

中国中医科学院
北京大学医学部
专家联合打造



大脑高效才成功，大脑健康才长寿

最强大脑

— 使用手册 —

为每个家庭提供科学
实用的大脑养护方案



王宏才 | 著
张浩琳 |
唐春花 |



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

最强大脑

— 使用手册 —



王宏才 | 著
张浩琳 |
唐春花 |



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

最强大脑使用手册/王宏才,张浩琳,唐春花著.

—西安:西安交通大学出版社,2015.7

ISBN 978-7-5605-7749-4

I. ①最… II. ①王… ②张… ③唐… III. ①脑—保健—手册 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第187416号

书 名 最强大脑使用手册
著 者 王宏才 张浩琳 唐春花
责任编辑 张沛烨 高 凡

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 710mm×960mm 1/16 印张 15.5 字数 221千字
版次印次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-7749-4/R·988
定 价 36.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。

订购热线:(029) 82665248 82665249

投稿热线:(029) 82668805 82668502

读者信箱:medpress@126.com

每个人，每一天，需要食物来维持身体的温饱，需要知识来保持精神的新鲜，还需要领悟来体现灵魂的绽放。

或许你会选择能够让容颜焕发出光彩的美食，会关注对工作有帮助的知识，还会让灵魂在旅途中的每一刻不断获得新的感悟。

所有的需要都与人们的生活密切相关，而你是否关注过真正主宰这一切的大脑？

“成年后大脑就定型了；脑袋越大越聪明；他遗传不好，长不高；记忆力不好，天生如此；老了，大脑不够用了；我只是想，又没做，想还可以吗……”，人们对大脑存有太多约定俗成的误解。

“帕金森、阿尔茨海默病、癫痫、抑郁、中风……”，它们来临之前是否有征兆，最前沿的治疗方式有哪些？

“巫师作法、爱、愤怒、压力……”，它们的幕后推手有哪些，有没有能让大脑更聪明的食物和锻炼方式？

过目不忘的本质是什么，如何才能考场中过关斩将，如何才能一路领先升级为学霸？

如何才能最有效地使用大脑，如何才能锻炼出最聪明的自己？

本书打破了人们长期以来对大脑的误解，详细阐述构建大脑的基本物

质，列出大脑疾病的先兆，告诉你最前沿科学的治疗方式。不仅如此，本书还结合中、西医的角度，找出那些可以信手拈来的大脑爱好的穴位、食物、音乐、运动和行为方式，从运动、饮食、思维锻炼的宽度来告诉你如何成就最强大脑！

最后，诚挚感谢教育部和卫生部神经科学重点研究室主任万有教授，人民日报社《健康时报》总编辑孟宪励先生，正安中医创始人、媒体人梁冬先生，北京卫视《养生堂》主持人悦悦女士，以及北京大学神经科学研究所研究员伊鸣博士对本书的大力支持和帮助。

希望这本书能带你走近大脑，让你更好地了解自己。

愿每一个人都可以通过了解自己，变得更健康，更聪明，更有智慧！

中国中医科学院教授、主任医师、博导 王宏才
北京大学神经生物学博士 张浩琳

推荐序

当我拿到这本书稿的时候，想起一句话：一个大脑，放在哪里，哪里就是世界的中心，生命的起点与终点。大脑与我们生活中的活动紧密相关：能想，能学习，能去爱，能记住你爱的人，能回味身边发生的美好；能行走，能登上高山，蹚过溪水，能放声歌唱；能看见这个世界的颜色，能听见这个世界的声音，能尝到这个世界的的美味，能触摸它的质感，能闻到花儿的芬芳……所有一切，都应大脑而生，也应大脑而灭。大脑是你唯一的主人。

如何对待大脑，就如同如何对待你自己。想改变一个人的人生，就要从改变大脑开始。很多人都认为大脑的优劣与后天环境无关，“聪明人都是天生注定的”。然而，研究证明：大脑的变化贯穿一个人的始终，即使过了成年期，甚至进入了老年期，大脑也可以被人的行为习惯所改变，能够被重新塑造。

