

健脑法



1

科学技术出版社

BT09/07

86
R161
50
2

健 脑 法

〔日〕 高桥 浩 著

刘培贤 李万福 译

林树屏 校



江苏科学技术出版社

B 131850

高橋 浩

スツキリ
ハツキリ 頭の健康法

本书根据日本实业出版社1980年初版编译

健 脑 法

[日] 高橋 浩 著
刘培贤 李万福 译
林树屏 校

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南通县印刷厂

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5.875 字数 130,600

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数 1-18,520册

书号：14196·203 定价：0.84元

责任编辑 王春霆

(本书海外版由香港港青出版社印行)

内 容 简 介

本书详细讲解了经过实践检验的各种有效的健脑方法和与健脑有重要关系的各种健身方法。这些方法有显著的提高工作、学习效率和质量的功效,节省时间,简便易行,不受时间、地点和场合的限制,人人随时随地都可以做,很实用,使人看了就想照着去做。目前国内尚无系统地介绍这类健脑法的书。

本书内容有:加强脑功能按摩法;脑细胞智慧锻炼法;防止因急躁和忧郁而使脑子迟钝的紧张情绪消除法;恢复全身活力健脑法;以及通过保持进取心、培养有益爱好、排除烦恼、参加集体学习及活动、摄取益脑食物和戒烟限酒等长葆脑青春生活法等等。

本书读者对象:所有老、中、青年人,特别是脑力劳动者。

目 录

前言	(1)
第一章 需要脑保健的时代	(3)
1 需要注意脑子的健康	(3)
2 脑健康状况诊断法	(5)
3 您的脑子衰老的程度如何	(6)
4 如何调养脑子以预防衰老	(8)
第二章 加强脑功能按摩法	(12)
1 呼吸运动法	(12)
2 指压健脑法	(16)
3 手掌刺激法	(21)
4 活动手指健脑法	(23)
5 下巴运动与打哈欠的妙用	(27)
6 保持正确的姿势	(29)
7 笑和漱口的按摩作用	(33)
8 高桥式健脑操	(35)
第三章 脑细胞智慧锻炼法	(46)
1 脑子用则灵闲则钝	(46)
2 均衡地使用全部脑细胞	(48)
3 寡言少语致脑衰	(52)
4 年轻的秘诀——向记忆挑战	(55)
5 搞小发明一举三得	(58)
6 花些时间锻炼注意力吧	(61)
7 写文章的好处	(66)
8 要养成深思的习惯	(71)
9 寻找用脑的对象	(77)

第四章 行之有效的紧张消除法…………… (82)

- 1 急躁和郁闷是脑健康的大敌…………… (82)
- 2 自律训练法祛躁除郁…………… (85)
- 3 白隐禅师的秘方——内观法…………… (91)
- 4 三种东方观想法…………… (95)
- 5 森田式祛躁除郁疗法…………… (99)
- 6 沐浴祛躁法…………… (103)
- 7 自我催眠术…………… (106)
- 8 利脑睡眠术…………… (110)
- 9 发声祛躁法…………… (112)

第五章 简便易行的恢复全身活力健脑法…………… (115)

- 1 运动不足催脑衰…………… (115)
- 2 腰腿锻炼奇益脑…………… (120)
- 3 屈伸脊柱防脑衰…………… (123)
- 4 刺激皮肤脑活跃…………… (130)
- 5 刺激脚心、手掌和耳朵的效果…………… (134)
- 6 净化血液健脑法…………… (140)
- 7 预防痴呆的穴位疗法…………… (143)
- 8 向读者推荐两种强身健脑操…………… (149)

第六章 长葆脑青春生活法…………… (154)

- 1 天天做点家务事…………… (154)
- 2 有益爱好不可少…………… (157)
- 3 进取之心不可无…………… (160)
- 4 扬满生活之风帆…………… (161)
- 5 平衡智情意生活…………… (165)
- 6 互敬互爱厚待人…………… (169)
- 7 无用烦恼当少寻…………… (172)
- 8 集体学习多参加…………… (175)
- 9 益脑食品当摄取…………… (178)

10 烟酒对脑害处大.....	(180)
结束语.....	(183)
译后记.....	(185)

前 言

这本书按理说似乎可以定名为《我的健脑法》。

我也是个年过半百的人了，到了担心脑子衰老的年龄，而且又整天忙于各种用脑的工作。因此，平时对保持脑子清楚和防止脑子衰老颇为留意，并对可能有助于健脑和防止脑衰老的方法做过种种尝试。例如，我有早晨早些起床思考问题和写作的习惯，起床之前自己总是先把肚子周围、头部和颈部指压一番，起床后立即做自编的“健脑操”（本书中有介绍），然后吃些干酪，喝杯绿茶。这样做对脑的保健是有道理的。此外，我还搜集和实践过可能有助于提高脑活力和防止脑衰老的种种方法，把搜集到和实践过的健脑方法点滴地积累起来就汇编成了本书。

