

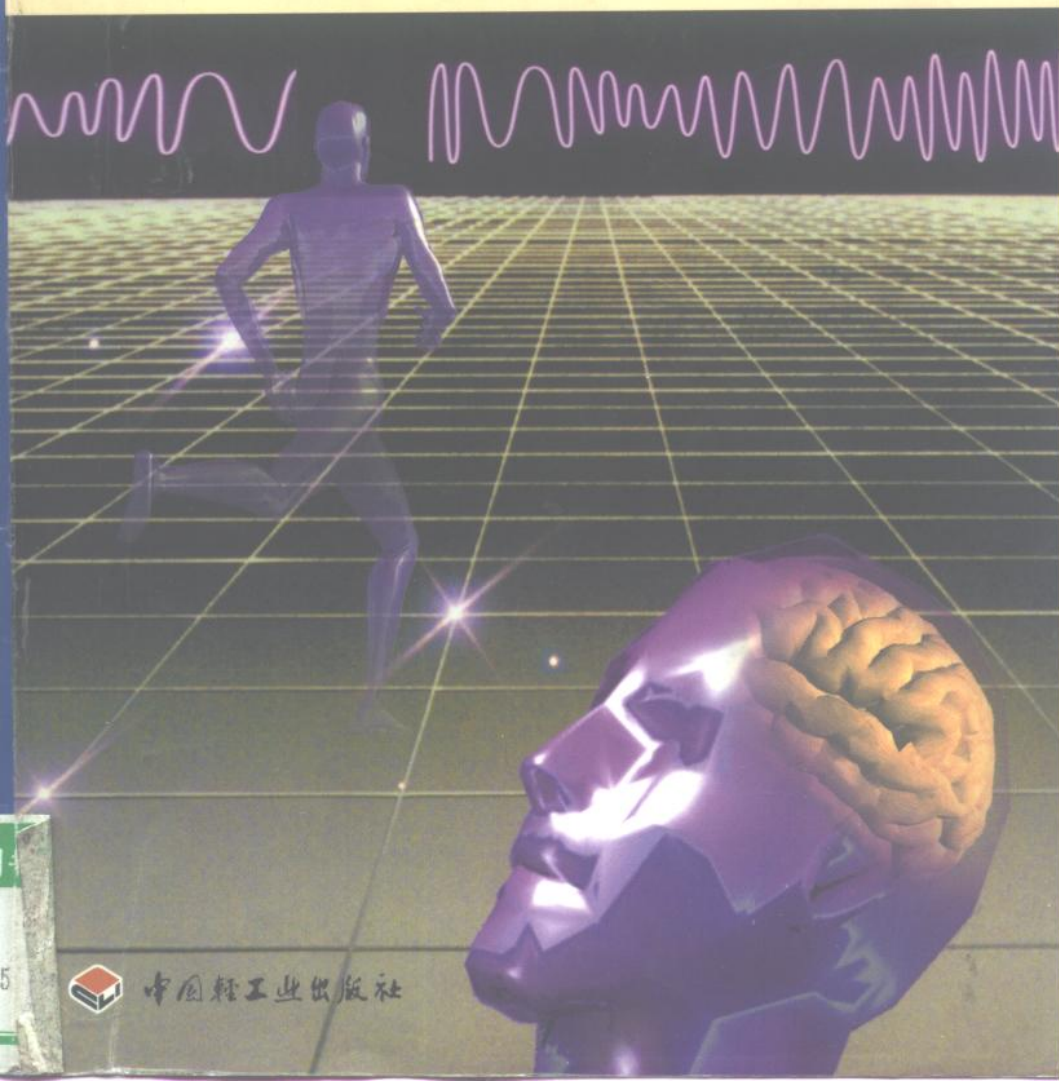
大众心理系列

Brain Builders!

健脑益智术

思维敏锐、智慧超群的终生指南

[美] Richard Leviton 著 宋韵声 廉运杰 译



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

Brain Builders!

健 脑 增 智 术

【美】Richard Leviton 著

宋韵声 廉运杰 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

健脑增智术 / (美) 莱维顿 (Leviton, R.) 著; 宋韵声, 廉运杰译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.1

(新向导丛书·大众心理系列)

书名原文: Brain Builders!

