



健脑五法

三分钟超觉静思法

三分钟按推法

三套健脑操

最佳作息法

食品营养法

〔日〕川畑爱义 著

科学普及出版社

健 脑 五 法

〔日〕川畑爱义 著

王 瑞 林 译
冯 士 琴

科学普及出版社

内 容 提 要

本书全面介绍了一套健脑方法。这套方法是本书作者川畑爱义创建的。川畑爱义教授长期从事人体健康的研究，在国际上颇享盛名。他积半世纪研究与实践之成果创建了这套健脑方法。其内容包括三分钟超觉静思法，三分钟按推法，三套健脑操，最佳作息法和食品营养法等，这些方法融会了世界古今健脑方法之精髓。这在本书中有详尽介绍。而且，这些方法简单易行，人人可学，费时不多，奏效神速，长期应用，益智延年。

頭がよくなる5つの方法

川畑愛義 著

光文社 1981年 第1版

健 脑 五 法

〔日〕川畑爱义 著

王瑞林 冯士琴 译

责任编辑：战立克

封面设计：赵一东

科学普及出版社出版（北京白石桥紫竹院公园内）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

沈阳新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：5 1/4 字数：112千字

1983年4月第1版 1983年4月第1次印刷

印数：1—105,000册 定价：0.52元

统一书号：14051·1035 本社书号：0599

作 者 简 介

川畑爱义博士于1905年出生在日本鹿儿岛县。从京都大学医学系毕业之后一直专门研究体力医学。1950年就任京都大学教授，1968年任该校名誉教授。现任日本生活医学研究所所长。他还是英国皇家医学学会的会员。

川畑博士长期从事人体健康的研究，不仅在日本，而且在国际上也是一位很有权威的学者。他一直努力弄清楚使孩子们茁壮成长，发育成才的基本条件是什么。这使我感到，川畑博士的研究是为了使人类健康与幸福，是基于伟大的“人类之爱”。

据说少年时代的川畑博士体弱多病，青年时期也总是烦恼。自幼开始，花了半个多世纪的岁月研究和实践的这套方法，却使他身心健康，精力充沛。我作为川畑博士的晚辈，并和博士从事同一领域的研究不能不对本书深感兴趣。

日本筑波大学教授、医学博士 江口笃寿

前 言

本书旨在最大限度地发掘潜藏在人们头脑中的能力。

脑子好，或者脑筋灵活，指的是能够巧妙地管理大脑中高达 160 亿之多的细胞，使其高效率地工作。

人们把理解快、记忆力强、思维能力强……等状态称做脑筋灵活好使。可是，怎样才能使脑筋在需要的时候达到这种状态呢？本书首次发表了这方面的具体方法。

长期以来，本人一直在京都大学等地就脑的机能及其与身体的相互关系进行研究。这个研究项目，或者应该叫做心身医学。我是从较新的科学领域来考虑使用大脑的正确方法。

简而言之，所谓心身医学就是从科学上研究精神和身体密切关系的一门科学，它的任务是促进人体机能朝着适应现代生活的方向发展。过去，大脑生理学、心理学、体育生理学等是分散研究的。而科学的发展表明，这些学科之间有着密切的联系。可以说，心身医学是从根本上就如何有效地使用大脑而进行的一项研究。

从心身医学的角度观察，就会发现在人们使用脑的方法中存在着许许多多的错误和浪费。这就使得脑实际拥有的潜力常常只能发挥很小一部分。有的人却由此断定，自己的脑力不过如此，便灰心丧气。这实在令人遗憾。

以前所著的有关脑机能的书，几乎都是对脑的结构和作用进行解释。因而，象本书这样介绍改善脑的机能的具体方

法是罕见的。并且，本书所介绍的使心身有效地工作的方法，必要时只需极短时间便可奏效。所以，对于应考学生来说也是非常理想的方法。

我提出以下五种健脑方法：

第一，三分钟超觉静思法。这一章所介绍的科学的“超觉静思”(meditation)，是一个控制整个脑，尤其是有利于集中精力的好方法。由于这个方法对心和身有着惊人的效果，最近尤其受到众人的瞩目。从我自己的脑电波变化中也可以看出，超觉静思能够使脑机能稳定。

本章还向各位考生介绍了消除紧张情绪、防止怯场晕场的“一分钟集中超觉静思”(即“考场应急超觉静思法”)。这个方法对于其他各界人士在重要会议场合发表讲演之前等紧急关头也有镇静心神，集中精力之良效。

第二，我自己想出来的直接刺激皮肤的按推法。这是把西医中自古便有的推拿与东方医学中的按摩两者的长处结合而成的身体摩擦法。这个方法只需3分钟便可使人精神振奋，思维能力大大提高。本章详细介绍了产生这种效果的原理。

