

从 译 健 保 用 实



大脑常青80法

[日]大岛清 著 黄建香 译 高福进 校译
上海人民出版社

什么是令大脑朝气蓬勃的「开窍」快感 大脑常青四部曲

提高记忆力的三要素 出汗对大脑有益

不用右脑的人必将同时摧毁左脑 精神压力是大脑最大的敌人

什么是大脑放松的最佳方法

「推陈出新」是保证头脑灵活的秘诀

提高性感是大脑活性化不可缺少的 性衰退需要大脑滋补

大 脑常青 80 法

〔日〕大島清 著 黄建香 译 高福进 校译

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大脑常青 80 法 / (日) 大岛清著; 黄建香译.

—上海: 上海人民出版社, 2001

(实用保健译丛)

ISBN 7-208-03901-1

I. 大… II. ①大… ②黄… III. 脑—保健 IV. ①R161.1 ②R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 061140 号

责任编辑 苏贻鸣 吴书勇

封面装帧 甘晓培

Copyright © 1999 Kiyoshi Ooshima

All rights reserved.

First Published in 1999 by Jitsugyononihonsha Ltd., Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2001 Shanghai
People's Publishing House, China.

Published under license from Jitsugyononihonsha Ltd.

License arranged through the Support Co., Ltd., Japan.

本书由日本有限会社 Support 代理引进, 中文简体字版由上海
人民出版社出版。

·实用保健译丛·

大脑常青 80 法

[日] 大岛清 著

黄建香 译

高福进 校译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

新华书店 上海发行所经销 上海天马印刷厂印刷

开本 850×1092 1/32 印张 6 插页 4 字数 88,000

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-6,100

ISBN 7-208-03901-1/R·14

定价 15.00 元

前 言

—— 如何使大脑解脱紧箍咒而更显活力

任何人的大脑都有潜力和希望，然而在使用和活跃方面却有擅长和不擅长之分。老想着自己头脑笨的人真的有可能会破坏大脑。自身否认大脑发展——其实，社会上这样的错误极其普遍。

这样的错误叫做大脑“紧箍咒”。回想一下自己年轻时的情景，除非那些真正喜欢读书的人，我想一般的学生都可能认为，学校的课无聊至极，早点结束该有多好，脑子里装满了想玩的欲望。

这时也等于给脑加了紧箍咒，即“无聊”这个紧箍咒。问题还远不止这些，这一“无聊”的紧箍咒立即给脑子上加上另一个紧箍咒——“停止思考”，并进一步加上“精神涣散”的紧箍咒。

“提不起精神”也是紧箍咒，断定“自己是没那样的能力”的也是紧箍咒。任何人生来都同样地具有无限的可能性，如果不充分地利用它，人生的乐趣等于减少了一半，甚至可能得毛

病。这里就存在老化脑和常青脑的差别。

本书：《大脑常青 80 法》，如果在此先作总结性的交代，那就是，对大脑来讲，最重要的有三点，即：适度的肉体刺激、精神感觉的磨练、有规律的生活。本书将具体分 80 条对此逐一进行阐述。

当然，年轻时是需要学习的，要通过学习来锻炼大脑。同时，尽量走到外面，从结交朋友、接触大自然中获得各种刺激。这样，大脑就可能接受到大量的刺激，渐渐地变得聪明，任何事都不能太偏激。

由于年龄和生活环境的不同，每个人的大脑受到刺激的程度也各不相同。但可以肯定，刺激得越早越好。人活着，是指身体在活动、运动。同时，大脑工作卓有成效，表明刺激成功地传到了脑部，细胞被激活了。记住，这方面的平衡是头脑活化的关键。

大脑具有许多可能性是令人高兴的，又是非常了不起的。正因为如此，决不能让大脑老化。只有磨砺头脑，保持大脑常青，年老时才有希望和信心。

“提不起精神。”

“本人天生脑子不好。”

“到了这个年龄还学电脑?!”

