

学生保健丛书·



JUESHENG BAOJIAN CONGSU

学 生 健 脑 食 疗

宋捷民 金 策 俞美献 编著

人 民 军 医 出 版 社

中国医药出版社

JESHERNG BAOJIAN GONGSHI

学 生 健 脑 食 疗

张 明 强 主 编 张 明 强 编 著

人 民 军 医 出 版 社

◎学生保健丛书◎

学生健脑食疗

XUESHENG JIANNAO SHILIAO

人民军医出版社

1995·北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学生健脑食疗/宋捷民等编著。—北京：人民军医出版社，
1994

ISBN 7-80020-510-X

I. 学… II. 宋… III. ①脑-食物疗法②脑-食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 11083 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码：100842 电话：8222916)

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本：787×1092mm1/32·印张：6.875·字数：145 千字

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月 (北京) 第 1 次印刷

印数：1~6000 定价：7.00 元

ISBN 7-80020-510-X/R·450

〔科技新书目：337-218⑧〕

(购买本社图书，凡有缺、损、倒、脱页者，本社负责调换)

内容提要

望子成龙，乃天下父母的共同心愿，不少人为使自己的子女能在学习中成绩优秀，成为出类拔萃的人才而倾其全力，盲目地增加营养，其结果却往往不尽如人意。不合理的饮食既影响了孩子的体力、智力，又使学习成绩下降。针对这种情况，作者根据合理的饮食可提高智力的原理，科学地总结出合理的饮食健脑方法，如学生需要哪些营养；如何正确选用健脑食品；怎样安排考试取胜的最佳食谱和提高学习效率的食谱；如何防治减智疾病；排除损害脑力的食物、食法等。并介绍了中药、针灸按摩、气功等各种健脑法。本书介绍各法方便实用，提高学生的体力、智力奏效迅速，实为学生及其父母必备的参考书，也可供其他脑力工作者自我健脑参考。

责任编辑 姚 磊 朱德妍

目 录

第一章 食物健脑知识	(1)
一、智力与健康发达的脑	(1)
二、食物可健脑	(2)
第二章 学生的脑力特点及所需营养	(3)
一、学生脑力特点	(3)
二、脑所需要的营养	(4)
(一) 蛋白质	(4)
(二) 脂质	(6)
(三) 糖 (碳水化物)	(7)
(四) 维生素	(8)
(五) 无机盐	(11)
(六) 水	(13)
第三章 健脑食品	(15)
一、五谷杂粮	(15)
(一) 粳米	(15)
(二) 小麦	(17)
(三) 荞麦	(18)
(四) 玉米	(19)
(五) 薏苡仁	(20)
(六) 黄豆	(21)
(七) 芝麻	(22)

(八) 山药	(24)
二、肉食乳蛋	(25)
(一) 猪心	(25)
(二) 猪脊髓	(26)
(三) 猪脑	(26)
(四) 羊脑	(27)
(五) 驴肉	(28)
(六) 牛心	(29)
(七) 麋鹿肉	(30)
(八) 狐肉	(30)
(九) 鸡肉	(31)
(十) 鹧鸪肉	(32)
(十一) 鸽肉	(33)
(十二) 人乳	(34)
(十三) 蜂蜜	(35)
(十四) 蜂乳	(37)
三、水产	(38)
(一) 鳙鱼	(38)
(二) 草鱼	(39)
(三) 鲚鱼	(40)
(四) 乌贼	(41)
(五) 牡蛎肉	(42)
(六) 淡菜	(44)
(七) 蟹	(45)
(八) 乌龟	(47)
(九) 蛤蟆油	(48)
四、瓜果蔬菜	(49)
(一) 龙眼肉	(49)
(二) 荔枝	(50)
(三) 香蕉	(52)
(四) 苹果	(53)

