

■ 智慧之于灵魂犹如健康之于身体。

——拉罗什富科

■ 没有人给我们智慧，我们必须自己找到它。

——马塞尔·普鲁斯特

■ 高官厚禄也许会从天而降，金银财富也许会不求自来，可是智慧非得我们自己去追求不可。

——爱·扬格

■ 智慧是命运的一部分，一个人所遭遇的外界环境是会影响他的头脑的。

——莎士比亚



图书上架建议：益智类

ISBN 978-7-80258-077-0

地址：北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码：100165

联系电话：(010) 83891765

团购热线：(010) 83892478/5438/5215

ISBN 978-7-80258-077-0



9 787802 580770 >

定价：15.00元

2483643

每天10分钟，让你的头脑保持健康与活力！



# 10分钟 脑力训练

[英] 葛瑞斯·摩尔 (Gareth Moore) 著  
路雅琴 译

求真出版社

# 前 言

众所周知，锻炼身体对于保持人的基本健康非常重要，但似乎很少有报道称，智力训练对于保持大脑活力也同样重要。定期锻炼身体会加强肌肉的柔韧性，加快血液流动，增加氧气和营养物质向肌肉的传送量。同样，大脑的锻炼可以保证大脑内所有重要的神经系统的紧密联系。本书专门设计了用于锻炼大脑的脑力训练，包括 90 个 10 分钟练习，这些练习会帮助你保持大脑的健康与活力，更会给你带来无限乐趣。

不同类型的体育锻炼会让身体不同部位的肌肉活动起来，同样，不同类型的智力挑战也会让大脑的不同部位运行起来。在健身房里，要想练成某个部位的肌肉群，你可以有针对性地选择运动器械和锻炼计划。如果想要进行综合训练，从而使更多的肌肉得到锻炼，你可以去游泳，或是参加有氧运动。研究表明，大脑的锻炼与身体的锻炼是极其相似的。长时间专注于同一类问题或任务，人们就会慢慢地习惯于仅用大脑的一小部分，而让大脑执行多样化的简短任务，会在很大程度上扩大大脑的使用范围，这就是“10 分钟智力训练”的意义之所在。本书包含不同类型的谜语和智力挑战，测试你的观察力和记忆力。每页会有一个或几个任务，花费的时间一般不会超过 10 分钟，但比起把一天的时间都用来考虑一个问题，它更有利于你的智力得到全面锻炼。

绝大多数人每晚还是需要 7 到 8 小时的睡眠时间。如果你觉得很难入睡，那很可能是晚饭吃得太晚或是喝茶或咖啡等咖啡因含量高的刺激性饮料的缘故，这些都会导致睡眠障碍。

如果你认为饮酒能让自己放松，从而容易入睡那就错了，大量饮酒绝对不是获得最佳睡眠的好办法！相反，过度饮酒的负面影响是非常可怕的：酒精可能导致大脑的化学结构不平衡，从而影响我们的思维方式和理解力，还会影响语言能力、平衡感和行为能力。一次性大量饮酒和长时间酗酒一样，都能使大脑萎缩，损害前脑，并引起身体上一连串其他的问题。相对于酒来说，最健康的饮品是水。水占血液的 85%，每天喝 6 杯到 8 杯新鲜的、干净的水能使毒素排出体外，可以提高我们的能量水平并增强注意力。大脑依赖血液传送氧气和身体正常运行所需的多种氨基酸。如果喝水太少就会导致脱水，从而严重损害大脑的功能。

另一个影响我们大脑活力的因素是吸烟。尽管很多人知道吸烟危害健康，可吸烟成瘾的人却认为吸烟能帮助他们集中注意力。事实上，吸烟会导致对大脑的氧气供应减少，并使维生素 B 的含量降低——维生素 B 对于大脑活力至关重要，会严重损害大脑的功能。

