

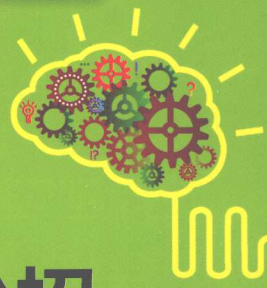


阅读背诵，调动大脑潜能，
防痴益智，延缓衰老



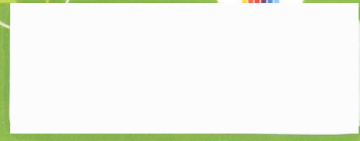
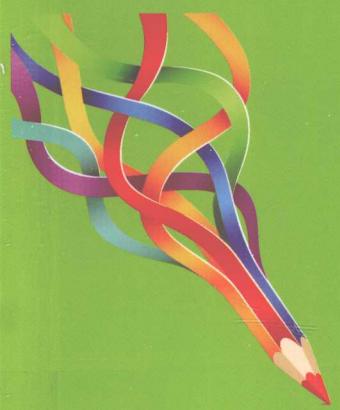
音响与神经的共振，
修身养性，提升智商

大脑完全 训练手册



记得住的益智防衰妙招

刘雯丽◎编著

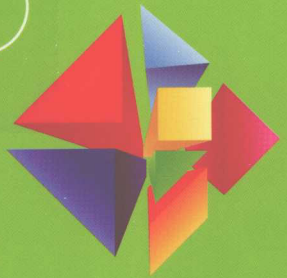


增强记忆力，保护视力，
阻抗氧化，提高脑功能

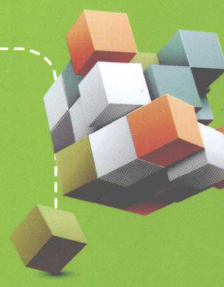
富含大脑所需的多种营养物，
聪耳明目，提高记忆存储功能



促进脑部血液循环，
改善大脑血氧含量



凝神静气，运筹帷幄，
智力与耐力的思维体操



中国医药科技出版社

大脑完全 训练手册

记得住的益智防衰妙招

刘雯丽◎编著



中国医药科技出版社

内容提要

大脑是生物器官中最复杂的一部分,保护大脑、维持大脑健康是我们每个人的必修课。作者从大脑自身运动、特定活动、运动项目、饮食习惯、生活起居等方面进行梳理和分类,结合不同年龄段、不同职业和不同性别做了更为细致的讲述和探讨。此书理论结合实践,科学性强,内容详实,每一位读者从中都能找到最适合自己的健脑方法。

图书在版编目(CIP)数据

大脑完全训练手册:记得住的益智防衰妙招 / 刘雯
丽编著. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7285 - 3

I. ①大… II. ①刘… III. ①脑 - 保健 - 手册 IV.
①R161.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 027019 号

责任编辑 白 极
美术编辑 杜 帅
版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938
网址 www. cmstp. com
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 15
字数 188 千字
版次 2015 年 5 月第 1 版
印次 2015 年 5 月第 1 次印刷
印刷 香河县宏润印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7285 - 3
定价 32.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

脑是生物通过亿万年的进化，直至一定阶段才出现的产物，可能是宇宙间最复杂的体系，就是这个占身体很小体积的组织主宰着动物和人的意识和行为。我们的大脑每天都在进行着工作，可谓是“日理万机”。因此，养护好大脑非常重要。大脑保健既维持大脑健康，又开发大脑潜力。不同的人，大脑的使用程度不同，需要进行的训练也不同。为了能够让每个人找到最适合自己的大脑训练方法，书中从大脑自身运动、特定活动和运动项目、饮食、生活起居以及生活习惯四大方面为您全面拓展大脑训练，并根据不同人群不同需要（如：不同年龄段、不同职业、不同生活甚至不同性别）做了更为细致的分类和讲解。

