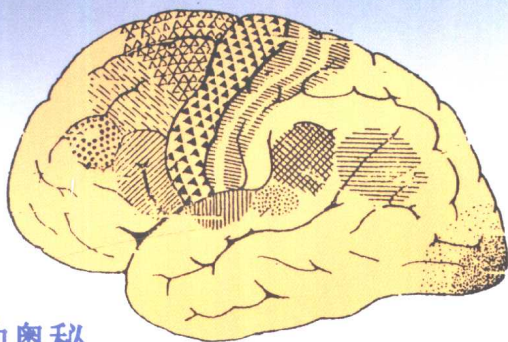


怎样保护大脑 和提高智力

张宪安 著



- 大脑的奥秘
- 益智的良策
- 健脑的妙方
- 大脑疾病的防治



人民卫生出版社

怎样保护大脑和 提高智力

张宪安 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样保护大脑和提高智力/张宪安著. - 北京:
人民卫生出版社, 2000
ISBN 7-117-03500-5

I. 怎… II. 张… III. ①脑-保健-普及读物②智力开发-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48232 号

111703500-5

怎样保护大脑和提高智力

著 者: 张 宪 安

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京隆华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 18.75

字 数: 411 千字

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-03500-5/R·3501

定 价: 23.00 元

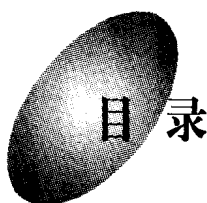
著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

▲大脑是人体的最高司令部，是最重要的生命器官，是思维和智慧的源泉。大脑健康，是实现身心健康、聪明能干、事业成功的关键。本书深入浅出地阐述了大脑的构造、生理机能，影响大脑发育和健康的因素，怎样从遗传、饮食营养、睡眠、体育锻炼、早期教育、讲究学习方法和心理卫生等方面促进大脑发育，保护大脑功能，开发智力，还介绍了神经衰弱、脑动脉硬化、中风、高血压脑病、老年性痴呆、脑部肿瘤等脑病的先兆、症状表现、防治措施及中老年人如何推迟大脑衰老的具体方法。

▲当今世界，是智力和体力竞争的时代，生命和事业都需要您有一个健康发达的大脑。谁都希望自己头脑聪颖，青春常在，本书很值得一读，尤其是年轻的父母、青少年学生、知识分子、机关干部以及中老年人更值得一读。

▲本书会使您对自己的大脑有一个全面、正确的认识和了解，使您懂得如何保护大脑、提高智力以及脑部疾病防治等方面的科学知识和具体方法，使您即知即行，矢志自身的大脑保健。本书是使您实现大脑发达、身心健康、才华横溢的良师益友。



● 第一章 人体大脑的奥秘	(1)
一、大脑的构造和机能	(1)
二、神秘的大脑半球	(5)
三、大脑是思维活动的物质基础	(9)
四、大脑是怎样工作的	(12)
五、大脑的巨大潜能	(18)
六、开发右脑功能是开发大脑潜力的重要 途径	(21)
七、脑袋大就聪明吗	(22)
八、智商低就是孩子笨吗	(25)
九、大脑发育不全和精神发育不全是一回 事吗	(28)
十、精神发育不全能治好吗	(32)
● 第二章 遗传与智力	(35)
一、数字惊人的智力缺陷者	(35)
二、智力能遗传吗	(37)
三、天才和特殊才能也能遗传吗	(39)
四、学习行为也能遗传吗	(41)
五、优生是孩子聪明的先天条件	(42)

