

● 於文占 谢英彪 主编

JIANNAO YIZHI
BICHI DE SHIWU

健脑 益智

必吃的食物



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

健脑益智必吃的食物

主 编

於文占 谢英彪

副主编

邱小文 郑锦锋 陈大江

编著者

於文读	於文友	於文爱	於文喜
於文伍	於文敬	於文勉	侯 俊
谢 春	严玉美	杨智盛	陈素琴

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以通俗易懂,深入浅出的语言,依据我国丰富的医药典籍及大量的现代科研资料,介绍了健脑益智的基本知识和36种确有实效的天然食物,并运用这些食物配制的食疗验方、健脑菜肴360多款。同时,叙述了与健脑益智有关的传说典故、趣闻轶事。内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确切,适合广大读者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

健脑益智必吃的食物/於文占,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2008.1

ISBN 978-7-5082-4817-2

I. 健… II. ①於…②谢… III. 脑-保健-食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178036 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:225千字

2008年1月第1版第1次印刷

印数:1—10000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



聪明而有智慧,是千百年来人们孜孜以求的目标。当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国际竞争日趋激烈。无论是综合国力竞争,还是经济竞争,实质都是科学技术的竞争,归结底是人才的竞争、智力的竞争。历史证明,智力推动着社会的发展,智力让人摆脱愚昧,智力让人赢得成功,智力给人带来财富。

在父母深情的目光中,凝集了望子成龙的祝愿和期盼。每位父母都希望自己的孩子聪明伶俐、大脑发达、记忆力强、学习成绩优秀,日后成“龙”成“凤”。然而,发动机缺油不能发动,人没有营养不能生存,保证足够的营养素是促进孩子聪明智慧和萌发天才幼苗的物质基础。这如同禾苗要茁壮成长,既需要阳光雨露,又需要充足的肥料一样,没有营养就不能促进脑细胞的生长和发育,就不能使孩子更加聪明智慧。俗话说,“聪明是吃出来的”,“善吃者聪明”。为了使孩子健康成长,更加聪明,父母在孩子的胎儿时期,到婴幼儿、儿童、少年、青年的各个时期,除了应注意膳食平衡、营养物质合理搭配之外,还应适时补充各种健脑益智食物,尤其是天然的健脑益智食物。

延年益寿一直是人们梦寐以求的事情,但随着时间的推移,年龄的老化,大脑衰老,反应迟钝,记忆力减退,乃至痴呆等,却成了许多老年人及其亲属的心腹之患。当前,世界老年人口正在不断增加。老年人因神经系统结构和功能的老化,不同程度地出现智力减退,尤其是知觉整合能力、近事记忆力、思维敏捷度及注意力等“液态智力”减退较为明显,具体表现为健忘、反应迟钝、动作不

协调等,严重者甚至失去基本的防御能力,完全丧失生活自理能力。中枢神经系统疾病和脑动脉硬化、高血压等老年病也可引起智力减退。据统计,5%~15%的老年人有不同程度的智力障碍,其中半数为老年性痴呆。研究资料表明,65岁以上人群中的患病率达5%以上,80岁以上的人群中高达20%,已成为导致老年人病残的三大疾病之一。在发达国家,老年性痴呆已跃居老年人死亡原因的第四位。老年人要想延缓大脑老化,推迟大脑衰退,防止大脑迟钝,改善大脑功能,增强记忆力,防止痴呆发生,从天然食物中补充所必需的营养素,也是一个极其重要的措施。此外,在少年儿童中,如儿童精神发育不良、轻微脑功能失调、脑炎后遗症;在青壮年中的神经衰弱、脑外伤和其他脑器质性损害的人都不不同程度地存在着智力障碍或减退。可见,智力障碍或智力减退存在于各个年龄阶段及多种疾病中。它给人们带来痛苦,给家庭带来不幸,给社会带来沉重的负担。

利用天然食物和药物进行健脑益智,不仅取材方便,价格低廉,简便易行,效果良好,无不良反应,易为儿童、青少年和老年人所接受,而且是一种值得重视,有推广价值的健脑益智方法。

参加本书撰写工作的有关专家,以通俗易懂、深入浅出的语言和大量的最新研究资料,穿插了有关的传说典故、趣闻轶事,介绍了健脑益智的科学知识和36种健脑益智必吃的天然食物,以及运用这些食物配制的茶剂、汁饮、豆奶、粥饭、小吃、菜肴、汤菜及其他验方360多款。

本书突出了知识性和实用性,可以帮助您及您的家人吃得更加合理,更有营养,吃出健康、聪明、智慧!

