

海马 记忆训练

著名神经内科专家〔日〕米山公启 著

快速增强记忆力的 30 种简单方法

捏住鼻子喝咖啡，可以刺激不常用到的脑细胞 阻断视觉信息，让嗅觉、味觉大显身手；多咀嚼可以提高成绩 增加咀嚼次数可以提高脑部血流量，让脑细胞更有活力；专门绕远路可以刺激脑神经网络 选择不常走的路线，刺激脑神经网络的再扩展；闻咖啡看鱼的图片可以提供新记忆 打乱脑对气味的记忆，创造新的脑部环境；每天快走 20 分钟可以改善脑活性 跑步、走路等运动能充分刺激大脑，改善脑活性。

海马



记忆训练

〔日〕米山公启 著 陈倩 译

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目(CIP)数据

海马记忆训练 / [日] 米山公启著; 陈倩译. 海口:
南海出版公司, 2007.6

ISBN 978-7-5442-3751-2

I.海… II.①米…②陈… III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 069339 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-045

NOU GA WAKAGAERU 30 NO HOUHOU

© KIMIHIRO YONEYAMA 2003

Originally published in Japan in 2003 by CHUKEI PUBLISHING COMPANY.

Chinese translation rights arranged with TOHAN CORPORATION, TOKYO.

All rights reserved

HAIMA JIYI XUNLIAN

海马记忆训练

作 者 [日] 米山公启
译 者 陈 倩
责任编辑 林妮娜 特邀编辑 杜 度
丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计 徐 蕊 内文制作 孟晓宁
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 710 毫米 × 962 毫米 1/16
印 张 8.5
字 数 50 千
版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3751-2
定 价 20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

人不论多大年纪，都会想“难道没有什么办法能让脑子变聪明吗”。准备应考的学生想提高记忆力；公司的职员想提高工作能力；上了年纪的人想避免老年痴呆……总之，无论处在哪个年龄段，在社会上处于什么位置，人们都会不断思考怎样才能让头脑更加优秀。

世界上有很多种提高脑力的方法，但是其中多数要么需要经过艰苦的努力才能实现，要么根本就不可能实现。

难道就没有更简单的方法了吗？

最近的脑科学研究表明，脑细胞是可以不断增加的，而且脑用得越多，脑细胞增加的倾向就越明显。也就是说，只要在日常生活中努力地运用脑，提高脑力就是能够实现的。

以前我们一直认为人脑会随年龄的增长而衰退，那其实是错误的。脑之所以会衰退，是因为我们从一开始就错误地认为它和身体的其他部位不同，是无法锻炼的。而那些没有这么多想法、一心干自己喜欢的事情的人，却在不知不觉中锻炼了自己的脑。

如果生活和思维的方式改变了，人生就会发生巨大的变化，

脑也一样。现代脑科学正在不断地证明，脑会随着生活方式、思维方式的变化而变化。因为生活方式和思维方式不同，不同的人的脑力也会有明显的差异。

在本书中，我将介绍一些在日常生活中可行的脑锻炼法。可能大家还是会有这样的疑问：“脑可以锻炼吗？我还是不太相信。”但是，读了这本书之后，也许你就会明白，只要在日常生活中作一些小小的努力，就能让你的大脑变得更加聪明。

米山公启



目录

脑问题全解析

1. 什么样的脑是聪明的 2
 IQ 和脑力没有必然联系
 充分发挥自身能力的人最聪明
2. “脑越用越聪明”的说法对吗 4
3. 脑有自己的喜好吗 7
 脑喜欢才会有反应
 有兴趣的事情就能做好
4. 脑细胞会不会越用越少 10
5. 成年后脑还会生长吗 13
 海马越用越发达
 成年人的脑神经细胞也会增长
 划时代的发现
6. 能否为脑神经细胞补充营养 18
7. 世上有没有聪明药 20
 了解神经递质的作用
 提高记忆力不是梦想

8. 为什么忘不了童年往事	23
什么是短期记忆	
什么是长期记忆	
9. 电脑会不会代替人脑	29
10. 小脑和记忆有关吗	31
程序性记忆的影响	
休息就能提高成绩	

越锻炼越聪明

1. 唤醒身体	36
训练 1 闭上眼睛吃饭	
训练 2 用手指分辨硬币	
训练 3 戴上耳塞上下楼梯	
训练 4 捏住鼻子喝咖啡	
训练 5 放开嗓子大声朗读	
训练 6 闻咖啡看鱼的图片	
专栏：“一见钟情”的奥秘	
2. 寻求脑刺激	52
训练 7 到餐馆点没吃过的菜	
训练 8 把自己的钱花掉	
训练 9 专门绕远路	
训练 10 用左手端茶杯	
训练 11 听不同类型的歌曲	
训练 12 每天睡觉 6 小时	
专栏：大脑不分男女	