人类的大脑是所有器官中最复杂的一部分，并且是所有神经系统的中枢。因此，保护大脑、维持大脑的健康就成了我们每一个人的必修课！

对于上班族来讲，工作生活可谓“压力巨大”，因此科学合理地用脑是非常重要的。

另外，时代在进步，医学技术也是越来越发达，越来越成熟，这非常好地改善了我们每个人的医疗保健问题。但是，目前全球进入老龄化社会的国家越来越多，老年人也越来越多。因此，我们更要时刻关注老年人的健康，关注养生。阿尔茨海默病（也就是俗称的老年性痴呆）也走入了人们的关注视野。这种病症会蚕食老年人的记忆力，严重的患者，甚至会丧失掉自理能力，是对老年人健康最大的威胁。最重要的是这种病没有明显的发病征兆，潜伏期非常长，让我们防不

胜防。而预防这种病症的最好方式就是进行大脑的锻炼，进行健脑活动。

还有一部分人是最需要进行大脑锻炼的，因为他们是每个家庭的希望，更是每个国家的未来。不错，这部分人就是小孩子！

小孩子们处在生长发育阶段，这个阶段的锻炼效果比任何阶段的效果都要好，并且意义非凡。因为孩子们如果在生长发育阶段能够得到充分锻炼的话，就等于给未来几十年的人生打下良好的基础。孩子们锻炼大脑，未来就会更聪明！

健脑——锻炼大脑，讲究科学有效的方法，这样才能达到健脑的目的。我们从不同的角度来为大家讲解健脑的方法，并且每一种方法都是有科学依据的，您可以按照我们所介绍的方法放心锻炼。

首先我们一定要记住，人体的任何器官和部位，你让它“动”就相当于让它进行了锻炼。大脑当然也不例外。那么有人会产生疑问，大脑怎么“动”呢？

其实很简单，思考！让大脑“动”的办法就是思考，充分的思考就是让大脑做运动，比如做一些游戏、冥想、记忆等，都是一种大脑运动。

另外一种方法就是借由一些特定的活动或运动来达到健脑的目的。非常具有代表性的就是“有氧运动”，很多有氧运动可以起到锻炼大脑的作用。另外，特别要推荐给大家的就是“跳绳运动”，这项运动被推崇为“最健脑的运动”，跳绳从反应能力、身体协调性、腰脊和肩颈肌肉以及手脚活动等全方位进行了“健脑”，对于大脑的锻炼有非常显著的效果。

大脑训练不仅仅局限于运动，自古中国就讲究养生先养脑。而国学之一的中医则讲究从饮食起居进行养生健脑。

所谓“民以食为天”，“人是铁，饭是钢”，饮食的重要性人人皆知。同样，健脑也非常讲究饮食。健脑食品非常多，原因是这些食品中含有大脑所需要的营养物质，具体有：蛋白质（鱼类、豆类等），抗氧化物（蓝莓、草莓等），膳食纤维（源于蔬菜水果较多），健康脂肪（比较典型的就鱼类，比如三文鱼等）以及维生素和矿物质（同样是水果蔬菜所含的维生素和矿物质比较多），还有最重要的水。当然，我们一定要注意的就是，虽然“吃”补脑食品重要，但是也要注意适量食用。

说完了“饮食”，该谈谈“起居”了。但凡想要健康的人，都要从生活的点

点滴滴，从生活起居开始。良好的生活习惯是获得健康和保持健康的有效途径。生活很复杂，但是也简单，不过衣、食、住、行四个方面。大脑不需要衣服，也不需要走路，但是要“吃”、要“住”。大脑的三餐不可少，如何搭配则更为讲究。

吃喝不分家，喝什么能健脑呢？最常见的就是世界的“三大饮料”，都有一定的健脑功能。第二点就是“住”，大脑的睡眠也是非常重要的。在这一点上，辛劳的上班族最有体会，睡眠不足，工作也提不起劲。因此，如何让大脑睡饱也是我们特别要学习的。

“艺术来源于生活”，这句话很多人都听过，但是从“艺术”中锻炼大脑您却未必了解。比如听音乐就可以起到健脑的作用，不仅让大脑得到了锻炼，同时还净化了心灵，得到了艺术的熏陶，真可谓是一举多得！

特别要提一下的就是“阅读”。读书是可以健脑的，因此您在阅读这本书的时候其实就已经在进行大脑锻炼了！健脑的方法还有很多，在此就不一一列举了。希望您能够在书中找到最适合自己的健脑方法，通过书中的训练方法，成为一名“健脑达人”！



