

鍛鍊 腦が元気になる

元氣腦

的95個小訓練

克服憂鬱
星期一！

要是我早知道怎樣訓練大腦，
我一定能比現在更發光發亮！

優質睡眠提高
記憶力！

用約會
打開靈感
開關！

→ 日常生活就能進行的有趣訓練

→ 防止腦細胞老化，外表也比之前還要年輕

→ 大腦製造更多快樂因子，無論做什麼都更有活力！

日本身心醫學會理事

保坂隆 編著

蕭雲菁 譯



鍛鍊
的

元氣腦

95 個小訓練



保坂隆 編著
蕭雲菁 譯

鍛鍊元氣腦的95個小訓練

編 著 保坂隆
譯 者 蕭雲菁
編 輯 簡大為、鍾秀美
版面構成 張哲榮、劉依婷
封面設計 韓衣非
副總編輯 黃錫鉉
總 編 輯 張雅惠
發 行 人 林文玲

出 版 電腦人文化
發 行 所 城邦文化事業股份有限公司
郵撥帳號 19863813
戶 名 書虫股份有限公司
展售門市 台北市民生東路二段141號1樓
製版印刷 凱林彩印股份有限公司
初版一刷 2007（民96）年6月
I S B N 978-986-199-019-4
定 價 250元

●如何與我們聯絡：

1.若書籍外觀有破損、缺頁等不完整現象，想要換書、退書，或您有大量購書的需求服務，都請與客服中心聯繫。

客戶服務中心

地 址：10483 台北市中山區民生東路二段141號B1

服務電話：（02）2500-7718、（02）2500-7719

服務時間：星期一至星期五 AM 9：30～PM 12：00，PM 1：30～PM 5：00

24小時傳真專線：（02）2500-1990～3

E-mail：service@readingclub.com.tw

2.若需要查看新書資訊，請上PCuSER電腦人網站：

<http://www.pcuser.com.tw>

版權聲明 本著作未經公司同意，不得以任何方式重製、轉載、散佈、變更全部或部分內容。

商標聲明 本書中所提及國內外公司之產品、商標名稱、網站畫面與圖片，以及書中所附光碟之軟體與圖片，其權利屬各該公司或作者所有，特此聲明。

NOU GA GENKI NI NARU “PETIT TRAINING”

Copyright©2006 by Takashi HOSAKA

First published in Japan in 2006 by PHP Institute, Inc.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre / Bardou-Chinese Media Agency

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

鍛鍊元氣腦的95個小訓練／保坂隆 編著．--一版 --
臺北市：電腦人文化出版，城邦文化發行
民96 面；公分
ISBN 978-986-199-019-4（平裝）
1.健腦法

411.19

96010572

前言——閱讀本書前的準備體操

最近的你，應該有過「好像愈來愈健忘」或是「好像愈來愈無法集中精神」之類的想法吧？隨著年齡的增長，「忘東忘西」和「嘮叨」的次數，似乎也愈來愈多。

事情做到一半時，如果有人跟你說話，你就會不自覺地忘記原本自己是在做什麼，或是忘了自己原本要和對方說什麼；別人問你電話號碼時，你無法即刻回答；或是，你很怕計算瑣碎的數字……。仔細想想，這些情形，以前從來不曾發生過。

這種情形如果持續下去，你恐怕會開始懷疑「難道我的大腦已開始退化了嗎？」

人體會老化的部位，確實不僅限於器官和肌肉；我們的大腦，也會隨著年齡的增長而老化。二十多歲、三十多歲的男性，大腦重量為一千四百公克、女性為一千三百公克；但是到了四十歲、五十歲以後，大腦重量就會開始急速減少。原本有的一百四十億個腦細胞，會以二十多歲為分界點，每天減少十萬個腦細胞。這種情形，恐怕不能說與大腦的老化無關。

對於終究會開始衰老的大腦細胞，最好還是趁早訓練它們。

但是，到底要如何訓練大腦？我們應該做些什麼才好？實在是讓人迷惘。「要是我清

楚地知道該怎麼做的話，我的人生早就截然不同了！我一定能比現在更發光發亮的！」我似乎能聽到各位發出這種哀嘆聲。

聽到「大腦訓練」這幾個字時，似乎有不少人會立刻認為，好像要做一些很不得了的特殊訓練。

但是請你不妨想像一下那些肌肉結實、擁有強壯體格的人。為了得到那樣的身材，有些人確實會到健身房去，找專業訓練人員幫他好好鍛鍊身體；但另一方面，也有人光靠每天多走路的習慣，以及一有時間就做仰臥起坐，同樣能因為小小努力的累積，而鍛鍊出令人羨慕的美好體格。而且，後面這一類的人，更能長期保持健美的身材，毫無例外。因為，鍛鍊身體一事，已經很自然地融入他們的生活中，成為一種習慣了。