3. 积极锻炼左右脑	72
训练 13 去陌生的地方散步	
训练 14 判断自己是右脑型还是左脑型	
训练 15 用直觉作决断	
专栏: IQ 能遗传多少	
4. 补充脑营养	84
训练 16 甜食让你变聪明	
训练 17 吃早餐能活化大脑	
训练 18 多咀嚼可以提高成绩	
专栏: 克隆人的脑一模一样吗	
5. 越运动脑子越好	94
训练 19 每天快走 20 分钟	
训练 20 多做“手指操”	
训练 21 尝试全新的运动	
专栏: 人脑为什么会变大	
6. 改善脑活性 激发灵感	104
训练 22 记住每次成功的感觉	
训练 23 对自己说“肯定能行”	
训练 24 写 100 个自己喜欢的东西	
训练 25 变换视角看问题	
训练 26 一想到就说出来	
训练 27 让脑偶尔无聊一下	
训练 28 看从来不看电视节目	
训练 29 亲身体验是脑最宝贵的财富	
训练 30 做个倾听者	
专栏: 成功取决于行动	
后记	125

脑问题全解析

脑的能力不是与生俱来的，每个人都可以通过训练提高脑力。科学的训练方法能激活沉睡的脑，使你变得更聪明，工作和学习更有效率。

在正式训练开始之前，让我们先来认识一下这个人体最重要的器官——脑，看看什么样的脑才是聪明的、脑细胞会不会越用越少、成年后脑还会不会继续生长、小脑和记忆力有没有关系……

准备好了吗？到“脑问题全解析”中寻找答案吧！



1 什么样的脑是聪明的

IQ 和脑力没有必然联系

所谓“脑子好”，究竟是怎么一回事呢？

说“那个人脑子好”和说“那个人 IQ（智商）高”，意思是不是一样呢？

要知道 IQ，就要进行智力测试，但由于现在我们使用的测试方法是 20 世纪初制定的，并且由于这一测试调查的是被测试者对学校学习的适应程度，所以就会得出这样一个结论：IQ 越高，学习成绩就越好。也就是说，IQ 高的人，就应该在考试大战中成为胜利者。然而根据统计，在 IQ 高的人当中，学习成绩好的只占一半左右。因此，根据 IQ 这一指标；我们所能知道的仅仅是某人 IQ 的程度。

那么我们能不能说，只要 IQ 高，就一定能在社会上取得成功呢？也不尽然。让我们来看看 IQ 的高低与在实际工作、研究当中取得的成绩之间的关系吧。根据统计，IQ 高、工作成绩又突出的人，在所有人所占的比例连一成都不到。因此我们就可以得出判断：在工作中取得的成绩和 IQ 的关系并不是那么密切。

也有人认为，根据 IQ 就能判断出一个人是否天生脑子好。

事实上，即使是同一个人，他的IQ值也并非一成不变，而是在成长过程中不断发生变化的。

这也就是说，仅仅根据IQ，无法判断一个人脑子是好还是不好。

充分发挥自身能力的人最聪明

我一直认为，判断一个人“脑子有多好”的标准，是看他在自身所处的环境当中，能否很好地生存下去。

例如，让现代城市人在未开化的地方生存，几乎是不可能的，但土著居民却能充分利用那里已有的东西，很好地生存下去。

如果把动物和人进行比较，根据所比较项目的不同，结果也会大相径庭。例如，在嗅觉方面，狗比人类要强几百倍。因此，如果只以嗅觉来比较二者孰优孰劣的话，狗的确要比人类优秀。

那么，怎样才能算得上“脑子好”呢？这应该以个人的价值观为依据。在调查哪些人有可能在考试大战中成为优胜者时，IQ测试会很有用，但IQ却不能作为判断一个人脑子好坏的指标。就拿现代的诺贝尔奖来说，也不是IQ高的人，就一定能得奖。有一个著名的例子可以说明这一点：爱因斯坦在学校时的成绩就很不理想。所以，我们也可以说，所谓“伟大的研究者”，就是那些每每在人们意想不到的时候，能发挥出自己能力的人。