目 录

第一章 认识我们的大脑

- 大脑的组成与功能 / 3
- 大脑的健康 / 6
- 预防脑衰老的重要性 / 11
- 预防大脑衰老的方法 / 13

第二章 做游戏，强健大脑

- 七巧板，激发你的创造力与想象力 / 21
- 增强记忆力的拼图游戏 / 25
- 练练嘴皮子健脑——绕口令 / 29
- 打牌健脑 / 36
- 运筹帷幄——下棋 / 42
- 9×9 数独 / 48

第三章 无需动脑，也能锻炼大脑

- 勤动手可以锻炼大脑 / 55

- 万能的有氧运动——跑步 / 62
- 适合上班族的时尚健脑运动——瑜伽 / 69
- 既健身又健脑——游泳 / 80
- 小运动大健康——跳绳 / 86
- 团队合作 / 93

第四章 大脑健康，要靠吃

- 增强记忆力，保护视力——蓝莓 / 99
- 大力水手的最爱——菠菜 / 105
- 富含大脑所需多种营养物——鱼类 / 110
- 素中之王——黑木耳 / 116
- 滋养脑细胞，增强大脑功能——核桃 / 119
- 百草之王，抗击脑衰老——人参 / 125
- 促进脑部血液循环——饮水 / 130
- 茶和咖啡 / 139

第五章 从生活点滴做起，预防大脑衰老

- 健康的大脑讲究一日三餐 / 149
- 洗漱健脑小妙招 / 157
- 感受音乐健脑益智 / 164
- 工作之余的“小动作” / 174
- 睡眠要充足 / 180
- 家庭幸福对大脑健康意义重大 / 188
- 足部按摩健脑 / 195
- 把玩半小时，健脑防衰老 / 203
- 24小时健脑 / 207
- 读书健脑 / 211
- 抽烟喝酒严重损害脑健康 / 221
- 学习第二语言，锻炼大脑 / 227



第一章 认识我们的大脑

1

大脑的组成与功能

大脑的健康

预防脑衰老的重要性

预防大脑衰老的方法

大脑的组成与功能

轻松一刻

小红与妈妈都在同一个班里上课。这是为什么？答案均在下题。

最后一题答案：救命。

大脑是人类所有器官之中最复杂的一部分，同时还是所有神经系统的中枢。大脑虽然看起来是整体的样子，但是大脑分为不同的区域，同时不同的区域也有着不同的功能，专家们通过神经系统了解了大脑各个部分的功能。人类的大脑可以分为：脑核、脑缘系统、大脑皮质。

1. 脑核这一部分主要是掌管人类日常基本生活的处理，比如：呼吸、心跳、觉醒、运动、睡眠、平衡、早期感觉系统等。
2. 脑缘系统则是负责情绪、行动、记忆的处理等其他功能。另外，脑缘系统还负责体温、血糖、血压以及其他居家活动等。
3. 大脑皮质主要负责人脑较高级的部分，例如：认知和情绪功能。大脑皮质分为两个主要大块——左大脑和右大脑，各大块均包含四个部分——额叶脑、

顶叶脑、枕叶脑以及颞叶脑。

构成大脑皮质的四个叶脑，其主要组成细胞则是脑神经元。婴儿在母亲体内成长期间，脑神经元会不断增加，平均每分钟增加 25 万个，到了出生时，可达近 100 亿个脑神经元，重量也由 100 克，成长到 1100 克，成长速度相当惊人。在这个生长的过程中，适当的视觉、听觉、触觉的刺激，会有助于脑部胶原神经细胞的发展，这也就是所谓的 3 岁之前的学前教育，因为这个时间段是人类脑部发展最重要的阶段。在这个阶段，脑部正在做整个脑神经网络的基础建构工程的工作，基础若完备，后续的学习将会事半功倍。

大脑位于脑干的前方，背侧则以大脑纵裂分成左、右两大大脑半球。大脑半球表面覆盖着一层灰质，被称为大脑皮质。大脑皮质的表面呈现凹凸不平的形状，凹陷的是脑沟，凸起的则是脑回。皮质深层为白质，是由各种神经纤维构成的，每侧半球内各有一个内腔，即侧脑室。大脑皮质是神经系统调节躯体运动的最高中枢，同时它还对内脏活动也有一定的调节作用。