ISBN 7-5019-2711-1

I. 健… II. ①莱… ②宋… ③廉… III. ①脑—保健—普及读物 ②智力开发—普及读物 IV. B848.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53029 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃柬

责任终审: 杜文勇 封面设计: 赵小云

*

出版人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65288410

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 12.875

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 7-5019-2711-1/G · 147 定价: 24.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-0776 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

Brain Builders! (《健脑增智术》)

Original English language edition published by **Parker Publishing Company, a division of Prentice Hall Direct**

Text Copyright © **1995** by **Parker Publishing Compoony, Inc.**

All Rights Reserved

目 录

导 言 /1

使用大脑：7个健脑步骤

第一章 相信你的大脑 /9

如何端正态度，获得更多的脑功能

健脑秘诀 1：你的态度是获得更多脑功能的关键	9
健脑秘诀 2：再论态度是获得更多脑功能的关键	13
大脑功能剖析 1：认识一下大脑功能赛中的 4 个选手	16
健脑增智术！训练 1：“请注意一下好吗？”	
健脑增智术对大脑说	17
健脑秘诀 3：聪明学生到底知道些什么——如何效仿他们	18
健脑秘诀 4：再论聪明学生知道些什么——以及如何效仿他们	20
健脑增智术！训练 2：健脑者的提醒物	22
健脑秘诀 5：有不只一种方法可以变聪明	
——介绍 7 种大脑智能类型	22
健脑增智术！训练 3：注意你的注意力	29
健脑秘诀 6：7 种锻炼智能、获得更大脑功能的方法	30
大脑功能剖析 2：大脑能够改变	
——为什么脑力不应停止增长	35
健脑增智术！训练 4：边看篮球赛边变着花样数数	40
健脑秘诀 7：如何定位以取得更有效的学习与记忆方法	40

健脑秘诀 8: 如何控制你的大脑——至少是图像的记忆	42
健脑秘诀 9: 如何控制自己的大脑——续篇	44
健脑增智术! 训练 5: 将注意力集中在词汇家族	47
健脑秘诀 10: 如何创造大脑喜欢的环境	47
健脑秘诀 11: 保持智商完整	
——如何使你的居室不妨碍发挥脑功能	50

第二章 解放你的大脑 /53

饮食习惯、情感以及生活方式会影响你天生的脑功能

健脑秘诀 12: 要冷静, 保持大脑总是处于冷静状态, 因为紧张能破坏脑功能	54
健脑秘诀 13: 8 种锻炼方法, 有助于使你冷静下来, 消除紧张对脑功能造成的损耗	56
健脑增智术! 训练 6: 如何记住你的旅游鞋	61
健脑秘诀 14: 摆脱抑郁症: 用花卉振奋精神, 重新夺回天生的脑功能	61
健脑增智术! 训练 7: 双眼紧盯星星	66
健脑秘诀 15: 进一步摆脱抑郁症: 让食物 - 情绪链为大脑机能服务	66
健脑增智术! 训练 8: 浏览报纸词汇	71
健脑秘诀 16: 视力好就能学习好 ——视力正在消耗你的脑力吗?	71
大脑功能剖析 3: 早老性痴呆症: 注定是脑功能的噩梦吗? ...	75
健脑秘诀 17: 解除大脑毒药: 酒精与记忆丧失	79
健脑增智术! 训练 9: 倒拿书看	82
健脑秘诀 18: 9 种该在生活中减少或消除的大脑毒药	82

健脑秘诀 19: 两种值得在生活中削减的大脑毒药	88
健脑增智术! 训练 10: 反方向看书	89
健脑秘诀 20: 打通大脑的下水道——肠道与大脑	90
健脑增智术! 训练 11: 反方向看书——再来一次	97
健脑秘诀 21: 为大脑忌食肉类——牛肉消耗脑力的 5 种原因 ..	97
健脑增智术! 训练 12: 故意将一切反着来	101
健脑秘诀 22: 记忆丧失也许是缺乏营养引起的 ——以及如何转变这种状况	101
健脑秘诀 23: 消除对大脑有毒害的东西: 缺乏镁会损害脑功能	104
健脑增智术! 训练 13: 思考不可能的事——锻炼思维敏捷	107
健脑秘诀 24: 弄清混有麻醉药的酒、 头脑混沌以及大脑中毒	108
健脑增智术! 训练 14: 整理与清除	114
健脑增智术! 训练 15: 健脑禅宗	115
健脑秘诀 25: 防止脑力损失的 9 种方法: 你不必有“学习障碍”	116
健脑增智术! 训练 16: 短期记忆力韧性训练	122
健脑秘诀 26: 防止脑力损失的其他方法: 再议你不必有“学习障碍”	123
健脑增智术! 训练 17: 为什么说芝诺提出的似是而非 的说法能够健脑	125
健脑秘诀 27: 如何给大脑解毒: 今天开始解毒程序, 明天便可重获脑功能	125
健脑增智术! 训练 18: 造词健脑	129

