

随书附赠
益智健脑操
挂图

轻松提升大脑活力的**37**个方法

超级大脑

음식요법과 운동처방으로 총명한
두뇌 만들기 **100**分

书适合以下人群使用

学生族: 深度开发智力, 做个优等学生!
上班族: 激发大脑活力, 成就业界精英!
啃脑族: 释放脑部压力, 轻松健脑益智!

[韩] 朴纪元 ◆ 著
程 匀 ○ 译

汕头大学出版社

肩部伸展操
背腹屈伸法
头部按摩法 颈部按摩法
黑芝麻桑葚粥
眼部按摩法 耳部按摩法
嘴部运动法 核桃粥
手指运动法 清脑茶
手臂运动法 脚底按摩法
山楂枸杞汤
手脚抖动操
牛奶鸡蛋饮
五味子茶
生水呼吸法
明茶 酸枣仁龙眼粥



好脑力是第一竞争力!

所有孩子和成人都应掌握的大脑使用手册

韩国十大名医之首
国家最高科技奖获得者
著名大脑研究专家

朴纪元

20年护脑经验结晶



简单运动激活脑潜能 营养饮食吃出脑动力

超级大脑

음식요법과 운동처방으로

두뇌 총명한 만들기 100 分

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级大脑100分/(韩)朴纪元著;程匀译.—汕头:汕头大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-81120-753-8

I. ①超… II. ①朴 ②程… III. ①脑-保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010277号

충명한 두뇌 만들기 Making Your Brain Brilliant by 박기원 Park, Ki Won

Copyright © 2008 by Park, Ki Won

All rights reserved.

The Simplified Chinese translation rights arranged by JoongAng Books Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Shantou University Press

著作权登记号 图字:19-2009-025



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

超级大脑100分

著 者:(韩)朴纪元

责任编辑:胡开祥 黄学益

封面设计:王 勇 蒋宏工作室

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销:四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷:北京通州皇家印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

版 次:2010年5月第1版

印 次:2010年5月第1次印刷

定 价:28.00元

ISBN 978-7-81120-753-8

译 者:程 匀

责任技编:姚健燕

排版制作:蒋宏工作室

邮 编:515063

印 张:14

字 数:220千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编:510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

自序

引爆大脑里的无限潜能

十几年来，在以青少年为对象的诊疗过程中，除了身高问题之外，我被孩子父母问得最多的问题就是：“有没有什么方法能让我的孩子变得更聪明？”这些孩子们的父母总是不明白：为什么孩子坐在书桌前的时间不短，也很用功，但学习成绩却总也不见提高。事实上，这个苦恼并不只存在于学生或他们的父母身上，工作繁忙的上班族也在苦苦寻求科学高效的用脑方法。

遗憾的是，我只能回答说：“能够提高学习成绩的药是不存在的。”这个世界上没有一种药能让我们看书时过目不忘，或是只听一遍就能理解所有的内容。不过，现在失望还为时过早。因为我们可以通过各式各样的有效的方法来激活大脑，让大脑处于学习的最佳状态，从而提高学习成绩和工作能力。

历代的中医著作中都丰富地记载了补脑、强化脑功能、治疗健忘症等健脑处方。利用中医来激发人类潜能，其核心包括健脑和激发大脑潜能两部分，不但无副作用，而且效果显著。事实上，人类大脑中储存的记忆信息所占的容量只是大脑总容量的1%~2%，未被使用的部分要远远多于已被使用的部分。同时，这也从另一个角度证明了人类本身所具有的无限可能性。

那么，究竟有哪些方法可以提高大脑的使用率，让人变得更聪明呢？

首先，通过肢体的各种活动来积极地刺激和开发整个脑部。

要想激发大脑的无限潜能，身体要先动起来。比如在开始学习前，可以做一些有助于集中注意力的手部运动，或是可以刺激到脑部的拇指按压。我曾经在电视上

看到过一档节目，里面介绍了一些可以刺激边缘叶和训练爆发力的游戏。据说这种游戏可以有效促进大脑发育，从而让人变得更聪明。事实上，这种通过身体的运动来益智的方法是有相关的学术理论作为依据的。由此可见，经常进行一些适当的身体运动对于健脑益智来说是非常必要的。

其次，我们应尽量延缓脑功能衰退。

人类的脑细胞在成年后会逐渐衰老、退化，这不仅会导致人的记忆力、注意力等各种学习能力降低，而且身体的敏感度也会减弱。但是，如果脑部的供血和氧气充足，这将有效促进脑细胞的发育，恢复大脑活力，从而减缓大脑的老化速度，提高大脑的功能。