尽管大脑的结构和功能会随着岁月的流逝而有一定的改变，但这种改变对脑力活动来说其实无关痛痒。有1000万册图书贮存量的大脑并不会因此而导致智力明显滑坡，因为决定记忆力的不是脑细胞的数量，而是突触连接的质量和效率！而这一点，完全可以由人自己把握，大脑越用越灵活！饮食、运动、游戏、读书、社交、工作等，都是锻炼记忆力的方式。现代科学研究表明，大脑用得越多，神经细胞间的联系就会越活跃，人的思维也就越开阔。

这是一本衷中参西的好书，讲述了被我们遗忘的大脑，解析了困扰我们大脑的一些疾病。特别是结合了作者的体会，总结了各方面的大脑保健常识及生活养护技巧，是一本非常实用的强脑健脑指南。书中那些信手拈来的穴位、食物、运动、音乐等简单有效的方法，可以为每一位关心大脑健康的读者提供最中肯且可行的大脑养生妙招！

本书的作者都是善于思考、长于临床的医学专家，尤其是我与张浩琳博士共事多年，亲受了她的才华与敬业。我相信无论翻开本书的读者处于哪个年龄段，衷心希望您能够通过阅读本书掌握健康、科学的大脑养护和实用方法，远离脑部疾病，也希望您和您的大脑一起，能够一直保持青春活力，美意延年！