六、要想使孩子聪明，就要科学地选择配偶	(45)
七、异地通婚是提高孩子智力的重要途径	(48)
● 第三章 饮食营养与健脑益智	(51)
一、智力是可以“吃”进去的	(51)
二、维生素是促进大脑发育和智力聪慧的要素	(54)
三、微量元素是维持大脑功能的源泉	(57)
四、孕妇营养与胎儿大脑发育	(60)
五、母乳喂养健脑益智	(63)
六、“健脑营养法”育天才	(65)
七、怎样安排膳食才能把智力“吃”进去	(67)
八、怎样安排一日三餐	(70)
九、偏食危害大脑和智力发育	(74)
十、甜食过多，对智力发育不利	(76)
十一、从“傻吃”到“吃傻”	(79)
十二、节食减肥有损大脑和智力发育	(81)
十三、营养过剩性肥胖症影响大脑和智力发育	(83)
十四、补药和强化食品能使孩子变聪明吗	(89)
十五、长期饱食与脑血管疾病	(91)
十六、碘缺乏病是殃及人类智力的大敌	(94)
十七、要想智力好，请您食碘盐	(96)

十八、哪些食品青少年不宜多吃·····	(99)
十九、营养不良所致脑发育缺陷对智力发育 的影响可以逆转吗·····	(102)
二十、14种有健脑益智作用的水果·····	(104)
二十一、28种可以使人聪明的食物·····	(109)
二十二、健脑益智饮膳选介·····	(118)
 ● 第四章 睡眠与健脑益智 ·····	(126)
一、睡眠是健脑益智的妙方·····	(126)
二、什么叫睡眠，睡眠是怎样产生的·····	(128)
三、怎样才算睡眠充足，睡眠过度也会危害 大脑健康吗·····	(131)
四、创造一个宁静舒适的睡眠环境·····	(133)
五、睡眠要先睡心，后睡眠·····	(136)
六、定时休息与保质睡眠·····	(137)
七、什么样的睡眠方位和姿势最好·····	(138)
八、选择什么样的床铺、被子、枕头好·····	(140)
九、晚餐过饱睡不香·····	(141)
十、卧室不要过分地依赖冷气设备·····	(144)
十一、有利于睡眠的食物·····	(147)
十二、午睡的好处·····	(149)
十三、什么叫失眠，为什么有的人会失 眠·····	(150)
十四、失眠怎么办·····	(153)
十五、失眠的按摩治疗·····	(158)
十六、入睡十妙法·····	(159)
十七、解除焦虑失眠方剂选介·····	(162)

十八、做梦是病吗·····	(165)
十九、说梦话、梦游、夜惊、磨牙是怎么回事·····	(166)
二十、怎样驱除恶梦·····	(169)
● 第五章 体育锻炼与健脑益智保健功·····	(171)
一、健康的身体是智力聪慧的基础·····	(171)
二、青少年怎样进行体育锻炼·····	(174)
三、中老年怎样进行体育锻炼·····	(176)
四、健脑益智盘手功·····	(179)
五、健脑强心益智功·····	(180)
六、高桥式健脑操·····	(184)
七、右脑开发保健操·····	(189)
八、强身健脑保健功·····	(192)
九、为什么气功能健脑益智·····	(194)
十、勤用脑为什么能健康长寿·····	(197)
● 第六章 怎样开发您的智力·····	(202)
一、什么是人的智力，知识就是智力吗·····	(202)
二、人的智力有差异吗·····	(205)
三、影响智力发育的因素·····	(207)
四、男女两性智力发育上有哪些差异·····	(210)
五、果真女性智力低于男性智力吗·····	(212)
六、婴幼儿的智力潜力和智力启蒙的关键 年龄·····	(213)
七、早期教育应注意的问题·····	(215)
八、怎样早期发现特殊才能·····	(216)

九、智商低就是孩子笨吗·····	(218)
十、智商高长大了就一定能成才吗·····	(220)
十一、什么叫非智力因素，为什么说天才 就是勤奋·····	(225)
十二、非智力因素与智力开发·····	(228)
十三、脑子越用越灵，还是越用越衰·····	(232)
十四、什么叫成才，怎样才能成才·····	(235)
十五、在校学生怎样开发自己的智力·····	(239)
十六、青年期是智力发展的高峰期·····	(241)
十七、初出茅庐的青年人，怎样建立自己的 专业结构·····	(244)
十八、步入社会的青年人怎样通过自学来开 发自己的智力·····	(246)
十九、走入社会的青年人，怎样保持发挥自 己的智力优势·····	(250)
二十、情感对智力开发的重要作用·····	(253)
二十一、音乐健脑益智·····	(257)
二十二、花木鸟鱼健脑益寿·····	(260)
二十三、书画是益智健脑的良方·····	(262)
二十四、养成读书看报的习惯是开发智力、 增长知识的妙方·····	(265)