第三，三套健脑操。这三套操可以使大脑解除疲劳，持续工作。并且，简便易行，立竿见影，功效显著……，使脑力持久。此外，还有一点需强调的，即，如能将其作为保健操长期坚持，还具有促进大脑发育之效。

第四，最佳作息法。这一章着重说明了早睡早起对用脑健脑是何等重要，同时介绍了一种完全睡熟术，这个技术可以使使人得到短而深的睡眠。

第五，饮食营养法。这一章以川烟式五大营养品为中心，着重说明了吃什么、吃多少、如何吃才能对大脑有利。

在《跋》中，针对孩子在学习方面给各位家长带来的各

种苦恼以及一些常见的思想活动进行了具体剖析，并且还介绍了“川畑式超觉静思学习法”取得效果的实例。

如能确实坚持上述各法，您的脑力定会至妙至极。诸位
的实践若能证实小作所述果为划期之法，则不胜荣幸。

川畑爱义

1981年3月21日

目 录

序——振奋身心的新学习法	1
第一章 三分钟超觉静思法——有利于集中精力	14
第一节 超觉静思法简介	15
第二节 超觉静思法要点	25
第三节 考场应急超觉静思法	42
第二章 三分钟按推法——有利于提高思考力	46
第一节 增加供脑氧气	47
第二节 三分钟按推法	57
第三章 三套健脑操——有利于脑力持久	69
第一节 健脑操见效快	70
第二节 三套健脑操	74
第三节 原地慢跑	81
第四节 瑜伽式天地体操	83
第四章 最佳作息法——遵循脑的生物节律	87
第一节 早晨头脑最清醒	88
第二节 “夜车”改“早车”	93
第三节 完全熟睡术	100
第五章 食品营养法	
——有利于脑的发展和保健	112
第一节 脑的“屏障”	113
第二节 适当空腹可以使脑开足马力	116
第三节 五种健脑食品	126

跋——川畑式超觉静思学习法	136
第一节 从品学皆劣变成品学兼优	137
第二节 好学上进是人的天性	144
第三节 孩子的学习态度取决于家长	149
译后寄语	159

序

——振奋身心的新学习方法

一、不要做无用功

世界上确实有些天才人物。例如，爱因斯坦博士因为在相对论原理及其他方面做出许多优异成绩曾荣获诺贝尔奖金。但是，少年时代，他却是被学校老师认为不可救药而放弃的劣等生。据说在接受瑞士联邦工业大学的入学考试时，由于外语、动物学、植物学的分数太低而未能入学，只有数学取得了满分的好成绩。

象爱因斯坦博士这样的天才毕竟只是少数，我们的学习方法和用脑方法并不能适合这种非凡的少数天才。同时，那些总是需要老师给予个别辅导才能跟上课的少数低能学生也不在我们的讨论之列。剩下的是天赋才能彼此比较接近的大多数普通人。

这些人花费在学习上的时间和精力，当然都差不太多。可是，经过考试，有的人顺利地进入了自己选择的学校，而有的人却不能如愿以偿。在工作上也有差别。有的人能够干净利索地高效率地解决困难，在遇到意外困难时也能很快地拿出应急方案，而有的人却截然相反。这到底是为什么呢？

在提出这个问题时，首先需要重新检查一下自己的学习方法和用脑方法。也许采用的方法是非常笨拙的、错误的。

所以，虽然也煞费苦心而努力了一番，但结果却是一阵空忙。

学习方法决定考试成绩的优劣。下面就谈谈应当如何努力准备考试。

二、只要功夫到就能记得牢

本书向大家介绍的是根据心与身的关系提出的合理的健脑方法和学习方法。目的在于通过改善用脑方法充分发挥学习效果。不过，无论怎么强调用脑的合理性，都不是说可以不用功。说到努力，即使它最后成为一阵空忙，也不能认为努力本身是愚蠢的，或者无益的。

最近，神户大学名誉教授佐守信男博士发表了一个很有意义的研究成果，叫做《逆境与教育效果》（见《健康的孩子》杂志1981年2月号）。虽然他把学生努力准备考试与老鼠的学习效果相提并论很不礼貌。但是，由于这项实验的确抓住了有效的学习方法的本质，所以，我还是把实验情况介绍于下。

小鼠本来就具有喜欢钻黑洞的习性。现在对它进行训练，使其改变旧习性，学会钻亮通道。如图1所示，在4种条件截然不同的环境中，分别放置黑通道和亮通道各3个，用电刺激的方法对160只小鼠（分成4组，4种环境中各放入1组）连续进行为时3周的只钻亮通道的训练教育，并对4种环境下的学习效果进行观察比较。实验是在夏季和冬季两个时期进行的。本书只介绍夏季的实验情况。

四种不同环境如下：

1. 用实验手段造成酷暑环境（气温 35°C 左右，湿度

90%左右)；

2. 用同样手段造成舒适环境(气温 22°C 左右,湿度65%左右)；

3. 上述酷暑条件与舒适条件每两天变换一次的交替环境；

4. 实验室内的夏季气温及湿度的对比环境。

那么,在这四种环境中,哪种环境的学习效果最好呢?

