

● 刘国柱 刘姝倩 主编

右大脑半球

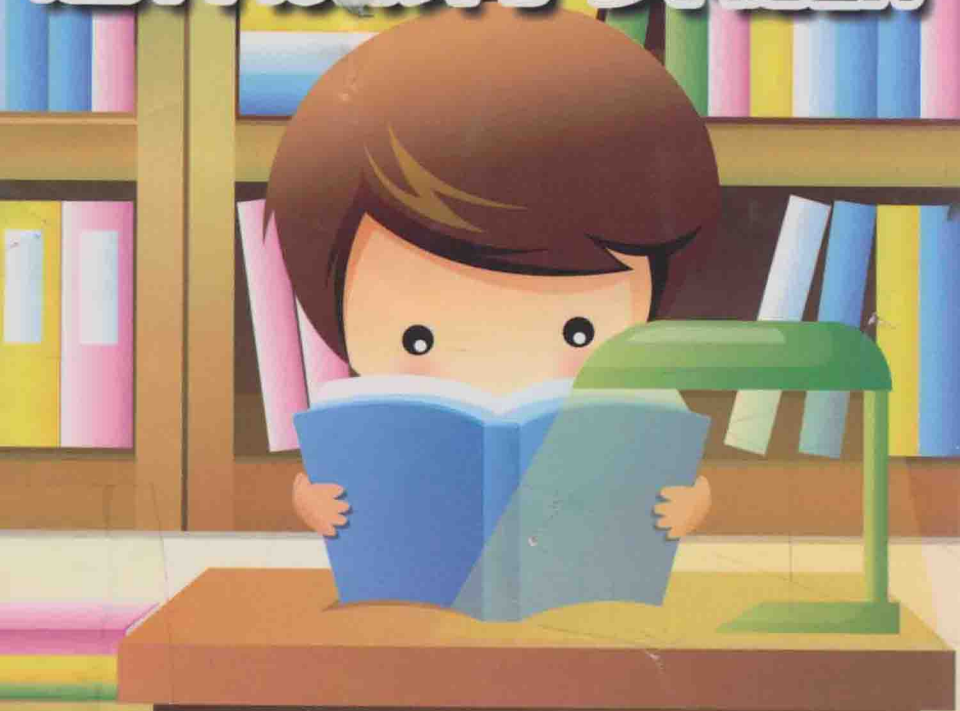
脑回  
大脑表面的隆起

纵裂  
分割左右大脑半球

左大脑半球

沟  
大脑内的凹槽

# 怎样使孩子更聪明



金盾出版社

# 怎样使孩子更聪明

# 怎样使孩子更聪明

主 编

刘国柱 刘姝倩

编著者

赵翠芬 刘爱珍 赵志英 孙敬礼

刘 芊 邹宝华 刘志忠 朱 欣

刘 蕾 赵丽娥 刘姝羽 赵江红

尹旭波 赵红宇 刘秀玲

绘 图

刘

金盾出版社

# 内 容 提 要



本书简要介绍大脑的结构和功能。详细介绍怎样开发运用孩子的大脑智力和营养大脑的方法,内容包括全脑学习法、高速大容量记忆能力、抽象思维能力、综合运用能力、大脑与营养、生活方式与健脑、健脑益智食谱等。全书内容丰富,科学性强,为孩子提高学习成绩,造就天才科学家打开了方便之门,是家庭早期教育,中、小学生全脑学习的必读书。



## 图书在版编目(CIP)数据

怎样使孩子更聪明/刘国柱,刘姝倩主编. —北京:金盾出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5082-5081-6

I. 怎… II. ①刘…②刘… III. 青少年-智力开发 IV. G421

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第059225号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:科达装订厂

各地新华书店经销


开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:198千字

2008年6月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 前言



怎样使自己的孩子更聪明，是每个家长梦寐以求的愿望。聪明天才的实现，有赖于万物之灵的大脑。本书从人类大脑神经系统的产生开始，介绍了加强记忆的方法，提高智力造就天才的事实。早期教育的同时，必须加强大脑的营养。本书选择有促进大脑智力发展的食物，作为一日三餐的食谱，既健体又健脑。同时，也介绍了世界卫生组织(WHO)公布的“十大垃圾食品”及有碍健康，损害大脑的食物。特别警告了人们不要追求香、甜、酥、红等油炸食品，以免过多摄入反式脂肪，使大脑受到严重影响，导致记忆力减退。

