

●●●

食疗智慧养生堂丛书

●●●

吃出你的 天才记忆力

主编 ◎ 李雪琴

还在
还在
还在为爸妈“失忆”无奈么？

快快行动吃出你的天才记忆力吧！

中国医药科技出版社

理 想 容 貌

食疗智慧养生堂丛书

吃出你的天才记忆力

主 编 李雪琴
副主编 李 瑜 苗笑亮
编 委 吕莹果 卫 敏 李 华

中国医药科技出版社

内 容 提 要

人脑是一个与精神、思维密切相关的重要器官,随着压力、年龄等原因记忆力在不知不觉中衰退。本书详细介绍了养脑、护脑的科学护养及膳食指南,根据不同用脑人群,列举了数百种详细的健脑食谱,内容丰富,读者在享受美食的同时轻松健脑,是必不可少的健脑宝典,吃出你的天才记忆力就这样简单。

图书在版编目(CIP)数据

吃出你的天才记忆力 / 李雪琴主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.4
(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5920-5

I. ①吃… II. ①李… III. ①脑—保健—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第005838号

美术编辑 陈君杞
版式设计 郭小平

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 17¹/₂
字数 280千字
版次 2013年4月第1版
印次 2013年4月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-5920-5
定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类 80% 以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的 5 倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012 年 10 月



脑力劳动者是指主要依靠头脑中的知识和智慧进行改造自然、改造社会的活动，其职业表现形式如学生、企业管理人员、科技工作者、医生、会计、教师、律师、电脑编程人员、作家、画家、编辑等。随着科学技术的发展，工农业自动控制生产线日益增多，体力劳动的强度逐渐减少，而脑力劳动与神经系统紧张的作业却愈来愈多。科学研究、工艺设计、技术革新、写作、教学等活动都是紧张的脑力劳动，他们的工作表现为操作仪表、处理数据、使用电脑，调节旋钮等。

21 世纪是体力劳动向脑力劳动过渡的年代，在沉重的社会压力下和激烈的竞争中，诞生了大量的人才，同时也出现了由于超负荷的脑力劳动而给身体带来的负面影响。为此，我们编写了本书，详细介绍了如何养脑、护脑，并针对不同人群列举了数百种健脑益智食谱，在美味中轻松吃出好记忆。

本书第一章、第二章和第五章中第一节由吕莹果编写，第三章由卫敏编写，第四章由李华编写，第五章中第二节和第三节由李雪琴编写，全书由李雪琴、李瑜、苗笑亮统稿。

在编写过程中，本书参考了国内外许多营养学专家和学者的著作和文章，在此表示衷心的感谢。限于编写人员的水平和经验有限，书中难免存在缺陷甚至错误，请专家和广大读者批评指正。

