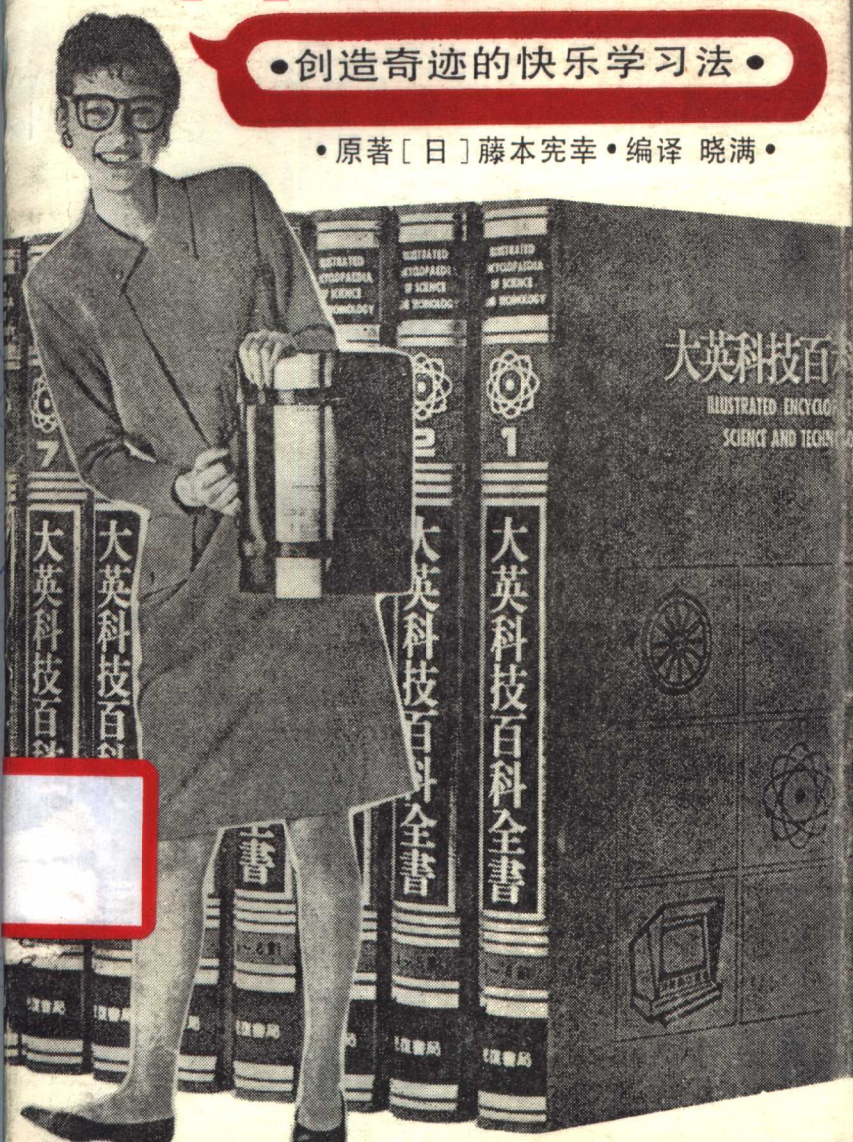


调适身心 神奇记忆

• 创造奇迹的快乐学习法 •

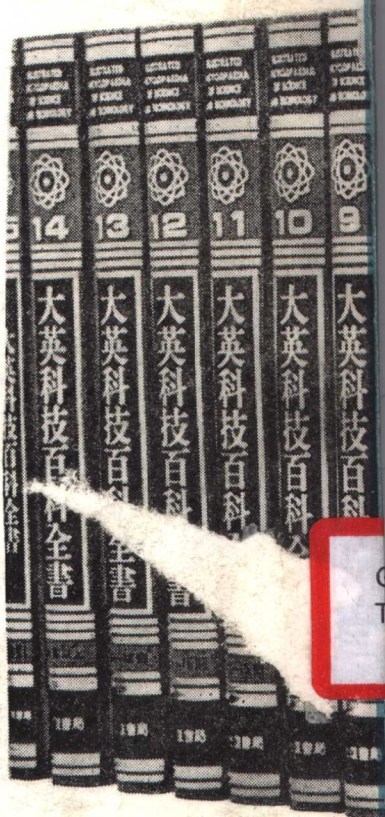
• 原著 [日] 藤本宪幸 • 编译 晓满 •



中國經濟出版社

- 振作精神恢复生机
- 神奇刺激消除头痛
- 分类记忆,印象清晰
- 线索与位置启发记忆
- 集中意念的呼吸法
- 青春需要短眠术
- 调节厌烦情绪的呼吸法
- 发挥才能的想定术