● 第七章 最有效的学习方法····· (268)

一、什么是学习，什么是学习策略·····	(268)
二、科学利用时间是提高学习效率的有效方 法·····	(270)
三、时间利用与科学用脑·····	(273)

四、钉子精神和锥形学习法·····	(278)
五、介绍3种节时省力的学习方法·····	(280)
六、快速学习法可使您高于五倍的速度掌握 新知识·····	(285)
七、介绍三种快速阅读法·····	(287)
八、介绍二十种科学有效的记忆方法·····	(291)
九、怎样防止遗忘·····	(300)
十、怎样建立科学的思维方法·····	(304)
十一、怎样培养和发展你的思维能力·····	(308)
十二、介绍学习中的七种思维方法·····	(310)
十三、应试策略·····	(313)

● 第八章 影响大脑功能的几种常见疾病和特殊

因素·····	(317)
一、影响大脑功能的几种常见病·····	(317)
二、为什么孕妇不要饲养观玩动物·····	(321)
三、性生活与健脑益智·····	(324)
四、电视迷为什么学习成绩差·····	(328)
五、看电视与保护视力·····	(330)
六、影响大脑功能的几种娱乐活动和环境 因素·····	(333)

● 第九章 怎样预防和消除大脑疲劳····· (337)

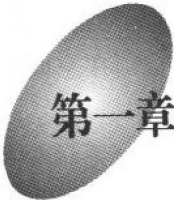
一、合理用脑是预防大脑疲劳的灵丹·····	(337)
二、养成良好的起居习惯是防止大脑疲劳的 妙药·····	(341)
三、健脑用脑十六要·····	(345)

四、预防大脑疲劳的六种方法·····	(347)
五、怎样利用课间 10 分钟进行积极的休息·····	(349)
六、消除大脑疲劳七法·····	(351)
● 第十章 药物与健脑益智·····	(354)
一、果真有提高智力的聪明药吗·····	(354)
二、药物为什么有健脑益智作用·····	(357)
三、孕妇为什么不要乱服药·····	(360)
四、开发智力方剂选介·····	(362)
五、增强思维记忆方剂选介·····	(366)
六、促进改善大脑功能药物选介·····	(372)
七、脑老化的药物预防与治疗·····	(375)
● 第十一章 烟、酒、茶、毒对大脑和智力的影响及损害·····	(380)
一、烟雾中的有毒有害物质·····	(380)
二、吸烟对人体健康和大脑百害而无一利·····	(382)
三、孕妇吸烟可使胎儿大脑发育迟缓·····	(385)
四、青少年吸烟对大脑和智力危害更大·····	(387)
五、怎样戒烟·····	(388)
六、酒的成分及酒中的有害物质·····	(390)
七、酒后受孕及妊娠期饮酒生蠢儿·····	(393)
八、酒醉是乙醇危害大脑的急性表现·····	(394)
九、长期饮酒可引起智能衰退·····	(397)
十、毒品是危害健康和社会的大敌·····	(400)

十一、茶叶是天然的“健脑益智饮料”	(404)
十二、哪些情况不宜喝茶	(407)
十三、健脑益智药茶选介	(409)
● 第十二章 脑力劳动者多发病的防治	(414)
一、视力疲劳综合征	(414)
二、颈椎综合征	(417)
三、书写痉挛症	(420)
四、脑力疲劳综合征	(422)
五、运动不足综合征	(424)
六、临考紧张综合征	(427)
● 第十三章 使人烦恼的神经衰弱	(434)
一、什么是神经衰弱，为什么说神经衰弱是 一种功能性疾病	(434)
二、神经为什么会衰弱	(436)
三、神经衰弱有哪些症状表现	(441)
四、怎样治疗和预防神经衰弱	(444)
● 第十四章 苦恼的头痛	(451)
一、形形色色的头痛	(451)
二、头痛的病因及影响头痛的发病因素	(453)
三、怎样预防和治疗头痛	(458)
四、什么是偏头痛，偏头痛是怎样产生 的	(463)
五、偏头痛有哪些症状表现，如何防治	(466)