通常说来，对身体有害的东西，对大脑也是有害的。但幸运的是，仍有很多东西可以帮助我们保持大脑的健康。在我们日常的食物中，有很多对大脑健康有益。首先是鱼类，如鲑鱼、鲑鱼、鳕鱼、鲱鱼和金枪鱼等都富含丰富的  $\Omega-3$  脂肪酸。大脑的大部分是水，但固体的百分之六十是脂肪，需要定量补充  $\Omega-3$  脂肪酸。其次是蔬菜，如生花椰菜。花椰菜富含

丰富的维生素，还含有一种抗氧化剂，能够使大脑免于被破坏细胞的氧化剂侵害。此外，富含胡萝卜素的蔬菜如生胡萝卜、红薯和许多深绿色的蔬菜也都对大脑有益，因为人的身体能将胡萝卜素转化成抗氧化的维生素 A。再次是禽畜类食品，如新鲜的鸡肉和鸡蛋都含丰富的蛋白质，能够提高血液中氨基酸的水平。氨基酸能促使大脑产生一种肾上腺素衍生物，从而改善记忆力、判断力和注意力。同时也能生成多巴胺——多巴胺与协调性及肌肉控制力关系密切。最后是水果和坚果类食品，如杏仁富含蛋白质，含有重要的矿物质和  $\Omega-6$  脂肪酸，对大脑非常有益。香蕉是丰富的酪氨酸的来源。黄豆、红豆、黑豆等豆类中，蛋白质和矿物质含量都很丰富。可以肯定的是，如果食物种类多样，营养均衡，进食有规律，限制摄入垃圾食品，就一定能帮助大脑保持良好的状态。

有了健康的基础，你还需要不断地锻炼。事实上，经常变换日常生活的内容能够使我们思维敏捷，促使我们不断地考虑自己要做什么，而不是机械地处于“自动驾驶状态”，从而使大脑保持活跃。例如，你可以从早晨起床后的简单事务作出改变，如尝试用另一只手刷牙或吃早餐；上班的路上尝试提前一站或是两站下车然后步行到单位；选择一条完全不同的路线回家等等。《10 分钟脑力训练》就是出于这个目的而写的，本书中的练习都能在某种程度上改善我们大脑的健康状况。

本书里所有测试题目的设计思路都很清晰，不需要你耗费大量的时间，只需要你用逻辑思考来解决你面前的问题。如果是小谜语，就考虑一下如何进行推理；如果是记忆力测试，你需要做的就是记住需要进行记忆的东西；如果题目涉及到数

学，并且很复杂，那就考虑一下如何把问题简单化——本书中的数学问题都有非常简单的解决方式。实际上，大部分数学问题需要你先读完整道题目，再进行思考。

你在本书遇到的谜语或问题类型也许会出乎预料，所以掌握一些基本的解题原则会很有帮助。

首先，要记得用逻辑思维来思考所有的问题。谜语和测试的设计目的都是要你进行思考，所以有时被卡住并不一定是件坏事。如果问题里面涉及数字和单位，比如“每小时多少英里”，就想想现实生活中的这些单位代表什么——每小时多少英里意味着用英里数除以小时数。所以如果告诉你火车以每小时 40 英里的速度行驶 15 分钟，意思就是英里数除以小时数等于 40，或者是 40 乘以小时数等于英里数。因此，15 分钟所走的路程就是  $0.25 \text{ “小时”} \times 40 = 10 \text{ “英里”}$ 。一点点的逻辑思维就能让看似繁琐的问题变得简单。

其次，如果遇到记忆力测试题，你要在脑海里构建一幅图画。这种做法会促使你思考并加工你所读到的内容。如果构建的图画很荒唐，你就能很容易记住图画的内容。例如，你需要记住单词“bicycle”和“house”，那就设想一辆自行车正从一所房子的上空飞过，你就不容易忘记这个联想。你还可以在脑海里建立一连串类似这样的联想链条，这种方法能让你记住数量惊人的单词。即便有可能会忘记，但在回想的过程中，你不断运用大脑，大脑同样会受益，因而这种训练能帮你提高记忆力。

