

彩读大生活

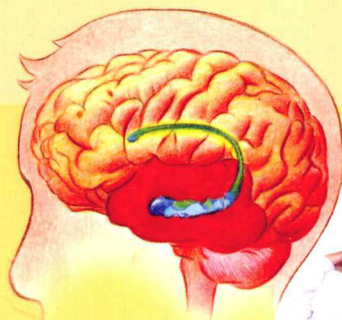
家有国医系列

脑为元神之府，养生从人体最宝贵的器官开始

【养生堂国医保健课题组 编著】

养生先健脑

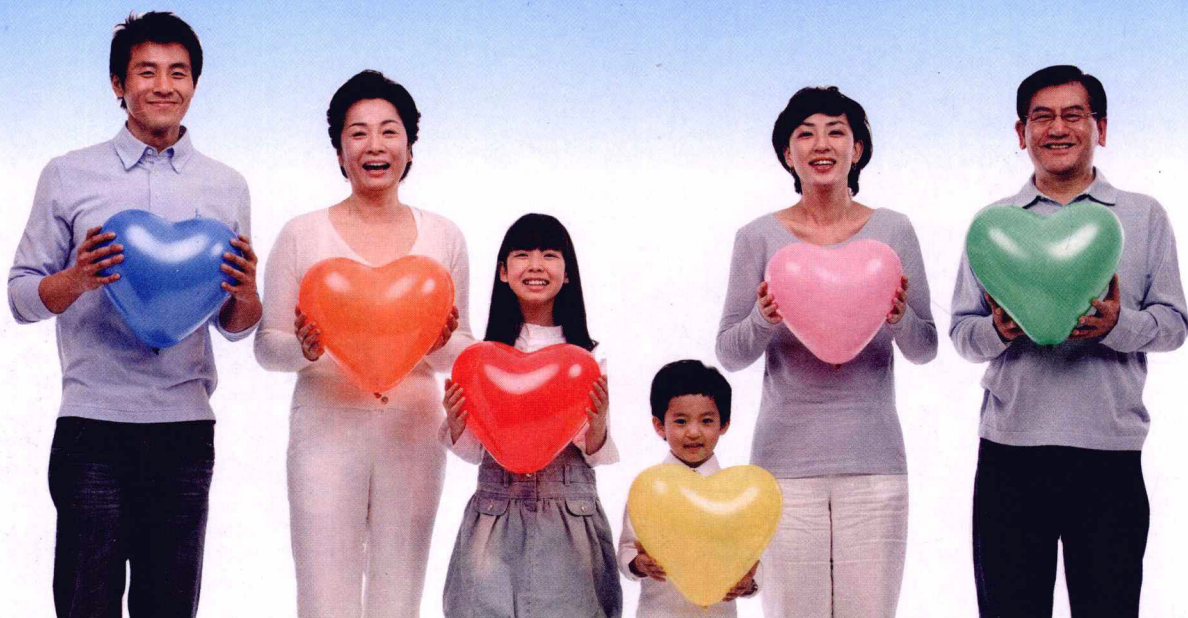
解密健康的首要任务是养脑



本书适用于——青少年、考生、中老年人、脑力工作者、记忆力减退者、早期老年痴呆症患者及各界需要提升大脑功能之人士
本书提供——饮食、按摩、中医、运动、简单、便捷、有趣、有效的各种健脑方式，每天只需5分钟



中国纺织出版社



本书使用说明

◎精选最具健脑养脑功效的食材，让你明确自己的饮食选择

◎有效成分：提炼食材中对大脑最具价值的营养成分

◎食材总述，一段话即可传递详尽信息

◎专家推荐食谱：让健脑功效加倍的营养食谱推荐

◎搜集、研发各种健脑运动，教你体验运动健脑的乐趣



◎健脑小叮咛：提醒你在食材食用、挑选、保存等各方面所需注意的事项

◎健脑原理：重点解析该食材保健大脑的工作原理，使饮食更具针对性



◎营养小秘密：解析专家精心推荐的菜谱中所含的健脑元素

◎保健功效：全面解读食材对人体的保健功效



◎即使图文分离，读者单读字或单看图也能完成动作

◎图文结合，让运动更直观

彩读大生活

LIFE WISDOM SHARING
家有国医系列

养生先健脑

解密健康的首要任务是养脑

【 养生堂国医保健课题组 编著 】

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生先健脑：解密健康的首要任务是养脑/养生堂
国医保健课题组编著. —北京：中国纺织出版社，
2010.1