李雪琴

2012 年 10 月





目录

C O N T E N T S

第一章 大脑的结构

一、前额皮质 003

二、前扣带回 004

三、深层边缘叶系统 005

四、基底神经节 005

五、颞叶 005

六、小脑 006

第二章 脑力劳动者需要哪些营养素

一、碳水化合物——大脑运动的原动力 008

糖类对机体的影响 008

糖类的供给量及膳食来源 009

二、脂类——大脑的基础 010

脂肪对机体的影响 010

脂肪的供给量 011

常见食物中的脂肪及含量 011

正确认识胆固醇 012

三、蛋白质——帮助记忆和思维 013

蛋白质的生理功能 013

蛋白质缺乏对机体的影响 014

蛋白质的供给量及来源 015

蛋白质的互补作用 016

四、维生素——维持大脑功能 018

维生素 A 和 β -胡萝卜素 017

B 族维生素 018

维生素 C 020

叶酸 021

维生素 D 021

维生素 E 022

维生素 K 022

五、矿物质——协助大脑功能 022

钙 023

铁 023

锌 024

硒 025



第三章 脑力劳动者膳食指南

一、粮谷类食物 028

◎ 粮谷类食物的营养特点总述 028

◎ 常见粮谷类食物的营养特点 031

稻米 031

玉米 031

小麦 032

小米 032

燕麦 033

荞麦 033

高粱 033

◎ 粮谷类食物的合理利用 034

二、豆类食物 035

◎ 豆类食物的营养特点总述 035

◎ 常见豆类食物的营养特点 037

黄豆 037

绿豆 037

红豆 038

蚕豆 038

豌豆 039

黑豆 039

豇豆 039

芸豆 040

◎ 豆类食物的合理利用 040

三、蔬菜类食物 041

◎ 蔬菜类食物的营养特点总述 041

◎ 常见蔬菜类食物的营养特点 043

白菜 043

圆白菜 043

菠菜 044

芹菜 044

韭菜 044

芥菜 045

茼蒿 045

竹笋 046

胡萝卜 046

萝卜 047

马铃薯 047

甘薯 047

番茄 048

茄子 048

黄瓜 049

南瓜 049

◎ 蔬菜类食物的合理利用 049

四、菌藻类食物 050

◎ 菌藻类食物的营养特点总述 050

◎ 常见菌藻类食物的营养特点 051

香菇 051

蘑菇 052

平菇 052

金针菇 053

茶树菇 053

木耳 053

紫菜 054

海带 055

◎ 菌藻类食物的合理利用 055

五、水果类食物 055

◎ 水果类食物的营养特点总述 055

◎ 常见水果类食物的营养特点 057

柑橘类水果 057

苹果 057

桃 058

枣 058

葡萄 059

草莓 059

山楂 060

香蕉 060

荔枝 061



桂圆 061

樱桃 061

猕猴桃 062

◎ 水果类食物的合理利用 062

六、坚果类食物 063

◎ 坚果类食物的营养特点总述 063

◎ 常见坚果类食物的营养特点 065

核桃 065

榛子 065

杏仁 066

松子 066

栗子 066

花生 067

葵花子 067

西瓜子 067

◎ 坚果类食物的合理利用 068

七、畜、禽肉类食物 068

◎ 畜、禽肉类食物的营养特点
总述 068

◎ 常见畜、禽肉类食物的营养
特点 071

猪肉 071

牛肉 072

羊肉 072

鸡肉 073

动物内脏 073

◎ 畜、禽肉的合理利用 074

八、水产类食物 074

◎ 水产类食物的营养特点总述 074

◎ 常见水产类食物的营养特点 076

鲤鱼 076

鲫鱼 077

带鱼 077

鳊鱼 077

虾 078

蟹 078

软体动物类 078

◎ 水产品类食物的合理利用 079

九、乳及乳制品 079

◎ 乳类食物的营养特点 079

◎ 乳制品的营养特点 082

液态奶类 082

奶粉 082

酸奶 083

干酪 084

乳饮料 084

◎ 乳及乳制品食物的合理利用 084

十、蛋类食物 085

◎ 蛋类的营养特点 085

◎ 蛋类的合理利用 086

第四章 不同人群脑力劳动者的饮食与健康

一、婴幼儿的饮食与健康 090

婴儿营养 090

幼儿营养 092

二、儿童的饮食与健康 093

儿童生理特点及营养需要 094

儿童的合理膳食 094

三、青春期的饮食与健康 095

青春期生长发育特点 095

青春期营养需求 096

青春期饮食注意事项 097

四、中年人饮食与健康 098

中年人生理代谢特点 099



中年人的营养需要 100
中年人的饮食原则 101

五、老年人饮食与健康 102

老年人生理代谢特点 102
老年人的营养需要 103
老年人的饮食原则 106

六、“电脑族”的饮食与健康 107

电脑族相关疾病 107

电脑族的饮食与保健 110

七、“夜猫族”的饮食与健康 111

熬夜对身体的不利影响 111
夜猫族的饮食与保健 113

八、“三高”人群的饮食与健康 115

高血压人群的饮食与健康 115
高血脂人群的饮食与健康 118
高血糖人群的饮食与健康 122

第五章 健脑益智食谱

一、主食类健脑益智食谱 130

核桃八宝饭 130
薏米八宝饭 130
五色玉米饭 131
薏菇米饭 132
番茄虾仁炒饭 132
营养拌饭 133
奶片焖米饭 134
荷香鸡丁饭 134
双麻紫菜饭 135
素四宝烩饭 135
百合枣粥 136
黑米八宝粥 136
首乌芝麻粥 137
淮麻奶粥 137
首乌枣粥 138
猪肝蛋粥 138
麦冬五味参粥 139
当归参枣粥 139
双桂芪枣粥 140
山楂首乌粥 140
茯苓五味粥 141
豆芽肉蛋凉面 141
耳菇猪肉卤面 142
虾仁炸酱面 143

