

相关链接

日常生活技巧 有助增强头脑

1. 玩字谜游戏

研究显示,玩字谜游戏可降低患老年痴呆症风险。不少智能手机都可以下载字谜游戏应用程序。

2. 练空手道或打壁球。

哈佛大学医学院临床心理学教授约翰·雷迪在《火花:锻炼和大脑的革命性新科学》一书中阐释,锻炼身体能起到给大脑“充电”的作用。

3. 戒网瘾

不要随时用智能手机上网或查收邮件,这会让你精力不集中,削弱认知力。



4. 建立“记忆库”

把你忘记的事情与一个生动的形象关联在一起。

曾杀入全美记忆大赛决赛的美国作家乔舒亚·福尔在《与爱因斯坦一起月球漫步》一书中,介绍如何建立“记忆库”以及其他与记忆相关的奥秘。

5. 偶尔皱眉头

一些实验显示,皱眉头能让人抱着疑问去思考,有助于作出正确判断。

6. 看莎士比亚戏剧

研究显示,阅读莎士比亚作品比阅读大部分当代作品更能开动脑子。

7. 网络听课

通过互联网收看一些名牌大学提供的免费教学视频。

8. 参观艺术展览

一方面能释放压力,另一方面可以提高你的专注力。

9. 学乐器

学习乐器能让人类大脑中负责记忆和协调的区域变得更加活跃。

10. 多用手写

大脑扫描显示,用手写字比用键盘输入,更能调动大脑某些区域。



11. 培养特长

精于一项你确实感兴趣的技能,可以有效提高大脑工作的效率。因为特长不是天生就有,需要熟能生巧。

12. 勤发表评论

在互联网上写下你对书籍、电影或某件事的评论,有助于培养思考能力。

13. 离开喧嚣都市

大城市分心的事情太多,有损记忆力和自我控制力。到郊外去度个周末,亲近大自然,你会发现头脑变得更清醒,更灵活。

智力水平非一成不变 适当训练能显著提高 好好开发大脑 让你更加聪明

近年来研究显示,提高短时记忆力有助于提高整体智力。

“流体智力”可改善

美国密歇根大学教授苏珊·亚基率领的研究小组开展一项实验。他们把70名成年志愿者分为两组。一组接受增强短时记忆力训练,另一组作为对照组。

训练方法是让志愿者看显示屏上的黑色九宫格。电脑程序运行若干步骤,在每个步骤中随机把九宫格中的一格变成蓝色,同时随机播放一个字母的发音,两个步骤间隔3秒。志愿者从第3个步骤开始,当看到变成蓝色的格子与前面某个步骤中出现的蓝色格子位于同一位置时按下“视觉”按钮,听到播放的字母与前面某个步骤中播出的字母相同时按下“听觉”按钮。

经过这项训练后,志愿者接受“流体智力”测试。

美国心理学家把智力分为“流体智力”和“晶体智力”。前者指不靠知识、技能或经验解决问题和推理的能力,受先天遗传因素影响较大;后者指以掌握的知识和积累的经验为基础的认知能力,如语言文字能力、判断力、联想力等,受后天教育影响较大。

短时记忆力对解决问题和推理起重要作用。亚基因此推断,训练短时记忆力可以改善“流体智力”,就好像自行车运动员可以靠练跑步提高成绩。

实验结果证明了亚基的推断。那些接受训练的志愿者参加“流体智力”测试的成绩好于对照组,接受训练越多,参加“流体智力”测试的成绩就越好。

美国《新闻周刊》援引诺贝尔生理学和医学奖得主埃里克·坎德尔的话说:“大脑训练能否提高认知能力存在一些争议,但是如果你锻炼记忆力,如背莎士比亚的十四行诗,可能可以改善某些认知功能。”

神经成像术让人们进一步了解短时记忆与“流体智力”之间的联系。接受短时记忆训练时的大脑扫描图像显示,额前额皮质、次顶叶皮层、前扣带、基底等区域活动增加。这些区域在大脑做推理或其他思考活动时同样变得活跃。