作 者



CONTENTS



录

一、健脑益智的基本知识

(一)智力与智商·····	(1)
(二)人脑是聪明智慧的源泉·····	(2)
(三)营养素对大脑与智力发展的影响·····	(4)
(四)健脑益智离不开各种营养素·····	(6)
(五)脂肪与健脑益智的关系·····	(8)
(六)蛋白质与健脑益智的关系·····	(9)
(七)糖类与健脑益智的关系·····	(10)
(八)无机盐与健脑益智的关系·····	(10)
(九)维生素与健脑益智的关系·····	(14)
(十)水与健脑益智的关系·····	(15)
(十一)纤维素与健脑益智的关系·····	(17)
(十二)选择健脑益智食物的注意事项·····	(18)

二、健脑益智必须摄入的食物

(一)核桃仁·····	(21)
(二)红枣·····	(24)
(三)龙眼肉·····	(27)
(四)莲子·····	(30)
(五)芡实·····	(32)
(六)榛子·····	(33)
(七)板栗·····	(36)



健脑益智必吃的食物

(八)向日葵子	(38)
(九)花生	(41)
(十)黑芝麻	(44)
(十一)山药	(47)
(十二)胡萝卜	(50)
(十三)金针菇	(54)
(十四)莲藕	(56)
(十五)灵芝	(58)
(十六)金针菜	(61)
(十七)鱼	(64)
(十八)海参	(69)
(十九)牡蛎	(72)
(二十)鳖	(75)
(二十一)乌龟	(76)
(二十二)鸽子	(78)
(二十三)猪肉	(80)
(二十四)猪心	(83)
(二十五)苹果	(86)
(二十六)荔枝	(88)
(二十七)香蕉	(91)
(二十八)柑橘	(93)
(二十九)枸杞子	(96)
(三十)豆浆	(100)
(三十一)人乳汁	(103)
(三十二)葡萄酒	(106)
(三十三)蜂乳	(110)
(三十四)刺五加	(115)
(三十五)何首乌	(119)



(三十六)五味子	(123)
----------------	-------

三、健脑益智食疗验方

(一)健脑益智的茶剂验方

1. 荔枝干红枣茶	(127)	11. 桑椹茶	(130)
2. 莲肉莲心茶	(127)	12. 豆麦茶	(130)
3. 苹果茶	(127)	13. 桂圆茶	(130)
4. 灵芝茶	(128)	14. 桂圆洋参茶	(130)
5. 杞子橘皮茶	(128)	15. 红枣奶茶	(131)
6. 葡萄酒奶茶	(128)	16. 香蕉绞股蓝茶	(131)
7. 香菇茶	(129)	17. 香蕉花茶	(131)
8. 芝麻茶	(129)	18. 橘皮健脑茶	(132)
9. 牛奶蜂蜜茶	(129)	19. 杞子红糖茶	(132)
10. 芝麻核桃仁茶	(129)		

(二)健脑益智的汁饮验方

1. 苹果萝卜汁	(132)	6. 芝麻绿茶饮	(134)
2. 牛奶葡萄汁	(133)	7. 藕汁饮	(134)
3. 绿色豆汁	(133)	8. 蕉梗莲枣饮	(134)
4. 王浆蜂蜜	(133)	9. 葡萄酒王浆饮	(135)
5. 海带红枣饮	(133)		

(三)健脑益智的豆奶验方

1. 香菇红枣牛奶	(135)	8. 玉米牛奶	(137)
2. 阿胶牛奶	(135)	9. 王浆奶	(137)
3. 麦片牛奶	(136)	10. 绿豆玉米粉奶	(138)
4. 核桃仁酸奶	(136)	11. 冰镇草莓豆浆	(138)
5. 苹果酸奶	(136)	12. 毛豆浆	(138)
6. 番茄酸奶	(137)	13. 甜豆浆	(139)
7. 红枣粟米牛奶	(137)	14. 人造乳	(139)



