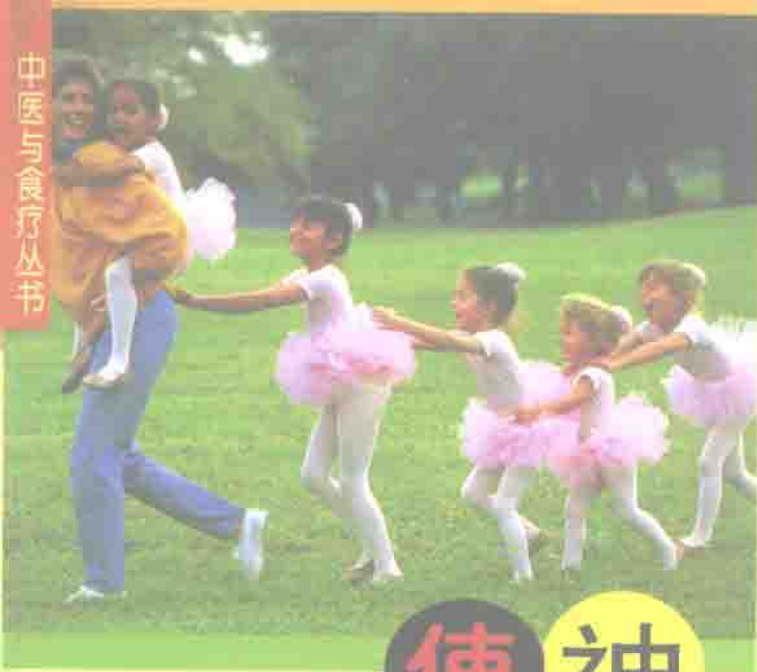


古人记忆术 聪明才智从哪里来  
提高记忆力的中药与食品 均衡使用左右脑  
考试期间的身心保障

〔日〕根本幸夫

神奇的中药

使你更聪明



中医与食疗丛书



长虹出版公司

# 神奇的中药使你更聪明

[日]根本幸夫

总合汉方研究会副会长

东京药膳研究会会长

翻译:崔永

助理翻译:张冀媛 张云涛 崔云峰

审校:樊中州

长虹出版公司

1999·3

# 神奇的中藥使你更聰明

【日】根本幸夫



书

## 图书在版编目(CIP)数据

神奇的中药使你更聪明 / (日)根本幸来著; 崔永译.

- 北京: 长虹出版公司, 1999

ISBN 7-80063-038-2

I. 神…

II. ①根… ②崔…

III. 中草药-保健

IV. R21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02629 号

·此书经国家版权局登记, 版权所有·

## 神奇的中药使你更聪明

长虹出版公司出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码: 100035)

宏文印刷厂印刷 新华书店发行

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.375

字数: 79 千字 印数: 1—5000 册

定价: 10.80 元

## 前 言

世上大概没有人不想变得更聪明，尤其是面临考试的学生，我也同样。那么，真的能更聪明一些吗？按理说人的脑细胞大约在3岁时，已大体上完成发育。因此从年龄角度来说，正在看这本书的各位学生不可能让大脑细胞发育得更好一些。但是，消除消极因素，活化大脑却是十分可能的。这正是本书的目的，是本人收集到的前人的智慧。

先谈谈我的情况吧。我的本职是在中药店做针灸治疗，余暇每月作5次关于中药和保健食品的演讲，还做一些与中医完全没有关系的事情。现在我正在编写几本书，虽然是自己随便开始的事情，但是我非常希望能变得更聪明一些。

本书主旨是为了活化大脑，从精神上和肉体上彻底消除消极因素。

为此，充分利用中医三千年来的积累的智慧，摆脱心灵的桎梏。心灵的桎梏在神道里被称为“气枯”。枯竭的气即为病，相反，舒缓的气可以活化身体或大脑，能开拓人的未知的可能性，我在四年前还非常讨厌音乐。大家千万不要认为现在的能力就是自己的全部能力。