(五) 葡萄	(54)
(六) 櫻桃	(56)
(七) 刺梨	(57)
(八) 桑椹	(58)
(九) 核桃仁	(58)
(十) 枣	(60)
(十一) 蓮子	(61)
(十二) 芡实	(63)
(十三) 百合	(64)
(十四) 卷心菜	(65)
(十五) 苦菜	(66)
(十六) 蓬蒿菜	(67)
(十七) 金針菜	(68)
(十八) 薤白	(70)
(十九) 枸杞苗	(70)
(二十) 黑木耳	(72)
(二十一) 銀耳	(73)
(二十二) 鸡枞	(74)
(二十三) 香菇	(75)
(二十四) 茯苓	(76)
五、調味及其他	(78)
(一) 味精	(78)
(二) 紅糖	(79)
(三) 葡萄酒	(80)
(四) 茶葉	(81)
(五) 藕粉	(83)

第四章 健腦食品的調制 (84)

一、增強考試取勝的食譜	(84)
(一) 通神龍鳳龜	(84)
(二) 強記鴿	(86)

(三) 石菖蒲炖猪心	(87)
(四) 聪明八宝粥	(88)
(五) 王浆糖水	(89)
(六) 益智乌鸡	(90)
(七) 健脾补脑汤	(91)
(八) 鹌鹑蛋炒饭	(93)
(九) 杞苗炒猪心	(94)
(十) 竹叶七星粥	(95)
(十一) 苦菜蛋花汤	(96)
(十二) 香菇芹菜炒墨鱼	(97)
(十三) 香蕉冰淇淋	(98)
(十四) 莲子芦根百合饮	(99)
(十五) 甘麦百枣粥	(100)
(十六) 龙菊枣茶	(101)
(十七) 琼玉膏	(101)
(十八) 提神参鸡	(102)
(十九) 健脑强智酒酿	(104)
(二十) 羊肉粥	(105)
(二十一) 桂圆葡萄纸包鸡	(106)
(二十二) 益智牡蛎煎	(107)
(二十三) 砂锅鱼头豆腐	(108)
(二十四) 莲肉糕	(109)
二、提高学习效率的食谱	(110)
(一) 枣泥麦饼	(111)
(二) 养心鸭	(112)
(三) 定志蚝豉汤	(113)
(四) 水晶驴肉	(114)
(五) 芡实木耳粥	(115)
(六) 砂锅鹿肉	(116)
(七) 杞芽墨鱼汤	(117)
(八) 酸辣卷心菜	(118)

(九) 八宝饭	(119)
(十) 核桃芝麻糖	(120)
(十一) 熏狐肉	(121)
(十二) 苹果香蕉龙眼烩	(122)
(十三) 山鸡藕面片	(123)
(十四) 读书鱼丸	(124)
(十五) 炒蟹肉	(125)
(十六) 冰糖哈士蟆	(126)
(十七) 芝麻黄豆炒米粉	(127)
三、促进假期活力的食谱	(128)
(一) 猪脑炖木耳	(129)
(二) 补脑鱼卷	(130)
(三) 烩乌鱼蛋	(131)
(四) 黄豆排骨汤	(132)
(五) 玉米碗糕	(133)
(六) 寒假五味粥	(134)
(七) 健脑火锅	(136)
(八) 鹌鹑蛋糕	(137)
(九) 牛肉米肚	(138)
(十) 蜂蜜酒	(139)
(十一) 山药茯苓包子	(140)
(十二) 暑假清凉补	(141)
(十三) 莲蓉蛋黄月饼	(143)
(十四) 桑椹粥	(144)
第五章 影响饮食健脑的因素	(145)
一、不良饮食习惯	(145)
(一) 偏食	(145)
(二) 饱食	(145)
(三) 节食	(146)
(四) 零食	(146)

