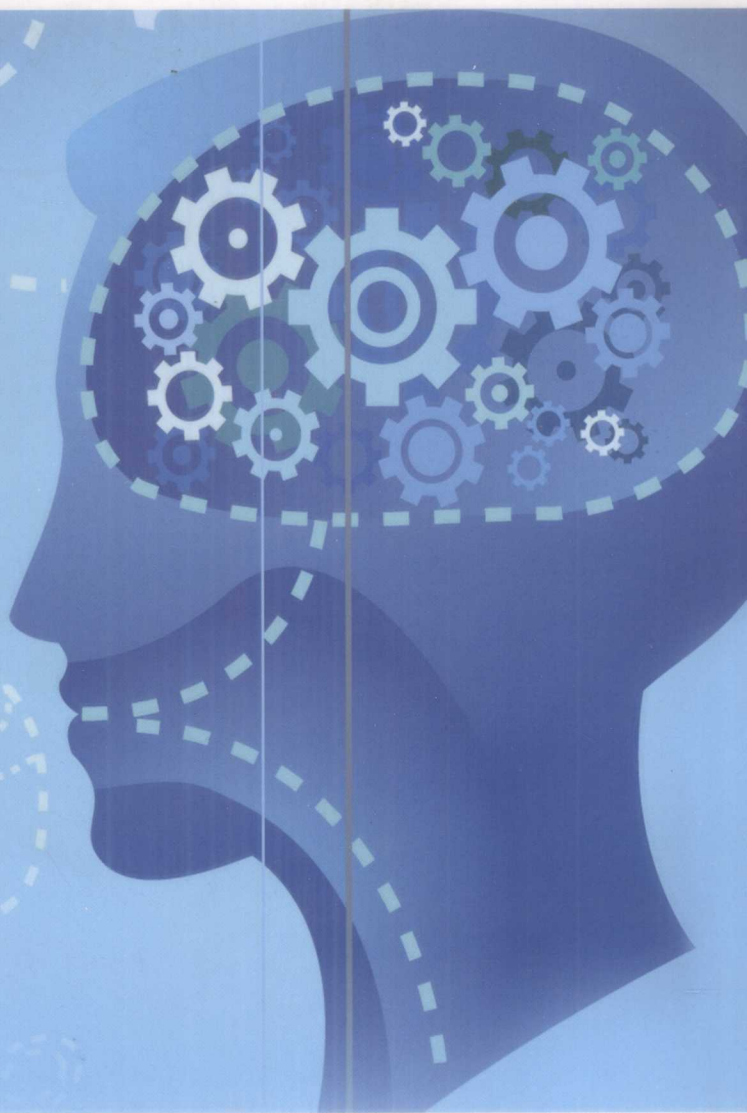




不可不知的

脑保健

——
提高智商·避免抑郁·增强记忆

夏廉博 编著

食物中不同油脂对脑的影响

儿童、孕妇、老年人的健脑饮食

对脑有益的运动与娱乐活动

对脑健康有危害的因素

精神压力对脑健康的影响

增强记忆的方法与技巧

科学、实用的健脑补品

练脑88题

脑商指数的测定

个性测试问卷及个性特质

上海科学技术文献出版社

不可不知的脑保健

——提高智商·避免抑郁·增强记忆

夏廉博 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的脑保健/夏廉博编著—上海: 上海科学技术
文献出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5439-3624-9

I. 不… II. 夏… III. 脑-保健 IV. R161. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第086450号

责任编辑: 张 树

封面设计: 许 菲

不可不知的脑保健

——提高智商·避免抑郁·增强记忆

夏廉博 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本740X970 1/16 印张15.75 字数203 000