● 第十五章 脑动脉硬化的表现及防治·····	(469)
一、什么是脑动脉硬化, 脑动脉为什么会硬化·····	(469)
二、脑动脉硬化的先兆征象·····	(472)
三、怎样预防和治疗脑动脉硬化·····	(475)
● 第十六章 高血压脑病的先兆及防治·····	(478)
一、什么是高血压脑病, 高血压为什么会引起脑病·····	(478)
二、高血压脑病有哪些症状表现·····	(480)
三、怎样治疗和预防高血压脑病·····	(482)
● 第十七章 脑中风的先兆及防治·····	(485)
一、什么叫中风, 为什么说中风是威胁人类健康的常见病·····	(485)
二、中风的病因·····	(487)
三、哪些情况可诱发中风·····	(490)
四、哪些人容易中风, 年轻人和儿童也会发生中风吗·····	(494)
五、中风前的十大警报信号·····	(496)
六、中风可以预测吗·····	(500)
七、中风的症状表现·····	(506)
八、中风病人要做哪些检查·····	(512)
九、中风急救莫乱方寸·····	(516)
十、得了中风怎样治疗·····	(519)
十一、预防中风的十大措施·····	(522)
十二、中风患者康复锻炼的内容和要注意的	

问题.....	(526)
● 第十八章 脑也长癌吗.....	(532)
一、脑内为什么会长癌.....	(532)
二、脑癌的 17 大警报信号	(534)
三、怀疑脑长了癌怎么办, 脑癌可以治好 吗.....	(539)
● 第十九章 中老年人怎样延缓大脑的衰老.....	(542)
一、脑老化在组织形态学上有哪些改变.....	(542)
二、老年人的智力衰退与智力特长.....	(544)
三、脑老化在智力、情感和行为等方面有哪 些改变.....	(548)
四、“女性智力早衰”是没有科学根据的.....	(551)
五、过早衰老及脑衰老的早期征兆.....	(554)
六、老年人记忆力丧失可以逆转吗.....	(558)
七、怎样充分发挥老年人的智力特长.....	(559)
八、离退休后怎样使智力常保青春.....	(561)
九、中年人如何健脑.....	(565)
十、老年人怎样延缓大脑的衰老.....	(567)
十一、怎样预防和推迟脑老化.....	(569)
十二、预防衰老为什么要补钙.....	(572)
十三、老年人为什么会出现痴呆.....	(575)
十四、老年性痴呆的先兆.....	(577)
十五、怎样诊断老年性痴呆.....	(579)
十六、防治老年性痴呆方剂选介.....	(583)



第一章 人体大脑的奥秘

一、大脑的构造和机能

“人类是一件多么了不得的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！多么文雅的举动！在行为上多么象一个天使！在智慧上多么象一位天神！宇宙之精华！万物之灵长！”这是莎士比亚在《哈姆雷特》一剧中对人类形象最美的描绘，而人类之所以有这样的特点，就因为她拥有一个美丽而神奇的大脑，我们人类种种的精神现象为脑所产生，种种的行为由脑所控制。要使人成为真正的“天使”和“天神”，我们就必须有一个健康发达的大脑，我们就必须健脑益智。怎样才能使我们的大脑健康，智力聪慧呢？首先我们应当对大脑的结构特点和生理功能有个基本的了解。

大脑，深藏于头部，居于高位，是全身最致密的器官。人脑的大小有如一棵小圆白菜，重约 1300 至 1400 克，相当于体重的 2%。外表由一层薄膜（平均厚约 2.5 毫米）所覆盖，如果把这一层薄膜铺开，约有报纸的一个版面（约 2600 平方厘米）那么大。

