



KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETA

科学探秘 48-8

陈思丞/主编

大脑的神奇

——将大脑潜能变为智慧 4

辽海出版社

科学探秘 48-8

大脑的神奇

——将大脑潜能变为智慧 4

陈思丞/主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学探秘/陈思丞主编—沈阳:辽海出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0060 - 0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑:段扬华 孙德军 责任校对:顾 季

装帧设计:顾 季

封面设计:顾 季

出 版 者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163 . com

印 刷 者:北京华戈印务有限公司

发 行 者:辽海出版社

幅面尺寸:140mm × 203mm

印 张:168

字 数:3300 千字

出版时间:2008 年 2 月第 1 版

印刷时间:2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价:1238.00 元 (1——48 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第七章:脑能开发与健脑运动

四、开发脑能的方法之三:静思法 (311)

1. 什么是超觉静思 (311)
2. 超觉静思是健脑的高新技术 (312)
3. 超觉静思法的几个要点 (313)

五、开发脑能的方法之四:针灸、按摩

与按推法 (316)

1. 针灸、按摩为何能益智 (316)
2. 人体有哪些穴位可以益智 (317)
3. 针灸时怎样取穴和施术 (333)
4. 针灸益智处方选介 (337)
5. 起床时的健脑按摩法 (341)
6. 脚底按摩使你智如涌泉 (345)
7. 按推:增加脑内氧气供给 (347)
8. 三分钟按推法介绍 (348)

第八章:智商的提升与益智

一、记忆力培养:“过目不忘”梦

- 成真..... (352)
1. 记忆:智力活动的仓库 (352)
 2. 记忆力:人的智力的基础 (355)
 3. 探索和掌握记忆的规律 (357)
 4. 明确遗忘规律,有效提高记忆力 (359)
 5. 提高孩子记忆力的若干具体的科学方法 (361)

二、观察力的培养:具有一双

- “慧眼” (363)
1. 观察是人的思维活动的基础 (363)
 2. 观察是智力的入门 (367)
 3. 观察的两大具体方法 (369)
 4. 如何提高观察的准确性 (371)
 5. 观察分析力的提高方法 (372)

三、思维力培养:“智慧之花”遍地

- 开放..... (374)
1. 思维是人的智力活动的加工厂 (374)

目 录

2. 思维力是人的智力的核心 (378)
 3. 思维方式的发展 (380)
 4. 培养创造性思维 (383)
 5. 培养人的发散性思维 (385)
 6. 培养人的反常规思维 (388)
 7. 勤于思维,训练人的思维能力 (390)
- 四、想象力培养:海阔天空任你飞 (393)**
1. 想像为人类插上了翅膀 (393)
 2. 人的想像的两种类型 (397)
 3. 提高想象力是成才的必由之路 (400)
 4. 培养创造想像的个性品质 (401)
- 五、创造力培养:精彩人生“如日中天” (402)**
1. 创造力是人的智力的最高形式 (403)
 2. 人的创造力的几种类型 (405)
 3. 敢于怀疑,多问几个为什么 (409)
 4. 家庭环境对孩子创造力的重要影响 (411)
 5. 发现、保护、引导孩子的好奇心 (413)

四、开发脑能的方法之三：静思法

1. 什么是超觉静思

一提超觉静思，可能许多人就会和瑜伽（古印度流传的一种打坐健身法）以及修禅等宗教的修身养性联系起来。但是，实际上超觉静思的含义更广。可以把它理解为自远古到现代，名称和方法一直变化发展的一种意识控制法。尤其是最近，用现代医学的手段，又进一步发现了这种方法在生理上和心理学上的各种各样的效用。

“超觉静思”实际上就是“闭目而思”。英语叫做 meditation。然而，仅仅如此并不能真正集中精力，反而会使其感官活跃起来，以至空想联翩，妨碍注意力的集中。

这里所说的“超觉静思”与“闭目而思”的不同点在于，超觉静思着眼于“自我意识”。

从“心”这个概念来说，我们之所以有时心慌意乱，有时又六神不安，就是因为自己受制于不断变幻的外界动向或生命现象。在那些瞬息万变的事物面前，神不守舍又怎能心平气和呢？

