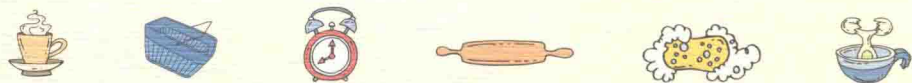


当心！健忘 粗心 慢半拍 词穷
这些都是大脑开始衰老的表现。

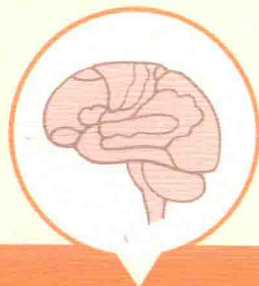
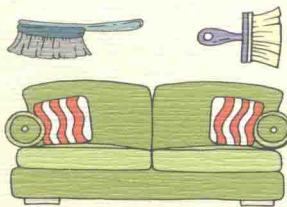
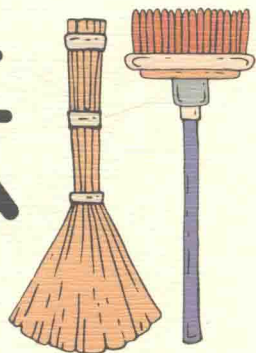
日本著名医学博士、脑科专家帮你锻炼8个脑区，
让你的大脑充满活力！

家事头脑



锻炼法

日 加藤俊德 著 花火 译



改变
做家务的方法，

在愉悦中
整理好房间，
整理好生活。



活脑家务65招，让你的大脑 **更敏捷、更年轻、更聪明！**

会做家务，让生活充满情趣，
让你充满活力，让夫妻生活更和谐，
让你高效且更长寿。

天津出版传媒集团

天津人民出版社

家事头脑

目 加藤俊德 ————— 著 花火 ————— 译

锻炼法



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家事头脑锻炼法 / (日) 加藤俊德著 ; 花火译. —
天津 : 天津人民出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-201-12819-1

I. ①家… II. ①加… ②花… III. ①思维训练—通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 316316 号

著作权合同登记号: 图字 02-2017-287 号

KAJI DE NOTORE 65

© Toshinori Kato 2015

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
through EYA Beijing Representative Office

Simplify Chinese translation rights © 2017 by Beijing Bamboo Stone Culture Broadcast Co. Ltd

家事头脑锻炼法

JIASHI TOUNAO DUANLIANFA

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
插 画 山下以登
策划编辑 马剑涛
特约编辑 吴海燕
装帧设计 胡椒書衣

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 6
字 数 100 千字
版次印次 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷
定 价 38.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (0316-8863998)

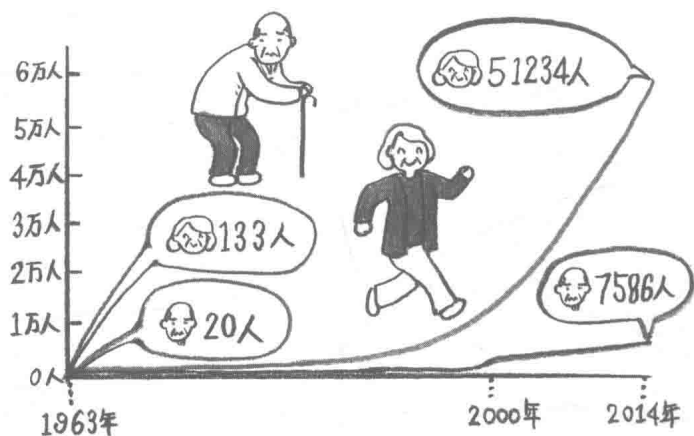
神奇的脑科学！“做家务”竟然能活化大脑

◎ 工作太卖力，头脑反而变迟钝

女性和男性相比，普遍寿命较长且充满元气。这是个有趣的现象。50岁之后，很多男性的体力呈明显下滑趋势，与此相反，女性却表现得相当活跃，好像有永远用不完的精力。女性不管到什么年纪，都会约上三五好友，在餐厅或咖啡馆大笑着谈天说地，出远门去心仪的景点旅游，积极参与义工活动及培养个人兴趣。

随着年龄的增长，到了50岁、60岁、70岁时，这种男女之间的活力差距越发明显。为什么会产生这种现象呢？

主要是因为，大多数男性将重心放在工作上，几乎将所有精力都投入其中，不太参与家务的管理，而在专业度较高的工作中，他们通常只使用大脑的某个固定区块，加上50岁之后要么担任管理职位，离开了一线工作，要么因为高龄不受重用，头部的活动强度随之大大降低。等到退休之后，大脑完全呈放松状态，活力急剧下降，身体随之急速老化。



1963—2014年日本100岁以上的男女人口数

从以上日本厚生劳动省（译者注：是日本负责医疗卫生

和社会保障的主要部门)在2014年做的“100岁以上男女人口分布”调查中可以发现,高龄男性与女性之间的活力差异越来越大。100岁以上的女性人口数量是男性的7倍。男性的平均寿命约为80岁,女性的平均寿命约为87岁。

为什么女性寿命更长,晚年仍充满活力?