春盘汤面 143
红汤面 144
杏仁炒面 145
茯苓猪肉包 145
枣泥桃仁 146
南瓜豆腐饼 146
百合面饼 147
淮山甜糕 147
茯苓山参糕 148
八宝蛋糕 148
桑旱女蛋糕 149
虾菜蛋饺 150
鱼肉蒸饺 150
虾肉兔饺 151
青鱼肉饺 152
脆皮鸭饺 152
海参蒸饺 153
五仁蒸饺 154
清素蒸饺 154
翡翠锅贴 155
内金白枣饼 156
枣味发面饼 156
羊肉泡饼 157

二、水产品类健脑益智食谱 158

炒青鱼丁 158



- 煮糟青鱼 158
茉莉鱼丁 159
龙井鱼片 159
红烧青鱼划水 160
红烧托卷 161
党参青鱼 161
蛋皮鱼卷 162
鲢鱼肉丸 162
熏鱼 163
拆烩花鲢鱼头 163
沙锅鱼头 164
天麻鱼头 164
红烧花鲢鱼 165
红烧鲤鱼 165
赤豆鲤鱼 166
木耳鲤鱼 166
炸松脆鱼片 167
鲜奶炖鲤鱼 167
何首乌鲤鱼汤 168
焦炒鱼条 168
木耳草鱼片 169
草鱼豆腐 169
芝麻草鱼条 170
炸鱼球 170
核桃草鱼头 171
炖鳝酥 171
金针菇炒鳝丝 172
青椒炒鳝片 172
鳝鱼猪肝汤 173
莼丝鳝鱼肉 173
参归鳝鱼羹 174
参花煲鳝鱼 174
益智瓜笋炒黄鳝 175
红烧带鱼 175
芝麻带鱼 176
青椒带鱼丝 176
红烧鲈鱼 177
椿头鲈鱼 177
菠菜炖鲈鱼 178
香辣鲈鱼 178
鲈鱼蒸蛋 179
酱汁鲱鱼 179
白汁鲱鱼 180
青萝卜炖鲱鱼 180
侬炖鲱鱼 181
脆熘鲱鱼 182
炉烤鲱鱼 182
红烧鲑鱼尾 183
软煎鲑鱼 183
萝卜鲑鱼 184
鲑鱼坨 184
滑熘鲑鱼片 185
锅塌鱼盒 185
糖醋鲑鱼条 186
烧鲟鱼 187
清蒸鲟鱼 187
芹菜炒鲟鱼丝 187
青椒烧鲟鱼 188
鲟鱼卷 189
红烧大马哈鱼 189
白煮大马哈鱼 190
炆蛎黄 190
凉拌牡蛎 191
干煎蛎子 191
海带牡蛎汤 192
龙骨莲参牡蛎汤 192
牡蛎豆腐汤 192
火腿炖蚝豉 193
牡蛎烩饭 193
酥海带 194
海带炒肉 195
青椒海带丝 195
海带排骨汤 196
海带肉丝汤 196
海带炖豆腐 196
海带蛎黄蛋 197
鳖鱼羹 197
香菇炖甲鱼 198
山圆炖鳖鱼 198
杞地鳖鱼羹 199
人参浮麦元鱼 199
炆墨鱼花 200



青椒墨鱼丝 200
 黄瓜炒墨鱼卷 201
 茄汁墨鱼花 201
 冬笋烧墨鱼 202
 鲜蘑乌鱼片 202
 红薯乌鳢汤 203
 紫菜汤 203
 紫菜鱼卷 204
 三丝紫菜汤 204
 紫菜鸡蛋汤 205
 紫菜瘦肉汤 205
 余蛤蜊肉 206
 蛤蜊麦门冬汤 206
 蛤蜊蒸鸡蛋 206
 丝瓜荸荠海蜇汤 207
 枸杞百合炖鲍鱼 207
 双冬甲鱼汤 208
 桑葚枸杞乌龟汤 208
 百合枣龟汤 208
 巴桑首乌煲龟肉 209
 核桃杜苁炖龟肉 209
 淮核菇菜炖蚌虾 210
 归参桂鱼汤 210
 郁金延胡煲蚶肉汤 211