# 目 录

## 前言

### 1 第一章 大脑的功能

#### ①由什么决定聪明与否

考试成绩好就是聪明吗

智力年龄和智商

偏差值和智商的关系

脑筋越用越灵

#### 6 ②脑的构造和功能

脑的五大功能

脑的构造

神经元和神经突触

脑各部分的功能

- 大脑的构造及其作用  
使人成为智能动物的新皮质  
均衡使用左右脑  
记忆的机器  
集中精力才是提高记忆力的关键
- 29** **③充分使用大脑**  
胡乱使用大脑是不行的  
奇异睡眠和正态睡眠  
“临时抱佛脚”的效果不好
- 33** **第二章 提高大脑极限值的东方智慧**
- 33** **①记忆力超群的古人**  
古代东方人卓越的智慧  
文字和笔是记忆所必需的吗  
把佛经全部记住的佛教徒  
准确背诵一族历史的“语部”
- 36** **②古人记忆术的秘密**  
最重要的是努力  
“六分饱”是使头脑聪明的营养素  
想用绝食来提高“脑力”的苦行僧  
香气能够活化大脑、唤醒记忆  
清澈透明的沉香  
使记忆更加准确的“口唱法”
- 43** **③语言, 官灵, 音灵**  
古人认识到的语言的力量  
人并不只靠面包生存  
利用“音灵”的新年钟声和观音经

- 音灵是生命能的源头  
在美国举行的“音灵秘仪”  
低沉有回音的声音效果也好  
三昧境界的记忆法
- 51 ④左右情感的味觉  
前代营养学的误区——五味  
饮食控制情感
- 54 第三章 对付大脑最大的敌人——  
身体疾病的中医疗法和食  
疗
- 54 ①大脑是身体的一部分  
脑能高效工作的前提是健康
- 55 ②对过敏性体质有益的中药和食疗  
造成无法学习的过敏性体质  
肉食为主的母亲容易生过敏体质的婴儿  
要注意1岁、3岁、5岁、7岁  
过敏性体质增加的一个原因是应激反应  
最重要的是避免刺激性食物  
花粉和灰尘只不过是诱发过敏的因素之一  
能够改善过敏体质的中药和食疗
- 69 ③治疗痛经和月经不调的中药和食疗  
对痛经要采取万全之策  
治疗痛经的中药  
对补血有益的食物
- 73 ④对头痛、肩酸、颈椎异常有特效的  
中药和食疗  
落枕引起的颈椎异常出乎意料地多



- 对颈椎异常有疗效的中药  
只需在头上缠浴巾即可消除肩酸
- 78 ⑤对胃肠疾病有疗效的中药和食疗  
胃肠疾病是考生的“职业病”  
对胃肠疾病有疗效的中药  
把重点从晚餐移到早餐  
便秘也是大脑的“敌人”  
消除便秘的中药和食疗
- 83 ⑥对精神不安、失眠有疗效的中药和食疗  
谁都有不安  
治疗不安和失眠的中药  
对熟睡起速效的中药  
对精神症有效的食物  
如何防止大脑受损
- 89 第四章 提高大脑效率的中药与  
食疗
- 89 ①中药·食疗·药膳  
处方和单味中药,保健食品和药膳
- 91 ②提高记忆力的中药和食疗  
《千金要方》记载的治疗遗忘的处方  
被制剂化的中药  
增强记忆力的单味中药  
提高记忆力的食品  
治疗记忆力减退的养心安神药膳
- 101 ③活化头脑的中药和食疗  
“活化”和“提高记忆力”不一样  
使头脑舒畅的中药

- 使头脑清晰的开窍药与理气药  
驱逐嗜睡的食品  
使血脉畅通、梳理头脑的解表药膳
- 108** ④**增加体力和精力的中药和食疗**  
最适合于容易疲劳的人的中药和食疗  
有强壮作用的单味中药  
能健体养神的食物  
使用朝鲜人参的补气药膳
- 114** **第五章 考前和考试期间的身心保健**
- 114** ①**感冒的预防和对策**  
要早期发现并及时治疗“百病之源”  
——感冒  
对着凉引起的感冒有疗效的中药
- 117** ②**使头脑灵活的穴位**  
百会、劳宫、中脘、足三里、涌泉
- 119** ③**使头脑灵活的运动姿势**  
掌握头脑灵活的关键的姿势
- 120** **附：使人聪明的中药药膳事典**

# 第一章 大脑的功能

## ①由什么决定聪明与否

### ●考试成绩好就是聪明吗

“要是再聪明一点，就不用这么辛苦地学习了。”

“我根本记不住，我太笨了。”