● 封面设计：王 滨
● 责任编辑：马晓玲



ISBN7-5017-0883-5/G · 151

定价 2.00元

调适身心●神奇记忆

——创造奇迹的快乐学习法

〔日〕藤本宪幸 著

晓 满 编译

中国经济出版社

1990年·北京

原 著：〔日〕藤本宪幸

编 译：晓 满

责任编辑：马晓玲

封面设计：王 滨

调适身心·神奇记忆

——创造奇迹的快乐学习法

中国经济出版社出版发行

（北京市百万庄北街3号）

（邮政编码：100037）

各地新华书店经销

北京市朝阳区文兴印刷厂印刷

787×960毫米 1/32 6.5印张 114千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：00,001—8000 定价：2.90元

ISBN 7-5017-0883-5/G·151

前 言

本书将告诉你：的确存在能够骤然提高智力、精力和体力的方法。

每天你至少希望自己：有一个清醒的头脑，尽量保持健康的体魄，为实现那远大的理想而具有充沛的精力。

诚然，头脑好的人更容易踏上成功之路，如果在学生时代头脑就好，那么，对你来说，学校里的考试有时也能乐趣无穷，如同轻车熟路，很容易取得优异成绩。

另外，即便进入社会以后，仍有可能面临着各种各样类型的考试，比如：公司内部岗位考试、各种资格考试、国家级考试，等等。简而言之，只要你生活在现实社会中，一生总会围绕各种考试与他人竞争，有时候这种竞争又是相当激烈的，特别是升学考试和求职考试，这些都直接关系着你的未来前途，那么如何致胜呢？

本书还将展示于你：在短时间内创造奇迹，达到高效率的“瑜伽学习法”。

即使你如何如何比别人聪明，颖慧；然而，在身体方面总会出现某些不如人意的缺陷。往往越是勤奋学习，越是因为视力差、头痛、肩部肌肉僵硬

和慢性疲劳等症状而深为苦恼、不快，如同我一样，记得在上高中时，由于患了肋膜炎和肺炎而影响了睡眠，结果几乎一事无成。这很显然是学习方法不当直接导致的。

本书力求结合我的亲身体验，详细地介绍了瑜伽集中力，可以毫不夸张地说，掌握这种能力，有可能使你的学习效率得到惊人的提高，而且，善于利用此技巧，还可以使你具有非凡的记忆力。另外，在按照这种方法进行练习的过程中，它也能够使你的体力得以加强。实际上，体力与智力差不多是成正比例的。

在短时间内有效地提高学习成绩，同时又要维持健康的身体，这听起来似乎是很矛盾的，或者说是不容易做到的，因为按照一般的理解，要想快速提高学习成绩，必须要付出艰苦的努力，以至达到废寝忘食的程度，因而他就极易损害人的健康。这里我所说的方法就如同幻想的学习法一样，很多人认为它是不可能实现的，但是，只要你接触到古印度的秘法——瑜伽原理，便可知其实这不过是很简单的事情。

下面请看看我的亲身体验：

可以说，我依靠这种方法完全复活了。高中一年级时下降到0.3的视力，恢复到了正常水平，从前一天用8~9个小时睡眠尚不能恢复体力的虚弱身体，现在有3个小时的睡眠就足够了，即使连续学

习也不觉得多么疲劳，完全被重造成为一个精力充沛、生机勃勃的人。如果确实有必要，即便让我不间断地干上两至三个通宵，效率依然不减。

这些内容将在后面引用的范例中得到详细说明，实际上，我并不是什么与众不同的特殊人，只要能精通此秘法，谁都能够做到这一点。目前，在我这里学习瑜伽后变得精力充沛的已有几百人之多。

本书在保养头脑的食品秘法、消除头脑疲劳法等方面，将不断地向你介绍瑜伽的奇特功效。

此外，还有能够充分利用人的睡眠能力、潜在意识、深层意识和实现自己愿望的“想念术”等等。从某种意义上说，活学活用此书完全可以改变你的人生。

它将赐予你阿拉廷魔法的神灯。

据传说，从前只要阿拉廷对着魔法的神灯唱诵咒文，自己的愿望就能够全部变成现实。如果你了解和掌握了本书中介绍的“想整术”和“想定术”，那么，同样道理，你的良好愿望也是可以变成现实的。

