



数独联盟

益智中国
联动世界

■ 中国数独锦标赛指定用书

■ 世界谜题联合会推荐普及读物

WORLD PUZZLE FEDERATION

老顽童 益智数独

数独联盟 编



科学普及出版社

SUDOKU

中国数独锦标赛指定用书
世界谜题联合会推荐普及读物

老顽童益智数独

数独联盟 编

科学普及出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

老顽童益智数独/数独联盟编. —北京:科学普及出版社,
2010.12

ISBN 978-7-110-07418-3

I. ①老… II. ①数… III. ①智力游戏 IV. ①G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 241647 号

本社图书贴有防伪标志,未贴为盗版

责任编辑 郑洪炜 郝 爽

封面设计 数独联盟

责任校对 凌红霞

责任印制 王 沛

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62173865 传真:010-62179148

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京凯鑫彩色印刷有限公司印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:5.5 字数:120 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:18.00 元

ISBN 978-7-110-07418-3/G·3199

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

编 委 会

主	编	于德琴	孙淑萍	
编	委	燕学宝	谢金伯	
编	辑	王雪梅	赵维伟	杜 延
		王晓枫	王海颖	焦宜珍
		李 莹	张立新	
设	计	赵 旭		

前言

当今,随着人口老龄化问题的日益突出,“出门一把锁,进门一盏灯”是时下不少“空巢老人”生存状况的真实写照。如何让老年人老有所乐,是实现社会和谐的重大课题。怎样帮助老年人告别孤单、锻炼大脑,使生活变得多姿多彩呢?

近年来有一项风靡世界各国的智力运动,它最早起源于中国数千年前的洛书,关于它的书成为欧美非小说类畅销书排行榜榜首……它就是——数独,也正是数独帮我们找到了答案。

俗话说,脑子越用越灵光。数独作为一种数字类的谜题,解题过程需要用到逻辑推理方法。我们特为老年朋友开发了一本《老顽童益智数独》,在内容、形式上大胆创新,将数独习题与健脑养生知识相结合,不仅锻炼了逻辑思维,在动脑中让老年人重拾自信,而且让读者了解到许多养脑护脑的养生知识,更有脑筋急转弯使思维更加敏捷。其中数独习题难易适中,进阶梯度平缓,老年数独爱好者完全不用担心题目过难、过偏,对于初学者也很适用。

数独联盟作为世界谜题联合会(World Puzzle Federation, WPF)中国唯一会员机构,承担着在中国普及推广数独运动的重任,独家拥有选拔中国选手组建国家队参

加世界顶级数独赛事的资格。作为中国数独事业的领军机构,数独联盟拥有强大的研发团队,把握数独发展最新动态,发布数独活动最新资讯。

开发智力、解压消闲、延缓衰老,这是数独的三大功能。为此,我们将面向老年、中青年、青少年以及学龄前儿童等不同需求的群体开发更多数独书。我们希望数独能给您的生活带来欢乐与成功的喜悦,在一步步缜密的思维过程中,在一步步破解答案的过程中,您的思维能力将得到提升。

数独联盟

2010年11月

目 录

前言	数独联盟
一星题	1
二星题	31
三星题	81
四星题	101
五星题	107
答案	111



一星题

第1题



	6	5				1		
			8		4			6
3				5				9
	9		6	4	1		7	
		8	9		7	3		
	7		3	8	5		9	
5				7				3
6			5		3			
		4				8	1	

解题时间：_____

第2题



5		9	7		2			6
					3	4		
	8	3				7		9
7	2		5		4			8
9			1		8		7	5
3		6				9	8	
		8	6					
4			8		5	6		2

解题时间：_____



大脑

大脑决定着我们的一切思维、一切行动。它比现在世界上任何最高级的计算机都要复杂。从生理结构上看，我们的大脑主要分大脑、小脑、脑干、大脑沟以及数目和银河系一样庞大的1000亿个负责接收和传递信息的神经细胞。



人脑能记多少事

人的大脑每天可储存信息8600万条，其信息存储能力超过任何一台电子计算机；人脑里储存的各种信息，相当于美国国会图书馆图书的50倍，即5亿本书的知识；此外，其神经功能细胞之间每秒钟可以完成信息传递和交换高达1000亿次，是全世界电话网络的1400倍。

第3题



		7	1		9	2		
	1		4		6		8	
9		8				6		4
1	7		2		8		5	6
8	5		6		3		4	1
5		4				1		3
	6		3		4		7	
		3	8		5	4		

解题时间：_____

第4题



4	5			2	6	3		
2	9					5		
			3				2	4
		2		4				1
6			1		7			2
1				9		8		
3	1				5			
		6					5	3
		7	9	3			1	6

解题时间：_____



第5题



		7	1		8	6		
		5		4		8		
8	1		9		6		5	7
3		1				7		8
	6						3	
2		8				9		6
5	7		2		1		8	4
		3		8		1		
		4	5		3	2		

解题时间：_____

第6题



4								2
	9		1		3		8	
		2	4		8	5		
	2	1		9		8	3	
			8		5			
	5	6		3		9	4	
		8	2		7	3		
	6		5		1		7	
2								4

解题时间：_____



大脑的记忆潜能

有人只需看一眼就能记住54副洗过的扑克牌（共计2808张牌）！有人则能记住小数点后42905位数字！你也许无法仿效这样惊人的技艺，但你可以用与这些记忆大师们一样的方法来改进和提升你的智力与记忆力，最大限度地利用你的脑细胞。