健脑益智必吃的食物

15. 胚芽豆奶 (139)
- (四)健脑益智的粥饭验方
1. 桂圆粟米粥 (140)
2. 杞子莲子粥 (140)
3. 聪明八宝粥 (141)
4. 牛奶梨片粥 (141)
5. 苹果泥奶粥 (142)
6. 牛奶甜粥 (142)
7. 牛奶红枣粥 (142)
8. 黄豆粟米粥 (143)
9. 花生红枣粟米粥 ... (143)
10. 番茄杞子粥 (143)
11. 核桃仁粳米粥 (144)
12. 猪脊髓玉米粥 (144)
13. 花生茄枣粥 (145)
14. 金针菜粥 (145)
15. 蘑菇粥 (145)
16. 香菇粥 (146)
17. 杞子粥 (146)
18. 红枣粥 (146)
19. 苹果红枣粥 (147)
20. 胡萝卜粥 (147)
21. 核桃仁红枣芡
实粥 (147)
22. 栗子桂圆粥 (147)
23. 莲子桂圆粥 (148)
24. 莲子红枣粥 (148)
25. 茯苓桂圆粥 (148)
16. 芝麻豆奶 (140)
26. 人参莲子粥 (149)
27. 八宝红枣粥 (149)
28. 首乌红枣粥 (149)
29. 茯苓红枣粥 (150)
30. 茯神莲心红
枣粥 (150)
31. 莲枣山药粳
米粥 (150)
32. 桂圆糯米粥 (151)
33. 红枣薏仁粥 (151)
34. 花生仁醋粥 (151)
35. 五味粥 (152)
36. 芝麻桑椹粥 (152)
37. 干贝粥 (152)
38. 百合桂圆红
枣粥 (153)
39. 百合粳米粥 (153)
40. 芡实银耳粥 (153)
41. 海参鸡肉粥 (154)
42. 桑椹葡萄粥 (154)
43. 山药桂圆荔
枝粥 (155)
44. 牛奶粳米饭 (155)
45. 红枣猕猴桃饭 (155)
46. 八宝饭 (156)
47. 山药饭 (156)



(五)健脑益智小吃验方

1. 牛奶烧饼 (156)
2. 芝麻酱饼 (157)
3. 螺丝转 (157)
4. 花生仁豆腐饼 (158)
5. 莲子茯苓糕 (158)
6. 苹果牛奶卷 (159)
7. 层酥包苹果 (159)
8. 核桃仁豆腐饼 (160)
9. 山药茯苓包子 (160)
10. 莲芡包子 (161)
11. 莲枣包子 (161)
12. 香菇海参包 (162)
13. 香菇肉包 (162)
14. 海米苦菜包 (163)
15. 草菇羊肉饺 (163)
16. 香菇肉饺 (164)
17. 松子仁肉饺 (164)
18. 鸳鸯水饺 (165)
19. 鲜汤白玉饺 (166)
20. 香菜猪肉锅贴 (166)
21. 猪肉马铃薯
锅贴 (167)
22. 麻辣酱炒面 (167)
23. 芝麻酱拌面 (168)
24. 两样面面条 (168)
25. 五仁元宵 (169)
26. 杨梅鲜奶糕 (169)
27. 粟米鸡蛋糕 (170)
28. 三豆蜜糕 (170)
29. 红枣甜糕 (170)
30. 煨煮落花生 (171)
31. 桂圆蒸百合 (171)
32. 冰糖莲子 (171)
33. 干蒸莲子 (172)
34. 炒莲子泥 (172)
35. 醋煮圆枣莲子 (173)
36. 核桃仁豌豆泥 (173)
37. 银耳莲子甜点 (173)
38. 蛤蟆油莲子
甜点 (174)
39. 荔枝桂圆甜点 (174)
40. 花生酱鸳鸯羹 (174)
41. 苹果山楂花
生羹 (175)
42. 莲子鸭肉羹 (175)
43. 八宝羹 (175)
44. 补脑安神羹 (176)
45. 莲子藕粉羹 (176)
46. 桂圆薏仁莲
子羹 (176)
47. 鸡肝杞子羹 (177)
48. 杞子鱼鳔羹 (177)
49. 银鱼锅巴羹 (177)
50. 猪脑毛豆羹 (178)