长春鹌鹑蛋 218
 双耳蛋羹 219
 豆浆鸡蛋 219
 平菇炒鸡蛋 220
 首乌鸡蛋 220
 虾皮韭菜炒鸡蛋 221
 菜花炒蛋 221
 淡菜蒸鸡蛋 222
 淮山参砂蛋 222
 蛤蜊木耳蛋汤 222
 参枣圆肉蛋汤 223
 银耳鸽蛋 223
 枸杞海参鸽蛋 224
 麻仁捣蛋 225
 核桃鸽蛋 225
 茯蕤猪肾鸽蛋 226
 黄芪五味鸽蛋汤 226
 鸽蛋龙眼汤 226
 黄瓜拌里脊肉 227
 猪肉枸杞汤 228
 瘦肉鳝鱼羹 228
 莲子猪心 229
 龙眼猪心汤 229
 柏子仁炖猪心 230
 拌心片 230
 灵芝猪心 231
 龙眼枣仁猪心 231
 百合莲枣炖猪心 232
 酸枣五味炖猪心 232
 双仁炖猪心 232
 枸杞鲜蘑炒猪心 233
 拌肝片 233
 芝麻肝片 234
 拌猪肝菠菜 234
 枸杞猪肝汤 235
 猪脊髓炖藕 235
 茯菇萝卜煲猪肚 236
 枸杞淮山炖猪脑 236
 清蒸猪脑 237
 山药枸杞猪脑 237
 天麻猪脑羹 238

三、乳蛋白类健脑益智食谱 211

炒鲜奶 211
 鲜奶虾仁 212
 奶汤春笋 212
 牛奶焖饭 213
 奶汁烧西红柿 213
 蜜汁鹌鹑蛋 213
 茄汁鹌鹑蛋 214
 蘑菇鹌鹑蛋 214
 银耳鹌鹑蛋 215
 鹌鹑蛋奶露 215
 五元鹌鹑蛋 216
 茯苓银耳鹌鹑蛋 216
 鹌鹑蛋汤 217
 银耳圆肉鹌蛋汤 217
 人参鹌鹑蛋 218

灵芝猪心 231
 龙眼枣仁猪心 231
 百合莲枣炖猪心 232
 酸枣五味炖猪心 232
 双仁炖猪心 232
 枸杞鲜蘑炒猪心 233
 拌肝片 233
 芝麻肝片 234
 拌猪肝菠菜 234
 枸杞猪肝汤 235
 猪脊髓炖藕 235
 茯菇萝卜煲猪肚 236
 枸杞淮山炖猪脑 236
 清蒸猪脑 237
 山药枸杞猪脑 237
 天麻猪脑羹 238



- 猪脑鱼头羹 238
五彩猪脑 239
炒腰脑 239
红烧羊肉 240
枸杞羊肉 240
木耳炒羊肉 241
参枣圆肉煲羊肉 241
安神牛肉汤 242
山药羊肉汤 242
萝卜羊肉汤 243
羊肝菠菜蛋汤 243
枸杞炖羊脑 244
核桃煲羊骨汤 244
金针茯苓炖牛心 245
茯苓炖牛肉 245
枸杞炖牛肉 245
滑炒牛肝片 246
枸杞牛肝汤 247
芝麻兔 247
红枣兔肉 248
山药软炸兔 248
蘑菇烩兔丝 249
灵芝兔 249
冬笋炒兔片 250
淮参桂枣炖兔肉 250
双黑煲兔肉 251
开窍兔肉汤 251
兔肉山杞汤 252
核桃仁烧鸡块 252
地黄饴糖炖乌鸡 253
山参黄精蒸鸡 253
圆肉蒸仔鸡 253
香菇大枣蒸鸡 254
海带炖鸡 254
首乌炖母鸡 255
五子鸡 255
桃杞鸡卷 256
人参炖鸡 257
花生米鸡丁 257
五圆鸡 258
龙眼鸡片 258
黄芪猴头鸡肉汤 259
芡实炖鸡 259
清炒鸡肝 260
核桃鸡肝 260
金针菇炒鸡肝 261
鲜奶炒鸡肝 261
豆苗氽凤肝 262
鸡肝蛋饼 262
芥菜鸡肝 263
海菜肉丝汤 263
杞枣生地瘦肉汤 264
黑女瘦肉汤 264
四味参肉汤 264
参枣冬菇煲瘦肉 265