自古以来，超觉静思具有的重大作用，是杰出人才的精神支柱。他们端正姿势，调整呼吸，闭目安神，内视自己，控制感觉，把意识集中于一点，进入万念皆空的境界，这就是超觉静思。有些宗教人士和哲学家、武道者，以各种形式进行了超觉

静思的尝试。

这样看来,超觉静思是与人类的文明同生并存的,它是解答人们如何生存的钥匙,是人类控制自己最强大的武器。如果狭隘地把它仅仅看作是一种宗教行为,那似乎就太可惜了。集中精力本来是近乎不可能的事,但是,超觉静思这个最理想的精神控制法却使我们具有这种能力,从而能够最有效地使用大脑。我们在应用现代医学的同时,不妨也领受一下这方便有益的意识控制法。特别是面临考试、升学竞争以及从事智力开发的青年,几乎百分之百都苦于难以集中精力。通过超觉静思法获得这种能力,那就向成功迈进了一大步。

2. 超觉静思是健脑的高新技术

超觉静思为什么能够充分发挥头脑的机能在现实和医学理论中都被证明。超觉静思法集中精力的效果主要表现为超觉静思法使人心平气和,头脑清楚,从而使平时不能解决的难题得到解决,提出平时连想都没想过的好主意。另外,有时还会出现准确无误的直觉,短暂的超人能力,以及产生灵感。

这些现象不局限于伟大的学者和艺术家。过去很多的事例已经证明,即使是极平常的普通人,到时候也会发挥出惊人的智慧和不可思议的能力。

总而言之,超觉静思是使脑充分发挥机能的最高超的技术,只要你能正确而持之以恒地利用。

3. 超觉静思法的几个要点

全套超觉静思法分为三个阶段，共需3分钟时间，非常短。但是，每个阶段都需要扎扎实实地执行。这三个阶段是：静坐；调整呼吸（调息）；默念关键字（真言）。下面做一个简单说明。

(1) 超觉静思的第一阶段——静坐

超觉静思法的姿势极为重要。如果不讲究“形”，随随便便，那么，就不能控制头脑。从“在脑支配身的同时，身也要作用于脑”这样一条相互作用规律来讲，也需要首先从调整身体姿势开始做起。因为对于控制脑来说，这是最合理、最简单的方法。

超觉静思法的基本姿势是坐，称之为静坐。即安安静静地、稳稳当地端庄而坐。从生理学角度来看，这个姿势是有一定道理的。不过，对于初学者和小孩来说却是非常困难的。做超觉静思的最终目的是为了加强脑力，从这个角度考虑，不用这样严酷的方法也完全能够充分达到目的。因此，应该根据各人的年龄及身体情况，从静坐法当中选择一个适合自己的方法开始学起。待习惯之后，再采用更难一些，也就是说效果更大一些的方法。

(2) 超觉静思的第二阶段——调整呼吸（两分钟）

静坐好之后，下面开始所谓“调息”，就是调整气息的

呼吸方法。“调息”，这是进入超觉静思的准备姿势。虽然说是准备，但并不是正式练功前的准备活动。“调息”本身就是超觉静思的一个重要组成部分，那么，为什么调整呼吸就能够使精神集中呢？

我们的内脏，不管是心脏，还是肠胃，其活动和我们自己的意志无关。肝脏、肾脏也无不如此。这些内脏器官都是在自律神经的支配下活动的。所以，即使在我们睡着了的时候，它们仍然不停地继续工作。我们的意志是无法控制它们的。

但是，只有一个例外，这就是呼吸运动。惟独呼吸具有不可思议的两重性，它既可以在我们无意识的时候自己继续进行，同时，又可以根据我们的意志或快或慢地进行。

这是由于呼吸在接受自律神经支配的同时，也接受大脑中枢的支配。它具有接受两重支配的特殊性。这一点也正是通过“调息”能够使精神集中的最重要因素。因为通过调整呼吸，也就调整了自律神经，进而能够调整大脑和全身。