无论是谁都会有过一两次这样的想法，特别是成绩不好或即将面临考试时更是如此。

但是请您想一想：到底什么叫聪明？根据什么来判断聪明与否？是学习成绩吗？诚然，对学生来说这是衡量头脑好坏的最常用的标准。成绩的确是一种标准，但是，充其量也只是一种标准而已。

因为，这些成绩都是相对的。就算是学校里的成绩，也有学校间的差距。如果拿 A 校里成绩属于上游的 X 和 B 校成绩属于中游的 Y 做比较的话，X 的成绩不见得一定比 Y 好。

考试成绩也是一样，包含着试题的难度、试题内容、每个人擅长的科目等很多相对因素。

但是，成绩的好坏不一定就表明智力水平的高低。古今中外被称为“天才”的伟人们的例子就是很好的证明。

爱因斯坦被称为本世纪最伟大的人物。但是他学生时代的成绩并不好，同学认为他头脑迟钝，而且考大学也是第二次才勉强考上的。

从苹果落地发现“万有引力定律”的牛顿，在高中时被认为是最没前途的学生。

发明之王爱迪生也是一个“差等生”，大家都当他是个傻瓜，他还曾被勒令退学。

除了他们，还有进化论的创始人查尔斯·达尔文，发明蒸汽机的詹姆斯·瓦特学生时代的成绩也很差。如此看来，学习成绩只不过是衡量头脑好坏的一种标准而已，它们并不等同。

难道就没有一种测量头脑好坏的客观的方法吗？

## ●智力年龄和智商

头脑的好坏，换句话说就是大脑的能力即“智力”的高低。前面说的学习成绩只是相对的。一个原因，是我们以“知识”为标准，但如果把目光转向智力而不是知识，则可以在一定程度上客观地测量出头脑的好坏。测量智力一般使用的手段被称为“智力测验”。

智力测验以本世纪初法国人比奈(Alfred Binet)做的测试为基础。此后，世界各国把它变成适应于自己

国家的形式。在日本,经常使用“铃木-比奈公式”,“田中-比奈公式”等。大家可能都做过智力测验,知道测试方法。但是,出人意料的是智力测验的实质却不为人知。它其实是在测定“智力年龄”。

例如,有 A, B, C, D, E 等问题, A 是相当于 11 岁儿童智力水平的问题, B 是相当于 12 岁儿童智力水平的问题, C 是相当于 13 岁儿童智力水平的问题, D 是相当于 14 岁儿童智力水平的问题, E 是相当于 15 岁儿童智力水平的问题,……。假设一个孩子的测试结果是 14 岁(即 A, B, C, D 都答对了, E 答错),那么,他的智力年龄是 14 岁。如果这个孩子的实际年龄是 13 岁,则称“智力年龄比实际年龄大一岁”;如果实际年龄是 15 岁,则称“智力年龄比实际年龄小一岁”。

但是,这种表示方法只能反映实际年龄和智力年龄的差。假设 4 岁孩子的智力年龄是 2 岁, 20 岁的人的智力年龄是 18 岁,则上面的方法认为两者都是智力年龄比实际年龄小两岁。前者的智力发育的程度显然比后者低得多,但是上面的方法并不能反映出来的。

因此,产生了不用实际年龄和智力年龄的差,而用实际年龄和智力年龄的比值来表示智力水平的想法。就是说,设实际年龄为 1,测量智力年龄与实际年龄的比,这就是智商(IQ)。

实际年龄:智力年龄 = 1:智商

例如,10 岁孩子的智力年龄是 12 岁,则他的智商  $IQ = 12/10 = 1.2$

15 岁孩子的智力年龄也是 12 岁,则他的智商 IQ

$$= 12/15 = 0.8$$

但是,用小数来表示很不方便,因此,一般对结果再乘以 100,用来表示,即实际年龄和智力年龄相同时,他的 IQ 就是 100。另外, IQ 等于 100 表示大体平均,所以 IQ 大于 100 说明智力在平均水平以上, IQ 小于 100 说明智力在平均水平以下。一份调查报告表明, IQ 从 90 到 110 的人占总数的近 50%。

