

杨书润 吴桂凤 编著

脑营养和脑开发



农业出版社

书馆

DF07/17
脑营养和脑开发

杨书润 吴桂凤 编著



中国农业出版社

R161
YSR



A1C01194630

脑营养和脑开发

杨书润 吴桂凤 编著

* * *

责任编辑 刘 存

中国农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

新华书店北京发行所发行 三河市宏达印刷厂印刷

787mm×1092mm32开本 10.5印张 230千字

1998年8月第1版 1998年8月北京第1次印刷

印数 1—5 000册 定价 14.50元

ISBN 7-109-05304-0/R·31

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

序

人体由头、颈、躯干、四肢构成，这是人们的常识。头由脑和眼、耳、口、鼻几部分组成，共同形成整个人体的视、听、味、嗅、触等感觉，进而组成信息的接收—传递—分析与综合—决断—指挥—传导—反应系统。就是说，头部的脑在人体的整个活动中具有极为重要的作用。或者说，头脑是整个人体活动的最高司令部。

脑除了指挥人体的日常活动外，更重要的是学习知识，吸收信息，并把知识和信息进行加工或运用，这就形成了学习—工作—创造过程。对当今的人来说，这一过程已显得越来越重要，因为它体现着人作为个体生存的价值，体现着人作为生存的个体事业的有无成功。而当整个社会群体中的绝大多数的人都能有良好的文化、科技素质的时候，则不仅体现着社会的进步和文明，而且将推动着社会的文化、科技、经济的发展和进步。

世界著名的未来学家儒佛内尔说：“明天的资本，就是智能。”有良好智能的前提，就是要具有良好的脑功能。

科学研究已经证实，人的脑功能状况，既与先天因素即父母的遗传基因、身体状况、营养状况有关，又与母亲受孕后的营养状况有关，与本人出生后到6岁时的营养是否合理密切相关，而且，在脑功能发育基本完成之后，又与本人的饮食即摄入的营养成分是否科学合理，用脑的方式是否科学

合理等因素密切相关。就是说，不同的饮食对脑功能、对智力活动过程具有不同的影响。

科学、合理的饮食营养，可以保护和促进脑功能。不科学、不合理的饮食营养，可能妨碍脑功能的正常发挥，甚或弱化脑神经的功能，降低脑在智力活动中诸如理解、记忆、观察、思考、分析、综合、判断或决断以及想象的能力，使人失去由联想、发散型思维引发的创造力，使人降低学习或工作的质量及速度，影响学习或工作的效果。

为了解决这些问题，本书以脑营养为主旨，介绍了为维护和促进脑功能正常发挥所需要的营养成分及健脑食物；而且，如果能从胎儿时期开始即遵循本书的方法培育儿童，还有可能培育出智力超常甚至是天才的儿童。此外，由于身体的营养状况与脑营养状况密切相关，因而在介绍脑营养的同时也介绍了有健身作用的营养。因身体状况影响到脑功能时，本书也做了些探讨，并就尽快消除身体不适的方法做了些简明扼要的介绍。

人脑有 150 亿个神经细胞，这近乎天文数字的细胞既可以储存大量的信息和文献，又可以通过对这些信息和文献的分析与加工，产生出不可胜数的联想和创造。但是，目前许多人的脑力都没有能够得到有效的利用和开发，这不能不说是一种浪费和遗憾。为了促进人们更有效地开发脑力，本书用一定篇幅介绍了用脑的科学和脑的卫生，并在介绍前人的某些经验和做法的同时，也介绍了我们发现和使用的一些方法。因此可以说，阅读本书并结合自身的情况予以创造性地运用，将为提高人们的智力水平起到一定的促进作用。当本书真的起到了这样的效果时，也就达到了我们为 children 们提高学习成绩、为您的事业成功、为中华民族的崛起尽绵薄之力