本书分为就聪明才智的基础，怎样才能聪明，大脑与营养，生活方式与健脑，青少年健脑益智食谱五部分。从胎教、幼教、早期教育出天才的实事说起：既有1岁半的张小健，能心算“100 000 000-1”；也有8岁的冯智学完《英语900句》，能与外国人交谈；还有5岁能读长篇小说《红岩》的刘健，7岁考入县中学……无一不激励着孩子们求知上进。

本书取材于古今中外较为先进而有效的教育方法，如孔子：“学而时习之，不亦说(悦)乎”，荀子：“学不可以已(止)”，以及从诺贝尔奖开设至今(1901~2006年)的700多位获奖者中优选出的诸如既没有上过小学，也没有上过中学的比埃尔·居里，竟然考入巴黎索尔本大学，44岁获得诺贝尔物理奖；维兰德冲破大资本家父母

的溺爱,逃离家庭,自修中、小学课程而考入大学,获得诺贝尔奖;穷人西博格,以给人家捡球而获得买米钱,17岁考上了加利福尼亚大学,因发现铀于39岁获诺贝尔奖等。介绍了运用现代全脑学习法而获得优异成绩的实例。传统的学习方法仅用负责语言、数学、分析等的左脑,而忽略了右脑(1981年,由斯佩里发现右脑功能而获诺贝尔奖)的思维、高速大容量记忆、想象能力、艺术能力、综合能力的运用。通过利左手等的训练,达到用左右两半球——全脑学习法,使孩子获得更高的考试成绩。

本书既是一本家庭早期教育的崭新教材,又是一本学生全脑学习、记忆的工具书。特邀任教中学并有丰富教学经验的赵翠芬、刘爱珍、赵志英、朱欣等高级教师审阅本书稿,特此致谢。

本书错误之处在所难免,欢迎批评指正。

刘国柱 刘姝倩



# 目 录

一、造就聪明才智的基础 .....	(1)
(一)大脑与功能 .....	(1)
1. 人的起源 .....	(1)
2. 大脑的起源 .....	(4)
3. 大脑的结构 .....	(9)
4. 大脑左右半球的功能 .....	(11)
5. 大脑的潜力 .....	(13)
(二)大脑与感觉 .....	(15)
1. 什么是感觉 .....	(15)
2. 视觉是怎样产生的 .....	(16)
3. 听觉是怎样产生的 .....	(17)
4. 皮肤感觉是怎样产生的 .....	(18)
5. 嗅觉是怎样产生的 .....	(19)
6. 味觉是怎样产生的 .....	(19)
(三)大脑与思维 .....	(20)
1. 什么是思维 .....	(20)
2. 思维与创造 .....	(21)
3. 思维与分析 .....	(22)
(四)大脑与智力 .....	(24)
1. 大脑是智力的源泉 .....	(24)
2. 大脑是智力发展的物质基础 .....	(30)
3. 大脑与智力的发展 .....	(32)



4. 父母对智力提高的责任 .....	(35)
5. 智力的超常 .....	(38)
6. 智力的落后 .....	(40)
(五) 大脑与记忆 .....	(41)
1. 什么是记忆 .....	(41)
2. 感觉记忆 .....	(42)
3. 短时记忆 .....	(43)
4. 长时记忆 .....	(43)
5. 记忆的定位 .....	(45)
6. 记忆的转移 .....	(46)
7. 记忆与视觉、听觉的关系 .....	(46)
8. 记忆与学习的数量 .....	(47)
9. 记忆与年龄、性别的关系 .....	(48)
10. 记忆与睡眠的关系 .....	(50)
11. 记忆与休息的关系 .....	(51)
12. 记忆与学习目的的关系 .....	(53)
13. 记忆与注意力的关系 .....	(54)
14. 记忆与观察的关系 .....	(56)
15. 记忆与复习的关系 .....	(56)
16. 记忆与遗忘的关系 .....	(62)
17. 记忆与药物的关系 .....	(64)
18. 记忆与干扰的关系 .....	(66)
19. 记忆与电击、缺氧、温度的关系 .....	(67)
<b>二、怎样才能聪明 .....</b>	<b>(68)</b>
(一) 聪明必须具备的智能 .....	(68)
1. 聪明的定义 .....	(68)
2. 什么是天才 .....	(68)
3. 天才来源于八种能力 .....	(69)





