

# 头脑革命

□ (日) 中松义郎 著  
□ 李博 邵峰晶 译  
□ 青岛出版社

中松义郎，**日本人**，  
当代世界上**最著名**的发明家和医学家，  
他通过严谨的科学论证和自己的**亲身经历**说明：  
“人类大脑的智力是大致**相同**的！”  
通过起居、环境、饮食、运动等调理和有效的**智力训练**，  
每个人都可以变得**非常聪明**并富有创造力，  
从而拥有一个充实而有**意义**的人生。

# 头 脑 革 命

(日) 中松义郎 著  
李 博 邵峰晶 译

R338.2  
ZSYL

北医大图书馆



青 岛 出 版 社



A 1 C 0 1 8 5 7 1 7 7

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

头脑革命/(日)中松义郎著;李博译.-青岛:青岛出版社,1998.7

ISBN 7-5436-1927-X

I. 头…

II. ① 中… ② 李…

III. 智力开发

IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14620 号

责任编辑 樊建修

装帧设计 郝 仁

\*

青 岛 出 版 社

(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

青岛双星集团华信印刷厂印刷

\*

1998 年 8 月第 1 版      1998 年 8 月第 1 次印刷

32 开(850×1168 毫米)      5 印张      120 千字

印数 1—5000

定价:8.00 元



## 序言——“头脑革命”开始苏醒

### 超脑行动

在思想、认识 and 现实之间有一条使两者分离的壕沟，这是可以被开发的一块余地。超越了认识的境界就意味着创造，意味着发明。超越认识的这种飞跃和认识与现实之间的壕沟就是“创造、发明的余地”，因此我们有必要努力填平这条壕沟。

但是要实现这种创造、发明，单靠现在的大脑是不可能的，为什么呢？因为思想认识只是脑内的东西。

也就是说，超越认识、进行创造就必须先超越自己大脑，即所谓的“超脑行动”。

本书的目的是提倡超越现有大脑的“超脑行动”这样一种革命，通过这种革命可以解决经济、政治、教育等方面的各种难题，甚至可以治疗疾病。

原大阪大学教授泽泻久敬先生曾经指出，人们的思考方法大致有两种类型。

“一种是整理头脑中的思想概念，另一种是积极产生新的构想。……（中间省略）前者是把已经存在的概念和认识进行整理，后者则是接受新思想，创造产生出新的观念。对于人类精神和社会所起的作用，我们不能不认为后者要比前者大得多、重要得

多。”

可见“创造”是极其重要的。就日本的目前情况来看，就像是赛跑时，眼睛盯着最前面运动员的后背的“亚军的时代”一样，是属于“概念整理型”，尽管还是跑在前列中。可是努力奋发、使头脑变聪明，“创造新构想”还没有切实地实行。

但是时代是在不停地变化，日本周围的环境也发生了巨大的变化。

单纯模仿外国的时代已经过去了，应该走自己的路，开辟自己的路，这样才能适应新的情况。企业也好、个人也好，越来越多的人正在寻求“创造”、“发明”和“独创力”，对大脑的兴趣也急速提高。

田园都市厚生医院院长春山茂雄先生写的“脑内革命”一书也拥有相当多的读者。

## 畅销书《脑内革命》的秘密

现在，《脑内革命》的热潮仍在继续。《脑内革命》是同时精通西洋医学和东洋医学的春山茂雄先生的一部杰出的著作。很多人都知道此书是破记录的最畅销的一本书。

那么，为什么《脑内革命》会如此抢手呢？

第一点，作者是值得人们信赖的。春山先生出生的家庭中，祖上数人均是东洋医学的名医，他从小就开始练习针灸和推拿术，以后和我在同一所大学——东京大学读书，他学的是西洋医学。从他的经历中可以知道，他是把东洋医学和西洋医学结合起来，取长补短，把握了西洋医的病理学，运用东洋医的经验学，有效地治疗疾病，预防疾病。