静坐是“调息”的准备，静坐好之后便可开始调息了。调息时注意，一要双目微合，二要腹式呼吸，三要计算自己的呼吸次数。

(3) 超觉静思的第三阶段——真言 (1 分钟)

这是整个超觉静思过程的最后阶段。“真言”是佛教用语，原意是直率地表达事实的真话。在这里指的是使精神集中的关键词，因此，可以理解为关键词。

从调息转移到真言阶段的时候，要继续照原样静静地做腹式呼吸，只是不要再计算自己呼吸的次数，成为无意识的

腹式呼吸。所以，这时的腹式呼吸应当比前面做得稍浅、稍轻。不过，手的姿势比做调息时有较大的变动。

做调息的时候，双手是轻轻放在腿上的。而做真言的时候，双手在体前正中央处搭在一起，右手在下，左手在上，到这时，超觉静思的准备已经全部做好了。这时，便可以开始默念一些使自己注意力集中的话。

(4) 每天一次，坚持一周

超觉静思法可以集中精神，改善脑的机能，提高学习效果，但是，一开始都是困难的，也难以持久。初学的人一定要忍耐一下，坚持调息超觉静思两分钟，默念真言一分钟，共三分钟。并且，每天超觉静思一次，至少持续一个星期。时间安排在夜里睡觉前和早晨起床后可能比较方便，效果也显著，或者在开始学习之前也可以。

过了一个星期，就掌握了超觉静思法的诀窍，就会自然地持续下去，随时都会相机集中精神。从一定意义上来说，最初的一个星期是成功与否的关键。只要把第一个星期坚持下来，就打开了通向成功之路的大门。

结束超觉静思后，便可以立即开始工作或学习。我们相信，对于你自己头脑的清晰、理解能力和集中精力的进步，会产生惊人的提高的效果。

五、开发脑能的方法之四：针灸、按摩与按推法

1. 针灸、按摩为何能益智

针灸按摩的益智原理，中医认为是通过银针、艾制品对穴位的刺激作用，以疏通气血，调和阴阳，达到醒脑开窍，增智益智的目的。为什么刺激一些穴位能使症状消失或使机体功能、大脑功能得到改善呢？比较公认的看法是：刺激人体体表的穴位，可以兴奋与该穴位相对应的植物神经系统，由植物神经功能的平衡、协调而作用于大脑，使整个神经系统功能得到调整。

还有一种比较客观的解释是，刺激人体相应的穴位，通过神经、体液系统的变化，使刺激投射往大脑，刺激那些长期处于“赋闲”状态的脑细胞，使之发挥功能，以扩大脑组织的功能范围，因此而使脑力加强。

针刺、按摩，并不一定上医院请针灸医师，只要掌握一些常用穴位和治疗手法，在家庭也能施行。尤其是艾灸、按摩，既无危险，也不痛苦，可以长期使用，作为日常保健的常规方法。

2. 人体有哪些穴位可以益智

在人体穴位中，有一部分具有益智作用。这些穴位的作用主要分为两个方面；即：祛病和增智。前者是消除影响智力的病态，如治疗热邪、痰浊、瘀血等导致的痴、愚、顽、钝、健忘、多动；后者用于加强各种智力因素，如聪耳、明目、安神、补气。下面扼要选介一些常用穴位，供参考。

(1) 上肢常用穴

神门：位于手掌根部横纹的小指一侧，用手按到的两根“筋”之间，靠近掌根横纹处。此穴有“治善忘，狂癫，痴呆，惊悸，怔忡，心烦，安神定志”等作用。针刺时可直刺0.3~0.5寸。