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-3624-9

定价: 28.00元

<http://www.sstlp.com>

序

人类被称为万物之灵,就是因为人类有高度发达的大脑。学习与记忆、行为与障碍、聪明与愚蠢、亲情与敌意、快乐与痛苦、衰老与再生、健康与痴呆甚至社会与国家都与大脑有关。人脑最重要的特点是具有智力,能思维,会记忆。智力是什么?智力是当你不知道怎么办的时候就会动用的“自动万能”的软件。智力是创造能力,创造性是智力的核心。各年龄段的人群从儿童、青少年以至老年、高龄老人、长寿老人及百岁老人,均有与脑功能及脑功能障碍相关的问题与困惑。如何做好脑保健,以应对脑衰老、老年记忆障碍(如增龄相关记忆障碍, AAMI, 可包括青、中、老年组)、痴呆前期的轻度认知障碍(MCI)及痴呆(包括血管性痴呆 VD、老年性痴呆即阿尔茨海默病, 即 AD 及混合性痴呆), 以及抑郁症等认知及情感性障碍, 已成为当今重大的健康及保健问题, 特别是在老年人群尤为突出。

夏廉博教授是我国第一代老年学与老年医学知名

学者,涉猎甚广,曾发表有关著作十余部,另发有论文(包括国际杂志)多篇及科普文章 300 余篇,近年关注各年龄组的脑保健问题,最近推出《不可不知的脑保健》一书,着重于提高智商、预防抑郁、增加记忆、推迟痴呆,从认识大脑及脑研究新发现,到脑健康危机、脑保健的重要性,最后延伸至脑保健方法、健脑补品与相关药物,以及脑功能锻炼等均一一作了阐述,深入浅出、图文并茂、引人入胜。读者读后一定能受益匪浅,大增见识,有助于推迟认知及情感障碍的发生与发展,对老年人争取第二次脑青春展示了美好的前景。读者若能细细品味其内容,必能信心百倍,坚持做好脑保健,从而实现健康长寿。故乐为之序。

华东医院前院长、上海市老年医学研究所前所长 王赞舜 教授

华东医院、上海市老年医学研究所衰老与抗衰老、

认知功能研究室前室主任 马水兴 教授

提高智商
避免抑郁
增强记忆

前言

大脑是人体的灵魂,脑的健康问题近年来备受关注。缘因于资讯时代,人人面对智力的挑战;在老龄社会中,年龄每增五岁,老年痴呆症发病增加一倍;每六个成人中就有一人,在一生中曾有过抑郁的困扰;不少中老年人又为记忆力衰退担忧。近年脑科学的研究有了进展,开展脑保健工作可有的放矢。

本书是为各年龄层读者准备。不仅其本人,读者们也可为其未来子女和年迈双亲了解有关脑保健知识,而从中得益。一个健康有效率的大脑,何尝不是每个人的盼望,这就是我撰写本书的目的。

作者自医学院毕业 52 年,今已年届 75,科学进步一日千里,回顾当年所学全然不同。活到老学到老,知识需要不断更新,提笔更有助于保持自己的脑力。

夏廉博

客居洛杉矶虹碧山庄 2007 年

HOLMBY HILLS, LOS ANGELES

目 录

序	/ 001
前言	/ 001
上篇 “脑保健”基础知识	/ 001
第一章 认识大脑	/ 003
一、神经系统与脑组织的构造	/ 004
1. 神经系统	/ 004
2. 脑组织	/ 005
3. 神经细胞	/ 006
二、脑的发育与增龄变化	/ 008
三、脑的功能	/ 009
1. 大脑	/ 009
2. 胼胝体	/ 011
3. 脑干	/ 011
4. 小脑	/ 011
5. 边缘系统	/ 012
6. 神经元(即神经细胞)	/ 012
7. 神经递质	/ 014
第二章 脑研究的发现	/ 016