如果你的志愿或理想是进入一流学校的话，这大概不成什么问题，而且不仅如此，它将有助于实现你的所有愿望，甚至它会使你的生活方式和生活习惯等发生重大的变化。

是否运用本书中所述的方法，完全取决于你自

已，然而，如果你禁不住这种诱惑力，跃跃欲试，进而入门的话，从此，你的生活将变得绚丽多姿；由于没有亲朋好友而独居孤室者，可以因此变得爽朗而倍受他人欢迎；得不到恋人青睐而深为苦恼者，也会从此心情愉快，富有魅力；那些厌倦学习，逃避考试的人也会因此变得期待考试，经常手不释卷。

总之，本书堪称是一本实用性强的好书，它将把你由灰色、暗淡的人生引向光明前途。

著 者

目 录

第一章 大脑刺激法..... (1)

1. 驱散睡意头脑清爽..... (1)
2. 振作精神恢复生机..... (2)
3. 沉着冷静不急不躁..... (4)
4. 神奇刺激消除头痛..... (6)
5. 训练延髓洗冷水澡..... (7)
6. 梳头得法大脑受益..... (8)
7. 全身倒立血流顺畅..... (9)
8. 增强脑力的咀嚼术..... (11)

第二章 瑜伽训练法..... (15)

1. 有关瑜伽的知识..... (15)
2. 瑜伽的冥想法..... (16)
3. 培养感知能力..... (20)
4. 增强计算能力法..... (25)
5. 培养灵感的方法..... (27)
6. 自律训练法..... (29)
7. 刺激五指..... (33)
8. 瑜伽手法..... (34)

9. 环带训练	(37)
---------	--------

第三章 快速提高成绩法 (39)

1. 成绩好坏取决于什么	(39)
2. 考虑因何而学	(40)
3. 未必只要埋头用功	(42)
4. 学习房间三点注意	(43)
5. 学习真的没趣吗	(44)
6. 从趣味出发	(46)
7. 注重亲身体验	(47)
8. 寓学习于游戏	(48)
9. 老师对你的影响	(50)
10. 培养整理能力	(51)
11. 学习方法两则	(52)
12. 结合学科特点	(53)
13. 水平思考法	(57)
14. 立足于教科书	(58)
15. 参考书的选择方法	(59)
16. 反省考试结果	(61)
17. 为什么需要速读	(63)
18. 速读书与速读报	(64)
19. 我的特殊日记	(67)
20. 消除学科恐怖	(68)

第四章 敲开记忆之窗 (74)

-
1. 成功与记忆相伴…………… (74)
 2. 没有自信心能行吗…………… (75)
 3. 记忆到底简单不简单…………… (77)
 4. 掌握合理的记忆方法…………… (78)
 5. 人脑构造相同…………… (80)
 6. 人脑会疲劳吗…………… (82)
 7. 训练左、右脑的功能…………… (83)
 8. 人脑记忆量知多少…………… (84)
 9. 细察特征便于记忆…………… (86)
 10. 分类记忆, 印象清晰…………… (87)
 11. 兴趣与要领兼顾…………… (88)
 12. 过饥或过饱, 影响记忆…………… (90)
 13. 记忆的难与易…………… (91)
 14. 线索与位置启发记忆…………… (92)
 15. 借助图表加强记忆…………… (93)
 16. 趁热打铁式记忆…………… (94)
 17. 记忆术加速记忆…………… (96)
 18. 联想式记忆术…………… (97)
 19. 瑜伽直感记忆术…………… (99)
 20. 轻松记忆法…………… (100)
 21. 想要记就得培养集中力…………… (103)
 22. 集中意念的呼吸法…………… (106)
 23. 熟记姓名与容貌…………… (107)
 24. 巧妙记忆数字…………… (109)
 25. 身体部位记忆法…………… (110)

第五章 成功的技巧 (112)

1. 青春需要短眠术 (112)
2. 短眠术并非幻想 (114)
3. 短眠与成长及其它 (115)
4. 实行短眠术的方法 (117)
5. 三分钟假眠法 (126)
6. 消除眼疲劳法 (128)
7. 生活中的逆动术 (129)
8. 一日之计在于晨 (130)
9. 安排好明天日程 (133)
10. 两脚拇指与丹田 (134)
11. 从步态分析性格 (137)
12. 成功者的步态 (141)
13. 充实精力的呼吸法 (142)
14. 神经觉醒呼吸法 (143)
15. 记忆呼吸法 (144)
16. 调节厌烦情绪的呼吸法 (145)
17. 几种主要常用呼吸法 (148)

第六章 梦想实现法 (155)

1. 想整术确立目标 (155)
2. 想整术的实例 (156)
3. 想整术的注意事项 (157)
4. 发挥才能的想定术 (160)

5. 想定术的活用法……………(162)
6. 想念术将理想“现实”化……………(163)
7. 想念术的四法则……………(166)
8. 肯定性的自我暗示……………(168)
9. T 君的困惑……………(169)
10. 梦想变成真……………(170)

