

赵蕴坤 马洪骏 赵泓 编著

献给考生及其父母

中学生

健脑法

山西科学技术出版社

X4M161.5

99
R161.5
28

中学生健脑法

——献给考生及其父母

赵蕴坤 马洪骏 赵泓 编著



3 0065 0623 6

山西科学技术出版社

中学生健脑法

——献给考生及其父母

赵蕴坤 马洪骏 赵泓 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原井州北路69号)

山西省新华书店发行 太原兴晋科技印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.75 字数: 158千字

1999年1月第1版 1999年1月太原第1次印刷

印数: 1-3000册

*

ISBN 7-5377-1543-2

Z·253 定价: 9.00元

学会解决怎么办

(代前言)

能升入大学继续深造,是处于青春发育期的高中学生为之奋斗的目标。但在学习过程中、考试前或在考场上往往出现这样那样的“怎么办”,使人困惑,令人忧虑。这一系列的怎么办给考生带来了很大的威胁,影响了脑功能的正常发挥。

读者诸君,你是否因下述的怎么办而苦恼?

1. 深知学习的重要,但记不住学过的知识时怎么办?
2. 坐在书桌前,注意力不能集中,心烦意乱时怎么办?
3. 夜间学习,困乏时怎么办?
4. 饭后,昏昏欲睡,头脑不清醒时怎么办?
5. 家庭环境不良,干扰学习时怎么办?
6. 父母唠叨不休时怎么办?
7. 由于学习紧张,夜间失眠或睡眠质量差时怎么办?
8. 因便秘等影响脑功能时怎么办?
9. 出现考前综合征时怎么办?
10. 身体不适、头痛或痛经时怎么办?
11. 考试之前,总是神疲乏力时怎么办?
12. 考试或考试之前,患感冒时怎么办?
13. 在考场上,看不清考题或大脑一片空白时怎么办?
14. 在考场上,遇到难题时怎么办?

15. 为了实现最佳选择,在填写高考志愿时怎么办?

……当你读完本书之后,如能解决一些面临的怎么办,或通过试用书中介绍的健脑法后,能使你的集中力、持久力及记忆力有所提高的话,编者将感到无限欣慰。不言而喻,这也是编写本书的宗旨。

编写本书时,承蒙赖英世讲师及檀可先生大力帮助,在此深表谢意。

编 者

内 容 提 要

人的聪明与智慧,与先天因素相关,但后天的种种因素更不可忽视。健脑法,属智力开发的重要内容,是指如何使学生的后天智力潜能得到最大限度的开发。有关健脑理论的正确性,在实践中已得到了进一步证实。在我国,有关健脑法的科学研究,虽开始不久,但其重要性却受到了教育、科技和医学界的重视。

不论是通过食物健脑,还是自我强身健脑及药食祛病健脑,旨在提高考生的“三力”(集中力、持久力、记忆力)水平。本书具有一看就懂,一学就会,一用就灵的特点。此外,对考试前及考场中出现的有关注意事项、应急措施等也作了介绍。

作为父母,应做好孩子的好后勤、好参谋,掌握如何提高有益于健脑的食物,烹调出富有健脑作用的饭菜及饮料,争取让孩子吃出个好头脑;作为考生,可根据自己的情况进行饮食调理,并重点练习自我强身健脑之法,确保头脑能持久地处于最佳功能状态。

目 录

第一部分 食物健脑篇	(1)
一、食物与性格	(1)
二、食物与脑功能	(3)
三、健脑的营养素	(4)
四、必需的 8 种健脑营养素	(5)
1. 脂肪是健脑不可缺少的物质	(5)
2. 维生素 C 能提高智商	(7)
3. 钙能稳定情绪	(8)
4. 吃糖过多会损害脑功能	(9)
5. 蛋白质是智力活动的物质基础	(12)
6. B 族维生素能预防精神异常	(13)
7. 维生素 A 促进大脑发育	(14)
8. 维生素 E 可保持大脑的活力	(15)
五、健脑食物	(16)
1. 健脑的五大营养品	(16)
2. 黄绿色蔬菜含丰富的维生素 C	(22)
3. 鱼虾类富含不饱和脂肪酸	(28)
4. 干水产品富含钙等营养素	(29)
5. 动物内脏比肉类营养价值高	(31)
6. 受精卵益于健脑	(34)
7. 选择理想的食用油	(37)