(六)健脑益智的菜肴验方

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. 凉拌金针菇 (178) | 27. 韭菜炒核桃仁 (190) |
| 2. 芝麻拌菠菜 (179) | 28. 金针彩丝 (190) |
| 3. 八宝菠菜 (179) | 29. 香菇莲子 (191) |
| 4. 凉拌胡萝卜丝 (180) | 30. 双菇炒肉丝 (191) |
| 5. 金针菇拌三丝 (180) | 31. 蘑菇烩兔肉丝 (192) |
| 6. 带鱼冻 (180) | 32. 香菇红焖豆腐 (192) |
| 7. 卤豆干 (181) | 33. 杞子炒猪心 (193) |
| 8. 花生仁拌豆腐干 ... (181) | 34. 金针菇炒鳝丝 (193) |
| 9. 葱花拌香干丝 (182) | 35. 金针菇炒腰花 (194) |
| 10. 辣椒拌海带丝 (182) | 36. 炒豆腐松 (194) |
| 11. 酸辣海参 (182) | 37. 蘑菇炒洋葱 (194) |
| 12. 香酥海参 (183) | 38. 牛奶菜心 (195) |
| 13. 怪味银鱼 (184) | 39. 海带炖鸡 (195) |
| 14. 香辣银鱼 (184) | 40. 补脑鸽蛋 (196) |
| 15. 香菜拌干丝 (185) | 41. 补脑鱼卷 (196) |
| 16. 熏素鸡条 (185) | 42. 金针菇蒸鳗鱼 (197) |
| 17. 香菜豆腐片 (185) | 43. 银耳鹌鹑蛋 (197) |
| 18. 素烧鹅 (186) | 44. 白果蒸鸡蛋 (197) |
| 19. 水芹菜拌黄
豆芽 (186) | 45. 白果凤脯煲 (198) |
| 20. 素肉松 (187) | 46. 核桃仁炒腰花 (198) |
| 21. 白油素鸡 (187) | 47. 核桃仁炒鸡柳 (199) |
| 22. 酸辣鸡 (187) | 48. 首乌鸡丁 (199) |
| 23. 丁香鸭子 (188) | 49. 香菇鸡脯 (200) |
| 24. 糟鸭 (188) | 50. 三丝龙须菜卷 (200) |
| 25. 豆豉鸭 (189) | 51. 奶油核桃仁 (201) |
| 26. 芝麻青菜 (190) | 52. 桂圆鸡丁 (201) |
| | 53. 核桃仁爆鸡丁 (202) |



54. 核桃仁杞子
 肉丁 (202)
55. 桂圆百合煲
 鸡蛋 (203)
56. 竹荪网鸽蛋 (203)
57. 桂圆鸡 (203)
58. 桂圆荷包蛋 (204)
59. 虫草山药牛
 骨髓 (204)
60. 杞子炖羊脑 (204)
61. 桂圆炖牛髓 (205)
62. 猪髓扒菜心 (205)
63. 清蒸猪脑 (206)
64. 桂圆山药炖
 甲鱼 (206)
65. 桂圆烧鹅 (206)
66. 桂圆肉饼 (207)
67. 桂圆猪心 (207)
68. 猪心煨柏子仁 (207)
69. 蘑菇豆腐 (208)
70. 菊花鱼头豆
 腐煲 (208)
71. 泥鳅炖豆腐 (209)
72. 蘑菇腐竹 (209)
73. 奶汁爆豆腐 (209)
74. 鸡血豆腐 (210)
75. 奶汁煨鱼丁 (210)
76. 香菇烧淡菜 (211)
77. 杞子海参鸽蛋 (211)
78. 杞子黑鱼 (212)
79. 杞子黄精炖
 鹌鹑 (212)
80. 杞子鸡卷 (213)
81. 杞子山药炖
 猪脑 (213)
82. 蘑菇冬瓜 (214)
83. 香菇冬笋 (214)
84. 核桃仁煲瘦肉 (214)
85. 葡萄鱼 (215)
86. 红烧黑鲢 (215)
87. 贝汁珍珠豆腐 (216)
88. 香菇烧面筋 (216)
89. 冰糖蹄膀 (217)
90. 黑枣烧海参 (217)
91. 香菇蛭干 (218)
92. 芝麻肝饼 (218)
93. 菜包肝片 (218)
94. 芝麻兔肉 (219)
95. 芝麻鱼饼 (219)
96. 生菜猪脑 (220)
97. 杞子蒸鸡蛋 (220)
98. 杞子鱼丸 (221)
99. 双耳炖猪脑 (221)
100. 莲子桂圆炖
 猪脑 (222)
101. 猪脑烩鸡茸 (222)



