

<<健脑益智食疗智慧>>

图书基本信息

书名：<<健脑益智食疗智慧>>

13位ISBN编号：9787506753630

10位ISBN编号：7506753634

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：常大伟，龚频

页数：336

字数：332000

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：<http://www.tushu007.com>

<<健脑益智食疗智慧>>

前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

<<健脑益智食疗智慧>>

内容概要

常大伟、龚频主编的《健脑益智食疗智慧》特别针对那些由于衰老、工作压力大、生活习惯不佳或者疾病原因所导致的记忆力下降的人群，着重介绍了通过食疗改善人体大脑机能、提高记忆力的方法，通过调整饮食组成，均衡营养，从而达到健脑益智的作用。

我们将带领您从认识记忆力开始，了解记忆力形成的起源、记忆力形成的物质基础，为您介绍大脑所需要的营养物质以及具有健脑益智的食材，以及如何制作增强智力、调节大脑功能的饮食，包括菜肴、粥汤、主食以及茶饮。

《健脑益智食疗智慧》汇总了各类益脑饮食近千种，种类丰富，营养可口，全面贴心，是目前最详尽的一本健脑益智书籍，书中为读者详细列出了各类饮食的具体操作方法，使营养美食大餐的加工变得如此简单！

<<健脑益智食疗智慧>>

书籍目录

第一章 认识记忆力

一、智力与记忆力

二、影响记忆力的因素

年龄

压力

睡眠

不良嗜好

健康营养

三、营养对大脑发育的影响

大脑发育所需要的营养物质

营养不良与智力障

四、智力低下的饮食防治

孕期的营养

婴幼儿期营养供

第二章 营养与记忆力

一、合理营养能延缓脑的衰老01B

二、良好的饮食习惯保证大脑营养

三、日常生活中怎样护脑

脑力劳动者三餐的饮食安排

四、怎样吃掉大脑疲劳

五、哪些饮食习惯不利于健康

第三章 提升特殊人群的记忆力

一、不同体质人的食物选择

二、好吃的、营养的膳食

——您的孩子吃好了吗

0~1岁婴儿该吃什么

2~3岁幼儿该吃什么

3~6岁学龄前儿童该吃什么

青少年吃什么补脑

考前膳食秘籍

三、美味健康的膳食——善待自己

脑力工作者如何合理安排膳食

健康女性聪明膳食宝典

孕妇妈妈如何吃的更健康

四、温馨精致的膳食——关爱老人

关爱父母，从饮食开始

记忆力减退，您该如何吃

第四章 健脑益智膳食知多少

健脑益智的食物选择

肉、蛋、奶及水产品类

鱼类

鱼脑

鳙鱼

小干鱼和鱼粉

青鱼

<<健脑益智食疗智慧>>

贝类
紫菜
牡蛎
虾皮
牛肉
鸡肉
鸡蛋
牛奶
猪心
鹌鹑
鸽肉

蔬菜、菌菇类

生姜
黑木耳
香菇
黄花菜
蒜和葱
芹菜
银耳
山药
菠菜
金针菇

水果类

野生蓝莓果
大枣
柿子
葡萄
柑橘
菠萝
樱桃
香蕉
苹果

干果与果仁类

葡萄干
干枣
柿饼
胡桃仁
松子
榛子
榧子
栗子
葵花籽
南瓜子
西瓜子
核桃
芝麻
花生仁

<<健脑益智食疗智慧>>

大豆，五谷杂粮类

豆类
大豆
黑豆
绿豆、红小豆、云豆
毛豆
豆腐
豆乳
苦瓜豆腐汤
鲤鱼头豆腐健脑汤
荔枝海带汤
荔枝虾仁汤
栗子杏仁鸡肉汤
莲子汤
莲子猪脊汤
莲子桂圆汤
莲子银耳汤
莲子芦根百合汤
龙眼肉河车乳鸽汤
龙眼肉桑葚汤
龙眼银耳汤
鲈鱼五味子汤
眉豆猪蹄汤
蘑菇炖鸡
蘑菇木耳汤
牡蛎肉枸杞子汤
牡蛎阿胶汤
木耳酸菜肉丝汤
气血滋补汤
杞骨汤
杞圆荔莲乳鸽汤
清汤蛤士蟆油
芡实鱼头汤
清蒸人参鸡
人参鹿尾汤
人参龙眼猫肉汤
人参生地母鸡汤
桑葚子猪肉汤
茼蒿鱼头汤
沙锅鱼头豆腐汤
山药芡实老鸽汤
参归鸭心汤
参归猪肝汤
参芪猪肘
石耳雏鸽汤
石菖蒲猪心汤
水鸭健脑汤