在從事各種訓練時，最重要的就是持續。即使每天只做一下下也無妨，只要不怠惰、每天持續下去就行了。要想讓自己不怠惰，而且能每天持續下去，所選擇的每個訓練，內容就不應該很誇大，或是很需要耗費體力或精力。每個訓練內容，最好都是「小小的」，才能讓自己持續下去。

另外還有一個訓練時的重要秘訣，就是「訓練本身必須有趣、令人覺得愉快」。

人只要從事不愉快的事、厭惡的事，大腦就會很難活躍地發揮作用；相反地，如果從

事令人愉快的事、有趣的事，大腦就會不斷分泌快樂物質；而這種快樂物質，會促使大腦更加活躍地工作。

在我們心情愉悅、充滿幹勁時，工作起來通常就會很順利。相反的，在極其憂鬱的日子裡，即使花相同的時間工作，也會覺得日子特別長、特別難熬。明明在同一時段工作，工作狀況卻會比很有幹勁的日子還要不順。這種經驗，相信誰都曾經有過。

訓練其實也是一樣。

換句話說，要提高訓練效果，不但應該盡可能把訓練內容設計得「小小的」，還必須讓訓練的內容更有趣、更好玩，讓自己更有幹勁去做才行。

另外，一般人還常會有一種誤解，就是只要提到「訓練大腦」，就會以為從頭到尾就只是在設法動腦而已。大腦是掌控人類所有活動的器官，例如我們幾乎從來不曾意識到的胃部和肺部的活動，也都是大腦在控制。進食的時候，大腦會接收刺激，並立即產生反應，指示胃部分泌大量消化液，以消化吃進肚子裡的食物。

走路、跑步、跳躍等各種活動，都是在大腦的參與下進行的。所以說，大腦的訓練，還包含了運動在內。

不僅如此，吃我們想吃的美食、聞我們想聞的香味、聽我們想聽的音樂、或是談場我

們想要談的戀愛、或者是雖無男女朋友，但很想養隻小貓或小狗等動物的人……，這些我們主動進行的活動，都能成為訓練大腦的積極內容。這一點，最好事先知道。

簡單地說，訓練大腦的目的，就是要在目前的狀況下，盡量讓自己的生活過得更充實。唯有生活充實，我們的表情才能自然而然後變得生動、開朗，進而露出愉快的表情。甚至可以說，只要訓練大腦，自然能讓我們變成美女、帥哥。

本書將為你介紹許多看似微不足道、卻很有效果的大腦訓練術，好幫助你早日變得神采奕奕。

所謂「好事不宜遲」！就從今天起，請你一項項照著本書的內容去實行，相信從那瞬間開始，你的大腦就能因此活化起來，你也會變得比以前還要有元氣，無論做什麼事，也都會變得更有精力。

編著者 保坂隆

二〇〇六年一月



第1章

恢復大腦元氣的小訓練

- 1 讓生理時鐘正常、血清素分泌的起床方式..... 18
- 2 簡單的體操，可以把氧氣送進起床瞬間的大腦..... 20
- 3 吃完富含肝醣的早餐後兩小時，大腦就會開始活動起來..... 24
- 4 「咀嚼三十次後再吞」可以鍛鍊大腦，減輕體重..... 26
- 5 納豆、味噌湯、麵包和豆漿：利用大豆食物活化腦細胞..... 28
- 6 利用十分鐘或二十分鐘的「瞌睡」提高效率..... 30
- 7 利用通勤時間，在捷運車上對乘客進行人物側寫..... 32
- 8 假日與其打電動不如與人聊天..... 24
- 9 不看電視，以收音機聆聽體育競賽的轉播..... 36
- 10 利用假日變化一下自己平常扮演的角色..... 38
- 11 在上班前十分鐘寫日記，能讓頭腦更敏銳..... 40
- 12 翻閱免費雜誌，訓練自己整理資訊..... 42

13	錄下廣播內容，以兩倍速方式聽取	44
14	活用大腦的極限單位「九十分鐘」，就能獲得絕佳效果	46

第2章

讓大腦不易疲倦的小訓練

15	美麗的肌膚或聰明的大腦都需要「睡眠」	50
16	採用相同間隔的「吸氣、吐氣」呼吸法，補充大腦不足的氧氣	52
17	如果感到疲憊，就走到離辦公室最遠的廁所去	54
18	養成在路上行走時，確認自己姿勢的習慣	56
19	從事稍微吃力的運動，讓快感物質「 β 腦內啡」火力全開	57
20	改用左手拿電話，刺激右腦	59
21	利用想像訓練慢慢放寬大腦的煞車機制	60
22	每個月設定一天拒絕接受任何資訊	63