8. 营养丰富的干鲜果品	(39)
9. 核桃仁是理想的健脑佳品	(43)
10. 白糖与蜂蜜的比较 附:花粉	(46)
11. 豆制品是提供植物蛋白质的好原料	(50)
12. 五谷杂粮最适身体需要	(51)
13. 茶能醒脑提神	(53)
六、10 项饮食管理	(56)
1. 注意营养平衡	(56)
2. 8 分饱或 6 分饱	(56)
3. 吃温食,细嚼慢咽	(57)
4. 规律的一日三餐	(58)
5. 不偏食,少零食	(58)
6. 少吃速食品及过咸食品	(58)
7. 进餐时保持欢快的气氛	(58)
8. 饭后百步走	(59)
9. 进餐后,要午休	(59)
10. 有意识地选择健脑食物	(59)
第二部分 强身健脑篇	(60)
一、充足的睡眠	(60)
二、灵验健脑法	(62)
1. 倒立健脑有速效	(62)
2. 摩擦脚心安神定志	(64)
3. 跳绳是最佳健脑运动	(66)
4. 简单易行的原地慢跑	(67)
5. 伸懒腰能解除脑疲劳	(68)
6. 刺激手掌益于健脑	(68)
三、行之有效的健脑操	(69)
1. 头侧按摩可消除脑疲劳	(69)

2. 按摩头顶有益于脑神经	(70)
3. 指压眼部能消除眼和脑的疲劳	(70)
四、风靡日本的健脑操	(71)
1. 上下耸肩	(71)
2. 背后举臂	(72)
3. 叉手前伸	(72)
4. 叉手转肩	(72)
5. 前后曲肩	(72)
6. 前后转肩	(72)
7. 点首摇头	(72)
8. 扭转脊柱	(73)
9. 信天翁动作	(73)
10. 出手抓物	(73)
11. 搓擦两手	(73)
12. 手攥四指	(74)
13. 四指攥拇指	(74)
14. 屈指数数	(74)
15. 摇摆垂手	(74)
16. 指压脑后	(75)
17. 指压脑侧	(75)
18. 指压耳后	(75)
五、瑜伽式天地操	(76)
六、按推皮肤清醒头脑	(76)
七、超觉静思用于心烦意乱	(80)
八、导引健脑法	(84)
1. 叩齿集神	(85)
2. 赤龙搅海	(86)
3. 漱口灵液	(86)

4. 修天庭	(87)
5. 发宜常梳	(87)
6. 鸣天鼓	(87)
7. 摩目运睛	(87)
8. 调神入静	(88)
9. 穴位意守	(89)
10. 意守丹田	(89)
11. 存泥丸	(89)
12. 养生十三则	(90)
九、奇妙的音乐	(90)
1. 提高学习效果的音乐	(93)
2. 提高想象力的音乐	(93)
3. 有益于集中精力的音乐	(94)
4. 有镇静作用的音乐	(94)
5. 驱除瞌睡的音乐	(94)
6. 振奋精神的音乐	(94)
7. 缓解忧郁的音乐	(95)
8. 用于改善失眠的音乐	(95)
9. 用于消除疲劳的音乐	(95)
10. 缓解胃口不适的音乐	(96)
11. 增进食欲的音乐	(96)
12. 运动时播放的音乐	(96)
第三部分 药食祛病健脑篇	(97)
一、人脑是身体的一部分	(97)
二、对过敏性体质有效的中药及饮食疗法	(97)
1. 过敏性体质对学习的影响	(97)
2. 以肉食为主的母亲易生出过敏性体质的孩子	(99)
3. 1、3、5、7 岁时要特别注意饮食	(101)