的目的。

在本书的后半部分中，我们还从自然医学的观点出发，对身脑保健和长寿中的某些焦点问题或尚未引起人们关注的问题，发表了自己的看法。当然，这些看法可能是片面的，因而可能会受到某些人的指责或批评。但我们认为，真理会越辩越明，医学理论和医疗技术会随着时代的发展而进步，人们的观念也会随之更新，将来，更符合人类自身特点、与自然更谐调的新的医学理论和医疗技术，会更好地造福于人类。我们期盼着这一天尽早到来！

在我国 12 亿人口中，大约有残疾人 6000 万，即我国的残疾人在全体国民中约占 5% 的比例。在这些残疾人中，有不少是由多种原因造成的弱智引起的，而且还有由缺碘等造成的智力损伤未被列入残疾人队伍，这样就使我国的弱智或智力损伤的人数比想象的数字更多。弱智给社会增添了负担，更给家庭、个人带来了无限的烦恼。因此，预防弱智儿的产生、对已有弱智者进行治疗，从而开发他们的脑力，最大限度地使他们达到生活自理或自食其力甚至能接近正常人那样生活，便也成了本书作者义不容辞的责任。为此，本书在最后一章中对弱智的成因做了比较全面的探讨和介绍，并对某些治疗措施做了简要介绍，相信本书将为弱智者本人及其家庭带来某种希望，对弱智的预防也起到一定地推动作用。

在内容的取材方面，我们围绕着脑营养与脑开发这一主旨，既注意了中医学和现代医学中某些基础知识的介绍，更注重了反映国内外对脑营养及脑开发方面的最新研究成果。在语言的叙述方面，我们力求深入浅出，简明扼要，并力争具有某种程度的文学色彩，以增强可读性。至于是否真的达

到了这样的效果，实现我们的初衷，则只有等待读者们的品评了。

本书适合于具有初中或更高文化水平的读者阅读。

由于我们的水平和所接触资料的范围有限，因而，我们诚恳地希望读者；特别是专家学者，对书中的不当之处提出批评指教。

我们也诚恳地希望读者把阅读本书后的感想、意见、建议以及自己的健脑方法介绍给我们，以使健脑方法更多、更全面、更完善，进而为提高整个中华民族乃至全人类的智力水平共同做出我们的贡献！

我们的通讯地址是：天津市南开区王顶堤鹤园北里7号楼3门203号（会友自然医学饮食文化研究所）。邮编是300191。

作 者

1997年9月于寓所

目 录

序

第一章 饮食营养与身脑健康	1
一、人体需要的营养成分	1
二、各种营养成分的特性及与健康的关系	3
(一) 蛋白质, 一切生命活动的基础	3
(二) 脂肪, 供给热能及滋润细胞的最佳物质	6
(三) 糖类, 重要的热量供给源	9
(四) 维生素, 机体代谢的调节剂和智力的促进剂	11
(五) 矿物质, 身、脑健康的保障成分	24
(六) 水, 人体的主要成分, 拥有多种功能	38
(七) 纤维素, 保障消化系统正常运转的功能成分	41
三、人体需要的酸碱环境	43
四、酸性食物、碱性食物及与健康的关系	44
五、饮食结构的改变与现代文明病	47
(一) 饮食结构在迅速变化	47
(二) 现代人饮食变化的主要表现	49
(三) 饮食结构变化的主要危害	50
第二章 脑营养的特点	55
一、脑是耗能大户	55
二、良好的脑营养促进脑功能	58
(一) 脑营养的重要意义	58
(二) 脑的发育特点和脑营养	61