这层薄膜叫“大脑皮质”，由大约 100 亿个以上的神经细胞构成。如果把脑比做一台计算机的话，那么，神经细胞

就好比是晶体管。晶体管的配线如何，就决定着脑的好坏。

大脑外表看上去象豆腐，分左右两块，靠中间的脑梁联结着。从形态上来说，脑的两半球是对称的，从功能上说，左脑的特长是在语言、伦理方面；右脑的特长则在空间认识、音乐能力等方面。

人的神经系统可分为中枢神经系统和周围神经系统两部分。中枢神经系统包括大脑和脊髓，周围神经系统包括脑神经、脊神经和自主神经。周围神经系统分布于全身，把脑和脊髓与全身其它器官联系起来。脊髓是中枢神经系统的最低部位，它的基本机能是进行简单反射活动（如排泄、膝跳反射等）和传导冲动。

人的大脑包括延脑、桥脑、中脑、间脑、小脑和大脑两半球六个部分。通常把延脑、桥脑和中脑合称为脑干。脑干既是大脑、小脑与脊髓相联系的重要通路，又是许多重要脏器的神经中枢，也是呼吸、心跳、吞咽、唾液分泌、呕吐、喷嚏、咳嗽以及与视、听有关，与调节运动、维持姿势的反射活动有关的重要生理活动中枢。

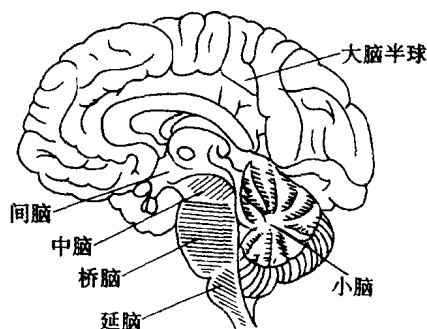


图1 人的大脑包括延脑、桥脑、中脑、间脑、小脑和大脑两半球

延脑在脑干的最下部，与脊髓上端紧紧相连接。是调节心脏、血管、消化、呼吸活动以有防御性反射的神经中枢。它直接关系到人的生命，所以又称生命中枢。

桥脑在延脑的上方，中脑的下端，所以又称脑桥。是调节眼球运动、肌肉紧张和内脏活动，以及角膜反射的中枢。

中脑下接桥脑，上接间脑。是视、听、身体姿势、随意运动的中枢。

在脑干中网状结构占很大的比例。网状结构就是脑干中央部分的神经结构，由灰质和白质相混杂而成，其中神经纤维交错成网，神经核团散于其中。它和中枢神经系统的各个部分都有双向联系，所以影响范围很广，功能也很复杂。其主要作用是传导神经冲动。研究表明，网状结构中存在着两个相互对立的调节兴奋和抑制的系统，即上行网状系统和下行网状系统。上行网状系统能提高大脑细胞的兴奋，下行网状系统对肌肉的紧张与运动有助长或抑制作用，对传入的神经冲动有过滤和控制作用，能防止无关信息进入大脑，促进注意力集中。

间脑位于中脑上方，大部分被大脑所覆盖，被称为“在脑的中间”。间脑主要包括丘脑和下丘脑。丘脑是人体传入冲动的转换站，来自全身各个感觉器官的传入纤维，除嗅觉外均在丘脑交换神经元，然后再传至大脑。丘脑对传入的神经冲动进行加工选择，所以丘脑是皮层下感觉中枢。下丘脑机能非常复杂，功能也是多方面的，它是皮层下植物性神经系统中枢，调节内脏活动，同时也是调节内分泌活动的主要环节，并且在情绪反应中占重要地位。下丘脑的一些部位与觉醒、睡眠节律有关。有人做过这样一个试验：用电刺激猫的下丘脑前部，猫即呈睡眠状态；停止刺激下丘脑前部，而刺