

# 《最强大脑》

## 图书基本信息

书名：《最强大脑》

13位ISBN编号：9787508635744

出版时间：2014-3-1

作者：[日]保坂隆

页数：180

译者：程长泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《最强大脑》

## 内容概要

日本人气脑外科博士保坂隆，教给你从6大类生活习惯、77种训练脑部的秘方做起，不花钱、不吃药、简单易学，就能轻松消除大脑疲劳、补足养分、永葆健康。不论年纪大小、有无惊人天赋，都能轻松提升脑力，打造自己的“最强大脑”！

# 《最强大脑》

## 作者简介

### 保坂隆

1952年出生于日本山梨县。现为圣路加国际医院精神肿瘤科主任医师、圣路加看护大学临床教授。曾于美国加州大学留学，自庆应义塾大学医学院毕业后，即任职于该大学精神科，1993年担任东海大学医学院讲师，2003年起，担任该大学医学院教授。

## 书籍目录

### 序言

让我们把脑力发挥到极致！  
大脑的优劣是由什么决定的？  
即使过了古稀之年人脑依旧在继续发育  
大脑如果不用很快就会衰弱  
世上根本不存在笨人  
锻炼大脑要在消除疲劳之后

### 第一章

通过饮食锻炼大脑的方法

- 1.越是细嚼慢咽，越能激活大脑
- 2.大豆食品：人体的脑白金
- 3.消除大脑疲劳的食谱
- 4.一日三餐，什么不能少？
- 5.关键时刻就来一顿烤肉
- 6.捏着鼻子喝咖啡有什么效果？
- 7.用葡萄酒和绿茶击退脑内的活性氧
- 8.吃了好吃的东西，你的大脑就会元气倍增！
- 9.金枪鱼帮助女性调整大脑和身体
- 10.消除精神紧张的三种神器
- 11.纳豆的神奇魔力

### 第二章

改善大脑的日常生活方式

- 12.困了就踏踏实实地睡一觉
- 13.午睡让你的大脑灵光闪闪
- 14.脑子累了就赤着脚走两步
- 15.有时要让大脑积极地去“忘记”
- 16.打破固定阅读习惯
- 17.特意选择不方便的东西和难用的东西
- 18.挑战无线电广播的“速听”
- 19.用绕口令激活大脑
- 20.新鲜事情做得越多大脑越有活力
- 21.想不起来的事情最好尽快搞清楚
- 22.重要的事情要马上复述一遍
- 23.简单的计算不要使用计算器
- 24.简单的计算比复杂的计算对大脑更有效果
- 25.向俳句和短歌的创作发起挑战
- 26.越感动越能激活大脑

### 第三章

早晨应该怎么吃？

- 27.早饭一定要吃，而且一定要吃饱
- 28.代替早饭的速成饮品对大脑有好处
- 29.上班途中也要让大脑全速运转
- 30.在床上让大脑醒来
- 31.清晨早起，在室外做做体操吧！
- 32.有规律的生活能激活大脑
- 33.用“笑肌操”放松大脑
- 34.养成检查自己笑脸的习惯

- 35.养成早上洗澡的习惯
- 36.每天清晨朗读报纸有什么效果？
- 37.凭直觉计算时间
- 38.星期一的早晨要比平时起得早

### 第四章

夜生活也有诀窍

- 39.如何饮酒才能培养聪明的大脑？
- 40.什么样的酒肴能培养聪明大脑？
- 41.用睡前的15分钟整理当天的信息
- 42.养护大脑，最少也要保证6个小时的睡眠
- 43.如果无论如何都不能保证充足的睡眠时间
- 44.一分钟冥想，让你超水平发挥脑力
- 45.“白云想象法”：让大脑释放阿尔法波的捷径
- 46.关爱牙齿等于关爱大脑
- 47.漫漫长夜，即使失魂落魄也不要焦躁不安
- 48.畅快淋漓出身汗可重置大脑
- 49.想象一下成功之后的自己
- 50.尽量和别人一起吃饭
- 51.K歌的时候要现编词现唱

### 第五章

“休息日”怎样过才能成为脑力最好的人？

- 52.总是寡言少语，大脑只会越来越衰老
- 53.坚持用收音机来收听体育比赛直播
- 54.坚持每天动手干活
- 55.死活也想不起来的时候，我告诉你一个小窍门
- 56.养成每天至少走30分钟的习惯
- 57.用敲鼓和跳绳锻炼你的大脑
- 58.为什么莫扎特的音乐有疗愈效果？
- 59.大自然的绿色功效，莫扎特音乐也望尘莫及
- 60.消除紧张的小动作
- 61.休息日应该让男人做家务
- 62.啊!?用角色扮演激活大脑？
- 63.百货商店是刺激大脑的天堂
- 64.用老游戏锻炼你的大脑