近些年来，随着医学的进步和营养的改善，人的寿命也大大地延长了。这当然是件好事。不过，问题在于，寿命延长了，生活得怎样。好不容易获得了长寿，如果头脑痴呆，就会缺乏热情，也不会动脑筋，更不能同别人搞好关系，这样的长寿只能是稀里糊涂地度过晚年。况且，脑子不好，还会给家属和社会增加麻烦。这样的长寿反而是一种不幸。

特别是今后的社会是“智慧的时代”、“精神生活丰富的时代”。这样的时代对人脑的作用和精神的健全提出了更高的要求。在这样的时代里，凡打算更有效地利用长寿做点事的人，都应该下定决心搞好自己的脑保健。我就是抱着这种想法来写这本书的。

本书完全不同于那种被一般人当作“脑操”看待的智力竞赛之类的书。本书打算结合日常生活介绍几种锻炼脑子达到脑保健目的的方法。本书的内容从做“健脑操”中的“加强脑功能按摩法”写起，依次介绍：通过搞些小发明和训练精神集中来锻炼脑细胞的“脑细胞智慧锻炼法”；防止因急躁和忧郁而使脑子迟钝的“行之有效的紧张消除法”；谋求恢复全身活力的“简便易行的恢复全身活力健脑法”；通过做些杂活儿和参加自发性集体学习等活动来保持脑子的青春的“长葆脑青春生活法”等等。

人归根结底靠的是结实的体魄和健全的脑子。让我们今后更加关心脑子保健问题，坚持天天锻炼，努力提高脑子的活力和防止脑子的衰老吧！如果本书能对读者有所帮助，作者将感到分外荣幸。

高桥 浩

一九八〇年一月

第一章 需要脑保健的时代

1 需要注意脑子的健康

近来您的脑子可好 “喂，近来您觉得脑子怎么样？”当您被人一本正经地问到这个问题时，一定会感到有点不好回答。

在问候语里有“您好”等客套话，但是决没有人用“近来您的脑子好不好使？”来向人表示问候。

又如写信，加一笔“身体要多加保重”的话是可以的，但决不会写上“请充分注意您脑子的衰老”等词语。

人，不知为什么对互相询问与头部有关的问题总有点忌讳，也不愿意自己来检查一下脑子的健康状况。

但是，由于医学的进步，在身体保健方面做了很多工作，使人的寿命得以延长。近来人们对“脑子的健康”或“脑子的衰老”问题越来越关心了。

好不容易获得了长寿，若由于脑子昏聩而缺乏热情、与人关系不和谐、心力不济、只是稀里糊涂地度过晚年的话，那实在是太没有意思了。

同样是过晚年，人们当然是希望能过同青年时代一样的知、情、欲都非常充实的人生生活。如果抱着这种愿望而去回忆一下自己的话，那么不少人会对自己年轻时不注意健康而造成的脑子的过度衰老而大为愕然。正是由于这种原因，

人们对脑子的健康才倍加关心起来。

脑为身心之本 在脑子没有发生衰老的情况下，同身体状况时好时坏一样，脑子也是有好使和不好使的时候。对身体健康相当留神的人大有人在，而对脑子的健康状况给予关心的人却寥寥无几。

例如，许多人一遇到打喷嚏或觉得肚子丝丝拉拉疼的现象出现，就担心自己患了感冒，或者怀疑有胃溃疡。于是乎，又是吃药，又是歇班休息。然而，在从早晨就觉得脑子总不好使（这里不是指的头疼）和注意力集中不起来时就采取必要措施的人，却是从未见过。

须知，脑为人的身心机能之本。不用说拿不拿得出好主意来，就是对于能否成功地处理好诸如给以正确判断、与人搞好关系、顽强地向困难挑战、坚持把事情做完等日常生活的事情，也全都取决于人的脑子是否好用。

往往有这种情况，当你在全力以赴于自己喜欢干的事情或者是干非常急迫的事情时，身体处于高度紧张状态，身体的各个部分充满活力，使疾病无隙可乘，也不感冒。而在工作告一段落刚想松口气时，则不是得了感冒，就是闪了腰。