最后，为大脑提供充足的营养。

充足的营养供应是脑部健康的基本条件，而传统的中医食疗法是最主要的，也是最有效的健脑法。现代医学也证明了适量摄取多种维生素和矿物质对大脑发育非常有利。

本书介绍了激发大脑潜能的各种研究成果，并推荐了增加脑供血和刺激脑细胞的呼吸法、体操法、按摩法、补脑法等男女老少都可轻松实践的益智方法。希望这本大脑保健书能成为那些希望变得更聪明的人的福音书，并能够真正帮助学习者提高学习效率。这也是我多年潜心研究并写这本书的最初动机。

感谢我的家人在我写书过程中给予的无私帮助与鼓励，并对出版此书的出版社致以深深的谢意。

朴纪元

于诊疗室中

目录

自序 引爆大脑里的无限潜能 / 001

01 人人都能更聪明 告诉你超级大脑长什么样

有些人似乎天生就很聪明。当我们遇到这些人时，会不自觉地产生羡慕的心理，同时，类似“为什么我那么笨呢”的自卑感也会随之而来。不过，现在是摆脱这些错误想法的时候了！只要我们了解了大脑，并学会如何去好好利用它，我们也会变得和他们一样聪明，甚至比他们更聪明！

1. 走近我们身体的总指挥——大脑 / 014
2. 数学家和艺术家，谁的大脑更聪明 / 020



02 越运动越聪明

通过简单运动打造超级大脑

“左撇子”的右脑和“右撇子”的左脑更为发达，这是因为大脑的发达区域取决于人体的运动和感觉器官受到怎样的刺激。所以，要想塑造出聪明的大脑，就必须进行有助于脑力开发的有效锻炼。在本部分，我将向大家介绍各种有助于开发脑力、预防脑衰老、维持大脑最佳状态的运动法和指压按摩法。每天跟着做 10 分钟，你的大脑就会变得更加健康和聪明。