### 第六章

在公司里也能做的轻而易举的事情

- 65.浏览企划书可以大大增强大脑天线的灵敏度
- 66.细致工整的计划表可以让你的大脑工作更出色
- 67.从擅长的工作和问题着手
- 68.不断体验小小的成功会有什么效果？
- 69.建议你不喝咖啡喝喝这些东西
- 70.咖啡也对大脑有益
- 71.不妨尝试一下“口是心非”
- 72.按照90分钟一个时段去学习和工作
- 73.问与答都可以激活大脑
- 74.模仿尊敬的人可大大提升脑力
- 75.脑子转不动了就去做个按摩
- 76.办公桌的抽屉里常放些糖块儿
- 77.多多夸奖自己

# 《最强大脑》

# 《最强大脑》

## 精彩短评

- 1、不错，这本书可以教会你如何健康生活。
- 2、1、没感觉到“最强”，但是对于更好的利用大脑，这本书给出了一些建议。2、很多方法（比如走路激发灵感、做一些平时很少做的小事情）之类，我一直都在做，且真有效果。3、对于吃东西来提升记忆，增强大脑活跃度的方法很有实效性，以后会尝试体验。
- 3、目录书
- 4、干货略少，水分太多
- 5、在书城站着翻的 其实有些小条说的还蛮有意思
- 6、一些简单的，日常生活中可以注意和锻炼的健脑方法。
- 7、像很多日语励志生活书一样，此书只需取自己所需的部分就好，觉得必要的摘录已经放在了笔记里。
- 8、很多小建议蛮不错的，比如尝试不同路径，周末男人干家务，哈哈哈
- 9、前后矛盾的观点好多，感觉像是街边读物
- 10、中信书店里等电影时看的
- 11、还行吧 里面介绍的一些补脑的食物和好的作息习惯还是挺有用的
- 12、虽然很多窍门自己都知道，但这样的书还是可以帮助自己再做一个系统的检视和总结。  
#8/100B/2016#
- 13、照顾好你的大脑，方法可行性高
- 14、虽然对于营养方面的知识不大了解，无法评判。但是至少读得很愉快。
- 15、在cafe很快就翻完，畅销书+鸡汤系列，有些建议和我的观念相悖，不过里面提到PMS是因为缺B6和B12，都几新鲜~原来不是我性格纠结，而只是因为身体里缺少某种维生素啊~以后要吃多D鲑鱼和紫菜啦~
- 16、无数个tips
- 17、真的很小的一本.....絕大多數都是實踐性質的所以看上去不會空洞，目測又要在組內傳爛了.....  
( )
- 18、还好没买
- 19、机场买的，坐飞机的时间就读完了
- 20、超赞！
- 21、偶然拿到的一本书，轻松翻过。不是每一页都写得好，但是可取之处还做了几页笔记。
- 22、有些Tips可以用用，可以用用，看看。
- 23、懂得调试，创造快乐。让你的大脑更强吧~
- 24、有一些小点子蛮有趣
- 25、看完只记得甜食和豆奶咖啡对大脑有益~~好吧~~太不认真了~~很多东西我们也太能做到，不过感觉还是有点用~~
- 26、有些知识和一般的“常识”背道而驰，不过作者资历不错，应该有一定的可信性吧。ps：发现自己读书越来越快了，技能get！
- 27、总之就是给大脑创造新鲜感
- 28、还是不错的，试试方法。
- 29、引用科学依据时没有明确的指向，更像是道听途说。论证过程更是显得十分随意，缺乏逻辑。全书没有主线。
- 30、可能是“年纪到了”，也可能是最近的经历让我反思，是时候对自己好一点了，这世上唯有自己的身体不会辜负离开你。
- 31、很实用
- 32、关于大脑，你不得不知的一些事儿，让大脑飞!
- 33、懒得动脑的人，是感觉衰老的快，现在自己这个年纪就已经觉着记忆力差了。关于细细咀嚼食物是自己急待改善的，一般嚼个几下就下咽了，以后争取每口20下。
- 34、一堆食谱和偏方
- 35、很多招值得一试~