最后，把你到目前为止算出来的东西记录下来。有的题目需要用笔来填写答案，那就不妨做每一道题都用笔写写。当

# 目 录

初级训练 / 1~42

初级训练答案 / 43~72

中级训练 / 73~114

中级训练答案 / 115~144

高级训练 / 145~186

高级训练答案 / 187~215



## 初级训练 1

数独

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 9 |   | 2 |   |   | 3 |   | 7 |
| 4 |   |   |   | 9 |   | 5 | 8 |   |
|   | 7 |   |   | 5 |   |   | 9 | 2 |
|   | 2 |   |   | 4 |   | 9 |   | 1 |
| 9 | 3 |   |   |   |   |   | 5 | 8 |
| 1 |   | 8 |   | 3 |   |   | 7 |   |
| 3 | 4 |   |   | 6 |   |   | 2 |   |
|   | 8 | 9 |   | 7 |   |   |   | 3 |
| 5 |   | 7 |   |   | 4 |   | 1 |   |

规则非常简单：在  $3 \times 3$  的格子当中填入 1~9 的 9 个数字，使 1~9 每个数字在每一行和每一列只出现一次。

不要盲目猜测，答案是唯一。如果你不确定已经完全了解规则，可以快速浏览一下答案，看看应该怎么做。



## 初级训练 2

阅读下面的小故事，然后在不回看原文的情况下，尽可能多地回答下面的问题。

星期二，卡蒂和她哥哥汤姆的小狗萨米散步。萨米是一只非常友善的狗，他总是以狗的方式向他的密友同类打招呼。萨米最好的朋友有当地理发师的金色猎犬五福，还有巴克先生——这是一只西班牙小猎狗。萨米养成了好习惯，在公园里总是按照顺时针的方向与它的主人卡蒂散步。而其他的狗则带着它们的主人在公园按逆时针的方向散步。有时候，理发师鲍勃会带着他的狗和萨米走同样方向的路线。实际上，他只有星期三才这么做。

邻居家的猫偶尔会很不礼貌地在属于萨米的草皮上漫步，卡蒂的那只黄褐色相间的猫布莱克有时也这么干，但她知道在星期二是不能这么干的。有趣的是，在除了星期二以外的日子里，当布莱克有机会欺负玻璃清洁工家的西班牙小猎狗时，它便喜欢过去散步。星期五是做这件事情的最佳时机。

猫和狗这样的幸福生活已经持续了三年，所以，也许应该作出一些改变了。萨米甚至在考虑以相反的方向在公园散步。当然如果它真的这么做，就不会经常遇见它的狗朋友或狗敌人了。所以它不确定是否真的要这么做，也许它会在每隔一个星期的星期二这么做。