第七章 食品小秘法……………(177)

1. 造成头脑迟钝的食物……………(177)
色素食品(177)漂白食品(178)
含有防腐剂的食品(178)白砂
糖(179)饮水(180)
2. 强化脑力的食物……………(181)
3. 维生素不足会使脑机能失去
平衡……………(183)
维生素A缺乏会降低智商(183)
维生素B 群不足会造成精神障
碍(184)维生素C不足导致脑机
能异常(185)
4. 智慧的头脑如何培养……………(186)
脑力与精神状态受食物影
响(186)可以不吃早餐吗(187)
多样食对健康和脑力有益(188)
培养良好的饮食习惯(189)
脑力的好坏取决于营养(189)

脑部所需的主要营养素(190)

5. 健脑食来源及功能一览表…… (192)

编译后记…………… (195)

第一章 大脑刺激法

1. 驱散睡意头脑清爽

我们之中的大多数人，恐怕都有过这样的经历：为了迎接第二天的考试，开夜车，甚至彻夜不眠地进行复习。然而，到了考试的时候大脑却昏昏沉沉，思路不清，分析问题的能力也明显下降，因而也就不容易取得理想的成绩。

之所以情况是这样，主要是由于考试的前一天晚上，身体过于疲劳，精神处于高度紧张状态所导致的。

如果我们在考试的时候能够做到心平气和、轻松自由，就有可能发挥出自己的最佳水平。当然，要做到这一点还应该考虑一些其它方面的因素。比如，饮食方面：尽量不要多吃精白米，要多吃糙米；浓脂肪性的食物，由于不利于消化，所以，也要尽量少吃或干脆避开不吃。应该将少量营养价值高的食物，特别是与含维生素B的食物和少量的大蒜等一起摄入，这样调济食物将收到比较好的效果。

在考场，教室或别的什么地方，即刻驱散睡意的主要方法有：“发际点法”。这个穴位位于两鬓角长头发的边缘，也就是用手指按上去有点痛感的部位。

具体作法是：

左、右手同时在此穴位用力拍击，在拍击时暂停止呼吸，连续拍击十次止，稍作休息后，再这样做三遍。然后，在项窝以同样的方法做三遍，每遍拍击十次。

2. 振作精神恢复生机

最近以来，不仅中老年人，就是十来岁到二十岁左右的青少年也总是显得无精打采，没有生气，常常是疲惫不堪的样子，而且，这样的人日益增多起来。

无缘无故的身体疲乏，可又找不到真正的原因，既不是由于学习和工作辛苦，也绝不是因为彻夜不眠的努力用功。总之，什么都不因为，可就是提不起精神，缺乏应有的生机和活力。

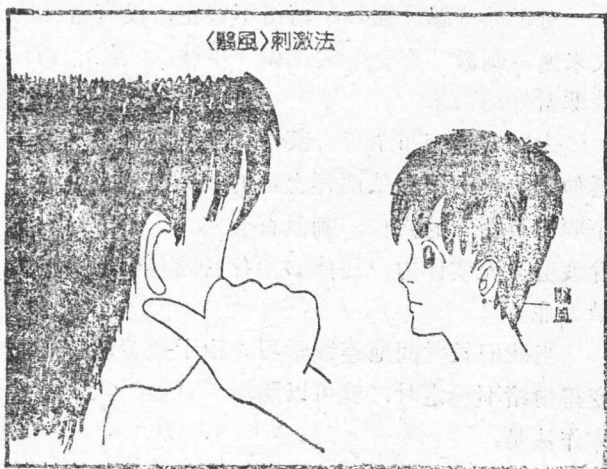
这样的生活实在是乏味、没劲，令人厌烦。就拿上班工作的人来说，他们每天在特定的时间起床，然后就是一大堆的生活琐事，以坐固定的班车上班而告一段落，到了工作单位，象往常一样开始工作。下班后，回家吃饭、睡觉。一年三百六十五

天，就这样差不多毫无起伏地度日，周而复始，几乎没有什么变化。

对于学生也一样，唯一与上班族不同的是学习与工作的差别。日复一日，也是相当的平淡无奇。

长此以往，精神和肉体的活动就单调化，惰性化，身体就会逐渐地感到疲劳不适，失去了原有的活力与生机，当精神和肉体处于这种状态时，人就不可能积极地行动起来。

这里我们介绍一种方法，它对治疗这种症状非常有效。这种方法就是刺激“翳风”穴位。



- 边呼气边用力按压穴位
- 当手指松开的同时深吸气