阴郄：位于神门穴上0.5寸（见图A30）。有“养心，清心火，安心神”的作用。针刺可直刺0.5~0.8寸。

通里：在神门穴上1寸处。此穴有镇静安神作用。针刺可直刺0.5~0.8寸。

少冲：4在小指指甲根角旁靠大拇指一侧约0.1寸处（见图A31）。此穴“开窍清心，醒脑开窍，治心悸，癫狂”。一般采用三棱针点刺放血。

少泽：在小指指甲根角旁与少冲相对的另一侧，亦距指甲根0.1寸处（见图A32）。作用与少冲相似，可“安神定志”。刺法同少冲穴。

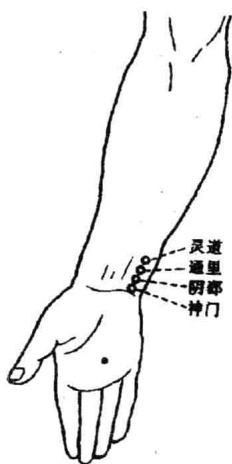


图 A30 神门、阴郄、通里

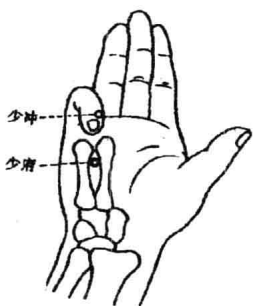


图 A31 少冲

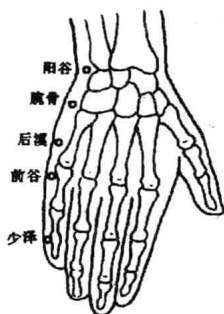


图 A32 少泽

第七章：脑能开发与健脑运动

中冲：位于中指尖端中央，距指甲 0.1 寸处（见图 A33）。此穴“开窍，疗神气不足，失志”。用三棱针点刺放血。

商阳：在食指指甲根部，靠大拇指一侧，距指甲角约 0.1 寸处（见图 A34）。此穴有“醒脑开窍，聪耳”之效。可用三棱针点刺放血。



图 A33 中冲

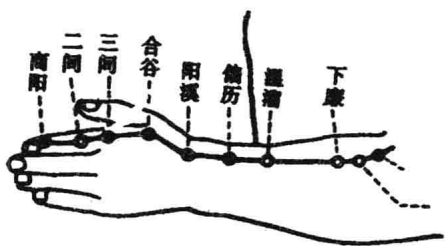


图 A34 商阳

劳宫：握掌时，中指指尖下所指之处（见图 A33、图 A35）。可治“癫狂，痫证”，有“镇静安神”之效。直刺 0.3~0.5 寸。

后溪：手握拳时，手掌内侧赤白肉际，掌中大横纹尽头处（见图 A36）。此穴有醒脑开窍，安神定志，聪耳宁心之效。针刺时直刺 0.5~1 寸。



图 A35 劳宫



图 A36 后溪、中渚

列缺：两手虎口交叉，一手食指按在桡骨突起处时，指尖所指的骨缝是此穴（见图 A37、图 A38）。此穴能治健忘之症。针刺时，向上方沿骨缝斜刺 0.3~0.5 寸。

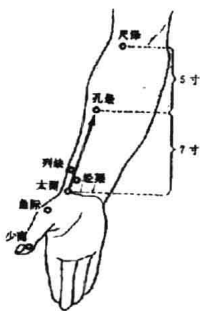


图 A37 列缺



图 A38 列缺穴找法

第七章：脑能开发与健脑运动

合谷：即虎口穴。取穴方法为：将大拇指第一关节横纹对准另一只手虎口的边缘，按下拇指，当拇指尖下的地方即为合谷（见图 A39、图 A40）。有聪耳开窍，镇静安神的作用。针刺时直刺 0.5~1 寸。

大陵：位于腕横纹正中央处，在掌后两根大筋之间（见图 A41）。此穴有宁心安神功效，清心热，安心神，对失眠、烦躁有较好疗效。针刺时直刺 0.5~0.8 寸。



图 A39 合谷



图 A40 合谷穴找法

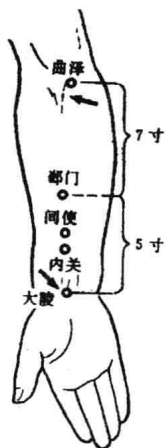


图 A41 大陵、内关、间使