第一章

大脑的结构



专家解说

大脑是宇宙中最复杂，最让人捉摸不透的器官。它的重量约为身体重量的2%，大脑的80%都是水，它消耗人体吸入的20%的氧气，并且消耗人体摄入的20%的热量。大脑包含1000多亿个神经元（也叫神经细胞或大脑细胞），这个数目跟银河系中的恒星数目不相上下，大脑同时也有上万亿个叫做神经胶质的辅助细胞，每一个神经元与其他神经元是由多达40万个神经键联系在一起。

神经元的主要工作是产生一个叫做动作电位的电子信号，它是由其他神经元激发产生的。单个神经元的动作电位就像闪电一样，可以刺激其他的神经元，被激发的神经元接着就可以产生它们自己的信号，进而激发与它们相连的神经元，从而创造出能完成某项特定大脑功能的神经元网络。动作电位以大约每小时97km的速度在神经细胞之间传播。这些信号之所以能够以这么高的速度来传递是因为每个神经元中叫做轴索的那部分是由髓磷脂（又名髓鞘质）的特殊物质给包裹并绝缘起来的。就像包着电线的绝缘层一样，髓磷脂使能量集中起来，并且只朝一个方向传送。那些没有被髓磷脂包起来的轴索，不管是本来就是如此，还是由于疾病也好，它们传递信号的速度会慢10倍。

人们常说，我们只使用了大脑的10%，其实不然，你也许不会同时使用大脑中的每一个神经元，但是每一个都是重要的。在人的一生中，大脑从来都不会停下来休息一下。大脑即使是在晚上也非常活跃，特别是在做梦的时候。

大脑在胚胎发育初期的某个阶段，胎儿的大脑每分钟制造约25万个新的神经细胞。婴儿生下来就拥有千亿个神经元，但其中只有相当小的数目的神经元是有髓鞘的或被连接起来的。在生命的头十年里，小孩的大脑形成几万亿个连接。最新的研究表明，儿童的早期经历不仅创造了儿童发育和学习的背景，它们更直接影响着大脑是如何连接的。反过来，那些连接又深刻地影响着我们的感情、语言以及思想。

在出生的头一年中，大脑的发育是最快的。大脑扫描表明，婴儿的大脑到12个月的时候就跟正常的年轻人的大脑相似了。到3岁时，小孩的大脑已经形成了大约1000兆个连接，大约是成年人大脑的二倍。而且，大脑内发育早的区域，像视觉区，是最早有髓鞘的（被包裹在髓磷脂中），这会使这部分的大脑变得更有效率。3~10岁的这一段时间，是社交能力、情绪及身体



发育最快的时期。这个年龄组的大脑活动比成年人的大脑活动的两倍还要多，而且，虽然新的神经键在一生中总会不断地形成，但大脑却再也不会这么容易地掌握新的技能，到了11岁，大脑开始以很快的速度剪裁多余的连接，保留下来的路线是更加有效率的。大脑是“用进废退”这一原则最好的例子。早年不断使用的连接变成永久性的，而那些没被用到的就被裁掉了。

从18岁到25岁左右，大脑的前1/3部分，也就是前额皮质会继续发育。虽然我们将18岁的年轻人视为成人，但是，他们的大脑远远还没有发育成熟。髓磷脂一直到25岁或26岁还在前额皮质区域继续沉积，使得大脑的执行区域以更好和更有效的方式来工作。

大脑要正常地运行，需要能量和氧气。就像其他活着的物体一样，大脑需要能量来生长、运行以及对自己进行修复。葡萄糖是大脑的唯一能源，阻碍将葡萄糖输送到大脑细胞的任何物质都会对生命带来威胁。大脑需要氧气来产生能量，没有它，被称为线粒体的神经元就不能够制造足够的能量来维持大脑的生存。因为给大脑提供葡萄糖和氧气是由血液来完成的，所以，如果要大脑健康的话，任何东西都不可以妨碍大脑的血液供应。大脑供血如果被中断8~10s，人就会失去知觉。