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-6145-0

I. ①养… II. ①养… III. ①脑-保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217649号

策划编辑：尚雅向隽	责任编辑：孙玲
责任印制：刘强	装帧设计：刘金华 旭晖
美术编辑：蒋正清 陈卓通	

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2010年1月第1版第1次印刷
开本：635×965 1/12 印张：20
字数：250千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医医疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □ “彩读大生活”，从 **美丽** 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□ 生活，从 **“彩读大生活”** 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩！

5

——耿潇男

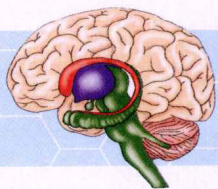
(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

目录 >> contents



Part

1

养生保健 先养脑

□想拥有健康的体质，请先保养你的脑.....10

脑为元神之腑.....10

避开不利于脑健康的因素.....11

□认识我们身体的支配者——脑.....12

人脑的发育过程.....12

脑的构成.....12

□脑的各个部位如何各司其职.....13

脑的功能分区.....13

揭开大、小脑分工之谜.....13

揭开左、右脑分工之谜.....14

□20条金律教你善待自己的大脑.....16

□左脑、右脑的开发与保养.....18

锻炼左肢法.....18

放松想象法.....18

脑部呼吸法.....18

丹田养脑法.....19

动手健脑法.....19

□常见头部疾病这样调养.....20

头痛.....20

健忘症.....21

高血压.....21

脑血管疾病.....22

情志病.....23

□左撇子好？右撇子好？.....24

左撇子为何更聪明.....24

为什么多数人都是右撇子.....24

□测一测，你的左脑和右脑哪个更发达.....26

Part

2

健脑养脑的 饮食策略



□最值得推荐的17种健脑养脑食物.....28

芝麻——抗衰益智的奇异之果.....28

深海鱼——堪称“脑黄金”的营养品.....30

贝类——增强脑力的“催化剂”.....32

鸡蛋——大脑理想的“营养库”.....34

核桃——补脑的长寿果.....36

花生——延缓大脑衰老的“长生果”.....38

金针菇——给大脑加分的“益智菇”	40
动物肝脏——补充脑力消耗的“加油站”	42
瘦肉——大脑健康的养护者	44
牛奶——让大脑休息的“催眠曲”	46
蚕豆——提升大脑的“幸福指数”	48
鸡肉——滋补大脑的营养素	50
大豆制品——大脑健康的“小卫士”	52
大蒜——大脑能量的“转换器”	54
小米——防治神经衰弱的健康主食	56
糙米——大脑认知能力的“推动者”	58
大枣——给大脑供血的百果之王	60
□最值得推荐的15种健脑、养脑营养素	62
必需脂肪酸——大脑不可或缺的营养来源	62
DHA——功效卓著的“脑黄金”	66
碳水化合物——大脑的最佳能量来源	70
卵磷脂——提高记忆力的神奇物质	72
胆碱——预防大脑早衰的功臣	74
氨基酸——维持大脑功能的必备物质	76
蛋白质——构成脑细胞的基础物质	78
维生素A——视觉启智的增强剂	80
B族维生素——大脑的动力之源	82
维生素C——大脑的润滑剂	84
维生素D——脑组织活动的得力“助手”	86
维生素K——脑出血的“克星”	88
钙——活跃大脑的动力之源	90
锌——使头脑聪明的智慧元素	92

铁——促进脑部循环的重要物质	94
□最值得推荐的8种养脑保健食品	96
深海鱼油——大脑发育的不竭动力	96
大豆卵磷脂——预防记忆力衰退的营养素	96
牛磺酸——维持大脑运作的重要能量	97
蜂王浆——天然恩赐的益智珍品	97
磷脂酰丝氨酸——脑细胞读取资料的好助手	98
异黄酮——预防老年痴呆的妙药	98
蛋白粉——维持脑部发育的基础物质	99
左旋肉酸——对抗大脑老化的佳品	99
□损害脑功能的杀手食物	100
酒精	100
油炸食品	101
洋快餐	102
甜食	103
□特别关注：早餐——启动大脑的开关	104
吃早餐的重要性	104
吃早餐也是有讲究的	104
吃早餐的注意事项	106