第三章 与大脑节律同步 /131

如何利用心理和生理节律获得更多的脑力

健脑秘诀 28: 芳香浴疗法会怎样改变心理状态, 增强脑力	131
健脑增智术! 训练 19: 数字游戏	135
健脑秘诀 29: 通过练一英寸之门脑力冥想来克服各种压力	136
健脑秘诀 30: 消除脑内噪声, 为大脑创造良好的工作环境	138
健脑秘诀 31: 驾驭脑力节律 ——何时思考, 何时休息 20 分钟	140
健脑增智术! 训练 20: 画地图炼记忆	143
健脑秘诀 32: 消除白日压力综合症, 重新获得更多脑力	144
健脑秘诀 33: 让鼻子显示最佳脑力时刻	147
大脑功能剖析 4: 为什么说周围环境可能毒害大脑, 使大脑过度兴奋, 产生学习障碍	152
健脑秘诀 34: 用花卉提高注意力、记忆力及思考力	154
大脑功能剖析 5: 再议为什么周围环境可能毒害大脑, 使大脑过度兴奋, 产生学习障碍	158
健脑秘诀 35: 借助花卉健脑来保持警醒、 战胜学习障碍、提高创造力	160
健脑秘诀 36: 更多的脑力——在你的指尖上	163
大脑功能剖析 6: 也许并非是脑损耗: 其他能使大脑显老的因素	169
健脑秘诀 37: 按摩左右大脑半球来阻止遗忘	171
健脑增智术! 训练 21: 永远不会忘记的面孔?	174
健脑秘诀 38: 让全部大脑记忆“肌”进入状态	174
健脑秘诀 39: 让大脑休息时, 如何才能不去“追骨头”	177

健脑增智术! 训练 22: 离开办公室时里面有什么?	180
健脑秘诀 40: 如何让大脑中的猴子思维安静下来	180
健脑秘诀 41: 如何在脑海中再现一棵树	183
健脑秘诀 42: 早上醒来第一件事: 进行留意锻炼	185
健脑增智术! 训练 23: 这本书是有关什么的?	187
健脑秘诀 43: 度过留意的一天, 大脑会感谢你的	188
健脑增智术! 训练 24: 自己算一算	191
健脑秘诀 44: 扫描身体以使精力集中, 注意力增强	191
健脑增智术! 训练 25: 你能想象出来吗?	194
健脑秘诀 45: 调动全部大脑记忆“肌”做好准备, 像记住电影情节一样记住每一天	194
健脑秘诀 46: 调整全部大脑记忆“肌”, 记住你的生活	196

第四章 给你的大脑补养 /199

食物、草药和营养补品为何能提高脑力

健脑秘诀 47: 蛋白质对大脑的灰质细胞的重要性	199
健脑增智术! 训练 26: 眼睛盯住移动中的物体	203
健脑秘诀 48: 银杏——来自中国的理想健脑草药	203
健脑秘诀 49: 人参——使脑力长生不老的仙丹	205
大脑功能剖析 7: 脑化学物质 ——如何快速向大脑传递信息	208
健脑增智术! 训练 27: 为什么大脑喜欢倒立着在水中游泳	211
健脑秘诀 50: 来自印度草药学的大脑补药及健脑增智术	211
健脑增智术! 训练 28: 侦探与大脑灰质细胞 (一)	217
健脑秘诀 51: 传统中医健脑补药及大脑镇静剂	218
健脑秘诀 52: 抗氧化物质——抗大脑衰老的营养学策略	219