日复一日的电刺激,使小鼠渐渐接受了训练。到第3周时,即使没有电刺激,相当多的小鼠已经会钻亮通道了。佐守博士发表了下述观察报告(参见表1):

在舒适环境下学习效果最好;在酷暑与舒适反复交替的环境下学习效果最差。

然而,从第4周开始,4种环境不变,只是停止学习(即停止电刺激——译者),让小鼠自由选择地钻通道。这时,则出现了意外的结果:在舒适环境下训练的小鼠记得快,同时忘得也快。与此相反,在交替环境下训练的小鼠虽然记得并不好,但只要记住了就总也忘不掉。换言之,这个实验证明,下功夫记住的东西印象最深,最难忘掉。不过,观察结果还表明:在环境过于恶劣的情况下,学习成效差,忘得也很快。

这使人想起了桑戴克(E. L. Thorndike)的练习法

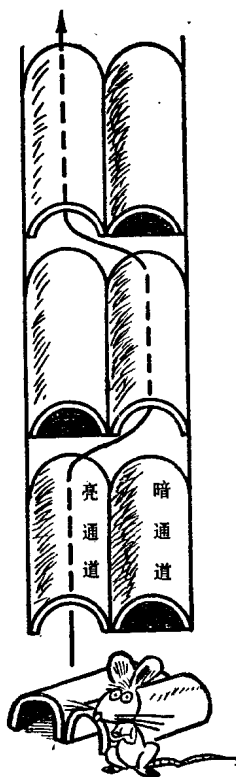


图1 小鼠钻通道训练

则。他认为“练习的天数越多，刺激和反应的结合越牢固，练习的效果越好。”这是很平常的道理。

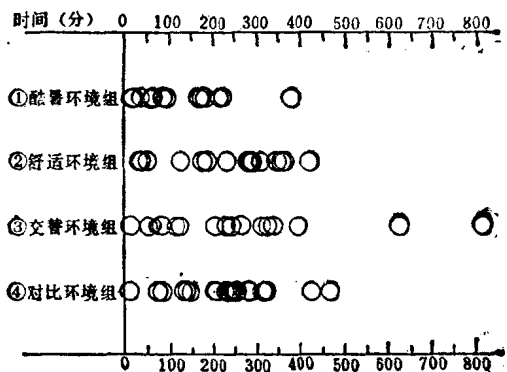
小鼠学习结果 (%)

表 1

	刚刚结束 3 周电刺激学习时	结束电刺激学习自由活动 1 周后	成绩保持率
1. 酷暑环境组	61.9	14.3	23.1
2. 舒适环境组	87.4	29.1	33.2
3. 交替环境组	60.0	26.7	44.5
4. 对照环境组	66.6	20.8	31.2

小鼠溺死抗拒时间

表 2



舒适环境组抗拒力弱，交替环境组抗拒力强。

三、川畑式学习法可以调和心身， 提高学习成绩

佐守博士不仅研究了不同环境下的学习效果，而且，还

研究了小鼠对死亡的抗拒力。他不用的是溺死法。佐守博士发表的实验结论如下：

“处于不同环境的小鼠对溺死的抗拒时间是：酷暑环境组的小鼠抗拒时间最短，平均100分钟左右；舒适环境组 and 对比环境组的小鼠，平均抗拒时间没有很大差别，两组最长的抗拒时间都在250分钟左右；在交替环境下饲养和学习的小鼠，每只的抗拒时间不尽相同，不能用平均时间论定。即有很快便死去的，也有经顽强抗拒之后才死去的。最后死亡的1只小鼠，实际抗拒时间竟达800分钟，即13个小时以上。

上述动物实验的结果表明，在恶劣与舒适反复交替的环境下与始终在舒适环境下相比，前者的学习效果很不好，但是，从记忆力和生命力来看，前者对学过的东西，一旦掌握了便很难忘记，并且，对死亡能够进行顽强抵抗。”

佐守博士的以上结论证实，在逆境中努力学习，不但学到的东西难以忘记，而且，还锻炼了坚韧不拔的顽强生命力。

人的所谓学习，就是从小学到中学、高中，进而升大学，乃至终生积累知识这样一个过程。所以，为学习付出的努力，即使暂时徒劳无益，或者采用的是一种效率不高的方法，但是，就象小鼠实验那样，借助于错误尝试，经过一番辛苦学得的知识，必将显示出大的成果。