美国坦普尔大学心理学家雅松·谢纳说:“我对效果表示谨慎乐观。”研究显示,接受4星期短时记忆训练的成年人,阅读能力有大幅提高。

专注胜过“聪明药”

增强注意力也是提高智力的有效途径,因为注意力与短时记忆紧密相关。

伦敦大学学院认知神经学教授凯茜·普赖斯说,如果你不在意阅读、看或听的内容,你就不会记住它。

一些治疗多动症的药物被称为“聪明药”,原因在于这些药物可以刺激大脑分泌多巴胺。这种神经传导物质可传输兴奋和愉悦的感觉,让人专注于某种事物。

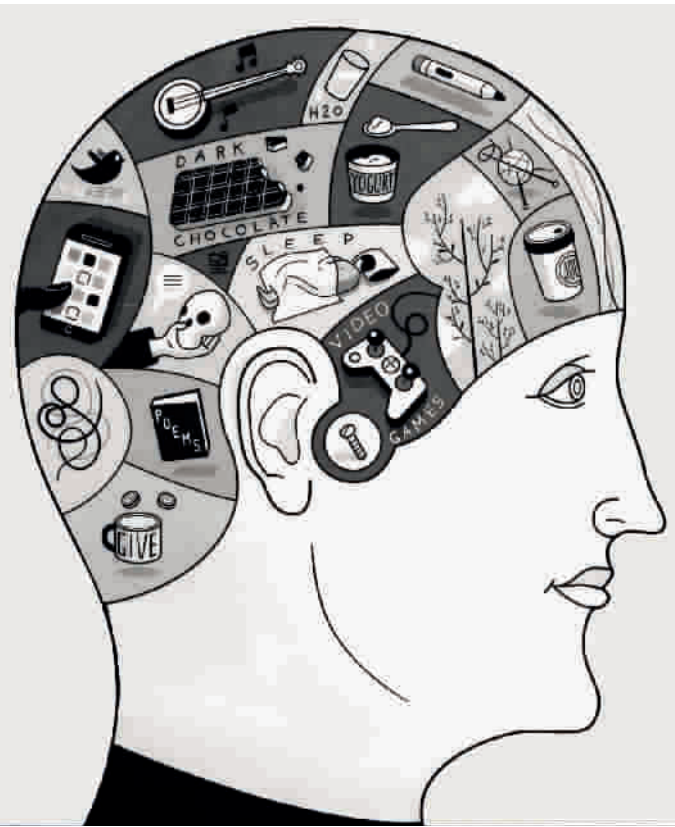
一些学生感觉服用这类药物后记忆力提高,其实是因为变得更专注于要记忆的内容。专家警告,“聪明药”会产生毒副作用,不可滥用。

锻炼刺激脑细胞

除了让大脑运动能起到提高智力的作用,让身体运动同样可以让人变聪明。

美国《国家科学院学报》去年发表一篇研究报告说,加强体育锻炼不仅促进身体健康,而且刺激脑细

研究发现,人的智力高低并非一成不变,经过适当训练可以显著提高。
想变得更聪明,不妨参考近年来研究大脑活动的一些成果,趁新年伊始赶快付诸行动。



很多因素会影响大脑活动,充分利用能让人变得更加聪明



适当午睡可以提高大脑认知力

胞生长,增强记忆力和学习能力。

美国伊利诺伊大学教授克雷默领导的研究小组用神经造影方法发现,体育运动可以增加大脑海马状突起中的灰质,从而增强认知能力和记忆力。这或许对于增强“流体智力”用处不大,但可以提高“晶体智力”。