健脑增智术!训练 29: 侦探与大脑灰质细胞 (二).....	223
健脑秘诀 53: 其他可使头脑敏锐的健脑草药	224
大脑功能剖析 8: 大脑神经递质实用指南	228
健脑秘诀 54: 装满维生素 C 脑力泵	229
健脑增智术! 训练 30: 侦探与大脑灰质细胞 (三)	231
健脑秘诀 55: 家制大脑化学物质 ——在补脑饮食中加入胆碱.....	232
健脑增智术!训练 31: 侦探与大脑灰质细胞 (四).....	236
健脑秘诀 56: 确保你的脑力食品储藏室备有 其他重要的高效补脑营养品	237
健脑秘诀 57: 其他抗衰老脑营养补剂	239
健脑秘诀 58: 6 种滋补脑力营养品	242
脑功能剖析 9: 健脑补品功效证明书	247
健脑增智术! 训练 32: 侦探与大脑灰质细胞 (五)	248
健脑秘诀 59: 增补脑力的 6 种高效药物及营养补剂	249

第五章 运动你的大脑 / 257

运动、瑜伽以及其他活动为何会提高脑力

健脑秘诀 60: 如何靠爬行获得更多脑力	257
健脑增智术! 训练 33: 如何变成一块石头	259
健脑秘诀 61: 锻炼整个大脑——运动与学习的 7 种联系	260
大脑功能剖析 10: 大脑真的就存在于你双肩上的脑袋里吗?	263
健脑增智术! 训练 34: 记忆的小黑圆圈	266
健脑秘诀 62: 大脑增氧锻炼与健脑呼吸: 7 种健脑法	267
大脑功能剖析 11: 运动健脑的依据	271
健脑秘诀 63: 4 种动态呼吸清脑法——外加乌龟式抻脖法	273

健脑增智术! 训练 35: 用图画平静心情	282
大脑功能剖析 12: 你的身体只是大脑的卑微搬运工吗?	283
健脑秘诀 64: 气功能使你精力旺盛并且可以提高智力	286
健脑增智术! 训练 36: 一遍又一遍地肯定自己的学习能力	290
健脑秘诀 65: 托钵僧旋转与旋转给大脑带来的益处	291

第六章 为大脑提供声乐 /293

音乐、声音、音频如何提高脑力

健脑秘诀 66: 要想记忆好得有好听力	293
健脑秘诀 67: 抗紧张疗法 ——每天进行一次声音浴, 彻底放松大脑	297
健脑秘诀 68: 提高学习效率的韵律和音乐 ——获得更多脑力的暗示	299
大脑功能解剖 13: 脑波——重新设计大脑的关键	304
健脑秘诀 69: 释放脑力获得超级学习能力的 3 种呼吸秘诀	307
健脑秘诀 70: 利用数字做到心理放松	309
健脑秘诀 71: 通过音乐获得超级记忆力	312
健脑秘诀 72: 为大脑提供的音乐食谱	313
健脑秘诀 73: 随身听上的电子耳——大脑的长生果	315
健脑秘诀 74: 暗示大脑 ——用你自己的声音为神经元提供供养	317
大脑功能剖析 14: 最终究竟什么是真正的脑力	321
健脑秘诀 75: 使大脑左右半球达成声音同步	323
健脑秘诀 76: 大脑——神经技术学将实现这一点	326

第七章 锻炼你的大脑 /331

锻炼脑力“肌”，活跃神经元

健脑秘诀 77: 双眼中存在着脑力，如何看见它 331

健脑秘诀 78: 为什么在脸上掴一巴掌

是你从未获得的最好的记忆工具 335

大脑功能剖析 15: 智商的起源与未来（一） 339

健脑秘诀 79: 与大脑两侧交流，联合大脑左右半球 340

大脑功能剖析 16: 大脑两半球如何共存于一个大脑当中 345

健脑秘诀 80: 两半球的相会——在你的大脑里 346

健脑秘诀 81: 从大脑神经的角度友好对待

你正在学习的东西的两种方法 349

健脑秘诀 82: 两种绘制思维图像以及集中一团团思绪的方式 351

大脑功能剖析 17: 智商的起源与未来（二） 353

健脑秘诀 83: 为增强智能大声说出来 354

大脑功能剖析 18: 超级记忆者及其记忆业绩简介 358

健脑秘诀 84: 为了未来变得更聪明，再来一次吧 361

健脑秘诀 85: 回想图画——并且描述它 363

健脑秘诀 86: 大脑增氧运动:

有利神经元的简单易做的健身运动 366

后 记 369

注 解 371

导 言

使用大脑：7个健脑步骤

在当今这个世界上，根本没有理由说年纪大了，脑力也就丧失了。的确，近年来公众十分关注极其悲惨的脑力丧失症，如早老性痴呆症。而且人们时常能看见体弱、记忆力不好，甚至有时患了健忘症的老人。现在随着美国人口当中相当一部分——在1946年~1964年之间生育高峰期出生的人接近50岁，并且初步展望他们的老年生活时，人们开始问道：“上了年纪就一定得丧失脑功能吗？”

本书所提供的答案特别强调的是：根本不是这样。你今天就能开始恢复天生的脑功能、防止大脑老化，而且永远不会再丧失。随着人变老，脑功能有所减退也许是常见的，但并非不可避免。重要的是要早一点采取正确的预防措施，那么那种可能性就永远不会成为现实。研究表明至少有20%~30%的老年人——80岁左右的人——在进行脑力测试时，与被许多人认为正处于脑力高峰期的三四十岁的人一样出色。

不要因为年龄大而使智商有丝毫降低

老年学家总是以占比例非常小的人（大约6%~15%）为研究对象，这些人实际上处于体弱、脑力减退的状态。而科学家们常常把研究这一群体所得出的结论广泛用于所有老年人。

但是老年人口当中其他85%~94%的人有别于脑力衰退的这一小部分人。也许人一到70岁就丧失了一些数学计算能力，研究结

果表明，人们通常在七十四五岁时数学测试成绩要比在 50 多岁时低 33%，而且在 50 ~ 80 岁之间还会继续下降 50%。不过可以随时使用计算器呀。

在另一方面，一个 80 岁的老人准确识别地图的能力——这是有关视觉定位的能力，却只下降 16%。在老年时脑力可能下降的其他方面有归纳推理、词汇理解以及语言流畅程度。但是，年纪大了，身体的其他方面也在衰退，尤其是如果一辈子都没有使用它们的习惯的话——锻炼身体、保持健康、动脑筋。因此，要想保证在上年纪时还拥有大部分原有智商，用脑很可能是至关重要的。

用脑——这就是关键，科学家和研究老年医学的专家都发现了这一点。靠参照一些基本知识就差不多可以辨别某人的脑力是否因上了年纪而衰退。这些基本知识有：

- 保持语言流畅及较高的阅读理解水平。
- 保持对职业及个人生活的浓厚兴趣，并很好地发挥这种兴趣。
- 保持头脑、态度灵活、开放，时刻准备接受挑战。
- 尽量不断地学习新东西，参观新地方，接受新思想。
- 与用脑习惯相同的人打交道或生活在一起。

如果你的配偶格外聪明，感谢上苍的赐福吧！可以说，跟这样的配偶在一起也会提高你的智商。

最近对 1300 位七十四五岁的男人和女人进行了一次研究，结果清楚地表明，随着进入老龄阶段，是什么使脑功能保持原有的水平：

第一，保持身体健康，因为健康、强健的大脑需要健康、强健的身体来支持。要经常认真锻炼身体，保持肺功能处于最佳状

态。大脑需要循环系统运送的全部氧气和养分。

第二，离开学校后要积极保持动脑兴趣并参与动脑活动。学习一些科目并掌握它们：那种控制感觉或者说运用大脑的能力，对保证老年时还有很高的智商至关重要。让神经细胞明白谁在支配它们，这样作用于智力的脑细胞就不会早衰了。

第三，脑功能是可训练的。在这次研究中，那些人都进行了一次特殊的5小时大脑训练，锻炼他们的空间定位能力和归纳推理能力。在这两个脑功能方面，老年人尤其容易衰退。这些人当中大约有40%得了较高的分数，与他们14年前的水平相当。

这组人员甚至到了80岁时，参加大脑训练班后所取得的成绩仍然很好，几乎没有脑功能衰退的迹象，而那些没有参加过大脑训练班的人在脑功能测试中成绩就相当差。从这些研究当中得出明显结论：使用大脑吧！