对于“为什么女性比较长寿?”这个问题,我一直非常疑惑,很想知道其中的秘密。以母亲大人为例,她今年79岁,在新潟老家过得平静而充实。平时只有她和父亲两个人在家,母亲和往常一样每天操持家务,不知从什么时候起对种菜产生了兴趣,每当农作物大丰收时,她除了自己煮来吃外,还会分享给左邻右舍。

母亲对各种节日庆典以及社区活动非常热衷,每天睡前有着写日记的习惯,她会将一天中发生的大事小事,和左邻右舍交谈后的心得,农作物的生长情况等,都认真地记录下来。此外,如果有家人或朋友有了烦恼来找她商量,她也会用自己的人生体会,耐心地为大家解答。我即使没有什么烦

恼，也很喜欢找她聊天，听听她的意见。所以，虽然没有和母亲同住，但是她的见解对我非常重要，因为她的观点总是充满智慧，让我觉得一切都没那么糟。

在日本，像我母亲这样充满元气的“妈妈”还有很多。这些女性把家庭主妇的生活过得充实而富有魅力，50岁以后依然如此。我非常尊敬她们，同时由衷地希望有更多人可以像她们一样，在60岁、70岁甚至80岁时，都能过着充满朝气的生活。现代医学日益发达，90岁、100岁的老人越来越多，如果他们在人生最后的旅程依然能元气满满，那该是多么幸福和令人欣慰的事情。

◎ 不动脑，家务越做越笨

为什么有些女性即使步入高龄，依然显得神采奕奕呢？我想，其中的秘诀就是“做家务”。女性在做家务的过程中必须常常动脑，从而使大脑得到活化。

要注意的是，并不是所有的家务劳动都能帮助我们活化大脑。从脑科学的角度判断，家务被分为“活化大脑的家务”和“钝化大脑的家务”两大类。前者能帮助人强化脑力，后者反而会让大脑渐渐变得迟钝。

你是否做了“错误”的家务，错失了锻炼大脑的宝贵机会？又有哪些你觉得习以为常的家务，在不知不觉中促进了大脑的活力呢？下面，让我们填个简单的检查表来自测一下吧，请在你认为相符的项目前打“√”。

“家务活脑功效”检查表

- ☐ 1. 习惯性地重复做几道拿手料理。
- ☐ 2. 从来没更换过家里的窗帘。
- ☐ 3. 把给客人用的餐具收藏起来，很少使用。
- ☐ 4. 晾衣服没有思考过合理的顺序，只是随便挂起来。
- ☐ 5. 从不改变收纳方法。

- ☐ 6. 每天都走同一条路线去买东西。
- ☐ 7. 喜欢做省事的快炒料理或微波料理。
- ☐ 8. 做菜时没有试味道的习惯。
- ☐ 9. 用一成不变的顺序打扫房间。
- ☐ 10. 做菜时喜欢用省力的料理工具。
- ☐ 11. 把剩菜剩饭加热后不经修饰直接端上桌。
- ☐ 12. 依赖洗衣机，几乎不用手洗衣服。
- ☐ 13. 基本只去超市买东西。
- ☐ 14. 在收银台听到金额后，才把钱包拿出来结账。
- ☐ 15. 将父母传承下来的物品闲置保存。
- ☐ 16. 很少动手改造房间，觉得非常麻烦。
- ☐ 17. 只买自己爱吃的食材，不太关心是否应季。
- ☐ 18. 觉得衣柜不需要换季。
- ☐ 19. 逛街时只浏览想买的东西。
- ☐ 20. 做家务时没有看时间的习惯。
- ☐ 21. 每天都要求自己把该做的家务做完。

☐ 22. 对过节不是特别热衷，只有过年才会特别庆祝。

☐ 23. 很少参加社区活动或庆典。

☐ 24. 好久都没有尝试做新的料理。

数数你打“√”的项目，就基本可以评断出你平常做的家务是否能有效训练大脑。

评断结果

符合11项以上——大脑老化指数★★★

非常可惜，勤快的你虽然一直在做家务，但是几乎都没有起到锻炼脑力的作用。所以，请重新调整做家务的方法吧。

符合5~10项——大脑老化指数★★

你做家务的方法基本及格，能锻炼脑力，但是还有很大的改善空间。

符合4项及以下——大脑老化指数★

你很棒！在做家务时不知不觉地活化了大脑。一定要继续保持，才会有更好的效果。

本书将传授65项日常生活中的“绝招”，教你在做家务的时候轻松训练大脑。无论年纪多大，只要坚持训练，就能使大脑持续进化！

目 录

第一章 改变家务方法，脑力持续升级

- 放下高效率，大脑从此不“死机”
家务全面刺激“脑区”的神奇功效 ... 011
这样做，不痴呆！三大“积极家务法” ... 019

002

第二章 活脑家务65招，对症训练退化脑区

- 通过做家务训练记忆脑区
1. 养养花，种种菜 ... 034
2. 用计时器限定做家务的时间 ... 036
3. 做“逆向计划表”，反推一日行程 ... 038
4. 衣柜也需要换季 ... 040