健脑养脑的运动方案

□健脑体操轻松做.....	108
备受推崇的高桥式健脑操.....	108
消除压力，做一做办公桌前的有氧操.....	112
弹跳，最佳健脑运动.....	113
伸展腰脊，提神醒脑.....	117
□益智防衰、活化大脑的健脑手操.....	121
运动手指，心活脑健.....	121
日常健脑手操——让大脑活跃起来.....	124
儿童健脑手操——让孩子越练越聪明.....	132
□有助脑部健康的瑜伽操.....	134
神奇的健脑静态瑜伽.....	134
最值得推荐的26个健脑瑜伽体式.....	135
随时随地都可练习的健脑瑜伽.....	149
□小动作，大智慧.....	151
预防及改善脑部疾病的小动作.....	151
翻揉耳廓，提高理解力.....	152



备受国医推崇的汉方健脑法

□中药健脑.....	154
国医大师推荐的14种健脑中药.....	154
健脑中药汤剂.....	163
健脑中成药.....	164
□针灸健脑.....	165
何谓针灸.....	165
心、脑、经络和穴位之间的关系.....	165
常用的针灸益智妙法.....	168
针灸的注意事项.....	169
□气功健脑.....	170
气功悠久的历史.....	170
气功疗法的三大要诀.....	170
气功的健脑原理与功法.....	171
□按摩健脑.....	173
按摩的原理和功效.....	173
醒脑回神的头部按摩法.....	174
开窍益聪的面部按摩法.....	174
疏通经络的手足按摩法.....	176
□特别关注——国医强烈推荐的5个特效健脑大穴与经络..	178
督脉——脑部脉络畅通的掌管者.....	178
百会——长在头顶的健脑神药.....	179
风府——抵御脑后风邪入侵的守护者.....	180



印堂——让头脑清醒聪明的益智仙丹.....	181
合谷——回阴醒脑的特效灵丹.....	182

Part 5 养生祛病的其他健脑方案

□恰当使用植物芳香，有效对抗大脑压力.....	184
精油的功能.....	184
精心调配，舒缓大脑.....	185
精油的使用方法.....	186
优劣精油的辨别.....	186
□药浴、足浴疗法.....	187
药浴.....	187
足浴.....	187
□森林浴疗法.....	188
森林浴的疗效.....	188
森林浴的最佳方案.....	188
□日光浴疗法.....	189
日光浴的最佳时间.....	189
日光浴的三种类型.....	189
□净化家居疗法.....	190
家电使用.....	190
家居布置.....	191
□休闲疗法.....	192
欣赏音乐.....	192



习字作画.....	192
园艺活动.....	192
郊外垂钓.....	192

Part 6 健脑养脑必知的4个生活细节与行为

□切勿疲劳用脑.....	194
造成脑疲劳的原因.....	194
脑疲劳的后果.....	194
如何防止脑疲劳.....	194
合理用脑的原则.....	197
□提防身边的污染与毒素.....	198
解析身边存在的污染及应对策略.....	198
解析身边存在的有毒物质及应对策略.....	201
□长期吸烟危害大.....	203
吸烟对大脑的危害.....	203
烟民必读的戒烟攻略.....	204
女性趣味戒烟法.....	205
□洗头时按摩要不得.....	206
洗头时按摩.....	206
洗头按摩后再吹干.....	206



最需要健脑的人群—— 儿童、青少年、老年人

□危害儿童及青少年大脑发育的因素.....	208
儿童和青少年大脑发育的特点.....	208
危害大脑发育的饮食因素.....	208
□儿童健脑要从胎儿期做起.....	209
智力开发从胎儿期做起.....	209
胎教——孕育天才的起点.....	209
□儿童及青少年的健脑关键——科学用脑.....	214
儿童和青少年须科学用脑.....	214
影响用脑的特殊因素.....	215
如何科学用脑.....	215
□促进儿童及青少年脑发育的益智游戏.....	217
什么是智力.....	217
培养各种能力的益智游戏.....	217
□老年人远离大脑痴呆的各种措施.....	220
认识老年痴呆.....	220
均衡饮食，提防“铝”从口入.....	221
适度运动，促进脑力活动.....	221
远离烟酒，维持脑部正常工作.....	224
饮食防痴呆的小措施.....	225
控制应激，保持良好心情.....	225