上述都是在为自己大脑加紧箍咒，马上停止给你的大脑加上紧箍咒吧。不断给大脑加紧箍咒，只会导致老化的发展。与其如此，不如勤磨大脑这盏“魔灯”，使之永远光芒四射，熠熠生辉。

要想不给大脑加紧箍咒，从老化脑变成常青脑、复苏脑，怎么办才好呢？告诉读者一些有用的诀窍和智慧，便是本书的宗旨。

作者简介

大岛清 1927年生，广岛人。1957年毕业于东京大学医学院，就职于该大学妇产科。历任华盛顿大学副教授、京都大学灵长类研究所教授。现任京都大学名誉教授、爱知工业大学客座教授。他多年来一直研究脑与荷尔蒙的关系，从猴子的生殖生理到胎儿的生理，并以研究“胎儿脑”而闻名世界。主要著作有《当大脑快乐时》、《“性”便是“生命”》、《人为什么要爱上人》、《走完人生的性能学》、《男人脑是“缺陷脑”》等。



实 用 保 健 译 丛

目 录

前 言

· · · · · 如何使大脑解脱紧箍咒而更显活力 ·····	1
---------------------------------	---

第 1 章 老化脑和常青脑的区别

一、为何相同数量的脑细胞却存在智力差别 ·····	1	目
二、“脑的可塑性”及其发挥 ·····	3	录
三、控制大脑发育的“酬报行动” ·····	5	
四、大脑常青与“大脑网络增值法” ·····	8	
五、每日最低限度的练脑方法 ·····	11	
六、什么是令大脑朝气蓬勃的“开窍”快感 ·····	12	
七、为何“开窍”能转化为“快感” ·····	14	
八、10 年壮年期和 30 年壮年期的区别 ·····	17	
九、“快感荷尔蒙”是人脑重要的麻药 ·····	19	
十、当脑内快感荷尔蒙停止生产时 ···	22	



十一、加速分泌脑内快感荷尔蒙的 秘诀	24
十二、人与动物具有同样的行动心理	27
十三、促进人类飞跃进化的“前头 叶”的秘密	28
十四、大脑常青四部曲	30
小结 大脑常青处方	33

第2章 如何唤醒“老化脑”

十五、当大脑厌恶思考和判断时	35
十六、大脑天生“不知羞耻”	37
十七、“还要”是刺激情性脑的妙计 ...	39
十八、“脑力提高”的钥匙藏在大脑 新皮质	41
十九、形成于10岁左右的大脑“软 件”的回路	44
二十、大脑也需要“玩”	45
二十一、出汗对大脑有益	47
二十二、抚摸是大脑活性化的源泉 ...	49
二十三、无限增强记忆力的神奇组织	50
二十四、大脑的“记忆”和“忘却”构造	52

二十五、有价值的记忆行为	54
二十六、提高记忆力的三要素	56
二十七、要想“勿忘”请用此法	59
二十八、“好脑子”属于善于平衡使 用左右脑的人	60
二十九、右脑特长——适应环境的 灵活性	62
三十、不用右脑的人必将同时摧毁 左脑	63
三十一、补给大脑营养最好“一日 三餐”	65
三十二、什么是最需要的大脑能源 ...	69
三十三、大脑勤奋工作依赖满意的 饮食生活	70
小结 大脑常青处方	72

第3章 如何对付大脑的最大敌人

——“精神压力”

三十四、精神压力是大脑的最大敌人	75
三十五、大脑遭受压力的侵袭意味 着开始不断老化	77
三十六、战胜压力的妙计是先“强 身健体”然后“好好生活”	79



三十七、强迫性的性爱观念终将导致阳痿	81
三十八、为了你的脑,请抛弃“完美主义”	83
三十九、抵抗压迫的秘诀——彻底忘记“讨厌”	84
四十、变压力为动力的方法	86
四十一、奉还“企业战士”有利于企业的理由	87
四十二、消除压力须有自我方式的“发泄对象”	89
四十三、为什么女性的大脑耐压	91
四十四、什么是大脑放松的最佳方法	94
四十五、“微小睡眠”是有效的疲劳恢复法	96
四十六、睡眠构造与大脑的关系	99
四十七、30 分钟以上的午睡对大脑的逆效应	102
四十八、奇妙的“90 分钟节拍”	104
四十九、大脑的“最佳状态”是什么状态	106
五十、何谓大脑放松的“ $\frac{1}{f}$ 分之一的摇摆”	108