健脑益智必吃的食物

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 102. 猪脑炖黑木耳 ... (222) | 桂圆 (235) |
| 103. 猪髓扒菜心 (223) | 128. 提神参鸡 (235) |
| 104. 灵芝爆羊心 (224) | 129. 孔圣枕中鸡 (236) |
| 105. 灵芝炖猪心 (224) | 130. 甜鲜鹌鹑肉丁 ... (236) |
| 106. 灵芝乌龟煲 (224) | 131. 五圆鸡 (236) |
| 107. 龙凤龟 (225) | 132. 五子鸡 (237) |
| 108. 荠菜鱼卷 (226) | 133. 山药鳝丝 (237) |
| 109. 青蛙鳊鱼 (226) | 134. 香菇鲫鱼 (238) |
| 110. 红汁鳊鱼头 (227) | 135. 益智鳝鱼丝 (238) |
| 111. 辣油鳊鱼头 (227) | 136. 绞股蓝炖龟肉 ... (239) |
| 112. 糟熘鱼片 (228) | 137. 养心鸭子 (239) |
| 113. 糖醋三丝鱼卷 ... (228) | 138. 红枣炖鱼头 (240) |
| 114. 糖醋瓦块鱼 (229) | 139. 红枣杞子鸡 (240) |
| 115. 熘皮蛋 (229) | 140. 荔枝炖乌鸡 (240) |
| 116. 苹果鹌鹑 (230) | 141. 芡实鸡 (241) |
| 117. 拔丝山药 (230) | 142. 红枣花生炖 |
| 118. 三圆蒸鸽 (231) | 猪蹄 (241) |
| 119. 黄花菜炖母鸡 ... (231) | 143. 刀豆鹌鹑丁 (242) |
| 120. 沙锅鹿肉 (232) | 144. 荷花鹌鹑 (242) |
| 121. 山药杞枣炖 | 145. 豆豉鳊鱼 (243) |
| 牛肉 (232) | 146. 炖鲈鱼 (243) |
| 122. 香菇焖牛肉 (232) | 147. 木耳蒸鲫鱼 (243) |
| 123. 蜜枣扒山药 (233) | 148. 荔枝鲳鱼 (244) |
| 124. 酸梅蒸鱼头 (233) | 149. 莲子鲤鱼 (244) |
| 125. 杞子鹌鹑蛋 (234) | 150. 五味子烧鲈鱼 ... (245) |
| 126. 茶叶鹌鹑蛋 (234) | 151. 健脑火锅 (245) |
| 127. 苹果香蕉烩 | 152. 菊花火锅 (246) |



(七)健脑益智的汤菜验方

1. 莲桂红枣汤 (247)
2. 猪脑麦枣汤 (247)
3. 猴头菇鸡肉汤 (247)
4. 灵芝瘦肉汤 (248)
5. 猪肉蚝豉汤 (248)
6. 灵芝鹌鹑蛋汤 (248)
7. 猪心桂圆汤 (249)
8. 杞圆乳鸽汤 (249)
9. 银耳莲子鸡汤 (249)
10. 猪蹄鸡蛋汤 (250)
11. 桑椹猪肉汤 (250)
12. 山药杞子汤 (251)
13. 山药芡实老
 鸽汤 (251)
14. 白鸭冬瓜茯
 神汤 (251)
15. 乌龟百合红
 枣汤 (252)
16. 杞芽墨鱼汤 (252)
17. 墨鱼猪蹄汤 (252)
18. 杞圆荔莲乳
 鸽汤 (253)
19. 莲子桂圆银
 耳汤 (253)
20. 莲子牡蛎汤 (253)
21. 莲藕牛脯汤 (254)
22. 芡实鱼头汤 (254)
23. 代代花鱼头汤 (254)
24. 鱼头豆腐汤 (255)
25. 鱼头补脑汤 (255)
26. 鸡血豆腐汤 (256)
27. 银耳杏仁豆
 腐汤 (256)
28. 定志蚝豉泊 (257)
29. 鹿茸鸡汤 (257)
30. 淫羊藿鸡蛋汤 (257)
31. 桂圆猪髓鱼
 头汤 (258)
32. 章鱼芡实牛
 髓汤 (258)
33. 首乌鲤鱼汤 (258)
34. 补脑益智汤 (259)
35. 补脑红薯乌
 鱼汤 (259)
36. 山药羊肉汤 (260)
37. 红枣羊肉汤 (260)
38. 桂圆虾仁汤 (261)
39. 补阳乳鸽汤 (261)

(八)健脑益智的其他验方

1. 牛奶花生糊 (261)
2. 莲子鲜奶露 (262)
3. 莲肉膏 (262)
4. 冰糖莲子 (262)