4. 精神刺激是导致过敏性体质的另一因素	(101)
5. 避免食物的诱因	(102)
6. 花粉与尘埃仅是一种诱因	(104)
7. 中药能有效地改善过敏性体质	(106)
三、对痛经、月经不调有效的中药及饮食疗法	(107)
1. 痛经时心身的变化	(107)
2. 中药能缓解痛经	(108)
3. 有益于补血的食物	(109)
四、对头痛、肩凝、颈椎异常有效的中药及饮食疗法	(110)
1. 常见的颈椎异常——落枕	(110)
2. 对颈椎异常有效的中药	(111)
3. 用毛巾裹围颈部能缓解肩凝	(112)
五、对肠胃病、便秘有效的中药及饮食疗法	(113)
1. 肠胃病是应考生的“职业病”	(113)
2. 对肠胃病有效的中药	(114)
3. 早餐吃好,晚餐吃少	(114)
4. 便秘是脑的大敌	(115)
5. 缓解便秘的中药及饮食疗法	(117)
六、对焦虑性神经官能症、失眠有效的中药及饮食疗法	(122)
1. 为何焦虑	(122)
2. 治疗焦虑性神经官能症及失眠的中药	(123)
3. 能快速促进熟睡的中药	(124)
4. 对神经官能症有效的食物	(125)
七、感冒的预防及对策	(126)
1. 感冒是“万病之源”,应早发现早治疗	(126)
2. 对感冒有效的中药处方	(126)

八、提高记忆力的中药及饮食疗法	(127)
1.《千金方》中的治健忘方	(127)
2.中成药制剂	(128)
3.增强记忆力的单味药	(129)
4.提高记忆力的食物	(130)
5.治疗记忆力减退的养心安神药膳	(134)
九、使脑活化的中药及饮食疗法	(135)
1.使脑清醒的处方	(135)
2.使脑清醒的开窍药及理气药	(135)
3.驱除瞌睡的食物	(136)
4.善使血行而清脑的解表药膳	(138)
十、增强精力与体力的中药及饮食疗法	(139)
1.用于神疲乏力的中药	(139)
2.有强壮作用的单味药	(140)
3.增强体力与精力的食物	(141)
4.使用强效人参的补气药膳	(141)
十一、提高脑功能的简单穴位	(142)
第四部分 脑功能篇	(144)
一、天才来自勤奋	(144)
1.从爱因斯坦说起	(144)
2.智力年龄与智力商数	(145)
3.偏差值与智力商数的关系	(147)
4.科学用脑	(148)
5.善于发挥自己的智能优势	(149)
二、脑的功能	(151)
1.脑的五种功能	(151)
2.大脑是怎样工作的	(152)
3.集中精力是提高记忆力的关键	(154)

三、充分发挥脑的作用	(155)
1. 合理用脑	(155)
2. 睡眠、梦与智慧	(157)
3. “开夜车”的学习效果好吗	(159)
四、记忆力超群的古代人	(159)
1. 文字与文献对记忆的重要性	(159)
2. 精通暗记的释迦集团	(160)
五、古代人记忆术的奥秘	(160)
1. 最重要的是刻苦	(160)
2. “六分饱”有益于健脑	(161)
3. 通过断食提高脑力的修行僧	(162)
4. 芳香气味能活化脑力、唤醒记忆	(163)
5. 体验沉香的清醒透明感	(164)
6. 口唱法能使记忆更准确	(164)
六、语言、言灵、音灵	(165)
1. 人活着不是单靠食物	(165)
2. 利用音灵的除夕夜钟声和观音经	(166)
3. 音灵是生命的能量	(167)
4. 美国应用“音灵的秘仪”	(168)
5. 低音响效果大	(170)
6. 三昧境地记忆法	(170)
七、支配感情的味觉	(171)
1. 现代营养学的盲点——五味	(171)
2. 通过饮食控制情绪	(172)
第五部分 临考篇	(174)
一、父母的责任	(174)
二、考试是对意志的磨炼	(177)
三、甩掉包袱	(179)

四、养精蓄锐	(180)
五、克服考前综合征	(182)
六、适应考试环境	(184)
七、考场上的应急措施	(185)
八、答题技巧	(187)
附： 1. 方剂小辞典	(190)
2. 食疗方剂小辞典	(204)

第一部分 食物健脑篇

一、食物与性格

人的性格受多种因素的影响,饮食就是不可忽视的重要因素之一。通过对饮食的调理,可以使人的性格发生变化。这种观点,已日益受到人们的关注。

日本的片瀬淡博士在研究狱中犯人的体质时发现,凶杀残暴案件的犯罪者,酸性体质占绝大多数。如果长时间过多地吃动物性食品,就会导致血液变成酸性,此即酸性体质。

英国营养生理学家亚拉·卡明博士和F·R·殷斯博士曾对几个有过性犯罪的不良少女进行过实验,给她们食用粗面粉和生蔬菜,极为成功地使这几个少女由冲动型的性格变得沉静、温和起来。