第二点，书中说明了“拼搏精神，面向未来积极地思考”与“脑中的结构”相关联的科学知识。这种拼搏精神，积极思考正是日本人所缺少的东西。

另外第三，书中把难度很高的科学的、医学的知识，通俗易懂地表现出来，使一般读者都能看懂、理解。我认为这也是一个能让读者接受的理由。

接下来我所写的东西与《脑内革命》一书会有一些内容是相对立的。

但是我从心里对多年来强烈刺激我的“大脑”的《脑内革命》一书给予高度的评价。

# 目 录

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| <b>第一章 从“脑内革命”到“头脑革命”</b> .....          | (1)  |
| 20 年前提倡的“头脑革命” .....                     | (1)  |
| 从医学和工学的立场来解明大脑的机能.....                   | (2)  |
| 头脑革命是什么.....                             | (4)  |
| 可以改变人生的“头脑革命”和热力学.....                   | (6)  |
| 大脑的活性化是重点.....                           | (7)  |
| 任何人都可能变得聪明 .....                         | (10) |
| 脑的秘密在于神经细胞 .....                         | (12) |
| 神经键的动作加快大脑的功能就会增强 .....                  | (13) |
| 决定大脑机能的三要素 .....                         | (15) |
| 小 结 .....                                | (17) |
| <b>第二章 头脑革命可以使人生更美好</b> .....            | (19) |
| 头脑革命使头脑变聪明 .....                         | (19) |
| 头脑革命促进健康 .....                           | (20) |
| 头脑革命可以防止老年性痴呆 .....                      | (22) |
| 头脑革命可以延长人类的寿命——<br>假想寿命和 144 岁寿命学说 ..... | (25) |
| 头脑革命使人变得更漂亮——<br>从假面具循环中解脱出来 .....       | (28) |
| 头脑革命使皮肤美丽 .....                          | (31) |
| 头脑革命培养出好孩子 .....                         | (32) |

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| “头脑革命”使独创力迸发 .....            | (33)        |
| “头脑革命”改变人生哲学 .....            | (34)        |
| “头脑革命”使幸福常在 .....             | (36)        |
| 小 结 .....                     | (37)        |
| <b>第三章 “头脑革命”的实践法之一 .....</b> | <b>(39)</b> |
| 对大脑有益的五大要素 .....              | (39)        |
| 最好的饮食习惯是“一天一顿饭” .....         | (41)        |
| 一日一餐,体内毒素几乎百分之百地排出 .....      | (42)        |
| 饭后立刻桑拿浴和锻炼 .....              | (44)        |
| 锻炼之后游泳 .....                  | (46)        |
| 对大脑有益的头脑革命式游泳法 .....          | (48)        |
| 对大脑有益的潜水科学 .....              | (49)        |
| 对大脑有益的体操 .....                | (52)        |
| 对大脑有益的呼吸法 .....               | (53)        |
| 运动不能减轻体重,运动可以调整血糖 .....       | (53)        |
| 在浴池里锻炼大脑 .....                | (54)        |
| 通过国际电话锻炼记忆力和判断力 .....         | (56)        |
| 高质量的睡眠使脑细胞解除疲劳 .....          | (58)        |
| 头脑革命提倡一日睡眠六个小时以内 .....        | (59)        |
| 头脑革命的卧室 .....                 | (62)        |
| 小 结 .....                     | (65)        |
| <b>第四章 “头脑革命”的实践法之二 .....</b> | <b>(67)</b> |
| 关键在于要给大脑补给良好的营养 .....         | (67)        |
| 对大脑有益的营养物质 .....              | (68)        |
| 应该分清健康食品和对大脑有益食品的不同 .....     | (69)        |
| 头脑革命食品的主角——大豆食品 .....         | (71)        |
| 头脑革命饮食的另一主角——海产品 .....        | (72)        |
| 怎样判断头脑革命饮食的敌和友 .....          | (73)        |