健脑益智必吃的食物

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 5. 鲜枣山药膏 (263) | 桃糊 (267) |
| 6. 花生荸荠奶露 (263) | 20. 核桃仁芝麻糊 (268) |
| 7. 花生西米奶露 (263) | 21. 鸡茸藕面糊 (268) |
| 8. 苹果甜酱 (264) | 22. 糖醋花生仁 (269) |
| 9. 牛奶莲子露 (264) | 23. 琥珀核桃仁 (269) |
| 10. 益智双桂酒 (265) | 24. 红油豆腐脑 (269) |
| 11. 橘皮红枣桂
圆酒 (265) | 25. 冰桃 (270) |
| 12. 红葡萄酒 (265) | 26. 樱桃冻 (270) |
| 13. 参桂葡萄酒 (265) | 27. 奶油苹果块 (271) |
| 14. 灵芝酒 (266) | 28. 炸金糕 (271) |
| 15. 核桃仁芝麻糖 (266) | 29. 蜜枣扒山药 (271) |
| 16. 琥珀莲子 (266) | 30. 冻蜜桃 (272) |
| 17. 花生杞枣鸡蛋 (267) | 31. 夹沙香蕉 (272) |
| 18. 茶叶鸽蛋 (267) | 32. 虎皮核桃仁 (273) |
| 19. 花生仁山楂核 | 33. 椒盐核桃仁 (273) |
| | 34. 芝麻三合 (274) |





一、健脑益智的基本知识

(一)智力与智商

现代科学认为,智力是人类学习、理解、创造、适应等多方面能力的综合反映。日常生活中所说的诸如聪明能干、心灵手巧、随机应变、谋略过人、足智多谋等,实际上都是指一个人智力好的表现,这一点大家都是容易理解的。但要对智力下一个简洁、准确的定义却非易事。心理学专家认为,智力是人脑的功能,是人脑的高级心理活动,它属于能力的范畴。能力是人类的一种重要的心理特征。智力主要包括学习能力、记忆能力、创造能力、思维能力、适应能力等要素,它保证人们能顺利地进行各种学习和活动,从事各种事业。例如,创造活动要有思维想象力,音乐活动要有音乐听觉能力,绘画要有视觉记忆力等。智力高低决定了一个人聪明还是愚笨。对智力的概念,心理学家的观点各有不同。有的学者认为,“智力是一种判断的能力、创新的能力、适应环境的能力”。“善于判断、善于理解、善于推理——这是智力的三种要素”。韦克斯勒(Wechsler)医生认为,“智力是指个人行动有目的、思维合理、应付环境有效的聚集或全面的才能”。尽管对智力的含义众说纷纭,不尽一致,但是概括起来,可以说智力是属于一个人的认识能力,它包括完成智力活动的各种表达方式或技能,包括感知、记忆、分析综合、抽象概括和创造性解决问题的能力,以及言语表达能力。因此,智力是以上能力的综合反映。

测验人的智力高低程度所得到的一个量数叫做智力商数(in-



telligence quotient),习惯上简称智商。目前,国际上测量智商的基本方法是用心理年龄(又称智力年龄,MA)除以实足年龄(CA)再乘以100,得出一个商数,即智商。可用下列公式表示:

$$\text{智商(IQ)} = \frac{\text{心理年龄(MA)}}{\text{实足年龄(CA)}} \times 100$$

2

为了了解每个人的智力情况及智力的功能,有许多学者制订了一些方法,采用不同形式的测验去研究智力。常用的是美国韦克斯勒(简称韦氏)医生制订的智力测验法。我国的龚耀先等对韦氏的成人、儿童和学龄前儿童智力量表作了修订,使这些量表更加适合我国的国情和文化背景。根据心理学家的研究,人的智力等级分布呈常态曲线形式。例如,正常儿童的智商是71~130(约占96%),智商低于70的为逊常儿童(约占2%),超常儿童的智商高于131(约占2%),智商在141以上的被认为是“神童”。人的智力高低,虽然与遗传和天赋因素有一定关系,但关键还是取决于后天的培养,智商是可以通过训练和学习来提高的,这种事例在现实生活中比比皆是。

(二)人脑是聪明智慧的源泉

人体解剖生理学研究认为,人脑重1300~1500克,约占体重的2%,但人脑所消耗的能量却占体重的20%以上,繁重的脑力劳动者所消耗的能量可以达到30%,或者更多。

从人脑的结构来说,人脑大致可分为大脑、小脑和脑干等部分。小脑主要是维持肌肉张力、保持体态姿势的协调运动和平衡;脑干包括延髓、脑桥、中脑和间脑,它上连大脑,下接脊髓,后通小脑,从大脑到小脑和脊髓的往来神经纤维都要经过脑干,脑干还是许多重要神经核的发源地。间脑中的下丘脑部分是交感神经与副交感神经的皮质下中枢,与体温、食欲、血管反应等多种生理功能