但是，对于应考学生来说，他们的当务之急是集中精力学习，以便通过考试大关。而现实中的考试是严酷无情的。人们在评价一名考生的成绩时，决不过问他究竟付出了多大的努力，而只看他的分数高低，认为这才是他努力的结果。由于大家是在有限的时间内学习的，所以，决不允许把时间花在做无用功上。为了尽可能争取较高的分数，已经根

本不许可再做那种无谓的努力。准备考试时的指导思想和学习方法毕竟不同于通过终生积累知识时那样从容不迫。希望大家把考试这件事看做是锻炼自己的良好机会，积极应战。

然而，留心一下考生的学习方法就会发现，事倍功半者之多是令人吃惊的。因此，必须告诉大家一种虽然身处舒适环境，并且只有很短时间，但是却能取得和小鼠实验时在逆境中那样良好效果的学习方法。

川畑式学习方法就是这样，它能使人精神振奋、生机勃勃，从而提高学习成绩。

四、脑功能与身体健康密切相关

只知道拚命用功，完全不讲究心与身的关系，是大有其人的。他们或者把记忆力最好的时光稀里糊涂地放过，或者在理解力和记忆力最差的时候却又偏偏抱着书桌和课本在那里死啃硬背。

这绝不是使用脑的正确方法！

以前出版过很多从技术角度对投考、学习乃至动脑的方法给予指导的书籍。内容大致都是介绍某门功课应该如何整理归纳，应该如何记忆，在进入考场和接受考试之前，应该做好哪些思想准备等等。考试是一种学习，同时也是一门技术。所以，我认为上述那类书籍是很有益的。不过，从这许多指导考试和学习的书籍当中，阐述心和身相互关系这个根本问题的作品，却一本也找不出来。

“心身医学”是一门崭新的科学领域！

尽管人的“心”和身是一个整体，但是，以前却一直把它们分开进行研究。不过，人们已经逐步认识到，这是不符

合事实的。比如，对一些怎么也查不清原因的内脏疾患，人们逐渐发现，实际上病因在于“心”，而心理之病是由肉体的应激反应开始的。这种相互关系日趋明显，于是，就出现了把心和身联系起来统盘进行研究的科学领域。

总而言之，所谓心身医学就是把中枢神经、大脑、间脑、自律神经、内分泌系统综合起来，科学地探索身“心”之间的密切关系，促使人体机能适应现代化生活的科学。所以，甚至可以说，心身医学是一门和大脑生理学、心理学、体育生理学都密切相关的，能够使人们更加合理地、有效地使用大脑并进行学习的基础科学。

五、无意中采用了无益的学习方法

如前所述，站在心身医学的立场，就会发现在人们的学习方法和用脑方法中存在着许多徒劳无益之处。典型的例子就是开夜车。只要是人，不论谁，到了夜间，体温、血压、激素及其他新陈代谢活动都比白天低。在这种情况下，尽管顽强地振作精神，拼命学习，效果也根本不可能好。

而且，开夜车学习的人，临近黎明，一定会精疲力尽，昏昏欲睡。可是，这时正是身体开始醒来的时刻。例如，不管夜车开到几点钟，第二天，从黎明到清晨这段时间，总是要开始大量分泌调整人体活动的副肾皮质激素的。在内分泌最旺盛的时候，不学习却睡着了，后果怎样呢？不论在什么地方，考试往往都在上午9点左右开始。许多公司也常常在上午召开会议。仅仅这一点就会给有开夜车毛病的人造成不可估量的损失。这些人可能还不知道，考上东京大学的人，在准备高考期间几乎人人都不开夜车。我认为并不一定因为他

们都是优等生才考取了东京大学，之所以能够达到目的，是因为他们几乎从不熬夜或者开夜车，采取了有效的学习方法。

六、超觉静思使人精力集中

至今我还在京都女子大学担任“学校保健”专业的课程。听课的学生大约有130多名，所以，是在一间大教室里上课。于是，有的学生便可以乘机窥视窗外，小声讲话，甚至有时还有打瞌睡的。这样一写，读者也许会认为我的课不受学生们的欢迎。其实，这是在大教室上课时的普遍现象。比较起来，我讲课时的课堂秩序还算是比较好的。

对我讲授的课程有没有兴趣姑且不论，不过，讲到关键章节时，如果还是这样松松垮垮的，那就会有许多学生错过听讲，影响成绩。所以，有的时候，我让大家先做1分钟超觉静思以后再接着往下讲。几乎全体学生都认真地予以配合。因此，虽然闭目沉思的时间仅仅是短暂的1分钟，但是教室里的气氛却为之一变，大多数学生都安静下来，紧张严肃的空气控制了课堂。

这种超觉静思与心身医学中的精神控制具有重要的关系。如果参加这一尝试的学生问1分钟超觉静思可以产生哪些主观效果，那么主要可以举出以下5点：

1. 容易使大家的精神集中统一；
2. 使头脑清醒；
3. 使精力集中；
4. 达到无我的境地；
5. 自我发现。