献给靠脑吃饭的上班族—— 提高记忆力，让大脑永远年轻

□大脑的记忆原理.....	228
什么是记忆.....	228
记忆的三个阶段.....	228
决定大脑记忆力的主角.....	229
□测一测，你的记忆力好吗.....	230
机械记忆力的测试.....	230
集中注意力的记忆程度测试.....	230
测评结果.....	230
□增强记忆力的饮食方案.....	231
增强记忆力的饮食.....	231
上班族饮食方案推荐.....	231
□增强记忆力的运动方案.....	234
运动增强记忆力的原理.....	234
多做有助大脑呼吸的有氧运动.....	234
要掌握好有氧运动的要领和尺度.....	234
□增强记忆力的小技巧.....	236
认识一下艾宾浩斯记忆遗忘曲线.....	236
值得一试的增强记忆十法.....	236
生活中的注意事项.....	237
□增强记忆力的其他方案——保持好心情.....	238
情绪对大脑的影响.....	238
如何保持愉快的心情.....	239

人类的大脑是在长期进化过程中发展起来的思维和意识的器官。如果说人体就像一台电脑，那么大脑就是CPU，是整个人体的控制中心。因此，在对人体进行养生保健时要首先注意养脑。



养生保健先养脑

想拥有健康的体质， 请先保养你的脑

《黄帝内经·灵枢·海论》说：“脑为髓之海。”在中医看来，脑为“诸阳之会”。这是因为脑部是所有经络中阳经会聚的地方，入脑的经脉有督脉、膀胱经、肝经、胃经、奇经八脉中的阳经和阴经六条。脑的主要生理功能有主宰生命活动、主精神意识和主感觉运动，因此脑是整个身体正常运行的主导，是身体统一的管理中心。大脑一旦出现运转障碍，将直接影响身体其他系统的正常运行。

脑为元神之腑

明代医学家李时珍指出，脑为元神之腑。元神存则生命在，元神败则生命逝，即得神则生，失神则死。由于脑为元神之首，因而养神的关键在于养脑。再加上大脑不仅是生命的枢机，主宰人体的生命活动，而且脑还是人体的最高司令部，可统帅身体各系统和各器官的一切功能活动，控制着自主神经系统的平衡与和谐，使身心处于良好状态。因此，脑的健康与否，直接影响着机体的一切活动。

从另一方面来说，人体生命的运动是按生、长、壮、老、死的规律运动着的，在这样的运动变化中，脑同样扮演着生命适应能力的主宰者。

因此，我国科学家已正式提出倡议设立“脑健康日”，这不仅是面对知识经济挑战的需要，而且是提高整个中华民族素质的需要。

正因为大脑功能不仅对人体生理、心理作用具有主导意义，而且大脑的健康还牵连着人的整



—大脑是身体的“一家之主”，每个人都应注意保养自己的大脑，尤其是经常用脑者。

个生命：大脑的衰竭，就意味着生命的终结；只要大脑尚存能量，生命就能延续。所以，我们在健身养生时，就应首先重视“健脑”。“健脑”可以使脑细胞活跃起来，促使脑血管外放，血液供应增加，新陈代谢加快，这样大脑细胞就能得到充分的氧气供应及营养物质，从而更加有效地调节身体各个部位的良好运转。但在养脑时尤其注意补充脑髓，因为脑髓充则神全，神全则气行，气行则有生机、感觉和运动。

避开不利于脑健康的因素

大脑具有一定的可塑性的，也是可以改变的。正确地运用与保健大脑，不但能维持大脑健康，还可以让大脑变得更加聪明敏锐。但是，如果平时不注意脑部保健，随着年龄的增长，大脑也会跟着逐渐老化、不灵活。大脑功能的下降以及血液流通的减少可导致记忆力下降，精神疲劳，从而在学习新的知识方面存在困难，并且患中风或老年痴呆症等疾病的危险性也随之增加。因此，平时我们应多注意保养我们的大脑。具体的注意事项如下：

◎不要大量饮用咖啡，吸烟、酗酒、吸毒以及在空气污染严重的地方待太久，这些行为都会给自己的大脑带来损伤。

◎不要给自己的大脑施加压力，例如疯狂地工作、小心眼、时常熬夜、总是在赶时间、在交通堵塞状况下开车等。

◎平时应避免经常食用快餐，快餐不仅营养不均

衡，而且营养损失也比较严重，不利于脑健康，更不利于脑部的发育。

◎避免长期饱食。

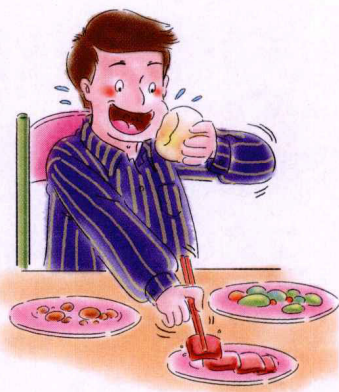
现代营养学研究发现，进食过饱后，大脑中被称为“纤维细胞生长因子”