(五) 不合理的三餐配食	(146)
(六) 其他	(147)
二、减智食物及药物	(147)
(一) 罐头食品	(147)
(二) 可乐型饮料	(147)
(三) 爆米花	(148)
(四) 泡泡糖	(148)
(五) 含人工色素的糕点	(148)
(六) 高糖食品	(149)
(七) 糖精	(149)
(八) 酒精	(149)
(九) 烟	(149)
(十) 中药	(150)
(十一) 西药	(150)
三、减智食具	(150)
(一) 铝炊食具	(150)
(二) 铜炊食具	(151)
(三) 锡食具	(151)
(四) 彩色搪瓷和陶瓷食具	(151)
(五) 塑料食具	(151)
(六) 油漆食具	(152)
第六章 常见影响智力病症的饮食治疗	(153)
(一) 感冒	(153)
(二) 失眠	(154)
(三) 神经衰弱	(155)
(四) 健忘	(156)
(五) 贫血	(157)
(六) 头痛	(158)
(七) 高血压病	(160)
(八) 低血压症	(162)

(九) 便秘	(162)
(十) 慢性肠炎	(163)
(十一) 甲状腺机能亢进症	(164)
(十二) 脑外伤后遗症	(165)
(十三) 乙脑后遗症	(166)
(十四) 慢性鼻病	(167)
(十五) 遗精	(168)
(十六) 经前紧张症	(169)
(十七) 月经不调	(170)
(十八) 痛经	(172)
(十九) 小儿多动症	(173)
(二十) 小儿疳积	(173)
(二十一) 儿童肠寄生虫病	(174)

附：其它健脑方法 (176)

一、中药健脑 (176)

(一) 人参	(176)
(二) 黄芪	(177)
(三) 黄精	(177)
(四) 远志	(178)
(五) 石菖蒲	(178)
(六) 鹿茸	(178)
(七) 紫何车	(179)
(八) 灵芝	(179)
(九) 五味子	(180)
(十) 龟板	(180)
(十一) 何首乌	(181)
(十二) 熟地	(181)
(十三) 麦冬	(181)
(十四) 淫羊藿	(182)
(十五) 肉苁蓉	(182)

(十六) 刺五加	(182)
(十七) 丹参	(183)
(十八) 三七	(183)
二、按摩健脑	(184)
(一) 头部按摩健脑法	(184)
(二) 按摩健脑功	(186)
(三) 益智法	(187)
(四) 健脑按摩法	(188)
(五) 运指聪脑法	(190)
三、气功健脑	(192)
(一) 健脑功	(193)
(二) 太极益智功	(196)
(三) 益智健脑功	(201)
(四) 健脑动静功	(204)
(五) 智静功	(205)

第一章 食物健脑知识

一、智力与健康发达的脑

智力是指认识和理解事物以及运用知识和经验来解决问题的能力，是感知、注意、分析、思维、记忆、想象等多方面综合活动的结果。在正常人中间智力是有差异的，有的人聪明一些，有的人智力平平，有的人则比较笨拙。现代研究表明智力的发展和差异与大脑的结构和机能的变化是分不开的。脑的发展水平愈好，人的智力水平就愈高，故可以说大脑是智力发展的物质基础。大脑是怎样与智力有关的呢？首先我们了解一下大脑的结构和机能。大脑可分为左右两个半球，外层为皮层，内层为髓层，从外表看如同核桃仁一样，有很多回沟。现代研究发现大脑约有 140 亿个神经元，人类的感觉、思维、记忆、情感、行为等复杂而精细的生理与心理活动就在这深不到 $1/2\text{cm}$ ，大不到 $1/4\text{m}^2$ 的神经网络中进行。每个大脑半球可分为五叶，额叶与思维、判断、记忆、性格、行为等都有密切的关联；颞叶是人类记忆之库和听觉中枢所在地；枕叶有视觉中枢；顶叶与躯体感觉有关；岛叶与味觉和内脏感觉运动有关。可以看出大脑直接指挥着人的智能和心理活动，也可以说有一个健康发达的脑，就有较高的智力，就能使人在学习和工作中取得优秀的成果。