(二) 聪明才智来源于早期教育 .....	(71)
1. 胎教 .....	(71)
2. 新生儿教育 .....	(75)
3. 婴儿教育 .....	(76)
4. 幼儿教育 .....	(79)
(三) 家长要当好第一任老师 .....	(83)
1. 家长要为婴儿记日记 .....	(83)
2. 家长要当好孩子的第一任老师 .....	(86)
(四) 早期教育出天才的实例 .....	(88)
1. 6岁的心算家李钢才 .....	(88)
2. 1岁半就接受早期教育的张小健 .....	(91)
3. 3岁能上小学的王昂强 .....	(92)
4. 山沟儿里的超常幼儿周冬海 .....	(93)
5. 9岁能解高考题的庄成功 .....	(95)
6. 3岁能背乘法口诀的雷鸟平 .....	(96)
7. 5岁擅读长篇小说的柳健 .....	(97)
8. 8岁学完《英语900句》的冯智 .....	(98)
9. 5岁的陈六午心算赛过珠算 .....	(99)
(五) 家庭教育是天才的基础 .....	(100)
1. 中国古代教育孩子的方法 .....	(100)
2. 诺贝尔奖获得者的家庭教育方法 .....	(102)
(六) 启开孩子智力的大门 .....	(109)
1. 每个孩子都有发展智力的基础 .....	(109)
2. 赏识孩子的兴趣 .....	(110)
3. 喜欢赞扬是孩子的本性 .....	(110)
4. 顺水推舟是开启孩子智力大门的钥匙 .....	(111)
5. 引导孩子走上求知读书的大道 .....	(111)
6. 每个孩子都应有追求的目标 .....	(112)



(七) 揭开全脑学习奥秘, 提高学习成绩 .....	(113)
1. 什么是全脑学习方法 .....	(113)
2. 左脑与右脑功能有什么不同 .....	(113)
3. 造就天才必须发挥右脑的功能 .....	(115)
4. 全脑学习法是成材之路 .....	(116)
5. 学生必须记好三本笔记 .....	(118)
<b>三、大脑与营养 .....</b>	<b>(119)</b>
(一) 大脑需要什么样的营养 .....	(119)
1. 脂类 .....	(120)
2. 蛋白质 .....	(124)
3. 糖类(碳水化合物) .....	(125)
4. B族维生素及微量元素 .....	(126)
(二) 食物与聪明 .....	(127)
1. 什么食物含有聪明益智成分 .....	(127)
2. 吃什么食物更聪明 .....	(178)
3. 聪明益智食谱 .....	(192)
(三) 儿童膳食平衡与聪明 .....	(200)
1. 影响大脑发育及提高智力的食物 .....	(200)
2. 儿童膳食平衡的原则 .....	(201)
3. 美国儿童膳食平衡 .....	(202)
4. 摄入食物酸碱必须平衡 .....	(204)
5. 摄入酸碱食物失衡影响大脑功能 .....	(206)
6. 饮水平衡与脑功能 .....	(207)
<b>四、生活方式与健脑 .....</b>	<b>(210)</b>
(一) 大脑与保健 .....	(210)
1. 健脑益智生活方式 .....	(210)
2. 损害大脑智力的食物 .....	(216)
3. 保护大脑必须改革炸、烤食品制作方法 .....	(217)



(二)运动增智健脑 .....	(222)
1. 运动是生命的基本特征之一 .....	(222)
2. 运动对身体的作用 .....	(223)
3. 运动是对大脑最好的保健 .....	(224)
4. 运动能提高学习成绩 .....	(226)
5. 运动能防治疾病 .....	(226)
6. 快步或慢步运动能激活大脑 .....	(227)
7. 健脑操能增强记忆力 .....	(227)
8. 大脑按摩可提高智力 .....	(227)
9. 运动使大脑发达 .....	(228)
10. 静坐功能使思想集中 .....	(228)
11. 增加大脑氧气的按推法 .....	(229)
<b>五、青少年健脑益智食谱 .....</b>	<b>(232)</b>
(一)健脑益智粥(糊羹汁) .....	(232)
1. 核桃仁茯苓粥 .....	(232)
2. 粳米黄豆皮蛋粥 .....	(232)
3. 糯米山药粥 .....	(232)
4. 紫玉米红枣粥 .....	(233)
5. 荞麦莲子粥 .....	(233)
6. 桂圆芡实粥 .....	(233)
7. 桂圆莲子粥 .....	(233)
8. 桂圆百合粥 .....	(234)
9. 芝麻小米粥 .....	(234)
10. 银杏仁粥 .....	(234)
11. 江米红枣粥 .....	(234)
12. 绿豆芡实粥 .....	(235)
13. 玉米糝红枣粥 .....	(235)
14. 红枣黄芪粥 .....	(235)