的物质会明显增多。纤维细胞生长

因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化。长期饱食，势必导致脑动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退现象。

◎不要用头顶足球，也不要不要不戴头盔就去玩滑雪板或骑摩托车，因为这些活动都比较危险，容易伤害大脑。

因此，平时就应注意保养自己的大脑，并采取一定的措施来平衡和优化你的大脑功能。



一暴饮暴食会增加血液中的脂肪含量，易造成脑动脉硬化，因此应注意避免这种饮食习惯。

健脑小叮咛

<提高神经传递素的水平可提升注意力>

如果你时常出现心不在焉、思维混沌、无法集中注意力等情况时，可能是你的神经传递素多巴胺和去甲肾上腺素不足所致，因为大脑的状态是由这两种元素所控制的。多巴胺有助于产生一种持续的、目标集中的意识状态，而去甲肾上腺素则有助于让大脑处于清醒状态。因此，提高多巴胺和去甲肾上腺素的水平能让你注意力更集中，头脑更清醒。

认识我们身体的 支配者——脑

人脑是世界上最神秘的事物之一，它困扰了科学家们很多个世纪。如果我们能更多地了解大脑，就能更深入地了解我们自身。

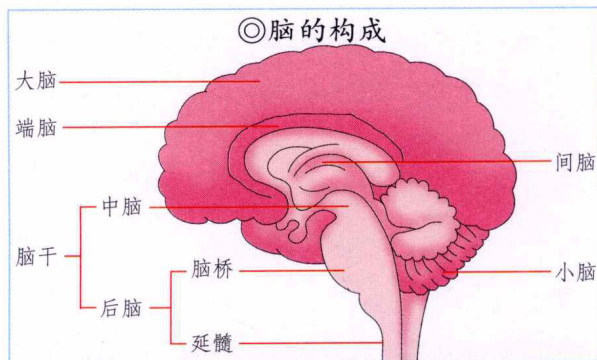
人脑的发育过程

人脑发育起源于卵子受精后1周内。受精卵经过不断分裂，一部分形成大脑，其余的则形成神经系统。在母亲尚未注意其月经推迟时，胚胎的大脑就已经开始发育了。妊娠18天之前，胎儿的大脑就会形成管状的神经管，神经管头端会变厚形成3个膨大物，中间部分会发育成为脑，另一端日后则会发育成脊髓。妊娠2个月之前，神经管头端的3个膨大物会不断重叠、弯曲，并逐渐发育成间脑、小脑以及以后变成大脑皮层的端脑，还形成了聚集脑脊液的脑室。接下来的两三个月，端脑会逐渐变大形成大脑半球，同时脑部的神经系统也开始发育，首先出现感受触觉和气味的感觉区，脑内部也开始形成感受快感和不快感的领域。分娩前最后的2个月，大脑半球表层开始发育，包裹间脑和小脑而形成大脑皮层。其中前方的皮层特别厚，形成额叶，听觉和视觉的神经回路也逐渐形成。妊娠六、七个月时，胎儿大脑皮层的细胞分裂已达到高峰，表面皱褶也开始形

成，到9个月时，胎儿的脑细胞会达到140亿个，与成年人基本相同。但脑的发育还会继续，到3岁时脑细胞分化基本完成；8岁时脑细胞形态和功能接近成年人，直至18岁才能发育成熟。

脑的构成

脑位于颅腔内，总重量为1200~1500克，中国成年男性平均为1375克，成年女性为1305克，相当于体重的1/40~1/50。脑可分为大脑、间脑、小脑和脑干。其中掌控人体机能的是大脑皮质，大脑的外形由两个椭圆形的大脑半球汇合在一起，大脑表面有很多凸起的皱褶和凹陷的沟槽，并将大脑区隔出前面的额叶、外侧的颞叶、头顶的顶叶、后面的枕叶；间脑位于两个大脑半球之间，故有此名；间脑往下依序为中脑、桥脑和延髓，三者合称为脑干；小脑位于头部后侧的后颅凹内。