人的大脑是宇宙间最复杂的器官，人体的大脑可以划分为四个主要的叶或区域：额叶（筹划及判断）、颞叶（记忆及情绪稳定）、顶叶（感觉处理及方向感）以及枕叶（视觉处理）。在大脑深处也有着重要的结构，包括前扣带回（齿轮转换器）、基底神经节（焦虑中心）、深层边缘叶系统（情绪中心），以及大脑后下部的小脑。大脑运行时，大脑后半部的顶叶、枕叶以及颞叶的后半部从外部获取信息以及观察世界，而前半部则对信息进行综合、分析并决定去做些什么，然后再进行计划以及执行所做出的决定。

下面，我们将为大家介绍与工作和学习相关的六个大脑系统的功能，包括前额皮质、前扣带回、深层边缘叶系统、基底神经节、颞叶以及小脑。

一、前额皮质

前叶（大脑的前半部）被划分成三个区域：运动神经皮质，控制着身体的行动（像走路、咀嚼以及移动手指头及脚趾头等）；前运动神经区域，与计划身体的运动有关；以及前额皮质，参与执行功能，比如说计划、远见、判断、组织、冲动控制以及表达你的想法等。

前额皮质是人脑中最进化的一部分，它占据了整个大脑皮质的30%。与人类最近的灵长类近亲非洲黑猩猩的前额皮质只占11%；狗的则只占7%；而



猫的也只占 3.5% 而已。前额皮质掌管着我们从错误中学习教训，对事情进行计划，以及在一段时间内调节我们的行为，以达到我们的目的。当前额皮质在正常状态下工作时，我们会理智、富有同情心、善于表达、做事井井有条以及生活有目标。前额皮质经常被称为大脑的执行部位，它就像工作中的老板那样。当它不活跃时，就像老板不在一样，没有人监督，什么事都做不成。当前额皮质工作得太辛苦时，就像老板对什么人什么事都瞎指挥一般，人们会被驱使得不得不焦虑以及担心。前额皮质负责我们的意识以及我们朝着既定目标前进的能力。

前额皮质区域有问题的话，就会出现意识消退、判断力不佳、冲动、注意力维持短暂、组织能力杂乱无章、学习能力差、头脑混淆不清、时间管理不良以及缺乏同情心。大脑这一部分的不活跃通常是由于缺乏一种叫做多巴胺的神经递质。我们通过营养补充剂或药物可以弥补它的不足。

二、前扣带回

前扣带回使你感到安定、放松以及灵活。它处在前叶的深层部位，是大脑的主要转换站。它就像是大脑的齿轮转换器，能给我们的行为添加润滑油，并且使得我们处理事情有灵活性和适应性，当情况改变时，我们也可以改变。大脑的这个部位使你将注意力从一件事情转移到另外一件事情，从一个主意转换到另外一个主意，以及看到你生活中的多种选择。与前扣带回最有关联的一个术语是认知灵活性。当前扣带回区域不太活跃时，人们不能够转移注意力，并且变得僵硬、认知方面不灵活、注意力太过集中、考虑不周全以及常与人唱反调。这部分的大脑影响着的不只是注意力的转换，同时也包括合作精神。当前扣带回以有效的方式工作时，它会使人行为容易进入合作状态。而当它工作负荷过重时，人们在转移注意力方面有困难，并陷在没有效果的行为模式中不能自拔，此时，他们也许会不肯合作，感觉很难相处，并陷于他们自己的内部世界之中。

也有专家认为前扣带回与“前向思维”有关系，像计划和制定目标等。当这一区域功能正常时，人们可以为自己的未来做出合理的计划。当这一区域不够活跃时，人们很少有动机或积极性去做一些事情。当前扣带回工作负荷太重时，人们会计划太多，忧虑太多，以及变得太过严肃或执迷不悟。前扣带回有问题能够使一个人常常期待着不好的事情出现，并且认为这个世界是非常不安全的。当前扣带回太过于活跃时，人们会倾向于执迷不悟或者是沉溺于消极的想法和行为之中。他们也许会变成顽固的忧虑者，或是对过去