030

5. 尝试做费工夫的料理 ... 042
6. 对初次做的料理，念出做法与分量 ... 042
7. 做菜至少要“试味道”三次 ... 043
8. 看到很棒的摆盘，不妨回家动手做做看 ... 045
9. 记录“睡前日记”，一天的心情通通记下来 ... 046
10. 整理照片时，别忘了“更新”相簿 ... 046
11. 先想好怎么收纳，再使用物品 ... 047
12. 父母传承下来的衣物用品，不要闲置了 ... 048

通过做家务训练视觉脑区

13. 用珍藏的漂亮餐具，来练习新的摆盘 ... 054
14. 扫地吧，用最简单的扫把 ... 056
15. 换季了，别忘了换新的窗帘 ... 058
16. 超市收银你排在速度最快的那列了吗 ... 058
17. 洗碗也是有顺序的 ... 059
18. 逛街逛什么？——“新商品”和“流行商品” ... 060
19. 最少三个月一次，给家居来点小改变 ... 061
20. 动动手，木工活儿很有趣 ... 063

通过做家务训练感情脑区

21. 把老公当作某帅气偶像，给他做顿爱心料理吧 ... 069
22. 围裙也要美美的，准备三件来更换 ... 071
23. 先对着镜子微笑，稍后做家务也有好心情 ... 073
24. 今天有什么不开心，把挫败写成短诗记下来 ... 073
25. 想念“妈妈的味道”，试着动手做 ... 074
26. “今日休息”！每个月定一天“奖励日” ... 076
27. 愉悦地泡个澡，需要“度假风”浴室 ... 078

065

通过做家务训练思考脑区

28. “不花钱日”，想想怎么过 ... 084
29. 周末解馋计划，挑战新的料理 ... 086
30. 几道料理同时做，省时又有趣 ... 088
31. 剩菜翻新做，味道一点也不输 ... 090
32. 不出屋，自己做旅游胜地的特色美食 ... 092
33. 购物别超支，先做好预算 ... 094
34. 晾衣服有技巧，怎么晾才好收 ... 094

080

通过做家务训练理解脑区

- 35. 角色扮演，每天的家务都新鲜 ... 100
- 36. 用当季食材做菜更健康 ... 102
- 37. 改变家居前，先画好构想图 ... 104
- 38. 不依赖省力小工具，就用菜刀做菜 ... 104
- 39. 改变收纳的方式 ... 105
- 40. 多照镜子，像模特一样巧换装 ... 107
- 41. 用青鱼、蔬菜和坚果，设计一下本周的菜谱 ... 109
- 42. 根据家人的喜好打造专属菜单 ... 109
- 43. 吃饭也需要营造欢乐的气氛 ... 110
- 44. 给五条购物出行路线取名字 ... 112

096

通过做家务训练听觉脑区

- 45. 边听广播边做菜 ... 117
- 46. 外出购物时，你能听到三种季节的声音吗 ... 119
- 47. 没有干劲时，让音乐帮你恢复元气 ... 121
- 48. 问家人“今天的料理打几分？” ... 122
- 49. 看料理节目时，别忘了抄食谱 ... 124
- 50. 把喜欢的电视节目录下来，快速播放听听看 ... 124
- 51. 烹调的声音很美妙 ... 125

114

通过做家务训练传达脑区

- 52. 去小商店购物，和老板聊聊天吧 ... 130
- 53. 邀请朋友一起共进午餐吧 ... 132
- 54. 开办“家庭咖啡厅”，请家人扮演顾客吧 ... 134
- 55. 把料理照片大方地分享到网络 ... 134
- 56. 生活要有仪式感，过节很重要 ... 135
- 57. 把自己觉得很棒的东西分享给亲朋好友 ... 137
- 58. 积极参与社区开展的活动 ... 138
- 59. 多称赞家人，包括公婆、媳妇或女婿 ... 138

127

通过做家务训练运动脑区

- 60. 换一只手来擦拭 ... 144
- 61. 一边踮脚唱歌一边晾衣服 ... 146
- 62. 不用洗衣机，用手洗衣服 ... 148
- 63. 用毛笔写信 ... 148
- 64. 更换衣物上的扣子 ... 149
- 65. 限定购物的时间 ... 151

141

第三章 ... 真实人证！超过90岁，大脑仍持续成长

做家务摆脱“自动化”，恢复大脑活力

1. 吉泽流记忆脑区家务训练 ... 159
2. 吉泽流视觉脑区家务训练 ... 161
3. 吉泽流感情脑区家务训练 ... 162
4. 吉泽流思考脑区家务训练 ... 164
5. 吉泽流理解脑区家务训练 ... 165
6. 吉泽流听觉脑区家务训练 ... 166
7. 吉泽流传达脑区家务训练 ... 168
8. 吉泽流运动脑区家务训练 ... 169

154

结 语 ... 171