## 初级训练 5

1. 下面这些词中的哪个与其他不同，为什么？

意大利 法国 巴黎 西班牙 德国

2. 按下面这个序列，下一个数字会是多少？

7 9 11 13？

3. 消防车对应消防站，那么救护车对应什么？

4. 下面的数字，哪一个上下颠倒看也一样？

123 765 906 938

5. 五个小时有多少分钟？

6. 平时走 30 分钟的路程，我今天却花费了 45 分钟；  
我平时速度是每小时 45 英里，那么我今天的速度是多少？

7. 如果气温从 6 度升到 17 度，那么升高了多少度？

8. 完成下面的式子

$12 \times 2 =$     $96 - 4 =$     $5 \times 3 =$

9. 一吨羽毛比一吨钢铁重，对吗？

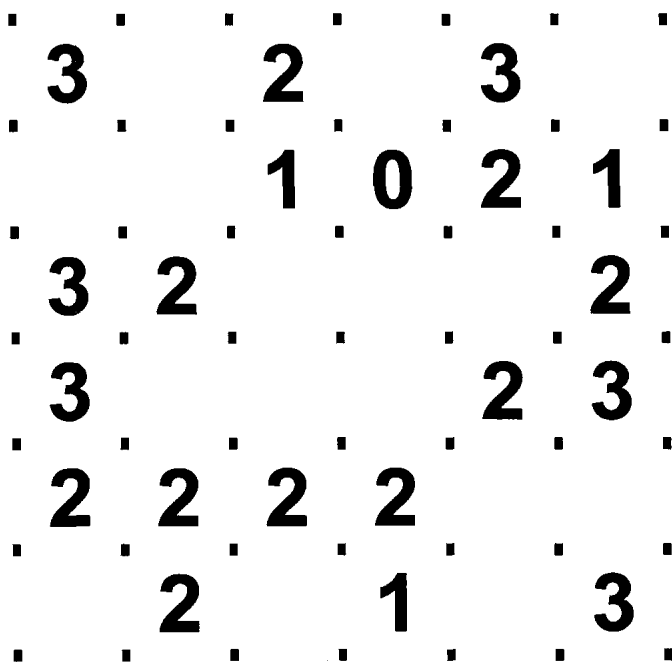
10. 按照下面的模式，下一个字母是什么？

A B A B A



## 初级训练 7

数 回



通过连接纸上的点画一个封闭的环形，其中每个数字代表与之相邻的线段数，相邻的点可以直接用横线或竖线连接，但不能交叉或重叠。

不要盲目猜测，答案是唯一的。 如果不确定你已经完全了解了规则，可以参考一下答案，看看怎么做。



## 初级训练 9

### 记忆力测试

用几分钟的时间记住这些水果的名称及它们所在方格的位置。然后翻到下一页，照原样填写空格。

|            |             |            |            |
|------------|-------------|------------|------------|
| Apple      | Pear        | Banana     | Satsuma    |
| Orange     | Peach       | Cherry     | Grape      |
| Lychee     | Pineapple   | Date       | Raspberry  |
| Strawberry | Pomegranate | Elderberry | Watermelon |



## 初级训练

### 初级训练 9

现在不要回看前一页，试着填写下面的表格。

|            |   |   |         |
|------------|---|---|---------|
|            | P | B | Satsuma |
|            | P | C |         |
|            | P | D |         |
| Strawberry | P | E |         |



## 初级训练 11

1. 下面哪一个词与其他的不同，为什么？

Tool      Heel      Tale      Keel

2. 按下面序列，下一个数字是多少？

19      15      11      7      ?

3. 食物是用来吃的，那么水是用来干什么的？

4. 如果用一面镜子看，下面哪个数字和镜子里是一样的？

456      656      609      808

5. 如果现在是下午 2:45，那么两个半小时之后是几点？

6. 如果鲍勃以每小时 70 英里的速度行驶 20 分钟，再以每小时 30 英里的速度行驶 5 分钟，再以每小时 70 英里的速度行驶 10 分钟，那么他的旅程共花了多长时间？

7. 铁在 1538 摄氏度时熔化，铜在 1085 摄氏度时熔化，硅在 1414 摄氏度时熔化，哪一个的熔化温度最低？

8. 完成下面的式子：

$5 + 5 + 5 =$        $9 \times 3 =$        $17 - 16 =$



9. 如果我比我的朋友年轻5岁，那么他就一定比我大5岁，对吗？

10. 按照下面的模式，下一个字母是什么？

A C D A C D A C?