运动1 腹式呼吸法——让脑部获得充足的氧气 / 028

运动2 俞府穴按压法——提高阅读和理解能力 / 032

运动3 画圈练习法——促进左右脑的信息交流 / 036

专题1 每个人都能获得聪明的大脑 / 040

运动4 鱼腰穴指压法——释放压力，增强记忆力 / 046

运动5 额关节按压法——打通大脑的信息通道 / 050

运动6 骨盆运动法——使脑脊髓液顺畅流动 / 054

专题2 林肯为什么会得阿兹海默病 / 058

运动7 金生水呼吸法——促进大脑发育 / 064

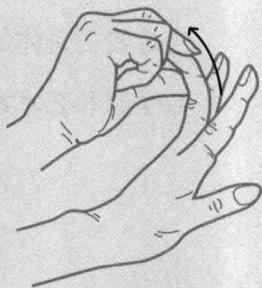
运动8 手脚抖动操——提高晚上学习的注意力 / 070

运动9 肩部扩展操——疏通脑部气血通道 / 074

专题3 真的是脑袋越大就越聪明吗 / 078

运动10 膝盖拉伸法——保持注意力高度集中 / 084

运动11 交叉运动法——让额叶更发达 / 088



运动12 单脚站立法——提高平衡感、注意力、忍耐力 / 092

■专题4 别让那些危险分子伤害你的大脑 / 096

运动13 头顶地醒脑法——1分钟轻松赶走困意 / 102

运动14 背腹屈伸法——让大脑的指令迅速传递 / 106

运动15 头部按压法——唤醒沉睡的脑细胞 / 110

■专题5 身体动起来，大脑才能动起来 / 116

运动16 颈部按摩法——有助大脑气血循环 / 122

运动17 眼睛按摩法——给距离大脑最近的器官减压 / 126

运动18 耳部按摩法——提神醒脑 / 130

■专题6 大脑最喜欢哪些食物 / 134

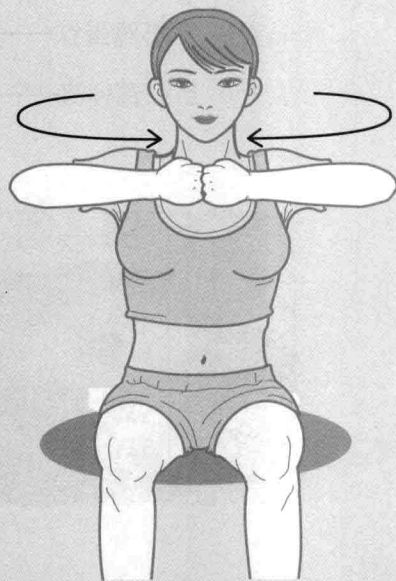
运动19 嘴部运动法——预防健忘症 / 140

运动20 手臂运动法——促进左右脑共同发育 / 144

运动21 脚底按摩法——增强脑细胞活力 / 148

■专题7 笑能让大脑充满活力 / 152

运动22 手指运动法——均匀刺激大脑 / 158



03 越吃越聪明

通过营养食品打造超级大脑

食物的种类多种多样，有的健胃，有的益肝，有的利于肌肉塑形，有的利于骨骼生长。同样，也有很多食物有利于脑部健康。在本部分我将向大家介绍多种健脑食物，将它们应用于你的日常饮食中，相信会起到非常好的益智作用。

食补1 柏子仁粥——护脑安神 / 164

食补2 龙眼莲子粥——预防记忆力减退、思维迟钝 / 168

食补3 芝麻核桃粥——富含大脑构成物质卵磷脂 / 172

食补4 核桃粥——健脑益智 / 176

食补5 何首乌粥——强心补肾 / 180

食补6 黑芝麻桑葚粥——养心益智，固精安神 / 184

食补7 酸枣仁龙眼粥——提高记忆力 / 188

食补8 牛奶鸡蛋饮——强化记忆力和思考力 / 192

食补9 当归菖蒲汤——增强脑功能 / 196





食补10 灵芝枣仁汤——强健身心 / 200

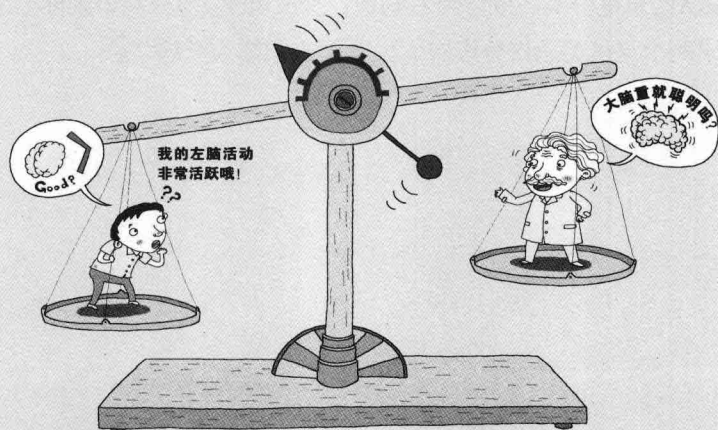
食补11 山楂枸杞汤——增强消化功能和大脑活力 / 204

食补12 五味子茶——补气、提高记忆力和注意力 / 208

食补13 聪明茶——让大脑更聪明 / 212

食补14 清脑茶——提神醒脑 / 216

食补15 川芎茶——消除头沉头晕，抵抗注意力下降 / 220



大脑类型自我判断小测试A

a.是 b.不知道 c.不是

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.更容易记住新认识的人的容貌，而不是他的名字。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2.周围朋友有时称你为“怪人”。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3.更喜欢看电视剧，而不是新闻类或科教类节目。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4.喜欢穿有个性的衣服。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5.喜欢自助游胜过跟团游，尽管自助游有些危险。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6.为了吃到想吃的食物，即使排很长的队也在所不惜。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7.喜欢侦探或推理小说胜过人文类或自我开发类图书。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8.偶尔会听到别人说你耳根子软。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9.参加各种聚会或婚宴，从不缺席。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10.笔记本干净整洁；善于用不同颜色的笔将内容归类整理。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11.紧随潮流，追求时尚。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12.是左撇子，或做事时更多地用到左腿和左脚。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13.购物时常常买到计划外的物品。 | ☐ | ☐ | ☐ |

总得分：

确认测试结果

- 1.a为3分，b为2分，c为1分。
- 2.分别将测试A和测试B的总得分加起来。
- 3.测试A的总得分高，则你为右脑型；测试B的总得分高，则你为左脑型。
- 4.如果两个测试的总得分没有太大差距，则你为全脑型。