一、脑细胞可能再生	/ 018
二、神经元中化学成分随时不断变化	/ 018
三、神经递质是脑功能的关键点,递质的原料来自食物	/ 018
四、脑的衰老表现缘于脑细胞活力减退	/ 019
五、老年期脑萎缩影响脑细胞反应速度	/ 019
六、自由基攻击是脑细胞死亡主要原因	/ 020
七、女性激素有助延缓记忆力的衰退	/ 020
八、精神压力会使脑损伤	/ 021
九、早年受教育的程度与晚年脑力有关	/ 021
十、用脑有助脑神经元成长	/ 022
十一、体育锻炼有助于脑健康	/ 022
十二、神经元精确主导信息储存和唤起回忆	/ 023
十三、大脑可能另有清除记忆的机制	/ 023
十四、建立脑发育过程中的健康人核磁共振图象	/ 024
第三章 脑健康为生命之本	/ 026
一、健全大脑的表现	/ 026
二、脑健康危机	/ 029
1. 儿童的智能缺陷	/ 029
2. 记忆力减退	/ 033
3. 抑郁症	/ 039
4. 老年痴呆症	/ 039
5. 轻度认知障碍	/ 049
三、脑保健的重要	/ 050
1. 提高智商保持大脑高效能	/ 050

2. 发挥成人的创造性思维	/ 053
3. 推迟中年后的脑退化	/ 055
中篇 脑保健方法	/ 057
第四章 健脑与饮食	/ 059
一、营养对脑的影响	/ 059
二、食物中不同油脂对脑的影响	/ 062
三、选择低葡萄糖指数的碳水化合物	/ 064
四、摄取中等热量的平衡膳食	/ 066
五、多吃抗氧化作用强的食物	/ 068
六、蛋白质、维生素、矿物质不能缺乏	/ 073
七、饮料与脑健康	/ 075
1. 茶	/ 075
2. 可可	/ 075
3. 咖啡	/ 076
4. 酒	/ 078
八、不同人群健脑饮食考虑	/ 079
1. 孕产妇的健脑饮食	/ 079
2. 儿童的健脑饮食	/ 081
3. 成人的健脑饮食	/ 082
4. 老人的健脑饮食	/ 083
第五章 运动、娱乐、学习与社会参与对脑的益处	/ 085
一、运动对脑的影响	/ 085
二、健脑运动的开展	/ 087

1. 弄清健康状况	/ 087
2. 选择运动项目	/ 087
3. 运动中的注意点	/ 088
三、对脑有益的娱乐与社会参与	/ 089
四、让孩子、成人、老人多用脑	/ 090
第六章 有效控制危害脑健康的因素	/ 093
一、影响痴呆发病的健康因素	/ 093
二、有效控制发生血管性痴呆的因素	/ 095
1. 控制高胆固醇	/ 096
2. 控制高血压预防中风	/ 096
3. 控制血中高半胱氨酸	/ 097
4. 心血管病与糖尿病的自我管理	/ 097
三、良好的生活方式	/ 098
四、可能影响记忆力的药物	/ 099
第七章 避免精神压力保持脑青春	/ 100
一、精神压力的产生及引起的生理反应	/ 100
二、精神压力有碍脑健康	/ 101
三、承受精神压力的自我评估	/ 103
四、纾解心理压力方法	/ 104
1. 运动	/ 104
2. 适当休息	/ 105
3. 放松	/ 105
4. 事先准备	/ 105
5. 笑	/ 106

6. 发泄自己感受	/ 106
7. 做好劳逸结合	/ 106
8. 解决长期失眠	/ 107
第八章 增强记忆方法	/ 109
一、记忆的不同类型与程序	/ 109
二、改进记忆的基本方法	/ 112
1. 联想	/ 112
2. 总结	/ 113
3. 想像	/ 113
4. 观察	/ 113
三、改善日常事物记忆的方法	/ 114
1. 全神贯注	/ 114
2. 留下印象	/ 115
3. 建立联系	/ 115
四、同时记住多件事物的技巧	/ 116
1. 归类法	/ 116
2. 造句及编小故事	/ 116
五、姓名与外貌的记忆与回忆	/ 117
1. 初遇	/ 117
2. 老相识	/ 117
六、数字的记忆方法	/ 117
1. 分解法	/ 117
2. 谐音法	/ 118
3. 音乐简谱法	/ 118