午睡提高认知力

午睡对提高智力的好处不亚于运动。美国加利福尼亚大学伯克利分校心理学教授马修·沃克领导的一个研究小组发现,午睡可以提高认知力。

中午,研究人员让44名志愿者看100个陌生人面孔和名字,测试他们各自能对应出多少人名和面孔。之后,一半志愿者午睡1个半小时,另一半仍然按照日常生活中那样活动。

下午6时,研究人员让所有志愿者看另外100个陌生人面孔和名字,结果发现没有午睡的一组,记住

的面孔和名字比中午那次测试少,而午睡组记住的多于中午的测试。

沃克根据对午睡者的脑电波监测结果解释,人在午睡后认知能力变强,是因为大脑在人午睡时,把海马状突起处信息转移至额叶前皮层,在海马状突起处腾出空间接受新内容。

他把这个过程比作把U盘上的数据转移到硬盘里,“既能长期储存这些旧数据,又能让你有空间获得新数据”。

美国一些大企业,如耐克公司和谷歌公司,看到午睡的好处,为员工提供午睡房间。

《新闻周刊》和时代华纳公司引进午睡服务商Yelo,让员工可以在一个类似蚕茧的设施中小憩,并可自行调节香氛、灯光和背景声音。

发呆增强创造力

如果工作时没时间午睡,花一会儿工夫发呆,做做白日梦有异曲同工之妙。

日本东北大学研究发现,发呆可以增加大脑白质活动,增强创造力。大脑白质由神经纤维组成,负责在神经细胞之间传导信号。白质活跃意味着更能看清事物间联系,想到别人想不到的办法。

法国数学家亨利·庞加莱的感想或许能佐证这一研究。庞加莱曾说,他有时候对某个问题一筹莫展,但是休息一会儿后,一个好的解决方案会突然出现在脑海。

智商并非不会变

英国伦敦大学学院教授普赖斯领导的研究团队在《自然》杂志上发表论文说,青少年智商可能显著提高或下降,而不像先前普遍认为的那样从儿童时代就稳定不变。

普赖斯说:“我们必须注意,不要因为儿童时代表现不佳就否定一个人,实际上过几年,他们的智商可能显著提高。”

她同时提醒,小时候聪明的孩子,未必能一直保持聪明。

结合最近一些与大脑能力变化相关的发现,普赖斯推测他们的研究成果不仅仅适用于孩子。“智商测试结果可能也会在成年发生显著变化。(孩子身上表现出来的)可塑性可能贯穿终生。”

学习外语防痴呆

加拿大约克大学认知神经科学家艾伦·比亚雷斯托克发现,经常用两种或更多语言说话可以刺激额叶皮质活动,从而增强解决问题的能力,提高智商,并且延缓老年痴呆症出现,减轻老年痴呆症症状。

他们对在多伦多一家诊所接受治疗的184名老年痴呆症患者进行了研究,其中91人是单语者,93人是双语者,结果发现单语者出现症状的平均年龄是71.4岁,双语者是75.5岁。

在另一项研究中,他们研究40名75岁认知程度相同的老年痴呆症患者。患者中单语者和双语者各一半。比亚雷斯托克发现,双语者中颞皮层受损程度更严重,也就是说双语者在大脑这一区域受损程度比单语者更严重的情况下,认知程度并不比单语者差。

补药健脑靠不住

如果你觉得靠动脑筋、学外语变聪明太累,希望吃一些营养品补脑,那么美国杜克大学医学院的一项研究成果或许让你沮丧。

研究人员综合多年的成果后得出结论,众多含维生素B6、B12或叶酸的所谓健脑补药号称能让大脑永葆青春,其实效果与吃鱼、水果、蔬菜等日常食品差不多。

杜克大学医学院这项研究认为,没有充分证据表明富含抗氧化物的食物可以改善智力。

咖啡红酒有效果

然而,人们始终希望找到某种能让人变聪明的神奇食品,这方面的研究从未间断。

美国国家环境卫生科学研究所研究员塞雷娜·杜德克用老鼠做实验发现,咖啡因可以增强海马状突起CA2区域的活动,意味着信号可以在大脑中更好地传递,从而提高学习能力。

一些研究显示,石榴汁和印度与泰国在烹饪中常用的香料姜黄,可能含有增强记忆力和改善认知能力的成分。此外,研究人员经实验认为,黑巧克力和红酒也有一定的健脑效果。

欧飒