这都说明，脑子的状态与整个身心的机能有着密切的关系。因此，我们必须关心脑子的状态。今后的时代，将是一个在注意身体健康的同时还必须考虑脑子健康的时代。

平时，要象注意身体那样，注意脑子的状况，对脑子的健康好好地加以料理，恰如其分地注意保养。例如，当发现“今天怎么也没有情绪”时，就不妨做做本书介绍的“健脑操”。此外，如果您的年龄已经超过了三十五岁的话，就有必要在各种锻炼或生活方法方面多下功夫，以努力阻止脑子的衰老。

2 脑健康状况诊断法

您有这些自觉症状吗 上一节讲到要更加关心脑子的健康问题。那么，怎样来诊断当前自己脑子的健康状况呢？

根据作者的经验，当有下述自觉症状时，大体上可以说明脑子的健康状况在下降。

①注意力集中不起来

这时，读起报纸来，只是眼睛顺着行跑，而内容却不入脑子；看起电视来，不知为什么会乱想起其它事情来，而电视节目却根本看不进去。出现这种情况，说明脑子的健康水平处于负数区域。

②找东西时怎么也找不着

这时，找书也好，找需要的资料也好，怎么也找不着。全都找遍了，仍然是找不到。出现这种情况时，说明脑子的健康水平相当差。

有一次，我就曾为找一本书，晚上找了三个小时。记得确实是放在箱子里了，可是，把书箱子翻了个底朝天，仍然找不着。没办法，索兴不找了。睡了一夜，第二天早晨再找时，却一下子就看见了。象这样找东西怎么也找不到的时候，即表明脑子的健康水平是低下的。

③无论做什么都不起劲

没有精力应付新的工作或者麻烦的事情。干工作也好，玩也好，都不感兴趣。这说明脑子的健康水平也是低下的。

在这种状态下，处理事情总是想不出好主意来。

④区区小事疑神疑鬼

会对发出去的信，不是怀疑忘了贴邮票，就是怀疑忘了

写落款。

这时，还会感到自己最近在工作单位有些孤独。疑心老张老李怎么对我总有点不亲热。于是想，到了退休年龄以后我可怎么过好啊！那时候，情况不是更糟了吗？倘若这类念头不断地在脑子里出现的话，那就必须认为脑子的健康水平是不好的。

还可以举出一些其他情况来。不过，当有上述自觉症状出现时，就说明脑子的健康水平在下降，应当进行相应的治疗才好。

3 您的脑子衰老的程度如何

发动机与脑迟钝 汽车发动机的运转不灵有两种情况：一是预热设备运转不充分，或者定时器不对头造成的暂时不正常。另一种情况是，发动机已经用了十多年了，总有些马力不足，并且不是这儿就是那儿有些松动。脑子不好用、不健康，同样也有两种情况。

前面提到的脑健康水平出现下降的几种情况，相当于汽车发动机出现暂时的不正常。而脑子的“衰老现象”或“昏聩”，则相当于发动机用久后的松动毛病。

人一过40岁是会出现衰老现象的。不过，这种现象在各人之间存在着相当大的差异。有的人甚至年过70还丝毫没有这种感觉，而有的人还不到50岁就感到衰老了。了解到这种差别后，就会认识到日常对脑健康的料理是何等重要啊。那么，应当怎样来区别这些衰老现象呢？

脑衰老程度检查法 根据我的经验与观察，大致上说，若感到有下述现象出现的话，就可说明脑衰老在迅速地发展

之中。

①越来越爱忘事

经常记不起人家的名字。问过人家几次电话号码，可总是记不住。要是把电话号码记在记事本上，又会忘记记事本放在哪儿。带资料时，会发现没把重要的资料放进去。对于计算或逻辑推理，也渐渐感到吃力了。

若是上述现象日趋明显的话，大致上应看作是脑子的衰老在发展的表现。诚然，人过20—25岁以后，记忆力本来就会逐渐减退。所以，不能仅仅根据记忆力稍有减退这一点来说脑子已经衰老了。

②好唠叨

对于倾听别人的谈话开始感到厌烦，相反，却喜欢滔滔不绝地向别人唠叨自己的事情。并且，同一件事会说上好多遍，惹人讨厌。

③变得固执而不易通融

自己的话一说出去，就不允许变通。而且，无论对什么事情都不能通融。猜疑心强得莫名其妙，性格变得乖僻起来。

如果这种现象日益明显，则说明脑子的衰老程度已经相当严重。而且，这种现象和好忘事不一样，本人不太容易察觉，所以较难处理。

④失去好奇心和浪漫性

对新东西、罕见的东西、新奇事不太感兴趣。对文艺小说之类也很少关心。对去热闹场所和出席展览会、博览会、讲习会等活动，总觉得烦得慌。和别人聊起天来，也很少讲冒险的、空想的事或者未来的计划等等，而多半说些往事或传说。