“三磅空间”是你最宝贵的财富*

大脑，科学家们喜欢称之为“三磅空间”，是人类发展历程中下一个亟待开发的领域。据估计大脑包含1000亿个神经细胞，有非凡的计算与信息处理能力。尽管如此富有潜在能力，但大多数人仅仅使用了可能拥有的脑力的4%~10%。现在有个好消息，这种情况很容易改变。

一旦知道健脑的妙计——健脑秘诀，你就可以极大地提高脑力。获得更大的脑力并不困难，但这需要你进行一些训练，这就是说，得知道获得更多脑功能的所有妙计。本书以健脑秘诀的形式提供了86种健脑妙计。

* 1磅约为0.45公斤——译者注

1989年，美国政府把90年代定为大脑研究的年代。随着90年代一年又一年的到来又过去，生活和生意都强调快速信息处理，所以在这个信息环境中需要保持锋芒，需要最大限度地开发大脑潜能。过去追求的是身体健康，而现在是大脑健康。人们需要思维更敏捷、更敏锐、更有效率，而且更有创造性；需要学得更快、更深、更透，而且不能忘记任何东西。

今天，如果大脑迟钝，就会从脑力市场上被淘汰下来。头脑健康显然已成为工作的财富。电脑使现代生活的方方面面简单化，但是也要求更快的大脑反应能力。现在的工作需要大脑反应不断加快。为什么不呢？为什么不去使用那些尚未动用的90%~96%的脑功能，使大脑总处于最佳状态呢？

为变得绝顶聪明而添加脑“肌”

一般人天生就有极佳的脑力。但是脑功能是什么？脑功能是指反应灵敏度、注意力集中能力、感知速度、学习能力、记忆力、解决问题的能力，以及创造力等等。总之，科学家们称之为认知能力。脑功能就是对周围世界的反应能力、理解能力，以及通过创造力与智力再造世界的能力。

当你对自己很坦白时，是否经常设想如果自己更聪明、有更多的脑“肌”，就会做得更好呢？如果你现在处于中年、极富创造力的高峰期，难道不想获得更多的脑功能——难道不想将全部脑功能保持到老年吗？这就是为什么说《健脑增智术》非常适合你的原因。

书店里有无数的有关脑力和头脑健康的书，可是也有成百上千种烹饪书呀。对选砂锅或者健脑有好的建议固然不错，但并不能由此保证写出一本好烹饪书或者是好的健脑策略书。

那些健脑书籍常常是本末倒置，就是说还没等你掌握第1~6步，就把第7步给了你；不等你端正态度，就对你进行复杂的记忆技巧训练。他们忽略了你的生活方式、饮食习惯以及健康状况等某些关键因素，这些因素可能正在削弱你为健脑所付出的努力。而且，他们忘记向你展示如何利用你的生活方式、饮食习惯以及其他因素支持你健脑的努力。

《健脑增智术》以正确的顺序为你提供所有7个健脑步骤。按正确的顺序健脑是成功的关键。这也是**《健脑增智术》**与其他书的区别，它向你展示如何按照正确、自然的顺序健脑。**《健脑增智术》**秘诀的七个步骤如下：

《健脑增智术》秘诀第一步是相信你的大脑。意思是你必须开始相信获得更多脑功能是可能的。秘诀其实是你的态度。这听上去矛盾，不过获得更多脑功能的秘密首先在于相信你有这种能力，甚至在你看到任何证据之前。所以你需要相信你的大脑，相信你有能力获得更多的脑力。

《健脑增智术》秘诀第二步是解放你的大脑。这是一个常被忽略的方面。你的生活方式当中有许多关键因素直接干扰你发挥天生的脑力。换句话说，你可以比表现的更聪明，因为某些消耗脑力的障碍可以被除掉。

这些障碍包括紧张、压抑、酗酒、不良饮食习惯、营养不良、长期便秘、神经过敏，甚至家里不合适的东西。当你纠正这些因素后，你就可以解放头脑，开发大脑。

《健脑增智术》秘诀第三步是与大脑保持节律一致。你的大脑有自己活动与休息的自然节律，就如同你的身体一样。你可以把这些节律用到健脑程序中。你可以学习技巧、进行练习，以提高注意力，锻炼记忆机能，确定适合大脑活动的最佳时间。