## 《最强大脑》

36、这种lifestyle要求很高啦！不过用录音机把自己声音记录下来，蛮有意思的。

1、这本书的目录太朴实了，简直就是全书的精华概括，但还要加上一些补充和说明。第一章通过饮食锻炼大脑的方法1.细嚼慢咽（增加头部供血）2.多吃大豆（每天下午加餐豆浆）3.消除疲劳吃牛肝、竹笋、米饭和大豆（富含蛋白质、氨基酸、VB1、VB4、VB6）4.尽量每餐（每天）都吃豆类、芝麻、海藻、蔬菜、鱼类、蘑菇、薯类。（下午加餐豆浆黑芝麻，常备海苔，多吃鱼沙丁鱼，豆类菌类想办法多吃）5.关键时刻就来一顿烤肉（优质动物蛋白，血清素，大脑奇思妙想，每周来一餐大肉）6.让大脑吃惊7.绿茶、葡萄皮、南瓜、青椒等深色蔬果含多酚，抗氧化（活性氧）（备葡萄籽...）8.多刺激舌头手指（神经细胞多）9.金枪鱼等红色食品提供VB6和VB1210.消除精神紧张的补充VC，分泌抗压素，柠檬11.纳豆第二章改善大脑的日常生活方式12.困了就踏踏实实地睡一觉13.午睡让你的大脑灵光闪闪14.脑子累了就赤着脚走两步15.有时要让大脑积极地去“忘记”16.打破固定阅读习惯17.特意选择不方便的东西和难用的东西18.挑战无线电广播的“速听”19.用绕口令激活大脑20.新鲜事情做得越多大脑越有活力21.想不起来的事情最好尽快搞清楚22.重要的事情要马上复述一遍23.简单的计算不要使用计算器24.简单的计算比复杂的计算对大脑更有效果25.向俳句和短歌的创作发起挑战26.越感动越能激活大脑第三章早晨应该怎么吃？27.早饭一定要吃，而且一定要吃饱28.代替早饭的速成饮品对大脑有好处29.上班途中也要让大脑全速运转30.在床上让大脑醒来31.清晨早起，在室外做做体操吧！32.有规律的生活能激活大脑33.用“笑肌操”放松大脑34.养成检查自己笑脸的习惯35.养成早上洗澡的习惯36.每天清晨朗读报纸有什么效果？37.凭直觉计算时间38.星期一的早晨要比平时起得早第四章夜生活也有诀窍39.如何饮酒才能培养聪明的大脑？40.什么样的酒肴能培养聪明大脑？41.用睡前的15分钟整理当天的信息42.养护大脑，最少也要保证6个小时的睡眠43.如果无论如何都不能保证充足的睡眠时间44.一分钟冥想，让你超水平发挥脑力45.“白云想象法”：让大脑释放阿尔法波的捷径46.关爱牙齿等于关爱大脑47.漫漫长夜，即使失魂落魄也不要焦躁不安48.畅快淋漓出身汗可重置大脑49.想象一下成功之后的自己50.尽量和别人一起吃饭51.K歌的时候要现编词现唱第五章“休息日”怎样过才能成为脑力最好的人？52.总是寡言少语，大脑只会越来越衰老53.坚持用收音机来收听体育比赛直播54.坚持每天动手干活55.死活也想不起来的时候，我告诉你一个小窍门56.养成每天至少走30分钟的习惯57.用敲鼓和跳绳锻炼你的大脑58.为什么莫扎特的音乐有疗愈效果？59.大自然的绿色功效，莫扎特音乐也望尘莫及60.消除紧张的小动作61.休息日应该让男人做家务62.啊！用角色扮演激活大脑？63.百货商店是刺激大脑的天堂64.用老游戏锻炼你的大脑第六章在公司里也能做的轻而易举的事情65.浏览企划书可以大大增强大脑天线的灵敏度66.细致工整的计划表可以让你的大脑工作更出色67.从擅长的工作和问题着手68.不断体验小小的成功会有什么效果？69.建议你不喝咖啡喝这些东西70.咖啡也对大脑有益71.不妨尝试一下“口是心非”72.按照90分钟一个时段去学习和工作73.问与答都可以激活大脑74.模仿尊敬的人可大大提升脑力75.脑子转不动了就去做个按摩76.办公桌的抽屉里常放些糖块儿77.多多夸奖自己

