脑变灵活

●经常运动的人大脑更聪明 /44

- 锻炼肌肉也能锻炼大脑 /44
- 按摩是改善心情的好方法 /46

●发短信会加强大脑的灵活性 /47

- 两只手交替运动 /47
- 建议中老年人多用手机发短信 /49

●想象锻炼左右脑 /50



听广播、读书锻炼大脑 /50

在大脑中经营自己的商店 /50

举办小聚会锻炼大脑 /51

●欣赏音乐放松大脑 /53

听巴赫的音乐提高记忆力 /53

试着演奏乐器 /54

唱卡拉 OK 心情变舒畅 /56

●给每天的习惯做点“改变” /57

偶尔改变一下上班的路线 /57

偶尔看看平时不看的电视节目 /57

10 张 CD 中要有 1 张风格不同 /59

午饭选择不同的地点 /60

第 3 章 大脑体操, 让脑力更强劲

●尽量回想起忘记的事 /64

想想对方的全名 /64

努力回想一时忘记的事 /65

晚饭前回想昨天吃的什么 /65

想起来就立刻记录下来 /66



●语言游戏让大脑变得灵活 /68

查字典和英文词典锻炼大脑的灵活性 /68

听英语会话打开思考回路 /69

创造俳句是锻炼大脑的体操 /70

- 用语言表达美食的味道 /71
- 聪明的看电视法 /73
 - 将看到的新闻内容讲解给别人听 /73
 - 亲自加入智力游戏 /74
- 数字游戏让大脑变聪明 /76
 - 简单的计算用心算 /76
 - 用经济数字做心算练习 /78
- 读书能锻炼左脑和右脑 /79
 - 大声地读书 /79
 - 快速读书 /80
- 边思考边阅读 /82
 - 仔细阅读家电的说明书 /82
 - 仔细阅读有文字的菜单 /84
- 舒适的生活减弱大脑的活力 /85
 - 生活节俭还给大脑活力 /85
 - 改变偏见 /87
- 写日记锻炼大脑 /88
 - 手写日记 /88
 - 用大脑整理资料 /88

第4章 恢复活力,解除大脑疲劳

- 解放被束缚的大脑 /92
 - 天晴的时候外出走走 /92

拥有“三张脸”，让大脑保持年轻 /93

休息日关闭手机 /94

● **大脑渴望自然** /96

骑自行车兜风 /96

亲近大自然，激活沉睡的大脑 /97

赤脚行走刺激大脑 /98

● **头脑聪明的人喜欢做料理** /99

吃饭要吃得愉快 /99

一周一次尝试做新的料理 /100

● **多接触电影、绘画等艺术** /102

去电影院看电影 /102

欣赏绘画能激活右脑 /103

● **疲劳的大脑想要旅行** /105

计划自己的旅行 /105

旅行包的大小测试大脑能力 /107

● **寻找生活感** /108

用生活中易激发好奇心的事物刺激大脑 /108

接触自然放松大脑 /109

● **愉快的购物法** /111

一年几次大的购物 /111

多花时间挑选礼物 /112

陪妻子购物 /113

购物时讨价还价 /114

第5章 勤于思考,给大脑除锈

●让感动激活僵化的大脑 /118

仅仅借助感动就可提高记忆力 /118

偶尔要奢侈一把让头脑高兴 /119

一旦受到常识和先例的束缚就会变成死脑筋 /120

●不要把疑问和问题放在一边 /122

回避问题会导致大脑不断老化 /122

思考“为什么”相当于给大脑做操 /124

尽量思考更多的问题解决方法 /125

●改变讨厌某事或对某物的固有成见 /126

“喜欢”会催生大脑新的欲求 /126

能够说“NO”的人长于逻辑思维 /128

●加深思考的智慧灵感 /130

对话时言之成文,而不是只蹦单词 /130

名人传授的分类游戏 /132

●活得更更有目标可以进一步激发头脑潜能 /134

年龄越大越应当树立远大的求知目标 /134

树立“中期目标”是激发脑力的关键 /136

●增强记忆力的简单方法 /137

负面的自我暗示会导致记忆力减退 /137

有意识地主动记忆会令大脑更加活跃 /138

充分利用五大感官功能可以帮助加深记忆 /140



第6章 调整生活,保持大脑健康

●提高大脑功能的推荐食材 /144

吃肉会令大脑产生幸福感 /144

饮食中的健康食品有哪些? /144

菠菜的能量能够维持大脑工作 /145

需要积极摄取含维生素B⁶的食品 /146

能够促进老年人脑部血液循环的食品 /146

●饮酒、减肥是否对大脑有害? /148

什么是无害健康的“适量饮酒”? /148

强行减肥容易导致情绪化 /149

●确保大脑健康的睡眠智慧 /151

睡眠几小时对大脑健康最有好处? /151

抑制打哈欠不利于大脑的健康 /152

●对大脑健康不利的环境和有利的环境 /155

如何防范促使大脑老化的活性氧? /155

不合适的眼镜和助听器也会损害脑部健康 /156

什么是有益大脑的室内环境? /157

参考文献 /158



第1章

良好习惯，让大脑立刻变得灵敏

总觉得工作效率低下，思想不集中，想不出好的主意……这种状态是每天忙忙碌碌的人经常遭遇的情况。你的大脑是否在快速地运转？改变平时的习惯，让迟钝的大脑自由地运转起来吧。



早晨让大脑清醒的方法

如果不是自然醒，一整天会昏昏沉沉

大声对自己说：“睡得很好！”