你是世界上最聪明的人吗

有关研究显示：

人类大脑90%以上都处于休眠状态。到目前为止，爱因斯坦被认为是世界上最聪明绝顶的人。爱因斯坦去世后，科学家对他的大脑进行了解剖，发现他的大脑是目前世界上使用最多的人。但也只使用了1/3，2/3仍处于休眠状态。

第7题



				2				
		9	4		8	1		
2		8				9		4
5	1		6		9		3	7
9								6
8	6		2		3		9	1
7		4				3		9
		6	3		4	8		
				7				

解题时间：_____

第8题



			8	6				4
		6		7	9	8	1	
	9						5	
4			9		8		3	
5	3						6	9
	7		3		6			5
	8						7	
	1	5	7	8		3		
7				4	5			

解题时间：_____



第9题



		6					1	
9	5		1			4	3	
	2			4				8
			5	3	9		8	
		9	4		1	7		
	6		2	8	7			
4				2			5	
	8	2			5		4	9
	1					2		

解题时间：_____

第10题



	6		9		5		3	
4								7
		5		6		8		
	4		6	5	8		7	
1				4				5
	8		7	9	1		2	
		8		7		6		
7								9
	5		2		4		1	

解题时间：_____



你是天才吗

人类潜在智商高达2000，但一般人只有90~110的智商，所以一个人的智商若在140以上，便可被称为天才。可这离潜在的2000智商的1/10都不到。



人类智商 (IQ)

天才智商: 140分
以上——占全世界人
口的1%;

优秀智商: 120~
139分——占全世界人
口的10%;

中上智商: 110~
119分——占全世界人
口的16%;

中等智商: 90~
109分——占全世界人
口的46%;

中下智商: 80~
89分——占全世界人
口的16%;

临界智商: 70~
79分——占全世界人
口的8%;

低下智商: 70分
以下——占全世界人
口的3%。

第 11 题



			6		8			
	6			1		7	5	
	3	4	5		9	6		
5		1		2		4		7
	2		7		5		9	
4		8		6		3		5
		7	1		4	2	3	
	1	3		8			7	
			3		7			

解题时间: _____

第 12 题



	1	2		6		7	4	
4				7				9
6			9		5			3
		4		5		8		
2	9		4		7		6	1
		6		9		2		
8			5		4			2
3				2				6
	2	1		3		4	7	

解题时间: _____



第 13 题



			6	7	8		9	
2		6	3					
		9				3	5	
6			4		5		1	9
5				1				7
9	4		7		2			3
	5	7				8		
					7	9		1
	9		8	3	6			

解题时间：_____

第 14 题



3	1			6			8	9
6								5
		8	9		3	4		
		9	3	5	1	6		
1			6		9			7
		6	7	8	4	9		
		7	1		5	2		
9								1
4	3			9			6	8

解题时间：_____



你的脑细胞死了吗

人们认为，人到了一定年龄，脑细胞就会逐渐死亡。但最新研究发现：人虽然老了，但脑神经细胞不会死亡，或者说很少死亡。有人会问：既然脑细胞不会死亡，为什么人到老年，记忆力及其他认知能力会逐渐下降呢？这实际上是由于老年人的一些神经细胞个体能力、可塑性减弱，从而失去了进化活力。



脑损坏了怎么办

一个多世纪以来，人们一直认为：脑神经细胞不会再生，因此一旦损伤便不可恢复或修复。但科学家首次发现70岁人大脑仍会长出新的神经元（脑细胞），即脑神经细胞是可再生的，这就为人类治疗大脑疾病提供广阔的研究前景。

第15题



	4					2		
	2	1	6				3	5
5			8	2			4	
				6		4	1	
		4	1		2	5		
	3	8		9				
	9			3	4			1
3	8				9	7	5	
		7					9	

解题时间：_____

第16题



		3	4	9	6	8		
			5		8			
7		8		2		5		9
3	5						2	6
8		2				1		3
4	1						5	8
1		4		5		6		2
			6		1			
		5	7	8	2	4		

解题时间：_____



第17题



		6	1		3	2		
	1	7				9	5	
8				9				6
6	8						1	2
			9		4			
2	4						3	9
9				1				7
	7	4				6	2	
		2	7		6	8		

解题时间：_____

第18题



	2		5		8		4	
				4				
	1	4		3		8	2	
1			3		9			4
3			4	5	2			8
6			8		7			9
	8	5		9		7	1	
				2				
	9		7		5		3	

解题时间：_____



一听倾情

我们常说一见钟情，但生活中“一听倾情”的事也是屡见不鲜的，如你在电话中听到的不同声音往往会使你产生不同心情。加拿大科学家研究发现，人脑有一个负责辨认声音的特定部位，可以将人声所含的复杂情感解码，这可能正是人们对歌星等的声音“一听倾情”的原因。



你看不到 你看到的東西

科学家研究发现：进入我们视野的东西并不一定能被我们全部看到，这是因为我们的大脑有一种先入为主的“成见”，具体而言就是大脑是从零散杂乱的视觉输入信号中选择信息来组织成图像的，在这个过程中大脑会剔除某些信息，即它只让我们看到部分事物，科学家把这一现象称为“运动致盲”。

第 19 题



9				1				4
	1		9	3	4		6	
		4				9		
	4			6			2	
6	2		1		5		9	8
	9			4			5	
		1				5		
	3		4	8	6		1	
8				9				6

解题时间：_____

第 20 题



	4				2			
		2	4	5		6		8
	8	9	1			5	2	
4				7		8	9	
	1		9		8		5	
	9	5		4				7
	5	8			7	2	4	
2		1		9	4	7		
			6				8	

解题时间：_____