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 头脑革命食品的烹调方法 .....                 | (74)        |
| 母乳是最好的营养品 .....                   | (79)        |
| 头脑革命化的健美 .....                    | (80)        |
| 头脑革命化的性生活 .....                   | (81)        |
| 头脑革命化的性生活方程式 .....                | (83)        |
| 治疗老年性痴呆的创脑革命 .....                | (85)        |
| 怎样最大限度使用经过锻炼的大脑 .....             | (88)        |
| 小 结 .....                         | (90)        |
| <b>第五章 “头脑革命”焕发创造 .....</b>       | <b>(92)</b> |
| 创造环境和“异性间遗传理论” .....              | (92)        |
| 头脑革命的光荣 .....                     | (96)        |
| 不要变成“猩猩人” .....                   | (100)       |
| 创造的三个条件——合理性、突跃性、生存性 .....        | (101)       |
| 自由的思维和“Non-Homogeneous”产生创造 ..... | (103)       |
| 合理性、突跃性、生存性的日常应用 .....            | (105)       |
| “突跃的五层塔”和“创造精神 22 条” .....        | (107)       |
| 发明心也是爱心 .....                     | (110)       |
| 创造性思考法是独特的思考法 .....               | (113)       |
| 锻炼造就新的人生 .....                    | (114)       |
| 头脑革命的“绝不放弃”精神 .....               | (116)       |
| 头脑革命化的记忆力增强方法 .....               | (119)       |
| 头脑革命的笔记方式 .....                   | (121)       |
| 头脑革命的“积极行动” .....                 | (123)       |
| 22 世纪是文理科学家的时代 .....              | (125)       |
| 灵感可以产生创造 .....                    | (126)       |
| 不断给商品开拓新的用途 .....                 | (129)       |
| 关在屋里得不到丰富的经验和知识 .....             | (131)       |
| 360 度旋转上升的“螺旋式发想” .....           | (134)       |

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| 头脑革命的实行步骤——                |              |
| 消、调、理、跃、造、检、跃、检、集、生 .....  | (135)        |
| 把“发明博物馆”当做头脑革命的实验室 .....   | (137)        |
| 小  结 .....                 | (139)        |
| <b>第六章  头脑革命改变日本 .....</b> | <b>(141)</b> |
| 美国是“发明之邦” .....            | (143)        |
| 资源小国将会变成经济小国 .....         | (144)        |
| 头脑革命可以拯救日本的政治、经济、教育 .....  | (146)        |

# 第一章 从“脑内革命”到“头脑革命”

## 20 年前提倡的“头脑革命”

我在昭和 58 年(1983 年)8 月曾出版了一册叫做《新头脑革命》的书，书中的主要内容是“怎样使头脑变得聪明”，包括以下几个章节：“你想使自己的大脑变得聪明吗”，“使大脑变聪明的秘诀”，“人类的大脑智力应该是相同的”和“我是这样锻炼自己的大脑的”。

特别是“人类的大脑智力应该是相同的”这一个论点引起了读者的很大反响。“一些特别人物的脑子聪明而另一部分人的脑子天生注定就是笨拙”，曾有很多人相信此话而对自己失去信心和希望。“其实并不是这样，人类的大脑基本上是有相同的能力”，我在书中这样鼓舞大家，这是通过我自己本身的体验和研究而得出的结论。并且还指出了一些被认为是常识的错误说法，向大家介绍了“利用环境使大脑变聪明的方法”，“利用食物保养大脑的方法”，“通过运动锻炼大脑的方法”和“利用坐椅使头脑更灵活的方法”等大脑的开发法和活用法。使读者相信“有一个健全、聪明的头脑，可以有一个十分有意义的创造性的人生”。

现在的畅销书《脑内革命》也许是受了我的《新头脑革命》的影响而出世的。

但是在当时“使大脑变聪明”的说法和理论还不能被一般人们所理解和接受。

冷静地分析一下就会明白，昭和 50 年代正是日本的产业达到最盛期的时代，是人们拼命地模仿外国，拼命地制造产品的时代，也是“亚军的时代”。

学习模仿外国并不十分需要头脑，复制来的东西怎样大量生产、怎样销售出去，只考虑这些事情就行了。很少有人下功夫搞创造性的发想（“发想”的意思是产生自己新的想法。译者注）和创造性的产品，只是单纯的“技术引进”，引入外国产品和服务。在那个时代改善自己的头脑被认为是多余的，不必要的。

## 从医学和工学的立场来解明大脑的机能

昭和 58 年，大约 80% 的人这样认为：“头脑根本不可能变聪明”，“头脑的好坏是天生的”，“笨人就是笨，灵巧人就是灵巧”等等。

为了纠正这些偏见，在昭和 63 年（1988 年）4 月 5 日，我出版了另一部书，书名是《一觉醒来变成超人的方法》，副标题是“1% 的汗水和 99% 的超呼吸法”。此书分上、下两册，只下册就有 480 页，是一部大作。从脑的构造开始讲述到底头脑能不能改善，能不能变聪明，列出了大量的研究成果，从医学和工学的角度进行了彻底地验证。