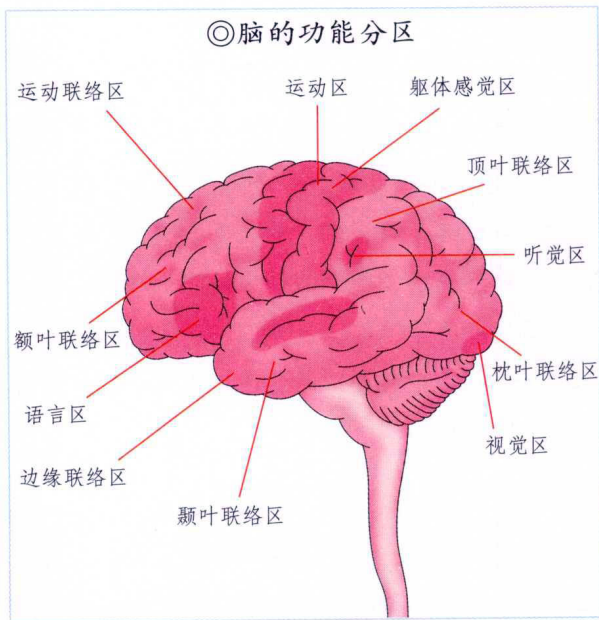


脑的各个部位 如何各司其职

知道了脑的构造后，更让人感兴趣的应该是这些部分都是干什么用的？到底有哪些功能？我们为什么不能离开任何一个部分？下面就简单谈谈这个问题。

脑的功能分区

脑的结构决定了脑的功能，其部位不同，功能也就不一样，尤其是覆盖在表面的大脑皮层承担了中枢神经系统的总司令部——大脑的大部分功能。大脑皮层分为左、右半球，进而由浅沟分



为4个脑叶，各个脑叶的功能不同。目前，我们已经清楚地知道了运动区、视觉区、听觉区以及集合了触觉的躯体感觉区的功能。

但大脑还是神秘的，有的功能现代人还无法判定。图中标有“联络区”的部分其功能尚不能完全判定。举个例子，顶叶联络区负责接收从视觉区、听觉区和躯体感觉区传来的信息，如果该部位受到损伤，其他几种感觉依然能基本保持正常，但即使如此，人体还是会发生一些小障碍，如分不清左右、不能认识自己的手是自己的等等。

揭开大、小脑分工之谜

人的大脑分为左右两个半球，而不同的半球也有不同的机能，那么它们都有什么区别呢？接下来就为你解答大脑、小脑的分工问题。

□大脑的功能

大脑在整个脑中起着不可忽视的作用，它是一切思维活动的物质基础，支配着人的一切生命活动，包括语言、运动、听觉、视觉、情感表达等，并能够调节消化、呼吸、循环、泌尿、生殖、运动等中枢。而且人的智力发育也离不开大脑，观察力、注意力、记忆力、思维能力、想

象力等的强弱都与大脑的发育程度有着不可分割的关系。此外，思维记忆能力、学习获得能力、认识理解能力、判断推理能力、综合分析能力、语言表达能力，甚至社会活动能力都是以大脑的良好发育为基础的。总之，人体所有的精神活动，即智慧、思想、记忆、意识和行为都是由大脑控制的。

□小脑的功能

与大脑不同，小脑主管运动和调节，它通过复杂的调节和反馈机制成为维持平衡和肌张力的协调中枢，它还能使躯体肌肉系统完成精细的技巧性运动。小脑像计算机一样能扫描和协调感觉传入并调节运动传出。另外，由于小脑的功能主要与运动控制有关，即维持人体平衡并协调骨骼肌的运动。所以，小脑的损伤不会引起随意运动的丧失（瘫痪），但可表现有平衡失常以及肌张力特别是运动协调障碍。

揭开左、右脑分工之谜

现代神经生理学的研究表明，人的大脑是由左右两个半球组成的，大脑左右两个半球也被称作“左脑”和“右脑”，它们在功能上有明确的分工。

□左脑是掌管理性的“自身脑”

左脑，也叫自身脑，主管语言，也就是用语言来处理信息，把进入脑内看到、听到、触到、嗅到及品尝到（左脑五感）的信息转换成语言来传达。左脑主要控制着知识、判断、思考等，和显意识（指在大脑神经兴奋状态下主体能察觉、

控制、显现的意识活动）有着密切的关系。左脑主管右侧肢体的感觉和运动，对于习惯用右手持筷子、拿剪刀的人，临床上称为右利手者。他们的左半球还有语言中枢，负责对语言材料的接受和加工，如果有了病变，就会出现失语。