非洲的马沙伊族和吉克犹族是两个相邻的部落,气候条件、地理位置完全相同,但前者粗暴好斗,而后者则温和、友善好客。据英国医学研究委员会调查表明,马沙伊族以肉类、猪血及脂肪为主食,吉克犹族则以蔬菜等为主食。前者多为冲动型,这与他们长期大量摄取肉类等有关。

在古代曾有“穷习文,富习武”的说法,这种现象与饮食也是颇为相关的。家境贫寒者,在吃、穿方面经常发生困难,热量不足是肯定的,这样就不能过多地去搞那些剧烈活动,以免过

多地消耗能量。那些有志者便把多余的时间充分利用起来读书、学技能,这种人的性格多文静。现代杰出画家、美术教育家徐悲鸿在解放前生活十分艰苦,有时连饭都吃不上。但他在事业上却执著地追求,他说人在半空腹状态最富有灵感。富家子弟,他们吃、穿不愁,营养充足,热量多。为消耗过多的热能,便去舞枪弄棒、骑马射箭。这是指家教严格的子弟而言,而那些家教不严,既不学文,又不习武的公子哥儿们,只会游手好闲,胡吃梦睡,甚至为非做歹。

由此可见,食物不仅影响人的性格,还影响智力水平和思维能力。为使大脑经常处于最佳功能状态,搞好“五多二少”的饮食搭配则是必不可少的。五多是:第一,多吃五谷杂粮。这样使身体、大脑可获得所需求的营养,特别是天然的 B 族维生素。第二,多吃蔬菜和新鲜水果。这样可以获得各种维生素,尤其是维生素 C 和粗纤维。粗纤维虽很少被消化、吸收,但可以清理肠胃中的积滞,保证大便通畅,除能预防各种疾病外,对智力发育,特别是记忆力有着良好的作用。第三,多吃植物性蛋白质和植物油。这样有益于改善脑细胞结构,使之能正常发挥脑功能。第四,多吃含钙质多的食物。钙质能镇静和强化脑神经,保持血液呈正常的弱碱性,并能使大脑持久地工作。第五,多吃含维生素 C 的食物。这样对提高智力水平有很大的效果。此外,维生素 C 能促进健康,预防包括癌症和精神异常在内的各种疾病。二少是:少吃肉,少吃糖(尤其是白糖和甜食)。

有关食物对性格、智力的影响,还有许多生动有趣的实例。珍贵动物熊猫那温顺的性格,友善而活泼顽皮的形象,受到了世界各国人民的喜爱。据研究证实,在 60~70 万年以前,

它原是一种凶残的食肉动物，遍及我国南方各省。后来由于气候的变化，森林面积逐渐减少，赖以生存的动物也相应减少，熊猫由以肉食为主逐渐改为吃清淡的竹叶。由于食物的变化，使熊猫变成了现代这种逗人喜爱的样子。

猴、猿、猩猩、狒狒等，有的活泼好动，有的稳重友善，其智力水平都高于其它动物，并善解人意。它们的食物多以野果、野菜等植物性食物为主。一般来说，吃植物性食物的动物，多温顺、驯服，如马、牛、驴、大象、羊、骆驼等还为人类做了不少好事。而以肉食为主的动物，多凶猛残暴，使人望而生畏。

二、食物与脑功能

一个学生，应该德、智、体全面发展。要想胜任繁重的学业，则要具备 3 方面的条件：第一，身体健康，有持久力；第二，情绪稳定，能集中精力地从事工作、学习；第三，头脑清醒、灵活，有良好的记忆力。要保证这 3 方面都占优势，除了平时加强身体锻炼外，调理饮食生活则是必不可少的。

最早进行大脑营养学(脑神经营养学)研究的是墨西哥学者克拉毕欧托，他在 1960 年指出：“低营养不仅妨碍身体的发育，阻碍情绪和动作的形成及智能的发达，而且，因低营养使身、脑产生严重缺陷。”后经许多学者进一步研究发现，除了低营养(营养不足)外，不平衡的营养和过剩的营养，都会给脑的发育带来种种恶劣影响，这就是说，在决定脑功能优劣的因素中，虽然离不开遗传、环境(智力训练)等条件，但 80% 以上起决定作用的是营养。要使脑功能经常处于最佳功能状态之中，必须经常食用富有营养的食物，这样可以使大脑处于良性循