二、食物可健脑

大脑的生长发育和各种生理功能的正常发挥不断需要有各种营养成分的供应。现代研究表明，大脑虽然其重量只占整个人的总体重的 $\frac{1}{50}$ ，但是其每日需要的血液量却占人体的 $\frac{1}{5}$ 之多，这说明大脑对各种营养物质和氧的需要量是很大的，如果营养物质缺乏的话则会导致人的脑结构及功能异常，使人的智力下降。在第二次世界大战中，关在希特勒法西斯集中营中的儿童营养条件极差，这一代儿童的记忆力和记忆再现能力就非常之低，并伴有注意力不易集中之症，有的有明显的精神异常，所以说营养对大脑讲是很重要的因素之一。又如在美国一些有天才的儿童，根据调查发现，这些儿童的父母亲平时就很注意他们的饮食，常给吃一些有助于提高记忆力的卵磷脂食物。同时，父母亲时常对天才儿童进行营养教育，如有的天才儿童 4 岁起就到厨房帮厨，5 岁就可自己做色拉、酱肉和点心，在宴会上会自己选择有利于自己身体和大脑发育的食物，可见食物可以健脑提高智力。在食物中蛋白质、脂肪、糖（又名碳水化合物）、维生素、无机盐和水这六大类营养素，是促进大脑生长和发育以及正常发挥生理功能的必需物质，人的智力水平与大脑的营养水平的好坏成正比关系，所以可以通过调节提供各种不同食物而使大脑处于最佳状态，从而真正地提高学生的智力水平。

第二章 学生的脑力特点及所需营养

一、学生脑力特点

学生时期（7岁～21岁左右）是人的一生中生长发育最关键的时期。他们经历小学、中学、大学的学习，从一个幼稚的孩童逐渐成长为成人，身体、智力、心理方面都日趋成熟。这段时期学生的脑力特点表现在两个方面。

脑组织主要由神经元及神经胶质细胞所组成。脑细胞的形成、增殖，髓鞘的形成和神经突触的增加等在学龄前都已基本完成，所以学生的大脑到7岁左右其重量已达到成人期的90%左右。学生时期虽然大脑的重量增加很少，只占10%，但是脑细胞内部的结构和机能却还在进行着复杂的变化。这段时期学生的智力增强很多，从小学生的识字、学算到大学学生的全面掌握高技术专业知识，大脑的思维、记忆、理解等能力相当活跃，除了平时的生活外，用脑力为主学习知识是学生的第一特点。

学生脑力的第二特点是：学生从12～18岁进入青春发育期，人体的第二特征开始发育成熟。第二特征受内分泌变化的影响，而各种内分泌腺是在大脑与神经系统的支配和调节下，分泌出各种激素，从而促进青春发育的。如大脑内的脑垂体它分泌各种激素，在起调节人体的新陈代谢的同时又调节其它各种内分泌腺的活动，控制它们的分泌。若在学生时

期大脑受到包括营养因素在内的各种不良影响，使脑垂体的分泌异常（过多或过少），则可使青春期发育产生异常，如侏儒症、巨人症、克汀病、阴阳人等。这些病也可反过来使大脑受影响产生智力发育不全与反应迟钝，思维混乱而不清晰，烦躁多动，注意力不集中等智力下降现象。

学生时期由于大脑仍处在不断完善之中，而且学生需掌握较多的知识，脑力使用较多，又处于青春发育时期，故学生的大脑需要丰富的营养物质作为其支柱和基础，以使大脑能发挥正常的各种功能，适应学生时期脑力的需要。

二、脑所需要的营养

（一）蛋白质

蛋白质是由氮、碳、氢、氧等元素组成的复杂的高分子化合物。是人体的主要组成成份之一，是各种代谢活动不可缺少的物质基础。其基本组成单位是氨基酸，人体需要的氨基酸约 20 多种，其中大多数氨基酸人体能从其他氮源合成，称之为非必需氨基酸。有 8 种氨基酸即色氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸和苯丙氨酸，人体不能在体内合成，必须由食物供给，称之为必需氨基酸。另有精氨酸和组氨酸，人体合成的能力较低，在生长发育时需要从食物中补充，称为半必需氨基酸。人体内的蛋白质就由这三大类氨基酸所组成。

蛋白质是构成大脑的基本物质之一，约占大脑组成的 35% 左右，也是大脑生长和维持正常的生理功能所需的重要营养。现代研究表明大脑在代谢过程中需要大量的蛋白质来