(三) 从脑细胞的结构和功能看健脑食物的作用	68
(四) 饮食必须多样化的原因及其作用	73
三、不良的食物会伤害机体和脑的功能	76
(一) 白糖、味精、白米白面的三白食品	76
(二) 酒和含酒精饮料	81
(三) 受污染的食品	84
(四) 死因不明的动植物不能吃	85
四、不良的饮食习惯或嗜好伤害身脑功能	85
(一) 过饱、过饥和暴饮暴食	85
(二) 不吃早饭, 晚饭又过于丰盛	87
(三) 经常食用快餐食品	87
(四) 偏食或挑食	88
(五) 狼吞虎咽地快速进食	89
(六) 经常食用热食或冷食	90
(七) 嗜食咸、辛辣、酸味、甜味	90
(八) 吸烟	91
五、慎于用药	92
第三章 饮食健脑的原则和方法	95
一、实行平衡膳食, 摄取全面营养	95
二、使用补益食品和滋补药品的原则	97
(一) 适度	98
(二) 择时和应时	100
(三) 超前、适时和事后的及时追补	104
(四) 因人而异	105
(五) 注重于壮骨、强肾、益脾	107
(六) 补心也是补脑	109
(七) 减量、间歇地使用营养品	110
(八) 超额付出和功能减退是应用补品的前提	111
三、于有意和无意之中	112

四、细嚼慢咽是节食、益智、减肥的有效措施	114
第四章 常见的健脑食物	117
一、选择健脑食物的原则	117
(一) 在自然环境下成长发育的自然食品	117
(二) 没有农药等污染的食品	119
(三) 经过卫生检验的肉及加工品	120
(四) 没有腐败变质的食品	121
(五) 畸形食品孕妇不宜吃	121
(六) 开发利用野菜野果, 抵制吃野禽野兽	121
二、健脑食物各论	122
(一) 碘盐及含碘海产品	122
(二) 婴儿食品——母乳	124
(三) 大米和糯米	127
(四) 小米和黄米	129
(五) 玉米	130
(六) 小麦全麦粉和其他麦类	131
(七) 大豆、毛豆、豆制品	133
(八) 黑豆	136
(九) 绿豆、红小豆、豇豆等杂豆	136
(十) 甘薯等薯类	138
(十一) 苦瓜、生菜、莴苣叶等	139
(十二) 核桃仁	140
(十三) 栗子	142
(十四) 瓜子、桃仁、杏仁、榛子、松子等干果种仁	142
(十五) 鲜枣、干枣、酸枣、元枣	144
(十六) 柿子、柿饼和柿叶	146
(十七) 葡萄和葡萄干	147
(十八) 柑橘	147
(十九) 香蕉、菠萝	148

(二十) 桃、杏和杏干	149
(二十一) 芝麻、香油和麻酱	151
(二十二) 花生仁、花生油和花生酱	152
(二十三) 红糖、饴糖、蜂蜜	154
(二十四) 鱼、虾和虾皮	155
(二十五) 海带、紫菜、裙带菜等	159
(二十六) 动物内脏和带骨肉	160
(二十七) 葱、蒜、姜、醋	163
(二十八) 蕨菜、马齿苋等野菜	164

第五章 调摄起居情绪和身体状况，均衡地使用

左右手和左右脑	166
一、调摄起居和环境	166
(一) 保证充足有效的睡眠	166
(二) 积极医治失眠	168
(三) 总睡不醒者的症状治疗	170
(四) 顺应自己的生物节律	170
(五) 搞好用脑环境的绿化和优化	171
(六) 多开窗户接触些空气负离子	172
(七) 本人吸烟或吸烟环境影响脑活力	172
(八) 回避电子及噪声等污染	173
(九) 静坐和静卧的沉思可以益智	174
(十) 步行、运动和旅游可以益智	175
二、调摄情绪和心理状态	177
(一) 冷水洗脸除心烦	177
(二) 常洗头、留短发、少戴帽子可以使人头清脑爽	178
(三) 保持全身清洁使人身轻气畅	180
(四) 注意避免过度的喜怒忧思	181
(五) 热心助人使自己从快乐和满足中获得奋发向上的活力	182