大脑类型自我判断小测试B

a.是 b.不知道 c.不是

- 1.心算的速度很快。
- 2.购买新的产品后会仔细阅读产品说明书。
- 3.和朋友聊天时，一般都由你来主导话题的方向。
- 4.公司聚餐时不喜欢去唱KTV。
- 5.有时候话在嘴边会突然想不起来。
- 6.出发去旅行前总会先收集许多相关的旅行信息。
- 7.只要相信一件事，就会一直信到底，不会中途改变。
- 8.要用到的东西会提前摆在手边。
- 9.购物时只选择计划好要买的东西。
- 10.歌词比旋律记得牢。
- 11.有点儿不喜欢从网上买衣服或鞋子。
- 12.做一道以前没做过的菜时，会认真按照菜谱操作。
- 13.赴约时一般不会迟到。

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

总得分：

有利于开发左脑的生活习惯

- 1.用心算来计算简单的算术。
- 2.看完一本书或是一部电影后，用笔写下故事的大概内容。
- 3.按顺序回顾一天都做了哪些事。
- 4.购物前先写一份购物清单，并严格按照清单购物。
- 5.和别人交谈时尽量做一个倾听者。

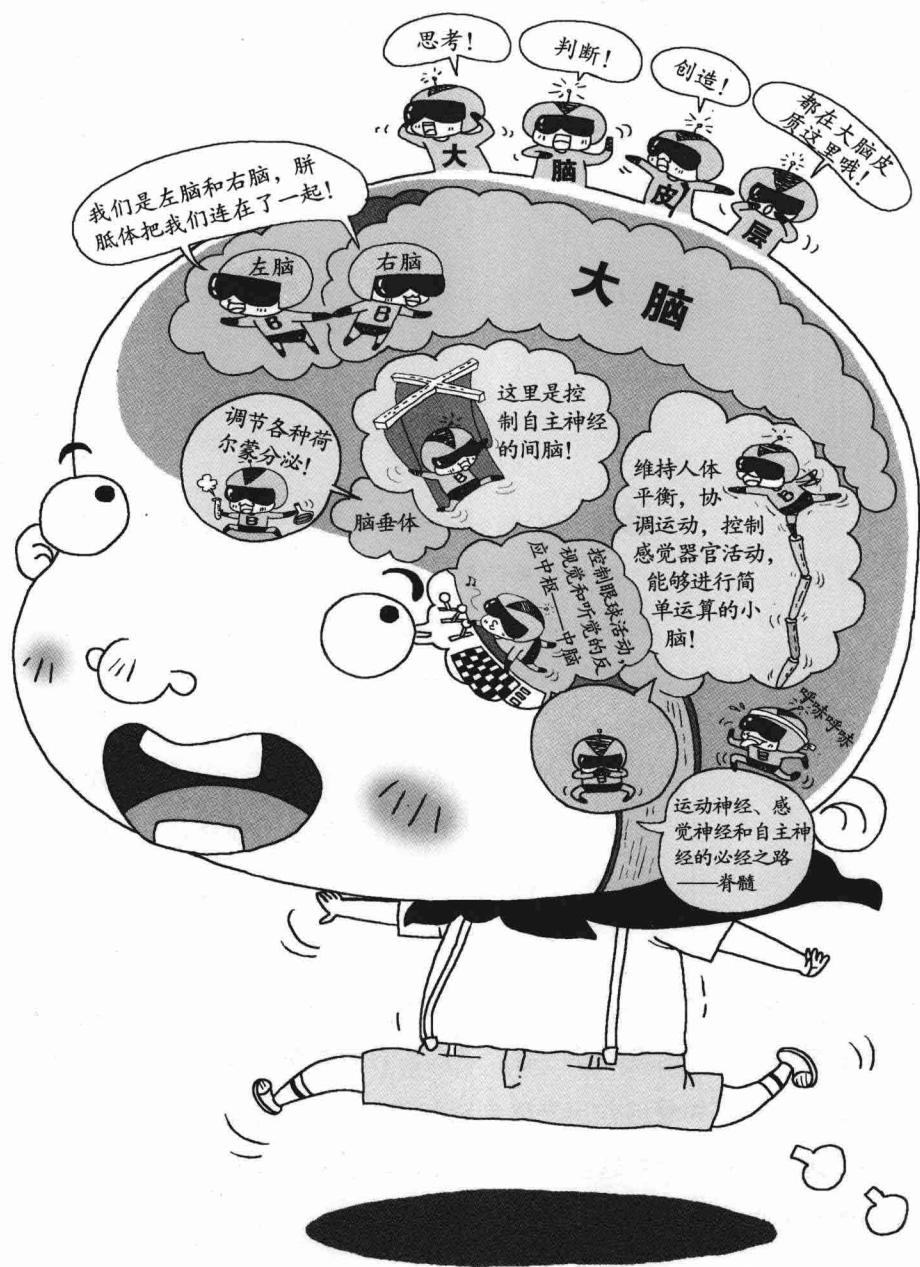
有利于开发右脑的生活习惯

- 1.尽量用左手或左腿来做一些简单、容易的动作。
- 2.听音乐，然后将你听到的用画笔表现出来。
- 3.多做一些类似成语接龙的文字游戏。
- 4.去走平时没走过的路。
- 5.一边想着其他的食物一边喝咖啡。

01

》》》 人人都能更聪明 告诉你超级大脑长什么样

有些人天生就很聪明。当我们遇到这些人时，会不自觉地产生羡慕的心理，同时，类似“为什么我那么笨呢”的自卑感也会随之而来。不过，现在是摆脱这些错误想法的时候了。只要我们了解了大脑，并学会如何去好好利用它，我们也会变得和他们一样聪明，甚至比他们更聪明！本部分将有助于读者正确认识大脑的结构、作用和功能。相信通过了解坚实的理论基础，再加上自身不断的实践，我们每个人都会变得更加聪明！



1

走近我们身体的总指挥 大脑

“无论何种组织，都需要一位具有卓越领导才能的领导者，来带领组织顺着正确的方向前进，从而达到其最终的目标。如果这位领导者不能明确自己的职责，将组织引向错误的方向，那么这个组织将会非常令人担忧。同样，如果把我们的身体看做是一个组织，那么起领导作用的就是我们的“大脑”。如果大脑没有起到应有的作用，那么我们身体的各个部分就不能发挥出相应的功能。”