这就是智力测验的实质。顺便简单地说一下偏差值。

### ● 偏差值和智商的关系

所谓偏差值,用一句话说就是“表示与标准(平均值)的差”。即用数值表示与标准(平均值)偏离的程度。

偏差值有很多种,学生最熟悉的莫过于升学考试时成为志愿的学校的“偏差值”。其实,它的基本形式称为“智力偏差值”。这是某个群体(如一个班级)的智力的平均值。以偏离平均值多少来表示一个人的智力在群体中处于什么位置。

一般来说,设平均智力偏差值为 50,随着智力变高,偏差值也增加到 51、52、53……

如果比平均水平低,则减少至 49、48、47……

使用这种测量方法,大部分人的偏差值处于 15~80 之间。智力偏差值高于 65 称为高智力,智力偏差值低于 35 称为智力低下。智商和智力偏差值的关系如下:

80→37

90→42

100→50

110→55

120→60

130→68

140→75

150→80

### ● 脑筋越用越灵

智商和智力偏差是用客观的方法测量的,因此与学习成绩相比,似乎更能成为衡量大脑好坏的标准。

但是也不能断定头脑的好坏=智商。因为有不少例子表明高智商的人不一定是优秀的。

前面说的被称为“天才”的人中,有很多人的智商并不那么高。

据说牛顿和瓦特的智商一般,肯特、罗素、洛克等哲学家的智商也不是很高。而且拉法耶罗等人的智商还略低于 100。

大家的周围也有一些高智商而并非优秀的人吧。学习能力的高低与头脑的好坏并不等同,但是,由于标准相同,智商高的人当然学习能力也高。

这意味着什么呢?这个问题的关键在于智商并不是固定的,即智商是变化的。

10 岁时的智商是 140 不一定意味着直到死也是 140,20 岁时有可能下降至 110。当然,相反的情况也是可能的。

那么,智商是如何变化的呢?答案很简单,就是不用脑,懒于动脑筋。头脑是越用越灵,越不用就越笨。

还有一个原因。即拥有难得的智力,却不能充分利用。一般是由于环境或身体等方面不协调造成的。

现在大家对所谓聪明有了大概的认识了吧。聪明的人是指能充分利用头脑的人。他努力使用头脑,寻找更有效的用脑的方法,从而充分使用脑的全部力量。

## ② 脑的构造和功能

### ● 脑的五大功能

为了充分利用大脑,首先要对大脑的构造与功能有所了解。但是这件事说起来简单,其实非常复杂。对大脑,有许多谜连最先进的医学技术也不能解开,而且不同的学者有不同的学说。在这里把它们一一作比较是不可能的。

这里只能大致的说一些已成为定论的学说。如果您想对大脑有更进一步的了解,可阅读脑医学专家编写的普及读物。

先从“头”这个词开始吧。我们一直用的“头”,在生物学里就是指“脑”,更为专业的术语是“中枢神经系统”。但是中枢神经系统包括“脊髓”,所以本书只称为“脑”。脑的功能可以分“认知”、“运动控制”、“意识”、



“情感”、“记忆与学习”五大功能。

“认知”指认识外界的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等五种感觉。以五感为基础在大脑中形成对外界的形象。

“运动控制”简单的说就是运动机能。是一种有意识或无意识控制运动的功能，这就是称它为“运动控制”的原因。比如走路时，这次迈出左脚、下次迈出右脚……不是每一步都在有意识的控制，而是无意识的、自动的走路。这种行为的本质就是大脑为了完成“走路”这个行为控制着两腿和身体。

“意识”可大致分为两个功能。一个是改变意识程度的功能，另一个是集中意识的功能。

前者象征性的表现在睡眠和苏醒。睡眠时并不是完全没有意识，只是与不睡觉的时候相比，意识的程度变浅而已。后者相当于使脑的一部分特别活跃，当然不是说大脑的其他部分停止了活动，只不过被意识抑制了。

“情感”的作用想必大家都知道，一般来说，就是喜怒哀乐。人用表情和全部身体来表现这些情感。但是动物只能用吼叫或竖毛等行动表现。所以，从全体动物的角度来说，用“情动”表现“情感”。

“记忆”、“学习”的功能也重要，特别对考生来说，这个功能的状态将决定成绩的好坏，因此最为关心。详细情况在以后讲述。这里只说无论是“记忆”还是“学习”，最重要的是努力(练习)和思考。

脑担负着以上的五大功能，但并不是说整个脑都