人类的大脑是经过长期进化过程慢慢发展起来的思维和意识的器官。大脑主要包括左、右大脑半球以及由胼胝体相连接两个半球的中间部分，即第三脑室前端的终板。这一部分是中枢神经系统中最高级的部分。半球内的腔隙称为侧脑室，它们借室间孔与第三脑室相通。

端脑由约 140 亿个细胞构成，重量约为 1400 克，大脑皮层厚度约为 2~3 毫米，总面积约为 2200 平方厘米。根据数据显示，脑细胞每天要死亡约 10 万个（越不用脑，脑细胞死亡越多）。一个人脑储存信息的容量相当于 1 万个藏书为 1000 万册的图书馆。以前人们的观点认为最善于用脑的人，一生中仅使用掉脑能力的 10%，目前科学家通过先进的手段证明这种观点是错误的，人类对自己的脑使用率是 100%，大脑之中并没有“闲置”的细胞。人脑中的主要成分是水，占整个大脑容量的 80%。

大脑虽只占人体体重的 2%，但耗氧量却是相当惊人，高达全身耗氧量的 25%，血流量也占心脏输出血量的 15%，一天内流经脑的血液为 2000 升。脑消

耗的能量若用电功率表示大约相当于 25 瓦。所以说大脑是全身耗氧量最大的器官，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。

大脑中，“水”占了十成中的八成，而大脑所获取的所有信息都是通过细胞以电流形式进行传送，电流传送的主要媒介恰恰就是水。所以，在读书或做功课前，先饮一至两杯清水，有助于大脑运作。

听听舒缓的音乐，对大脑神经细胞代谢十分有利；与朋友或者陌生人聊天也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能；多读书多看报，不是用书来消遣时间，而是让你的大脑愈加丰富起来；观察周围的事物，并注意及时往大脑中储存信息，然后加以记忆，活跃思维。

大脑的健康

轻松一刻

二三四五六七八九，打一四字词语。

上题答案：妈妈是老师，小红是学生。

大脑“日理万机”，养护好大脑非常重要。大脑保健就是把大脑中的潜力开发出来，并对大脑的各个器官进行保健。

● 保护大脑

人类期望寿命不断延长，如何才能使得大脑的功能不会因为年龄的增长而衰退过快，如何才能使得大脑的寿命延长呢？当人步入老年阶段，又如何才能够有效预防由于大脑衰老而引起的老年性痴呆呢？美国某医学博士提出：除了遗传条件之外，主要有六个方面的因素影响一个人大脑的健康长寿，人们也应该从这六个方面去保护大脑。

一、健康的血液循环

大脑时时刻刻都离不开血液循环所供应的营养和氧。所有对血液循环有害的因素，比如吸烟产生的尼古丁，高血压、高血脂、高血糖，都对心脑血管系统有害，对大脑也同样有害。因此保持血液循环的健康，是健脑的第一要素。

二、坚持运动

运动是简单有效，也是非常便宜的健脑方法。通过运动健脑的效果要远远胜过单纯吃健脑补品。首先，体育运动能够帮助血液循环加快和正常化，降低高血脂、高血糖，治疗高血压。其次，运动能够促进大脑的供血量和供氧量，维护大脑的健康。每天坚持30分钟以上的耗氧运动，例如简单的快步行走，对大脑有着非常良好的保健效果。

三、充足的睡眠

一个正常的成人每天至少需要7个小时的睡眠。一晚上熟睡7个小时，能够让自已的大脑得到充分的休息和调整。一位多年从事大脑供血量变化的专项研究的博士指出：每天晚上睡足7个小时的人，他们睡眠时进入大脑的血流量明显减少，那些睡眠不足7小时的人会高于他们，这说明他们的大脑在睡眠时得到更有效的休息。充足的睡眠不单单能够让大脑在清醒时工作得更有效，而且还能够防止大脑过度疲劳，保护大脑不出现过早衰老。