<<健脑益智食疗智慧>>

笋尖冬瓜咸肉煲
细辛天麻鹿肉汤
鲜莲巴戟田鸡汤
鲜莲银耳汤
鸭肉海参汤
益智强心汤
益智乌鸡汤
益中气汤
银耳枸杞桑葚汤
银耳莲子鸡汤
银耳杏仁豆腐汤
银耳鸽蛋汤
玉兰片海参汤
云腿鸽子汤
紫菜虾皮汤
珍珠燕窝汤
珍珠龙眼汤
珍珠香蕉汤
猪脑天麻汤
猪脑生姜汤
猪肉莲子芡实汤
竹荪莲子汤

粥类

八宝大枣粥
百合圆枣粥
百合粳米粥
柏子仁粥
白果核桃黑米粥
补脑栗子粥
补肾健脑粥
大枣粳米粥
大枣桑葚粥
大枣薏苡仁粥
地黄枣仁粥
茯苓大枣粥
茯苓龙眼肉粥
甘蓝兔肉粥
干贝粥
狗棍鱼煲粥
狗肉小麦仁粥
桂圆黑糯米粥
果泥奶粥
核桃大枣芡实粥
核桃仁枸杞粥
核桃粟米粥
荷花鹌鹑粥
黑芝麻柏子仁粥

<<健脑益智食疗智慧>>

黄豆小米浆
黄花菜肉粥
黄芩人参粥
脊髓五味粥
菊花粥
葵花子薏苡仁粥
莲子百合粥
莲子粉粥
莲子芡实粥
龙眼肉百合粥
鹿肉蔓荆粥
麦枣糯米粥
米豆浆
木耳粥
糯米百合粥
苹果大枣粥
芡实银耳粥
芡实粳米粥
杞精山药糊
养麦糊
三宝蛋黄粥
桑葚枸杞子粥
桑葚葡萄干粥
山药桂圆荔枝粥
酸枣仁粥
酸枣柏仁粥
胎盘牛乳粥
茼蒿粥
天麻石决猪骨粥
天麻猪脑粥
天麻鱼头粥
兔肉大蒜粥
小黄米母鸡粥
小米鸽蛋粥
小米瓜子粥
小米桂圆粥
小麦大枣桂圆粥
小米桂圆粥
羊肉鹌鹑蛋煲仔粥
羊脑二耳香菇粥
羊肾灵芝粥
远志莲粉粥
玉米莲子粥
芋头肉丝粥
枣仁枣皮粥
芝麻桑根粥
八宝莲羹

<<健脑益智食疗智慧>>

补脑宁神羹
桂圆大枣甜羹
鸡肝枸杞羹
灵芝银耳羹
龙眼莲子羹
藕丝羹
清脑羹
杞菊虾仁羹
肉丝豆腐羹
肉末黄花菜羹
山药奶肉羹
山药枸杞鱼米羹
香蕉牛奶羹
羊奶苹果羹
银耳百合羹
银耳蛋羹
莲子小米糊
山药香糊
银耳蛋糊
芝麻核桃糊
主食类
大枣猕猴桃饭
茯苓香菇饭
枸杞柏子仁饭
扬州炒饭
花生凉面
麻仁炒面
牛奶茭白汤面
雪菜肉丝汤面
美味养麦面
松子仁肉饺
香菇肉饺
草菇饺子
茯苓蒸饺
鸡蓉蒸饺
牛奶面饼
茯苓核桃饼
酸奶薄煎饼
核桃仁大枣蒸饼
麻酱卷
麻桃蜜糕
牛奶鸡蛋糕
桑葚芝麻枣仁糕
五仁元宵
海米苦菜包
莲芡包子
莲枣包子