15. 大豆核桃粥 ..... (235)
16. 八宝粥 ..... (235)
17. 菠菜猪肝粥 ..... (236)
18. 紫菜鱼片粥 ..... (236)
19. 皮蛋瘦肉粥 ..... (236)
20. 薏米赤豆粥 ..... (237)
21. 燕麦苹果粥 ..... (237)
22. 大麦鹌鹑蛋粥 ..... (237)
23. 荞麦银耳粥 ..... (237)
24. 红高粱米栗子粥 ..... (237)
25. 桑葚红枣羹 ..... (238)
26. 西红柿果蔬汁 ..... (238)
27. 黑木耳薏米羹 ..... (238)
28. 猕猴桃苹果羹 ..... (238)
29. 豆奶茶 ..... (239)
30. 宝莲子羹 ..... (239)
31. 胡萝卜汁 ..... (239)
32. 松仁核桃糊 ..... (239)
33. 芹菜王浆蜜饮 ..... (240)
34. 芝麻蜜糊 ..... (240)
35. 豆奶粟米羹 ..... (240)
- (二) 健脑益智主食 ..... (240)
  1. 米饭 ..... (240)
  2. 炒饭 ..... (242)
  3. 面条 ..... (243)
  4. 馒头、烙饼、饺子、窝头 ..... (244)
  5. 年糕、粽子 ..... (246)
  6. 包子 ..... (246)

- (三) 健脑益智糕点 ..... (248)
1. 松子枣泥糕 ..... (248)
  2. 赤豆糕 ..... (248)
  3. 糯米茯苓糕 ..... (249)
  4. 大麦核桃糕 ..... (249)
  5. 三合面蛋糕 ..... (249)
  6. 蜂蜜蛋糕 ..... (249)
  7. 苹果蛋糕 ..... (250)
  8. 豆奶蛋糕 ..... (250)
  9. 核桃蛋糕 ..... (250)
  10. 栗子蛋糕 ..... (251)
- (四) 健脑益智豆及豆制品菜肴 ..... (251)
1. 黄豆炒竹笋 ..... (251)
  2. 沙司黄豆 ..... (251)
  3. 蛋清炒扁豆 ..... (252)
  4. 咖喱辣豌豆 ..... (252)
  5. 鲜豆拌香干 ..... (252)
  6. 豆芽炒菠菜 ..... (252)
  7. 豆豉炒豆腐 ..... (253)
  8. 八宝炖豆腐 ..... (253)
  9. 沙锅豆腐 ..... (253)
  10. 鱼片豆腐 ..... (253)
- (五) 健脑益智鱼虾菜肴 ..... (254)
1. 蒜熘鱼片 ..... (254)
  2. 醋熘沙丁鱼 ..... (254)
  3. 菠菜炒鱼丁 ..... (254)
  4. 青椒炒鳝片 ..... (255)
  5. 鲜奶炖鲑鱼 ..... (255)



6. 红烧海参..... (255)
- (六) 健脑益智畜肉菜肴 ..... (256)
1. 枸杞炖牛肉..... (256)
2. 红枣炖排骨..... (256)
3. 核桃仁炒肉丁..... (256)
4. 羊里脊炒香菇..... (257)
- (七) 健脑益智鸡肉菜肴 ..... (257)
1. 山药枸杞蒸鸡..... (257)
2. 八宝鸡..... (257)
3. 海带炒鸡丝..... (258)
- (八) 健脑益智蔬果菜肴 ..... (258)
1. 菠菜苹果沙拉..... (258)
2. 芝麻盐苹果片..... (258)
3. 马齿苋拌香菜..... (259)
4. 百合炒芹菜..... (259)
5. 沙司茄丝..... (259)
6. 番茄炒茭白..... (259)
7. 芝麻酱拌金针菇..... (260)
8. 什锦花菜..... (260)
9. 葱白炒木耳..... (260)



## 一、造就聪明才智的基础

### (一) 大脑与功能

#### 1. 人的起源

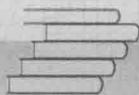
全世界几十亿人口,到底是从哪里来的呢?当然是父母一代一代生下来的。那么,父母的父母,或者说最初的父母到底又是谁呢?