四、积极的思想和健康的心态

大脑不仅管理人的思考，而且还负责管理人的情绪以及人的心态。人的思想、情绪以及心态之间，有着千丝万缕的联系。在实际的生活之中，一个拥有健康心态的人，通常其思想也是积极向上的。专家指出，思想活动时大脑中会产生化学物质。如果把人的思想活动分成积极的思想 and 消极的思想两个部分的话，那么大脑在进行积极的思想活动时，如：自信、快乐、助人为乐、学习新的知识或认知等，产生的化学物质与进行消极的思想活动时，如：自卑、焦虑、忧郁、愤怒、悲伤、仇恨等，所产生的化学物质不同。受前者影响产生健康良好的化学物

质，对大脑的健康长寿有良好效果。而受后者低落消极的心态影响所产生的化学物质，对大脑的健康长寿有害。

人活在世上，不可能没有消极的思想，关键在于学会如何控制自己的思想情绪，化解矛盾冲突，转变消极心态为积极心态。这不仅仅是保护大脑健康的重要一环，而且也是提高人们生活质量的要素。

五、健脑食品

养护大脑任务繁重，而且消耗巨大，一定要保障大脑所需“物资”的供给。大脑需要吃大量的“食品”，但并非来者不拒，多多益善，而是要根据大脑的特点和工作性质有所选择。大脑最需要、最受欢迎氧、糖、蛋白质、维生素和微量元素等。

科学研究发现，许多食物，如：新鲜蔬菜、水果、干果、鱼肉等，都有健脑补益的作用。科学家们还认为，含有蛋白质、维生素、氨基酸及钙、磷、铁、锌、铬等元素的食物，可以起到预防脑细胞衰老和增强记忆力的作用。

六、良好的生活习惯

众所周知大脑是人体的最高指挥所，保持人体的健康首先就要做到保持大脑的健康，所以维护大脑健康是至关重要的，总结一下在维护大脑健康方面应做的事情：

1. 充足睡眠：首先应该保证充足的睡眠，长期睡眠不足或者睡眠质量太差都会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会变得越来越糊涂。晚上睡觉时，要保持空气畅通。很多人喜欢蒙着头睡觉，这样会使棉被中的二氧化碳浓度升高，氧气浓度会慢慢降低，长时间吸进潮湿空气会对大脑产生极大的危害。

2. 不吸烟：想要保持健康的大脑，就请您不要吸烟。经证明，常年吸烟者的大脑组织会呈现出不同程度的萎缩，会比不吸烟的人更容易患上老年痴呆症。原因是长期吸烟会造成脑动脉硬化，时间久了便会导致大脑出现供血不足，慢慢形成脑萎缩。

3. 适量饮食：吃饭要注意适量，不能长期饱食。长期饱食的话很有可能会导致动脉硬化，大脑也很有可能出现早衰和智力下降等情况。

4. 每天吃早餐：养成吃早饭的好习惯。不吃早餐会使人的血糖低于正常的供给，使大脑的营养供给不足，长期如此会对大脑产生危害。

5. 远离空气污染：想要保持健康的大脑，需要避免遭受空气污染。大脑是全身耗氧量最大的器官，只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率，用脑时特别需要讲究工作环境的空气卫生。

6. 保持运动：凡是运动都有健脑作用。运动的时候可以促进血液循环，供给大脑充足的能量，更重要的是可起到通经活络、健脑的作用，还能够提高思维和想象能力。

● 维持大脑健康可促进全身健康

人体中有四个主要的系统控制身体的大部分机能，这些系统依照重要性排列包括：神经系统、内分泌系统、消化系统及排毒系统。当这些系统失去平衡时，会引起疾病。由于大脑掌控一切，因此作为掌控中心的神经系统最为重要。通过适当的饮食、运动及睡眠维持大脑健康即可促进整体健康。

● 大脑体力透支

对于脑力劳动者来说，经常过度用脑难免会出现大脑疲劳，那么大脑疲劳都会出现哪些信号呢？

1. 开车无法集中精力，经常走神

经常走神的人总是找各种各样的理由，最常见的就是以工作忙为借口，这是大脑“体力”滑坡所导致的注意力涣散现象。

2. 经常丢三落四

经常丢三落四的人经常会说自己老了。实际上，这证明你的大脑细胞已经不再活跃，需要注入新鲜能量，而与自身的年龄没有关系。