<<健脑益智食疗智慧>>

山药茯苓包子
山药糕
玉米小窝头
芝麻莲蓉包
黄花菜薄饼
鸡肉馄饨
片儿川回锅面
红枣燕麦面包
莲子鸡蛋糕
核桃豌豆泥
核桃酪
 茶饮类
豆麦茶
复合蔬菜汁
果汁蛋奶
枸杞酸枣茶
核桃仁蛋奶
黑豆浮小麦茶
黑芝麻豆浆
胡萝卜豆浆
胡桃芝麻酥油茶
花生豆浆
花生牛奶
橘子汁
莲子鲜奶饮
灵芝谷芽茶
龙菊枣饮
麦冬枸杞茶
麦芽豆浆
牛奶大枣饮
牛奶葡萄汁
牛骨髓油茶
苹果奶蛋蜜汁
葡萄白糖汁
芹菜汁豆奶
芹菜蜂蜜汁
芹菜芥菜杞叶汁
芹菜马兰头汁
杏仁芝麻奶茶
参杞饮
什锦奶茶
什锦牛奶
松子茯苓饮
桃子柠檬茶
益智豆浆
腐竹
豆豉

<<健脑益智食疗智慧>>

小米、大米、黄米、糯米

大麦

荞麦

燕麦

玉米

甜玉米

中药类

人参

黄芪

黄精

远志

紫河车

石菖蒲

龟板

何首乌

熟地

肉苁蓉

丹参

三七

党参

茯苓

淫羊藿

芡实

枸杞子

冬虫夏草

柏子仁

桂圆肉

莲子

灵芝

桑葚

巴戟天

杜仲

益智仁

海狗肾

琐阳

海马

五味子

鳖甲

麦冬

玉竹

枣仁

芍药

当归

天麻

饮品类

蜂蜜

蜂王浆

<<健脑益智食疗智慧>>

橄榄油

葡萄汁或葡萄酒

第五章 健脑益智食谱推荐

菜肴类

苹果鹌鹑

红杞乌参鹌鹑蛋

龙眼鹌鹑蛋

蜜汁鹌鹑蛋

茯苓银耳鹌鹑蛋

茄汁鹌鹑蛋

人参鹌鹑蛋

五圆鹌鹑蛋

桂圆百合

百合鳗鱼

百合猪蹄

莲子菊花烩双蛋

蛋炒针芽

八宝莲心

莲子桂圆

苹果布丁

三鲜豆腐

青椒豆芽

炒黄豆芽

三色豆腐

松仁豆腐

银耳豆腐

生仁豆干

八宝豆腐

豆腐扁豆

木耳炒肉丝

茯苓银耳

圆椒木耳

木耳白菜

熘木耳菜

木耳红螺

蜜汁菇耳

鸡茸银耳

温炆木耳

木耳炒双菇

龙眼发菜

发菜球

三丝黄花菜

香菇面筋

炒鲜菇

珊瑚卷菜

蘑菇豆腐

软炸香菇

<<健脑益智食疗智慧>>

炆卷心菜
油焖冬菇
卷心菇菜
蘑菇油菜
冬笋蛋菇
松子仁烧香菇
茄汁蘑菇
香菇烧淡菜
香菇扣三丝
烩双菇
香菇鱼片
香菇枣鸡
炖香菇
番茄鲜蘑
鲜蘑海参
鲜蘑菜花
鲜蘑鱼片
蘑菇鹌蛋
蘑菇炖鸡
烧鲜蘑
猪肝菠菜
滑炒肝片
首乌肝片
凉拌肝片
火腿蚝豉
冰糖哈士蟆油
鸡茸哈士蟆油
余哈士蟆油
海带豆腐
海带蛎蛋
酥海带
海带炖鸡
海带蛎黄蛋
合欢鸭心海参
素海参
枸杞海参鸽蛋
金针菇烩鸡肝
三丝金针
金针木耳
炒金针菇
金针肚片
金针菇肉
金针母鸡
炒金针
鸡丝金针菇
凉拌金针菇
金针肉