当你想“我要变得更聪明”时，你所追求的不就是一种能够最大限度地发挥自己能力的状态吗？

因此，变聪明的捷径就是尽早认清自己的个性，并为充分发挥自己的潜力而不懈努力。

2 “脑越用越聪明”的说法对吗

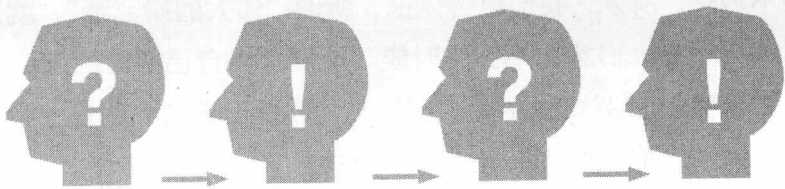
好，既然本书的主题是“脑”，那么我们就先来列举几项脑所做的工作吧。

人之所以会产生感动、吃惊、愤怒等精神活动，是由于脑中的激素发生了变化，一部分脑神经细胞产生像过电一样的兴奋而引起的。

脑是指挥身体运动的司令部，要对外界传入的信息作出反应，向四肢和躯干发出运动的命令。

此外，脑还是感觉中枢，对四肢、皮肤等身体器官收集到的信息进行分析，并承担着连接情感、运动机能和感觉的工作。

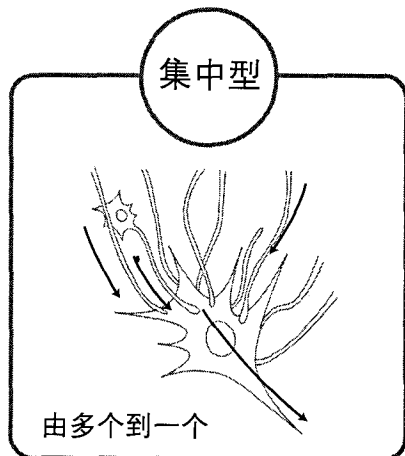
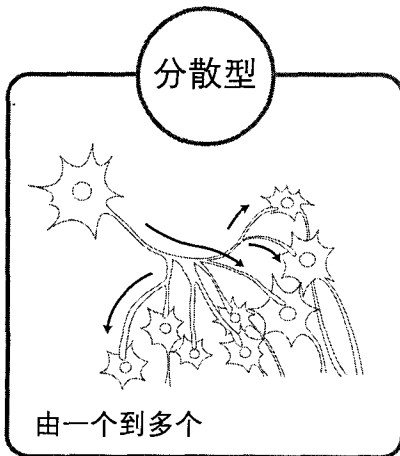
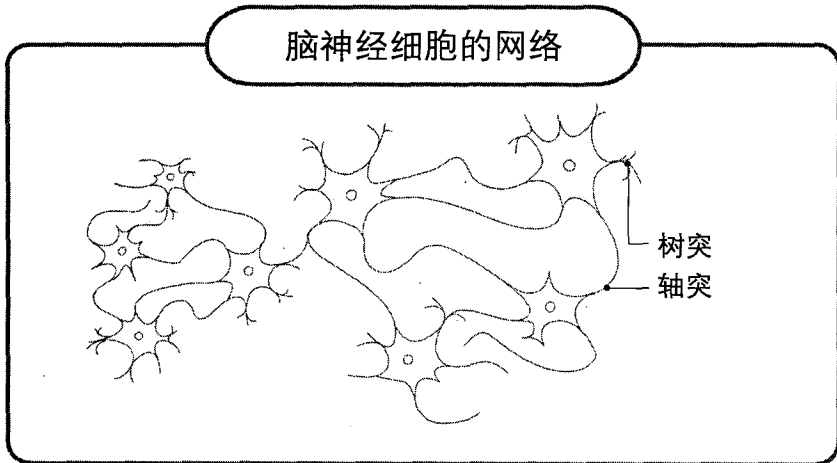
脑的这些工作，都是在瞬间、无意识的状态下进行的。即使是在同一时间进行多项工作，脑也能毫不费力地完成。比如说，一边开车一边听音乐，同时想着恋人，对脑来说不过是轻而易举的小事。