我除了在东京大学工学部学习外，也曾在法学部学习过，后来又在美国学习了医学，并分别获得了工学、法学、医学博士的称号。在工学部和法学部学成的文理科学者（具备文科和理科两方知识的学者）的发想，是不是与人的大脑相适应，从全新角度来进

行“从医学上分析头脑能不能变聪明的研究”，这是我毕生事业中一个重要工作。

现在，美国芝加哥医科大学正在以集中教学的形式讲授这方面的内容，这是一个前所未有的新学问，是把工学和数学溶于医学的“脑的新理论”。

“一觉醒来变成超人”看起来是一个很奇妙的标题。日本放送局曾在民间做了这样一个调查，“你在休息日的时候干什么？”收回的答案是，看电视、读书、打高尔夫球、郊游、和家里人一起逛街等等，其中大多数是“睡觉”。

在休息日和休闲的时候，大多数的人是睡觉，或是躺在床上呼呼大睡，或是在地板上闭目养神。这就是通过调查得出的结果。

另一方面，有的公司职员想出人头地，自营业的老板想成功，高中生想考入名牌大学，大学生想进入有名的大公司等等，这些希望都可以认为是“想成为超人”的美梦。

把“睡大觉”和“想成为超人”这样正好意义相反的词语结合起来会成为什么呢？经过思考，我把这两句相反的话结合起来写成《一觉醒来变成超人的方法》这部书。书中内容就像标题所讲的那样，“在睡眠中锻炼大脑，变成超人。”“锻炼大脑”是关键所在。

可能稍微有点难理解，也就是说“被认为是相反的东西或相互矛盾的问题，在实践和实验中得以解决和解消”，“实际上也是一种创造的行动”。也是我所提倡的“头脑革命”的一种重要的思考方法。

人们对《脑内革命》一书的狂热，使我注意到现在人们对大脑的关心程度已经有了相当大的提高。像刚才讲的那样，20多年前我在书中提出了尚不为人知的“头脑可以变聪明”，人类的大脑是相同的，由于环境和行动的影响，任何人都可能变得聪明或变得愚笨等理论，当时并没有被大家所理解。

但是，现在的读者已经越来越关心大脑的事情了。《脑内革

命》和《EQ 心的智能指数》等书成了最畅销的热门书，另外，登载关于大脑研究的文章的杂志也受到读者的欢迎，与 20 年前相比，有了巨大的改变。

在 10 年前出版的《一觉醒来变成超人的方法》一书中，我从大脑的构造机能开始解说，证明了通过努力，大脑确实是可以变聪明的，单下册就用了 480 页。不用这么多页数去解释说明，是不能使读者理解接受的。

但是现在，大部分的读者都不再拒绝接受“大脑是在变化的”这样的理论了，比以前的水平大有提高。我把多年从事“大脑”研究的成果总结起来，写成这部决定版的《头脑革命》，也是为了顺应这一历史的潮流。

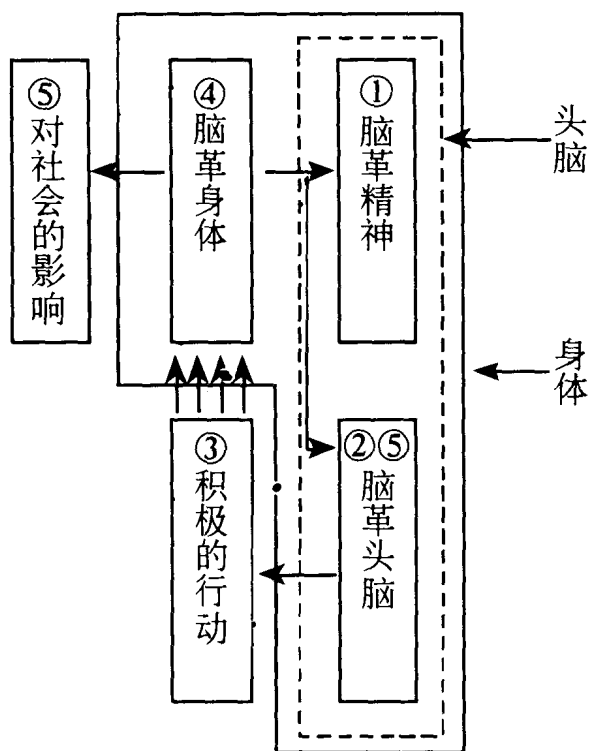
## 头脑革命是什么

我所提出的“头脑革命”究竟是什么呢？

“头脑革命”是一个全新的理论，也是全新的实践，“头脑革命”的基本原则是“积极行动”，“消极行动”绝对不可以。“积极行动”，发掘“脑外动力”，其目的是使头脑变聪明，保持身体健康，从而改变社会。