如何让每天的大脑精神饱满？日常的生活习惯很重要，首先从迎接每天早晨的到来开始。

任何人都希望有一晚充足的睡眠来迎接新的一天，但是，现实往往不如人愿。现代人大多数睡眠不足是很正常的。很多人早晨被闹钟叫醒，极不情愿地起床。不愿起床的时候给自己心理暗示，就能够精神振奋起来。

方法很简单，举起双手伸个懒腰，大声说“睡得很充足”。即使睡眠不足，只要说出“虽然时间很短，但睡得很熟”，这样给自己心理暗示，结果真的感觉睡得很充足。

看起来上述方法有些愚蠢，其实人的心理是容易受自己的语言影响的。比如，我们沐浴时，说“真舒服”，“人生最大的快乐”，就真的感觉很幸福，如果是沉默不语就没有那样的效果。这是自我暗示的作用。

为什么人容易受到自我暗示的影响呢？这与人的大脑有关。大脑按照发出的语言执行命令，给大脑以积极的语言暗示，大脑做出积极的行为。用积极的语言真心地对大脑发话，会取得很好的效果。

早晨起床后，对自己说：“昨晚休息得很好！今天上午要精神饱满地度过。”大脑收到积极的语言信息会真的认为休息得很好，工作起来也会很顺利。

睡眠不足的时候稍微欺骗一下自己，告诉自己说：“睡得很好！”

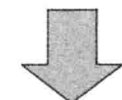
早饭要吃好

仿照“不劳者无食”，有这样一句广告词：“不食者不劳”，这句话太有道理了。为了精神饱满地度过一天，必须吃早饭，因为早晨醒来身体处在能量缺乏的状态。比如说，晚上七八点吃晚饭，不吃夜宵睡下，直

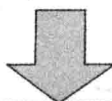
早晨打开大脑的“引擎”



接受自己发出的“积极语言”的影响，大脑会兴奋



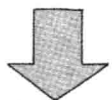
早餐丰盛，补充大脑能量



大脑高效工作



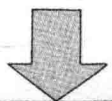
接受自己发出的“消极语言”的影响，消减了大脑的兴奋



无精打采



没有食欲，不吃早餐，大脑能量不足



大脑工作效率低下

到第二天早晨7点醒来,没有进食的时间达到十一二个钟头,此时身体是极度缺乏能量的。

或许是因为忙,很多人不吃早饭上班、上学,这样很容易导致工作或学习中能量供应不足。

睡觉时大脑也在工作,早晨起来大脑处在能量缺乏的状态。如果不吃早饭,大脑就不能高效地工作。让大脑高效地工作,必须有葡萄糖提供能量。所以出门前吃点米饭或面包,可以给早晨起来缺乏能量的大脑补充能量。米饭转化成糖分需要一段时间,如果想迅速地补充糖分,推荐摄取含糖分食物。比如放入砂糖的咖啡或红茶,或者在面包上涂些果酱等作为早餐。糖分在体内很快转化为能量供大脑需求,大脑获得能量后开始工作起来。

若想高效率地工作或学习,要养成必须吃早饭的习惯。请记住不吃早饭者不能集中精力工作,也不能高效地学习。



顺利地度过上午的工作时间

让大脑越来越灵活,要有良好的生活习惯

早晨第一件事不是读报而是读书

大脑最好的状态是在早晨,早晨是休息了一晚的大脑最清醒的时候。夜猫子型的人另当别论,对普通的工薪族或学生来说,早晨是大脑最佳的工作、学习时间。

要利用早晨的最佳时间读有难度的书,不要浪费最佳时间来读报。有很多名人都有早上读书的习惯。比如德国的社会学家马克斯·韦伯,他的思想给后人带来深远的影响,这位知识巨人学习的东西很多,他经常利用早晨的时间来读书。

所以要高效率地利用你早晨的时间。可以在上班的路上或者在到了公司后开始工作前读报,读报只要快速地浏览下标题即可。

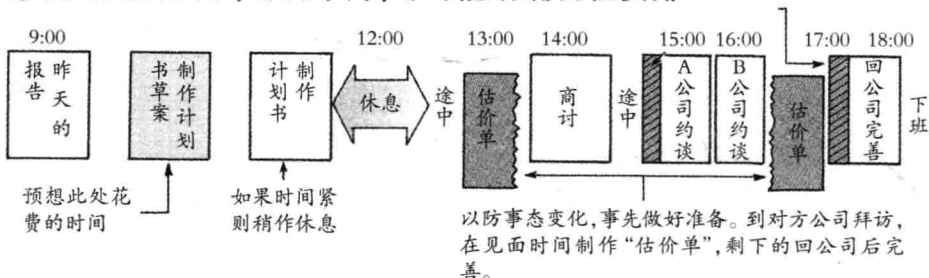
这样每天早晨除了 20 分钟的时间读报,其他的时间用来读书的话,一年就可以有 120 个小时的读书时间。与在大脑疲劳时读书相比,早晨读书能轻松愉快地掌握书中内容。过好你的早晨,一天都会精神饱满。

会工作的人在早晨安排好一天的工作

①工作前把今天要做的工作写在卡片上



②决定先后顺序,排列卡片,尽可能明确日程安排



要 点

- ★ 明确准备花在第一件工作上的时间→大脑高效地工作
- ★ 重要的事放在早晨做→大脑工作效率最高
- ★ 要有意识地计划工作的时间→大脑会按照计划充分发挥能力
- ★ 将在预先规定的时间内没有完成的任务记在脑中,预留出空时间来→防止心情急躁
- ★ 时刻准备应付意外的情况→大脑有充分的准备,可以圆满地完成任务
- ★ 设想工作完成后的快乐→心情舒畅,大脑效率提高