2、入手时不仅感叹：“我靠，这书真小啊！”有多小呢，32开吧~然后就觉得这么小、如此薄的书竟然定价35啊.....算了，中信的书从来就不便宜，忍了。再看内容的时候，就不能忍了——怎么说呢，一句话概括——这书的就是把目录简单解释一下而已！真的只是“简单”的解释一下，简单到用近乎于唠家常的口吻在唠废话家常！你也知道，日本人叙事都是很冗长、罗嗦的，一句可以说明白的，必须美好的说个三四句才作罢。加上所述内容几乎捞不出干的，用一个小标题就完全可以概括了。这个小标题就是目录里的那个小标题——我甚至有“只看目录似乎完全不会遗漏什么有价值内容”的感觉。其中有一节讲绕口令，后边附了几段绕口令，我去~全都是假名发音的日式绕口令！试着跟着读了一下，完全感受不到是在读绕口令.....既然引入了中国，请责编敬业一点，好歹选几段中国经典的绕口令让我等榆木脑瓜的、需要靠本书来开窍的人尽情锻炼一下大脑啊。这个时候尊重原著有个屁用啊？虽然一开始觉得日本博士写出这么一本书来很骗钱，不过说不定人家就是在做脑力锻炼的普及工作，自然要写的浅显易懂一点咯（尼玛也太浅显了吧？）所以~如果你感兴趣、可还没有买——恭喜你！看看书目下边的目录、然后记住，真的就算是读过本书了。不幸像在下一样高（手）效（贱），已经买了这个徒有书名小册子的童鞋——恭喜你！下回就记得先看看书评再去花钱了。以上~谢谢！

3、不是讲什么大道理的科学书，而是跟实际生活密切相关。你可以照着书上的法子，实际运用。我按照书上提供的“消除疲劳的食谱”实验下，感觉挺不错的。整天昏昏沉沉的、喜欢打瞌睡、晚上又睡不着大脑的健康也是需要细心呵护的。

# 《最强大脑》

## 章节试读

### 1、《最强大脑》的笔记-第1页

#### --食品补脑

细嚼慢咽

大豆食品 味增

豆 芝麻 海藻 蔬菜 鱼 沙丁 秋刀 EPA 香菇 薯类

捏着鼻子喝咖啡

绿茶 茶多酚

经期快到 吃金枪鱼或红肉

纳豆 卵磷脂

#### --生活方式

午睡30分钟

足底按摩

不需要记忆扔掉

不知道信息给大脑刺激

新鲜事物做多 大脑越有活力

把对方名字大声说出来

马上复述

感动的事说出来

#### --早餐

香蕉 牛奶 鸡蛋 蜂蜜

推理

做体操

早上洗澡习惯

#### --食品

花生腰果

一分钟冥想

想象一下成功后的自己

休息日不说话 一路衰老

大嚼口香糖

散步有奇效

莫扎特

森林浴

逛商场

按摩

夸自己

### 2、《最强大脑》的笔记-目录

#### 饮食：

#### 1.豆制品（日本人尤其爱纳豆）

# 《最强大脑》

2. 绿茶
3. 金枪鱼
4. 芝麻（米饭上撒芝麻粒）
5. 吃好吃的
6. 消除紧张的三个神器：柠檬（vc）、葡萄酒、紫苏（阿尔法-亚麻酸）；

日常：

1. 保证睡眠
2. 做新鲜事
3. 经常计算
4. 坚持运动（for me:边走路边听音乐激发灵感）
5. 听莫扎特
6. 用录音软件记录自己的灵感
7. 做让自己小有成就感的事

### 3、《最强大脑》的笔记-第23页

我们观察一下那些公认脑子好使的人，一定过会发现他们在生活和饮食方面都很注重规律。虽说大脑是一个特殊的器官，但它也是人体器官之一，自然会受到睡眠时间和饮食生活的影响。什么样的食物怎样去吃？什么样的睡眠对大脑最好？希望大家检查一下自己的饮食生活、行为方式和生活方式。

大豆食品：维生素B。多吃纳豆。神经细胞之间进行信息交换的时候，发挥桥梁作用的就是维生素B6，维生素B6还可以抑制大脑的兴奋，具有安神的功效。在美国，一些患者在月经前会出现经前综合征，陷入轻度的抑郁状态。医生会给这些患者开维生素B6，或者建议他们多吃富含维生素B6的食物。