4. 找出数字间的关系	/ 118
七、记忆方法的结合	/ 118
八、日常生活中防止遗忘的措施	/ 119
1. 建立一本备忘录	/ 119
2. 物件放置固定位置	/ 119
3. 建立每日常规	/ 120
4. 规划明天	/ 120
5. 每周、每日重大事件	/ 120
6. 提醒需急办的事	/ 120
7. 防范因遗忘发生的安全问题	/ 120

下篇 健脑补品与老年痴呆药 / 123

第九章 健脑补品 / 125

一、抗氧化剂	/ 125
1. 硫辛酸	/ 126
2. 辅酶 Q ₁₀	/ 127
3. 维生素 E	/ 128
4. 维生素 C	/ 130
5. 谷胱甘肽	/ 132
6. 胡萝卜素类	/ 132
二、维生素、矿物质及微量元素	/ 132
1. 维生素 B ₁	/ 132
2. 烟酰胺	/ 133
3. 维生素 B ₅	/ 133

第十一章 脑力锻炼	/ 147
一、发展中的脑锻炼	/ 147
二、脑的强化锻炼	/ 149
1. 脑强化锻炼原则	/ 149
2. 脑的锻炼法	/ 150
三、练脑习作设计原理	/ 152

第十二章 练脑 90 题	/ 155
一、“暖脑活动”	/ 155
二、初阶练习题	/ 156
三、中阶练习题	/ 164
四、高阶练习题	/ 174
五、练习题答案	/ 185
第十三章 大脑功能的评估——脑商指数的测定	/ 201
一、儿童脑商测试	/ 202
1. 数学计算	/ 202
2. 逻辑推理	/ 205
3. 空间识别	/ 208
二、成人脑商测试	/ 214
1. 数学计算	/ 214
2. 逻辑推理	/ 216
3. 空间识别	/ 219
三、试题答案	/ 223
1. 儿童脑商测试	/ 223
2. 成人脑商测试	/ 226
第十四章 个性测试	/ 230
一、个性测试问卷	/ 231
二、评估计分及个性特质	/ 232
参考书目	/ 234

上 篇 “脑保健”基础知识

1

第一章 认识大脑

第二章 脑研究的发现

第三章 脑健康为生命之本



第一章 认识大脑

人所以被称为万物之灵,在于具有任何生物无法比拟的大脑。大脑是人体的调控中心,人的各种感觉、运动、情绪、情感、认知、语言、行为、记忆、思考、理智、创造力无不受大脑的调控。

大脑是人体最宝贵的器官,它是人体精神的基础,也是人体最基本的资源。大脑衍生的智能是人体最大的财富。21 世纪的信息社会,脑力劳动在人类活动中显得更为重要,为了培养未来优秀的第二代,儿童智育是首要的考虑。每个青年人也渴望提升脑力,最大程度发挥脑的潜能。人的大脑和体内其他器官一样,随着年龄增长也会发生衰老变化,出现功能上的减退。人到中年,几乎人人都有“忘事”的体验,为保持记忆,都盼有妙药良方。85 岁以后,老人在认知力上出现的问题不少,老年痴呆症在这个年龄层中比例大大增加,而且随年龄的增长,患者比例愈来愈高(图 1.1)。所以如何预防老年痴呆,不仅老人自己,就是家有老人的亲属也无不关心。一个人即使有健康的身体,而没有健全的大脑,生活也将失去意义,这是千百万人中的个人悲

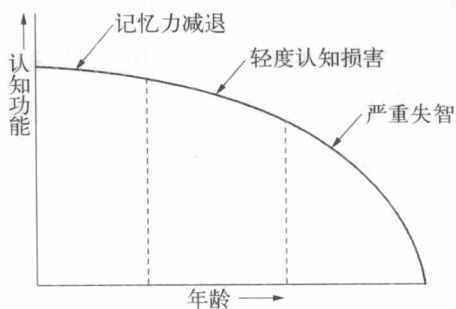


图 1.1 随年龄增长出现的智能变化