(六) 学会超脱和自我解脱	183
(七) 廉洁守法使人心安神静	184
(八) 家庭和睦是取得成就和健康的重要条件	185
(九) 人际关系的协调是心理健康的保障因素	187
(十) 亲情的抚慰和鼓励有益于身脑健康	188
三、调摄身体积极治疗与脑功能密切相关的疾病	190
(一) 预防和治疗大便干燥及便秘	190
(二) 预防和治疗多动症	194
(三) 预防和治疗自闭症及抑郁症	195
(四) 预防和治疗高血压	196
(五) 预防小脑萎缩和老年痴呆症	197
(六) 恶心呕吐泻痢等症状的治疗	199
(七) 总吃总饿者的症状治疗	200
(八) 维护肾气有助于保护智力功能	201
四、均衡地使用左右手和左右脑，全面开	
发脑功能	203
(一) 多运动手，通过手动促脑灵	203
(二) 左右脑是既分工又协同着工作的	205
(三) 左撇子的孩子不必强行纠正	206
(四) 用更换左右撇子的办法试治口吃	209
(五) 注意多方面的用脑卫生	212
第六章 脑和智力功能的开发	221
一、不同年龄阶段的脑力开发	221
(一) 胎教和幼儿脑力的开发	221
(二) 学生时代的脑力开发	234
(三) 青年和中年人(职业者)的脑力开发	237
(四) 老年人的脑力开发	257
二、提高脑功能的重要方法	258
(一) 适度用脑	258

(二) 交替用脑	260
(三) 制定规划和行动规则, 合理安排时间	261
(四) 同类工作适度集中, 提高工作效率	262
三、勇敢地面对考试, 努力提高考试成绩或效果	263
(一) 升学考试的知识	263
(二) 求职考试的知识	274
四、智力功能的表现形式和培养方法	278
(一) 记忆力	278
(二) 观察力	285
(三) 想象力	287
(四) 创新能力(创造力)	289
(五) 判断力(决策能力)	291
(六) 分析、综合、抽象、概括能力	293
(七) 语文表达和社会交际(公关)能力	295
(八) 管理、指挥、组织、协调能力	297
(九) 空间设计和审美能力	299
(十) 体育运动能力	300
第七章 弱智者的脑力开发	302
一、弱智的成因分析	302
(一) 缺碘导致的弱智或痴呆	302
(二) 缺乏维生素和碘以外的矿物质	303
(三) 饮食过量	303
(四) 父母饮酒、吸烟过度	304
(五) 母亲生育年龄过大	304
(六) 父母交合时生物节律都处于低潮期	305
(七) 近亲结婚	305
(八) 胎儿在母腹内受冲击或出生后肢体扭曲	305
(九) 助产工具对脑的伤害	306
(十) 非母乳喂养或发育期过于封闭	306

二、弱智者的治疗和脑力开发	306
(一) 对缺碘者的补碘	306
(二) 补充维生素和矿物质, 控制食量	307
(三) 矫正肢体的异常弯曲	309
(四) 多活动, 多玩耍, 多接触社会和自然环境	311
(五) 顽强地实施教育和训练	311
(六) 需要综合推进各项措施	313
附录 力学疗法枕及带子用法说明	314
本书引用的文献	319
本书参考的文献	320
后 记	321

第一章 饮食营养与 身脑健康

一、人体需要的营养成分

早在两千多年前的中国古典文献《尚书》中就说：“民以食为天”。这句只有五个字的话，可以站在多种角度上作多种解释，其中的一种解释是，人必须通过摄取食物来维持自己的生存。更进一步说，人必须通过摄取食物中的营养成分来维持生存。

食物是多种多样的。不同的食物因其来源、结构的不同以致所含的营养成分也不同。即使同一种食物，也因为食用的时期不同、部位不同、加工方法不同而得到不同的营养成分。例如，吃芝麻可以获得它全部的营养成分，即脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、糖分，吃香油则主要是获得脂肪和部分维生素，吃芝麻酱则主要获得蛋白质、糖分、矿物质和部分维生素。又如常见的肉类，吃肉（净肉）、吃带皮带骨肉、吃油、吃内脏，可以获得不同的营养成分。