要想让你的大脑活力充沛，让你的大脑聪明起来，一日三餐，豆类、芝麻、海藻、蔬菜、鱼类、贝类、菌类一样都不能少。

豆类：纳豆、豆腐、豆腐皮、毛豆、煮豆、黄豆面等豆制品，对激活大脑非常有作用。

芝麻：希望大家养成一个习惯，饭桌上总摆着芝麻，不管吃什么都嫌撒上芝麻。查东西的时候用香油，吃火锅的时候蘸着芝麻调料吃，拌沙拉的时候表面撒上一层芝麻。

海藻：裙带菜、海苔、紫菜、海带、羊栖菜等。用海带浓汤和裙带菜做出来的味增汤，因为里面也有豆类，所以是早餐的最佳选择。

蔬菜：东方人的饮食生活越来越西化，吃肉比吃菜多。其实应该把肉和菜的比例倒过来，菜肴的三分之二应该是蔬菜。

鱼类：特别是沙丁鱼、秋刀鱼和竹荚鱼等等。希望大家每星期至少吃两三次这些所谓的青鱼。青鱼富含EPA和DHA等成分。特别是EPA，它可是构成大脑记忆中枢的物质之一，对大脑的法语和智力也有影响。

蘑菇：香菇等菌类。蘑菇富含蛋白质、B类维生素、维生素D等大脑不可缺少的营养成分，而且热量几乎等于零，不管吃多少都不用担心发胖，大家尽可以放心多吃这些菌类。

薯类：薯类所含的淀粉是非常优质的糖分补给源。糖分就是大脑的“汽油”，我们可以多多补充，以防大脑缺油。

P23：

B12：造血维生素，具有改善经期贫血状态的作用，如果贫血状态得以改善，血液循环编号了，大脑的工作也会彻底改观。B12可以在神经细胞内的表面进行脂质合成，所以能够修正和缓解经期出现的大脑紊乱和疲劳。

B6和B12并称红色维生素，尤其值得瞩目的是金枪鱼和红肉。

富含维生素B6的视频还有大蒜、白果、鸡肉、鲑鱼、加吉鱼等等。富含维生素B12的食品还有紫菜、虫见，鲑鱼子、鸡肝和鳕鱼子等。

## 《最强大脑》

听二倍速，记电话号码，短途少用导航仪，进行每日两三分钟的绕口令训练。  
新鲜事情做的越多大脑越有活力，大脑很容易养成偷懒的习惯，为了不让大脑偷懒，大家应该特意选择那些不方便的东西，挑战那些困难的事情。难熬容易习惯，容易厌倦。

想不起来的事情最好尽快搞清楚，有时候拐弯抹角也没关系，刚好锻炼了大脑，看到了新的信息。

要让记忆牢牢地固定在大脑里，你必须在短期记忆消失之前把它转换成长期记忆。最有效的办法就是大声把重要的事情复述一遍。

早饭两个小时之后大脑的精力充沛，工作效率最高。早餐最为理想的形式应该是酒店里的自助餐。草莓、桃子、猕猴桃、桑葚等等，有各种各样的果酱，还有奶酪、火腿鸡蛋、香肠、牛奶和酸奶，还有香气四溢的烤面包。

上班途中也要让大脑全速运转。如果不能战胜那种睡意，大脑就不能发挥实力。

不要过分利用弹性工作制。有规律的生活能激活大脑。

用睡前的十五分钟整理当天的信息。他平时总是随身带着一个记事本，把剑道的人的名字和发生的事情用自动铅笔写在记事本上。一天的工作结束之后，一定会打开记事本，把当天见过的人的名字和发生的事情再读一遍，同时用水彩笔描一遍。和别人交换名片之后，一定会把名片上的名字再描一遍，同时在名片的背面写上在什么地方和这个人见得面以及对方给自己的印象，做完这些之后才把名片装进名片夹里。

细致公正的计划表可以让你的大脑工作更出色。

关系亲密的人动作一致，这在心理学上叫作“interactional synchrony”协调同步。

#### 4、《最强大脑》的笔记-第185页

人到了古稀之年大脑仍在继续发育。

要消除大脑的疲劳有两种方式，一种是身体疲劳一种是精神放松。

大脑如果不用很快就会衰弱。

通过饮食锻炼大脑：

细嚼慢咽激活大脑；

大豆食品人体的脑白金；

一日三餐：豆类、芝麻、还早、蔬菜、鱼类、贝类、菌类一样都不能少；

金枪鱼帮助女性调整大脑和身体；

消除紧张三个神器：柠檬（VC）、热葡萄酒、紫苏（阿尔法-亚麻酸）；

纳豆的神奇力量；

改善大脑的日常生活方式：睡眠、午休、赤脚走路、心算、感动、每天笑一笑（笑肌操）；

早餐一定要吃；

清晨起来做个操；

早晨洗澡；

关爱牙齿；

运动；

动手；

莫扎特音乐；

## 《最强大脑》

敲鼓、跳绳；  
亲近大自然；  
百货商店；  
总是寡言少语，大脑指挥越来越老；  
多多夸奖自己；

# 《最强大脑》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)