世界各国都有各式各样的传说,我国就有女娲氏抟土造人的传说。说的是古代有一个女神叫女娲,因为她独自一人非常寂寞,就用黄泥土照着自己的形象捏成小人,用气一吹,这小人就活了起来,而且都称女娲为妈妈。女娲又令男人和女人结婚,繁殖后代,而产生了人类。古埃及也有哈奴姆用泥土塑造人的神话(图 1-1)。



图 1-1 古埃及的神话,  
传说人是由圣神哈奴姆  
用泥土塑成的

《圣经》里说是上帝创造的人。上帝用尘土创造了第一个男人,取名亚当,让他生活在伊甸的乐园里。不久,上帝发现亚当在那里生活得不够愉快。为了使他更快活,上帝在亚当熟睡的时候,从他身体里取下一根肋骨,用这根肋骨创造了一个女人,名叫夏娃,





作为亚当的妻子，以解除他孤独的生活。由于亚当和夏娃生活美满，生儿育女，人类就成为他们的子孙了。

不管是泥捏造人，还是上帝造人，这只是神话传说。世界上根本没有神和上帝，所谓神创造人，不如说人创造神更确切。

当然，古代也有不信神的人。古希腊阿那克西曼德认为人是由鱼变来的。传说：人类的祖先最初是披着甲壳，生活在水里。后来到了陆地上，逐渐变成陆地上的动物，最后变成了人。我国2 000多年以前的庄子，认为是马生人。这种说法虽然还缺乏科学的论据，但它表达了动物变成人的朴素唯物主义观点。



图 1-2 鱼、龟(爬行类)

兔和人(哺乳类)的早期胚胎很相似

人究竟是从哪里来的？经过唯物主义与唯心主义的激烈斗争，1859年英国学者达尔文发表了《物种起源》，推翻了上帝造生物的物种不变论。达尔文用无可辩驳的事实，说明生物不是固定不变的，而物种是通过生存斗争、自然选择和适者生存而发生变化的，是由低级向高级逐渐发展起来的。1871年，达尔文发表了《人类起源与性的选择》一书，说明人类起源于动物，而人类和现在的类人猿有着共同的祖先，人类是由已经灭绝的古猿逐渐发展起来的(图 1-2)。

达尔文对于人类起源的学说，在历史上起了非常重要的作







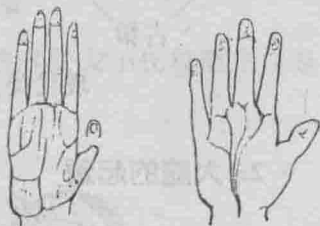
用,但他没有彻底解决人类是怎样从动物界分化出来,以及怎样从古猿发展为现代人。

恩格斯在达尔文《人类起源》发表后,于1876年发表《劳动在从猿到人转变过程中的作用》。这篇论文同意达尔文关于人是从古代类人猿逐渐进化而来的观点,同时提出劳动创造人的观点,把人类起源理论提到一个新的高度。后来,从古猿化石、人类化石等文化遗物中,证实恩格斯的论断是完全正确的。

那么,人类怎样由古代类人猿转变为人的呢?大约2000万年前,在非洲、亚洲南部和欧洲南部的一些森林里,成群地生活着高度发展的古代类人猿。据达尔文描述:它们满身長毛,下颌有胡须,两耳尖耸,成群地生活在树上,由前肢攀援摘果,后肢支撑身体。由于前后肢的分工,逐渐地直立行走。恩格斯说是“迈出了从猿转变到人的具有决定意义的一步”。

由于直立行走,使猿手获得解放,可以专门从事劳动。经过一代一代的劳动,猿手的肌肉和筋骨不断进化,不断地完善。猿手日益灵巧,使猿脑也逐渐发达起来了,终于从使用天然工具发展到有意识地制造工具,这是人类特有的本领。

所以,自从制造工具开始,猿手就变成人手了,古猿也就变成了人。真正人类的劳动从此开始了。所以,恩格斯说:“手不仅是劳动器官,它还是劳动的产物”(图1-3,1-4)。从猿转变到人,经过了一个漫长的过程。在这个转变过程中,劳动起了极其重要的作用。直立行走、人手的形成、语言的产生、人脑的形成等,都是长期劳动的结果。所以,恩格斯说:“劳动创造了人本身。”



大猩猩

人

图 1-3 大猩猩和人的掌纹相似