23 每天聽十分鐘莫札特，就能消除大腦壓力……………66

24 利用對腦有益的香氣，促進大腦邊緣系統活化……………68

25 生牛肝、竹筍飯、味噌湯是促進大腦活性化了的終極菜色……………70

26 喜歡玩摔角遊戲的小孩不會發飆……………71

27 把臥房顏色改為自己喜歡的顏色，讓大腦充分休息……………74

28 重複「泡熱水↓沖涼水」的動作，讓大腦更清新……………76

29 早上泡個溫水澡……………78

30 預防大腦疲憊的食品——「豆麻藻蔬魚菇薯」……………80

第3章 提高記憶力的小訓練

31 想不起來的單字，一定要查出來……………84

32 記錄當天發生之事，讓預定行程和記憶皆清晰……………86

33	睡眠充足有助於存取記憶	88
34	養成覆誦習慣，克服健忘	90
35	每天早上花十分鐘讀出報紙內容	92
36	三分鐘就能顯現效果的繞口令	94
37	心情鬱卒時吃燒肉補充血清素	97
38	每天要做「敲打太鼓」或「跳繩」等韻律性運動十五分鐘以上	99
39	只要養成在「腦內資料夾」分類的習慣，就能預防瞬間想不起來的情形	101
40	非得想出來不可時，不妨動動手指頭，自然能立刻抒解大腦	103
41	扮演播報資訊的美食記者	105
42	鼓勵與暗示自己	107
43	看開一點，記性不好也能活得好好的	109
44	讓大腦深處舒緩的指壓與按摩	111



第4章

打開靈感開關的小訓練

- 45 藉由坐禪激發R波.....116
- 46 每週嘗試一家沒吃過的店.....118
- 47 製造約會驚喜，避免一成不變.....120
- 48 用心算方式計算自己該付的帳.....122
- 49 把眼睛看到的數字全部計算過一遍.....124
- 50 利用團隊體育活動琢磨敏銳直覺.....126
- 51 穿上不同於以往的服裝，來場角色扮演.....128
- 52 赤腳走路能讓大腦清醒.....130
- 53 為了大腦好，應該大口享受美食.....132
- 54 賽馬、小鋼珠：懂玩的人，大腦比較有元氣.....134

第5章

琢磨感受性的小訓練

55	不依賴時鐘，讓生理時鐘活起來	138
56	再小的事都盡量去感動，以刺激杏仁核	139
57	只要成為「零錢達人」，大腦和錢包就能清新舒爽	142
58	利用懷舊遊戲活動手指頭	143
59	挑戰創作俳句或短歌	145
60	完整背下歌詞後再挑戰卡拉OK	150
61	一層層逛完百貨公司每個角落	153
62	利用現代風「黑漆漆火鍋」炒熱氣氛	155
63	捏住鼻子喝咖啡	157
64	不帶地圖到陌生地方散步	159
65	挑戰陶藝或沙雕等立體創作	160
66	把辦公桌整理乾淨	163
67	引發思考活力的丹田呼吸法	166



第6章

讓大腦脫胎換骨的小訓練

- 68 每天寫二十個漢字，挑戰漢字一級檢定 172
- 69 每天整理「社論摘要」以訓練思考能力 174
- 70 一天健走二十分鐘，活化大腦和身體 176
- 71 電視讓別人遙控，可以開拓新世界 177
- 72 打球提升運動能力與腦力 179
- 73 同時鍛鍊左右腦的足球健將中田英壽 180
- 74 試著讀取月台上快速掠過的時鐘或廣告，提高腦內資訊傳遞速度 182
- 75 捕捉橄欖球的不規則彈跳 183
- 76 一天玩一次聯想遊戲 184
- 77 克服憂鬱星期一的具體方法 186
- 78 減肥有折損腦力的危險 188
- 79 把目標定小，再一一實現 190

第7章

讓人不易發飆的小訓練

80 對大腦好的喝酒方式，對身體也會好

81 從園藝中體驗感動

82 喝葡萄酒、綠茶擊退活性氧

83 自我中心與自戀是大腦動力來源

197 196 194 192

84 開懷大笑，促進「β腦內啡」分泌

85 與他人一起欣賞能鍛鍊大腦的節目

86 重現跳繩與跳馬遊戲，防堵電玩腦

87 從擅長的工作著手後，不擅長的工作也能輕鬆應付

88 玩三十分鐘就休息，以免變成電玩腦

89 和大家一起用餐更容易分泌快樂物質

207 205 204 203 201 200





90	檢查微笑，促進「腦內幸福賀爾蒙」分泌	209
91	勿吃太多零食與清涼飲料	210
92	認清過去與他人都不可能改變	213
93	怒火攻心時，來個指壓按摩	215
94	找個最想仿倣的人，徹底模倣	216
95	別在「不明白」、「不懂」的情況下不了了之	218
	後記——讀完後的整理體操	220



鍛鍊
的

元氣腦

95 個小訓練



保坂隆 編著
蕭雲菁 譯