人体是由骨、肉、筋、腱、皮、血、液、毛、发、脑、神经等多种结构组成的有机体，不同的部位、器官执行着不同的功能，不同的部位、不同的器官、不同的组织或系统又是由不同的物质构成的，为了使它们的结构完善和功能正

常，就要通过摄入不同的食物而获得人体需要的营养成分。经研究证实，人体需要如下七个种类的营养成分：蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素、水、纤维素。其中，水的化学结构最简单，蛋白质的结构最复杂，种类也很多，矿物质和维生素的量虽然很少，但在体内的作用同样十分重要，纤维素在体内几乎不消化、不吸收，也不是营养成分，但它对维持健康的作用不亚于营养成分，因此本书也把它列为营养成分。

虽然有报道说，人体可以通过摄取空气中的某些成分并在唾液的作用下自己合成蛋白质等营养物质，但这需要特殊的修炼（例如某些对气功有高深造诣的人或印度瑜伽功的长期修炼者），而且也只是在身体发育完成之后，在特殊环境下对营养的一种阶段性补给，因此，人必须通过摄取食物来获得自身发育和维持多种功能所需要的多种营养物质。

另一方面，不同的食物由于所含的营养成分不同，因而对身脑功能所起的作用也不同，甚至对性格的形成、对举止行为的影响、对健康状况、对智力功能及水平也有或大或小、或多或少的影响。因此，对一个人或一些人来说，吃什么，怎么吃，又是个很重要的问题，即饮食的科学化问题；而且，不同的人对饮食的品种和风味，对食物的色、香、味、形有不同的喜好，这就又有在保证科学饮食的前提下适度照顾个人的饮食习惯问题，即饮食的合理化问题；不同的地理和气候条件等原因，又形成了地方的特种物产及居民的特殊口味，如南方喜甜，北方喜咸，四川的辣，山西的酸，这又形成了地方原始居民的特殊嗜好，即食品的风味化。

二、各种营养成分的特性及与健康的关系

(一) 蛋白质，一切生命活动的基础

蛋白质既是一切生命活动的存在形式，又是一切生命活动的基础。因此，为了保障孩子的发育和保证成年人的正常的身脑功能，都必须摄入适量的蛋白质。

蛋白质按其来源分为动物蛋白和植物蛋白两类。来自动物机体的蛋白质称为动物蛋白，来自植物机体的蛋白质称为植物蛋白。吃动物蛋白和动物脂肪的人，可以称为吃荤者；反之则称为素食者；绝大多数人是荤素都吃的混食者。混食，而且以素食为主，辅以适量荤食是有益于身脑健康的理想的饮食结构和进食方式。

人体内的蛋白质按其功能分，有专门携带氧气并与全身血液循环和造血功能密切相关的血红蛋白，有实施肌肉收缩功能的肌纤凝蛋白，有构成身体支架的胶原蛋白，有抵抗外界致病因子形成身体抵抗力的丙种球蛋白……总之，蛋白质在体内承担着多种多样且极为复杂的功能。

食物中的蛋白质进入人体后，并不能直接被体内的有关组织利用，而是先在小肠内某些消化酶的作用下分解成若干种分子量较小的氨基酸，然后再经血液循环的携带，由身体内的有关组织利用这些氨基酸并在体内某些特殊酶的作用下，合成身体所需要的新的蛋白质。

食物中的蛋白质是多种多样的，不同的蛋白质经分解会形成不同的氨基酸。氨基酸是比较简单的蛋白质。众多种类的蛋白质经分解形成二十多种氨基酸。或者也可以说，不同种类、不同数量的氨基酸组合在一起，可以形成许多种性质