⑤言行不够检点

不能控制感情，说吵就吵，说哭就哭。不知道害臊，羞耻心淡薄。还可能满不在乎地讲些惹人讨厌的话。总之，言行不大检点。

⑥耐力差，易疲劳

没有精力在长时间内集中解决一个问题（譬如，一道难题）。整个上午脑子还好用，而到了下午或晚上就感到脑力不济了。因为碰到一些难办的事情而发生脑子疲劳时，恢复起来比过去要费时间。

⑦知觉和感觉迟钝

吃东西总觉得没滋味，不加点味道浓郁的东西，就觉得不够劲。即使汽车近在身后，若不鸣喇叭的话，也发现不了。干精细的手工活总觉得不顺手了。划线也难以划直，划出来的线象锯齿似的。身体撞到东西上、衣服被什么钩住了和把东西弄撒了等现象逐渐多起来。

如果感到有上述情况出现的话，即应认为是脑子的衰老程度已经比较严重了。

4 如何调养脑子以预防衰老

脑子暂时迟钝的防治 脑子迟钝的调养法及预防脑子衰老的方法，总括起来可以叫做健脑法。那么，都有哪些健脑法呢？

这正是本书要讨论的中心内容。首先，概括起来看，有两种方法：一是脑子出现暂时迟钝现象时采取的对策；二是从脑子尚未衰老时就较为留心并采取预防措施，即每天坚持做的长期性健脑法。

先说一说脑子暂时迟钝时采取的对策。最重要的是

平日要注重预防措施，以使脑子尽量不发生迟钝。如同保持身体健康一样，与其得了感冒后再去张罗吃药和休息，倒不如说注意不感冒为上策。

这些预防措施包括如下几种方法：

①排除身心的不安定因素

早晚采用坐禅或自律训练法等自我节制法，来彻底排除身心的不安定因素。

②头脑活性化理疗法

习惯上常用的有呼吸法、体操、指压法和刺激疗法等，通过理疗来促进脑子的活动。

③脑力刺激法

也可用脑力刺激法试一试。例如，每天早晨早些起床后凝视附近森林里的树木（锻炼注意力）、朗读（发声健康法）等。

④注意脑子的营养

要充分注意保证摄取足够的钙、维生素及其他能促进脑子活动的营养成分，从饮食方面增进脑的健康。

此外，还有各种各样的方法。每人应当从上述方法中选出适合于自己情况的、并且在自己的日常生活中比较容易坚持下去的方法，从预防的角度出发坚持天天做下去。

但是，有时这样做了仍然会感到脑子不好用。例如，当因为消沉而总感到情绪不高时，可从有助于促使脑子活跃起来的体操、全身刺激法、瑜伽呼吸法等方法中选用较为有效的方法，集中做它两三天试试。在觉得“今天好象焦躁、郁闷得厉害”时，可采用确能奏效的情绪转换法、⁹点穴疗法或者紧张消除法。应当靠自己用这些办法来消除脑子的不良状态。

当然，也有这样的情况，即上述脑子不好使的原因是由于患了仅仅用上述自主疗法无法治疗好的疾病。这时，光依赖自主疗法就不行了。对这一点要心中有数，但可以用自主疗法来试试看。

关于每种方法的具体做法，我们将在以后各章分别加以介绍。

人过卅五当防老 再谈谈长期的预防脑衰老的方法。据说人大约有140亿个脑细胞，过了二十岁以后，每天将有10万个左右的脑细胞象失效的荧光灯一样不起作用，人在一生中所使用的脑细胞，只有140亿的三分之一左右，因此，虽说每天减少10万个，也用不着担心。

人一过35岁就会产生诸如记忆力明显衰退等自我感觉，还会感到搞计算多少有些吃力了。可以说，脑子衰老好象就是从这个年龄开始的。

如果任其发展、不去做些预防衰老的努力，甚至还过量饮酒、沉溺于不肯用脑的生活的话，那么，脑子就会加速衰老、就容易患老年性痴呆。

如果到了那种地步，仅靠一点点努力是不可能康复的。因此，在脑子进入衰老期之前，至少在过了35岁以后，应当意识到“自己的脑子正在迅速衰老着啊”，从而自觉地做出努力去阻止其发展。

那么，预防脑衰老都有哪些方法呢？大致来说，有下述几种方法。

①脑宜勤用最怕闲

脑子是越用越灵。要预防衰老，说到底应当尽可能地多用脑，这样说毫不过分。

用脑的方法尽管有好多种，但一般认为，永葆脑青春的