小结 大脑常青处方·····	109	
第4章 大脑常青灵活的生活术·····	112	
五十一、“早起型”有助于大脑活性化 ·····	112	
五十二、“熬夜型”不利于头脑的理由 ·····	114	
五十三、裸足步行是有效的脑刺激 ·····	116	
五十四、最适合头脑和身体健康的 “踢式步法”·····	117	
五十五、姿势不正有碍大脑工作·····	119	目
五十六、平时多动手是通往大脑活 性化的捷径·····	120	录
五十七、何谓提高脑力的“三不怕 运动”·····	122	
五十八、“推陈出新”是保证头脑灵 活的秘诀·····	124	
五十九、“积极思考”将加倍活化大脑 ·····	125	
六十、“吉利话”与大脑活性化·····	127	
六十一、小小的冒险行为给大脑带 来巨大的效果·····	129	
六十二、没有交流的脑必定钝化·····	131	



六十三、“喜新厌旧”是保证大脑年轻的秘诀	133
六十四、洗脸、打哈欠能唤醒头脑吗	136
六十五、钻牛角尖引起大脑冒险精神不足,使你成为懒汉	138
六十六、电视和手机是造成大脑单一模式化的罪魁祸首	140
六十七、缺乏感动,大脑将准时老化	141
小结 大脑常青处方	143

第5章 “情欲脑”是永远的“常青脑”..... 146

六十八、提高性感是大脑活性化不可缺少的	146
六十九、男人和女人为什么想做爱	149
七十、为什么做爱后变得更美	152
七十一、给大脑“放假”可以防止性衰退	155
七十二、性衰退需要大脑弥补	156
七十三、大脑掌管性爱的“追求”和“给予”	159
七十四、高龄人的性问题无非是心	



理问题	162	
七十五、如何面对 40 岁以后的 “性”?	165	
七十六、获得性满足的方法不是唯 一的	167	
七十七、保持良好的性关系的秘诀 是平等谦让,你来我往	169	
七十八、交谈是性关系不可缺少的	172	
七十九、手淫也是性表现	175	
八十、每日遵循“健康 10 则”	176	
小结 大脑常青处方	179	目

老化脑和 常青脑的区别

一、为何相同数量的脑细胞 却存在智力差别

“老”一般是指身体的退化(老花眼、白发、秃顶、皮肤失去弹性和光泽、齿功能退化等)以及内脏功能的衰退,但同样也不可忽视脑老化,亦即人脑也会随着身体和内脏功能的老化而老化。

随着年龄的增长,身体会逐渐萎缩、内脏功能变得迟钝,那么这些究竟给我们的生活带来什么影响呢?为了说明这个问题,我们首先从脑的构造来看看脑老化现象。

无论是谁,离开母体时整个大脑已经具备大约 1000 亿个神经细胞(神经元),而仅仅是被叫做“人脑”的大脑新皮质中就具有 140 亿个神经细胞。脑神经细胞也叫神经元,只要我们活着,它们就不停地把接受到的各种刺激加以整理,然后传递到身体的各个部位,它们是控制人体活动最为重要的物质,堪称生命的原点。



人具有思考、行动能力,并能控制我们的“心”即“精神”,这也是通过大脑新皮质中构成“人脑”的 140 亿个神经细胞的工作来完成的。

不难理解,与猿猴的 8 亿个、类人猿大猩猩的 38 亿个神经细胞相比,为什么人的大脑新皮质的神经细胞数量如此之高。其实,脑老化无非就是神经细胞的数量在逐渐减少,人大约从 20 岁左右开始神经细胞每天以 10 万个的速度在递减。

神经细胞的数量及老化状况不会因人而异,也就是说尽管人与人之间会出现智力差异,但生下来时的脑细胞数量都是相同的。

因此,那种抱怨自己天生头脑笨的想法是绝对错误的。那么为何会出现智力差别呢?究其原因,是因为出生以后的学习方法不同。假设出生时都站在同样的起跑线上,智力会因生长环境和学习方法的不同而产生差距。一个人无论具有如何聪颖的天资和遗传因子,也并不因此就能断定脑子好或脑子坏。根据他是如何成长和学习的,脑内情况也就在不断地发生变化。

前面提到了神经细胞是生命的原点,然而,我们的神经细胞只有在受到刺激后才开始发挥作用。刚诞生的婴儿的大脑和大人具有相同数量的神经细胞,但其功能却不能得到充分发挥,