浩瀚无垠的宇宙造就了神奇的大脑，大脑1000亿个神经元就像银河系1000亿个恒星。只有上帝知道大脑的潜力，只有自己能开发自己大脑的能量。

最后感谢作者精彩生动的经验分享。

2014年诺贝尔医学和生理学奖得主约翰·奥基夫弟子

北京大学神经科学研究所研究员

伊鸣

1
PART

角色篇

前言

推荐序

第一章

别让误解“谋杀”了你的大脑……003

大脑的自述 / 004

人的脑子是做什么用的 / 005

当我们谈起大脑时，我们在谈些什么 / 008

你聪明吗，脑细胞有话说 / 011

练出来的才是“最强大脑” / 013

成人脑也会产生新细胞吗 / 017

谁在管理着你的“胃口” / 019

“肥胖”流言的终结者 / 023

是嘴在吃，还是大脑在吃 / 026

人与人之间有气味么 / 029

头痛和脑痛的那些纠结 / 031

运动，不仅仅是强身 / 034

得了健忘症怎么办 / 038

和记忆有关的二三事 / 041

吃，可以帮助提升记忆力 / 043

“想”的威力，超乎你想象 / 045

语言是人类特有的吗 / 048

【专栏】性格是由脑决定的…… 051

1
PART

角色篇

第二章

大脑，最容易被忽视的器官 055

我在这里，你看见了吗 / 056

那些癫痫的传闻与真相 / 057

都是抑郁惹的祸 / 061

关于减肥，你还需要知道些什么 / 063

头痛不是病，头痛是大病 / 066

左眼跳财，右眼跳灾？ / 068

“返老还童”的秘密 / 073

鼻子不灵、爱便秘——帕金森？ / 076

脑卒中离你有多远 / 079

【专栏】突然昏倒怎么办 085

第三章

一分钟了解大脑怎么治 089

脑科学二十年的闲话 / 090

脑图谱——打开大脑之门 / 092

人工耳蜗，带你去无声世界的另一边 / 095

视觉魔法——斜视、白内障、青光眼 / 097

想治病？电你！ / 100

低温治疗来袭 / 102

【专栏】试试音乐这剂良药 105

2
PART

认知篇

第四章

大脑分子式·····111

脑区！脑区！ / 112

基本元素——神经元 / 114

提供“超级服务”的胶质细胞 / 117

信息沟通的桥梁——突触传递 / 120

神经递质是什么玩意儿 / 122

当左脑遇上右脑 / 126

左撇子和右撇子 / 128

跟随阳光的一天 / 130

脑波的一天 / 133

癫痫的特殊脑波 / 135

睡眠与做梦的故事 / 136

【专栏】男人和女人——脑发生了什么····· 139

第五章

谁的脑子有“病”·····143

鬼手究竟指的是什么 / 144

巫师的大脑发生了什么 / 146

帕金森的源头 / 148

是谁在作祟——阿尔茨海默病 / 151

早老性痴呆的食物战士 / 153

疼痛——吸毒？ / 156

3
PART

食养篇

爱情的化学物质 / 159
压力带来的慢性杀手 / 162
看你还敢不敢生气 / 165
【专栏】延缓大脑衰老不是梦…………… 168

第六章

吃对关键食物，抢救失控大脑……………173

不得不提的饮食习惯 / 175
你喝对豆浆了么 / 178
我需要的脂肪酸 / 181
考试期间吃什么好 / 183
细说鸡蛋 / 186
低糖饮食 / 189
越吃越年轻 / 191
养颜食物清单 / 194
情绪指挥棒——吃出来的开心 / 196
睡眠调节剂 / 199
那些毒品那些事 / 201
【专栏】一种提高脑力的物质…………… 205

4
PART

训练篇

第七章

一切都是脑做主·····211

你，是最聪明的那一个 / 212

记忆那点事 / 215

骑车和初恋是不同的记忆 / 218

你看到的是——图片（非凡记忆力） / 220

听出来的智力 / 222

思维革命 / 224

冥想揭秘 / 227

正确的运动 / 230

【专栏】超强记忆法——学习记忆曲线····· 233




1
PART



角色篇

我是大脑，我做主



第一章

别让误解“谋杀”了你的大脑

大脑的自述

每一天，每一年，你可曾想到我？每一天，每一年，我都在看着你，想着你，帮助你，保护你。我一直在这里，在呼吸的起点，在体温的出处，在感知的中心，在思维的高度，在生命的起点和终点，等你爱我。

不管你是谁，来自何方，也不管你在做什么，你都要呼吸，要观察、倾听、品尝、感知，要学习和回味，要与人交流，也要爱与被爱。而这一切，都由我做主。（如图1-1所示）

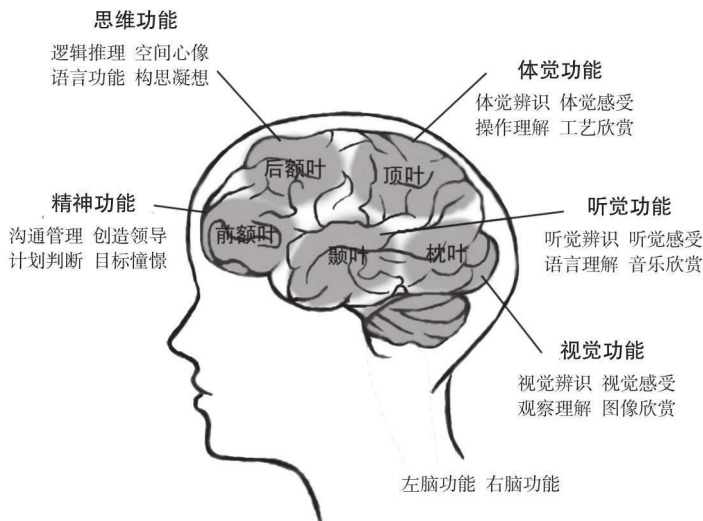


图1-1 人的一切，都由大脑管理

我是谁？

我，是大脑。

除了我，还有谁能胜任我做的工作？是肝脏、心、肺、脾、胃、肾脏，还是手、足？

都不是，因为它们都得听我的。

我是领袖，我是司令，我是被你们遗忘的总统，我是大自然最出色的作品，我是你生命中最重要的那一个。

现在，我要澄清你对我的误会，告诉你最真实的我，告诉你我需要什么。

了解我，就是了解你自己；善待我，也就等于善待你的生命。

我是你最值得关注和保护的那一个，我是能给你最丰厚回报和最灿烂笑容的那一个……

我是谁？

我，是大脑。

人的脑子是做什么用的

这个世界一直在认识、推翻、再认识的过程中不断前行，人们对我的认知也是如此。所以，在认识我之前，得先澄清你们对我的误会。正确地认知是第一步，方向有时比努力更重要。

人体器官中，哪个最重要？

中医认为，“心”是人的主宰，生命的根本，精神、意识、灵魂的产生地。所以，中国人把研究感知、记忆、思维、情感、意志等问题的科学称为