左脑是属于逻辑的、理性的、功利的、个人经验的、分析的、计算的大脑，人要生存，就必须利用好左脑。但是科学家也提醒说，左脑可以让人享受成功，却无法让人享受长久的幸福感。现代人生活忙忙碌碌，很多人只顾埋头工作，很少感觉到快乐，甚至只剩下焦虑和无价值感。其实，这是过度使用左脑的结果。

美国一位心理学家曾做过一项调查发现，现代都市人已很少在享受幸福上花费功夫，绝大多数人都已习惯利用理性的左脑去看待问题和思考生活，这样做的结果会使人感受轻松愉快的能力下降。

而过度使用左脑必然会使人处在一种非放松的状态下，从而使人体内产生过多的去甲肾上腺素和活性氧。这两种物质若大量和长时间存在，对人是有害的，能引起心身疾病。不仅如此，过度使用左脑而忽视右脑还是失眠、焦虑症、抑郁症等某些心理疾病的主因。所以，对左脑的使用要有所节制，避免过度使用，以免给生活增加烦扰。

□右脑是掌管感性的“祖先脑”

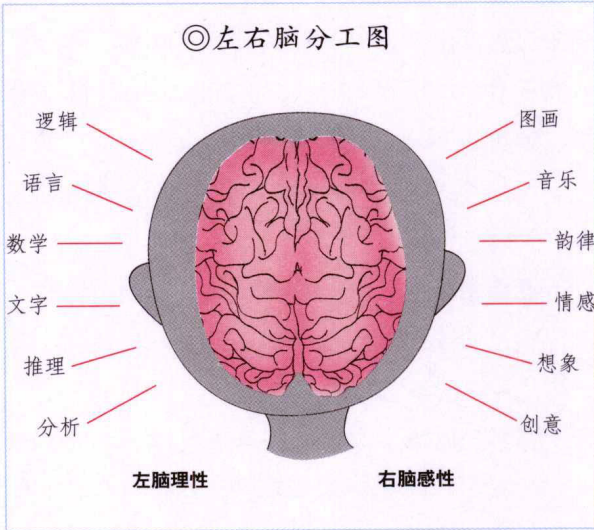
右脑可以产生美感和喜悦感的大脑，同时还属于灵感的、直觉的、音乐的、艺术的、宗教的

等“祖先脑”，右脑和左脑一样也有“五感”，它们包藏于右脑底部，被称为“本能的五感”，一般和潜意识有关，控制着自律神经与宇宙波动共振等。

右脑将收到的信息以图像的形式进行处理，且可把大量信息一并处理，处理速度很快，瞬间即可完毕。一般人右脑的五感都受到左脑理性的控制与压抑，因此很难发挥既有的潜在本能。但一些懂得活用右脑的人，却可以通过“共感”来获得想要的信息，如通过听音辨色，或者浮现图像、闻到味道等。同时，如果让右脑大量记忆，右脑还会对所记忆的信息进行自动加工处理，并衍生出创造性的信息。也就是说，右脑具有自主性，能够发挥独自的想象力、思考力，把创意图像化，同时具有作为一个故事述说者的卓越功能。

科学家们还发现，使用右脑的人往往会花

更多时间去冥想、散步、钓鱼、与人闲聊、欣赏古典音乐，从而产生更多的对生活的乐趣，而这些活动在习惯于使用左脑的人看来却是毫无意义的。有学者发现，学会使用右脑可以使人体分泌更多的 β -内啡肽，这种神经生化物质已被证明能够使人产生幸福感。



左右脑的功能特点比较

区别项目	左脑特征	右脑特征
知觉	意识知觉。	潜意识知觉。
思维	逻辑思维。	抽象思维。
记忆	短期记忆。	长期记忆。
录入	慢速录入。	快速录入。
分析	细节分析。	完全影像。
秩序	线性，次序性，因果关系。	创造性，想象力。
判断方式	依靠生理感观（视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉）。	侧重于直觉性。
信息吸收	重复录入。	像海绵一样吸收信息。
侧重点	侧重于文字、列表与数字信息。	侧重于节奏、形状与影像信息。
信息处理	每次处理一个数据。	一次性处理所有数据。
工作环境	实际，可在压力下工作。	情绪化，只有在轻松的情况下才能更好地工作。