“积极行动”的源泉不能是“被动的认识”，而是“主动的认识”，是“创造性的认识”。

用向量的观点来看一下“头脑革命”，其规律为“积极行动→脑外动力”，包含着“脑外→脑内”，“脑内→脑外”双方向的向量。也表现为“从脑外向脑内作用”和“从脑内向脑外作用”的双方向的向量。



要想引发“头脑革命”，有必要通过“积极行动”从脑外摄取脑外动力。所谓脑外动力包括大脑活动所必需的营养成分、氧和各种刺激因素，吸取这些动力受环境、食物、睡眠、锻炼、性生活等各种因素的影响。因此实际活动中必须严格遵守“头脑革命”的法则和规律。这是“头脑革命”程序的第一步。

第二步是由体内向脑内作用的过程，摄入到体内的各种脑外动力经过处理后，刺激大脑，使之活性化增强。

第三步是从脑内向体内作用。

第四步是从体内向社会作用的过程。一个人的大脑和身体经过变革后，可以对他周围的环境、社会和人们给予有益的影响。

“头脑革命”的作用是改变大脑，使大脑变聪明，并通过大脑的变革来改变脑外的事物。“头脑革命”可以在循环程序中反复实行、反复循环，不断地无限地强化和升高，是一种“螺旋状的革命”活动。

## 可以改变人生的“头脑革命”和热力学

“头脑革命”还有第二种和第三种意思。为了使头脑变灵活变聪明，必须从外界摄取脑外动力。脑外动力是维持大脑活动，增强大脑活动的必要能源，这些东西的摄取与饮食、睡眠、锻炼和性生活有着密切的关系。

提到动力和能源我们会想起“热力学”。

热力学的第一法则是：在一个封闭的物体——与外界没有能量的接受或释放的物体——的内部，其能量总是保持恒定的。是能量不灭定律。

热力学的第二法则有多种多样的表现形式，在这里只讲述两种。

(1) 不停运转着工作着的蒸汽机从热源——保持自身温度不变，能供给热量和吸收热量的物体——只是单纯接受热量而不向温度较低的冷却器释放热量，这种情况是不可能的。

(2) 使热量从温度低的物体向温度高的物体移动的永动机

——不从外界接受力(热量或机械的力)而能自动地永远运转——是不可能的。(以上摘自《基础物理学》)

同样，我们把脑内和脑外作为一个系统来看，其中的能量的总和是不变的。为了使大脑能不断产生新的构想、新的创造思想，就必须从外界摄取脑外动力。

要想更好地、适当地摄取脑外动力，就应该果断地改变旧的生活习性和旧的行动规律，这也是“头脑革命”的原则之一。因此也可称为“生活革命”或“行动革命”。

如果实行了“头脑革命”，大脑得到了改造，脑力增强了，随之会进入下一个步骤，即脑外的革命。改变精神和肉体、改变人生、改变人事关系、改变社会、改变环境和世界。

从某种意义上来说，“头脑革命”的实行者所起的作用并不单是一个人的作用，而是具有改变世界、改变社会的巨大的威力和能量。

读过《脑内革命》的读者如果还想增强自己的能力，更上一层楼的话，请务必读一读拙作《头脑革命》，了解一下“头脑革命”到底是什么，到底是怎么一回事。手中有了《头脑革命》和《脑内革命》这两部人生指南，你们每天的生活，活动以至整个人生都会日新月异，充满乐趣和意义。

## 大脑的活性化是重点

请看一看下图的介绍，就会知道大脑的功能相当复杂，管理支配着感情、计算、语言、知觉、理解、认识、记忆、视觉、听觉、皮肤感觉、肌肉运动、自我显示欲、生存欲、创造欲等等的情感、感觉和运动。因此大脑得到改善，这个人的性格和能力都会进步得判若