一个公司要正常运营，虽然每个组织成员的作用都不可忽视，但事实上，最重要的是指挥公司前进的领导者。这个领导者对整个公司负责，他是一个站在山顶纵观全局，并能够作出准确判断和明确指示，带领整个公司前进的人。公司规模越大，领导者就越要将部门细化，让企划、市场、生产、物流等各个领域的负责人来分管公司的各项业务。

我们的身体就像一个部门庞杂的大公司。公司需要不停地生产来维持正常运营，身体也需要不间断的呼吸、进食和排泄。为了更好地认识和体验这个世界，拥有更好的生活，人类还需要具有创造性的思考力，可以自由活动的四肢，以及发达的感觉器官。而这些功能都需要通过血液将营养和氧气输送到身体内的各个角落才能得以实现。

由此可见，我们身体的各部分之间的配合是多么地精密、复杂和重要！

现代科学至今也无法完全揭示出我们身体里的所有奥秘。那么，如此复杂的人体结构和功能是如何进行运转和自我管理的呢？这个问题的答案就要从我们身体的总指挥——大脑中来寻找。

想什么、做什么， 全受大脑的指挥

 由于人体结构复杂，而且人又有太多的事情需要去做，所以人脑划分出了几个区域，它们分别发出和执行不同的指令，各司其职：

人类所特有的思考、记忆和创造等任务由大脑来完成。

而呼吸、消化和睡眠等维持生命的身体调节作用则由脑干来完成。

小脑是用来监督控制身体平衡的。比如，大脑发出“抬起大拇指”的指令，那么小脑便向与大拇指活动相关的肌肉准确传达该项指令。再比如，伸出胳膊使晃动的身体保持平衡的动作也是在小脑的作用下完成的。

丘脑——产生意识的核心器官

丘脑位于间脑，所有感觉信息都会经过这里。丘脑的内部有多个核群，这些核群将视觉信息和听觉信息等感觉信息传达给大脑。

间脑的丘脑和丘脑下部控制和调节着整个荷尔蒙系统，并维持体温、进食、饮水、脑垂体荷尔蒙分泌等活动的正常运转。

由此可见，大脑不但控制着人的精神活动，还控制着人体所有的机能活动。正所谓牵一发而动全身，只要大脑有任何一块区域无法正常工作，都会影响到整个人体。

丘脑下部

顾名思义，丘脑下部位于丘脑的下方，是自主神经系统的最高中枢。它控制着机体中多种重要的机能活动，如体温调节、体内平衡、饥饿、口渴等人体自主功能以及脑垂体功能调节等维持生命的相关活动。丘脑下部体积很小，连脑总体积的1%都不到。

大脑各部分的功能