脑越用越聪明

虽然脑同时“身兼数职”的特性令人惊叹，但更令人钦佩的是脑的另一个特点——越用越聪明。

我们知道，如果让电脑进行同一项计算，那么无论重复多少遍，计算的方法都不会发生变化，电脑绝不可能自己发展进



脑神经细胞通过不停地分散和集中，不断扩展着网络。

人脑可以不断发展变化

步。与之相反，人脑却能以最快的速度，不断推进自身的发展变化。这一点正是人脑与电脑之间的巨大差异。

那么，脑是如何拥有这种促进自身发展变化的能力的呢？这是靠构成脑的脑神经细胞来实现的。

脑神经细胞是通过轴突和树突彼此连接形成网络的，一旦人体受到外部刺激，就会导致该网络产生变化。正因为如此，脑才会对外部刺激产生反应，并根据反应不断发生变化。

所以，说“脑会发生变化”，也就是说脑具备进一步被锻炼和开发的潜力。下面，本书将就如何进一步锻炼和开发脑进行仔细的探究。

3 脑有自己的喜好吗

脑喜欢才会有反应

脑只要是做它喜欢的工作，就不会感到疲倦。不仅如此，脑还会为了更好地完成自己喜欢的工作而不断发展变化。

所谓“脑的变化”，就是脑神经细胞所构成的网络的变化，这意味着外部刺激会使脑里出现前所未有的新的路径，而路径增加，信息的往来传递就会更迅速。也可以说，如果脑神经细胞构成的网络增加，脑的工作就会变得更加出色。但要达到这个目的，首先要增加外部对脑的刺激。

其实做到这一点并不难。喜欢学英语的人，左脑就会逐渐发达起来，变得更有利于学习语言；喜欢绘画的人，右脑的功能就会得到进一步的开发。

总之，只要坚持做你喜欢的事，脑就会自动产生与之相应的进步，在脑里形成更适合你学习的环境。正因为如此，所以虽然你付出了艰苦的努力，也不会觉得辛苦或厌倦。

找出与你的脑最合拍的东西，并对它进行深入的学习，才是正确使用脑的方法，也是最大限度发挥自身能力的秘诀。

有兴趣的事情就能做好

然而，最让人头痛的就是没有人能告诉你，你的脑究竟适合做什么，不会有人为你指点迷津。

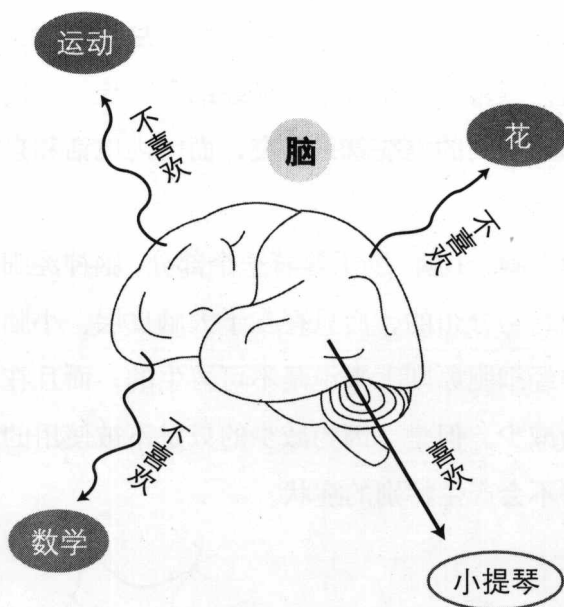
我们从小在学校就受到这样的教育：“做任何事情都必须努力”、“只要努力就一定会成功”，等等。而当我们没能做好某件事的时候，就会受到这样的批评：“这就是你不努力、偷懒的结果。”

可是对任何一个人来说，总有适合做的事和不适合做的事。比方说，著名的画家不一定能成为出色的运动员，大公司的董事长也未必能成为一名一流的音乐家。也就是说，即使是那些在某一方面出类拔萃的人，在从事他专业领域以外或者他不感兴趣的工作时，多数情况下也是无法发挥出能力的。

有些人被称为精英，但他们也仅仅是在那些特定的领域中才能发挥能力。精英们只是在自己感兴趣的、喜欢的事情上，才能付出惊人的努力并取得骄人的成绩。所谓“才能”，也许就是指在某一领域里能够付出惊人努力的能力吧。

对特定的事物产生兴趣是因人而异的。有人觉得路旁盛开的黄色的花儿非常美丽，也有人对它无动于衷。觉得花儿美丽的人，也许就会伸手把它采下来仔细观察；而那些对花儿根本没兴趣的人，注意力也许就会转移到掉在花儿旁边的金属片上。有人觉得花儿美，有人觉得掉在花儿旁边的金属片更有意思，这种差异就是个性，是由遗传因素决定的。

为了知道你的脑究竟适合做什么，就必须尽早发现能让你感到兴奋的东西。这里我要给大家一点提示：有些事你完全不想做，这就说明你的脑不愿意做那方面的工作，不适合那样的工作。消极的思考只会导致脑的衰退，所以还是在那些你认为“我能行”的事情上，不断地努力进取吧。



脑有自己的喜好