11. 完成下面的式子：

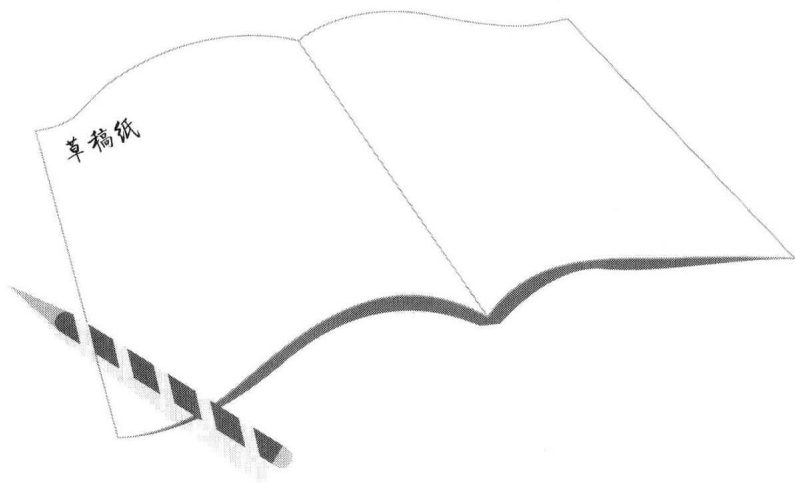
$$987 + 5 = \quad 45 - 42 = \quad 13 \times 2 =$$

12. 如果我想把数字5432670输入到我的计算器里，我需要按多少次按钮？

13. 下面哪个单词拼写错了？

Uncle      Aunt      Son      Dawter

14. 如果我买了两袋薯条扔了一袋，然后再买两袋，但只吃一袋，那么我还剩多少袋？





## 初级训练 13

## 数 独

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 1 | 7 |   | 8 | 3 | 6 |   |
|   | 6 | 3 | 4 |   | 2 |   | 9 | 1 |
|   | 8 |   |   | 6 |   | 4 |   |   |
| 5 |   | 7 |   |   |   |   |   |   |
|   | 3 | 4 |   |   |   | 6 | 2 |   |
|   |   |   |   |   |   | 5 |   | 9 |
|   |   | 6 |   | 3 |   |   | 5 |   |
| 3 | 2 |   | 6 |   | 7 | 9 | 1 |   |
|   | 4 | 8 | 5 |   | 1 | 7 |   |   |

规则非常简单：在  $3 \times 3$  的格子当中填入 1~9 的数字，使 1~9 每个数字在每一行和每一列只出现一次。

不要盲目猜测，答案是唯一的。如果对解题规则还不确定，可以参考一下答案，看看怎么做。



## 初级训练 14

阅读下面的奇怪日记，不要回看文章，尽可能多地回答问题。做完后查看原文，完成剩下的问题。

天气寒冷时风从西北方向刮来，天气温暖时风从南面刮来。今天很冷，但是它依然从南面刮来，这很奇怪。这并不是我所期望看到的，我希望风向始终如一，但它不是。刮大风是一件令人苦恼的事，然而下雨更加令人讨厌。雨一直在下，当它不下时，我确信它只是在等待，等待再继续下。从上周开始，这雨就一直在下，或许从大上周就开始了。是的，雨是从大上周就开始下了；从两周前的星期二开始，这天气就再没晴过。这真的很好玩，当时我认为自己希望下雨，现在我不能确定是否希望下雨了。我预测天气从来就不准。天气就像一个我拼不好的单词，它游走在我意识的边缘；要是能想到天气的第一个字母，我敢确定我就能拼写出来。但我从没有成功过，这和我不会拼写是两码事。为什么我不能准确预测天气呢？如果我能准确预测，也许庄稼就能长得更好，我也会挣到更多的钱。很难说，也许这一切会发生。不管怎么说，那样我就不需要那么多补贴了，我不喜欢补贴。当然了，我的意思是我喜欢拥有补贴的钱，但我不喜欢自己需要补贴这件事。你知道我是什么意思。总之，我看电视里的天气预报，但是于事无益。他们知道什么？他们甚至不住在我们这个地方。我看到树随风摇曳，雨水流成小河，大风在夜间肆虐，又在黎明时消散。早上的时候天气总是很安静。它诱惑你走出屋子，就像用一大把糖果去引诱一匹马——这是一个骗