<<健脑益智食疗智慧>>

韭黄炒鱼籽
鸡肝蛋饼
炒鸡心肝
清炒鸡肝
虾皮韭菜炒鸡蛋
首乌鸡蛋
金玉满堂
毛豆鸡 []-12g
椰米蒸鸡
猴桃鸡柳
桂圆鸡片
首乌炖鸡
荔枝鸡球
灵芝炖鸡
鸡茸玉米
芡实炖鸡
桂圆童子鸡
松子鸡丁
纸包桂鸡
蒸人参鸡
山杞蒸鸡
五圆母鸡
牡蛎童鸡
龙眼纸包鸡
香菇枣鸡
黄芪炖鸡
天麻焖鸡块
炸蛎黄
珊瑚蛎黄
山药蛤蜊
炆牡蛎肉13g
煎余海蛎子
干煎牡蛎
温拌海蛎子
炒木樨海蛎子
蜜汁苹果
蜜汁鹌鹑蛋
蜜汁山药墩
鲜奶虾仁
炒鲜奶
双菇炒肉丝
木耳羊肉
桂圆蟹肉
红烧羊肉
茼蒿炒肉
枸杞羊肉
凉拌茼蒿

<<健脑益智食疗智慧>>

银耳炖肉
枸杞牛肉
参杞羊头
杞头猪心
蘑杞猪心
灵芝猪心
杞头竹笋
桂圆猪心
玉竹猪心
猪髓炖藕
腰炒猪脑
五彩猪脑
山杞猪脑
龙眼炖鹅
溜鸽雏
三丝鳝丝
炖鳝酥
黄焖鳝段
响油鳝糊
益智鳝段
青椒鳝片
炒鳝丝菇
砂锅鳝鱼
烩炸鳝鱼
白扒天花
笋炒兔片
绿柳兔丝
蘑菇兔丝
鱼香兔丝
灵芝兔肉
红枣兔肉
软炸兔肉
拌兔丁
核桃鸡肝
核桃仁酱爆鸡丁
碧桃鸡丁
桃仁鸡丁
核桃仁鸭方
太白鸭子
桃仁鱼头
鲜蘑核桃仁
桃仁山药
桃仁芹菜
芡麻山药
拔丝山药
海米拌芹菜
素炒芹菜

<<健脑益智食疗智慧>>

芹菜干丝
翡翠白玉
三丝芹菜
炒核桃仁
冰镇桃酪
核桃豌豆
红枣核桃
炒榛子仁酱
丝瓜虾球
虾仁三丁
蟹黄虾仁
卷菜虾仁
虾仁炒蛋
天麻鱼头
砂锅鱼头
拆烩鲢鱼头
龙井鱼片
红烧青鱼划水
茉莉鱼丁
炒鱼丁
煮糟青鱼
五香熏青鱼
熏青鱼段
糟香青鱼
青鱼笋丁
香菇带鱼
家常熬带鱼
芝麻带鱼
拖蒸带鱼
红烧带鱼
煎带鱼
香菇蒸带鱼
沙丁鱼菜
炸沙丁鱼
黄瓜鱼卷
蛋皮鱼卷
紫菜鱼卷
山药墨鱼
冬笋墨鱼
炆墨鱼花
草鱼豆腐
清蒸草鱼
芝麻草鱼
炒草鱼片
西湖醋鱼
红烧大马哈鱼
干大马哈鱼

<<健脑益智食疗智慧>>

红烧鲑鱼尾
五香鲑鱼块
糖醋鲑鱼条
煎烹鲑鱼饼
红烧鲑鱼
菠菜炖鲑鱼
椿头鲑鱼
酱焖鲑鱼
酱汁青条鱼
炒青条鱼籽
青萝卜炖青条鱼
酥青条鱼
浇汁青条鱼
茶汁鱼片
鲢肉鱼腐
红烧花鲢
红烧鲢鱼
红烧鲤鱼
芝麻酱炙鲤鱼
木耳鲤鱼
炸松脆鱼
赤豆鲤鱼
枸杞鱼米
焦炒鱼条
青椒鱼丝
芹菜鱼丝
红烧鲈鱼
青椒烧鱼
清蒸鲈鱼
鱼肉菜卷
菇炖鳗鱼
荔枝鲳鱼
酸梅蒸鱼
清蒸鲫鱼
菇炖鲫鱼
木耳蒸鱼
糖醋焖鲫鱼
芡实鲫鱼
茄汁鱼花
平菇炖鱼
杞子烧黄鱼
糖醋黄鱼
金菇鳊鱼
黑豆龟肉
参麦甲鱼
甲鱼海参
金耳甲鱼

<<健脑益智食疗智慧>>

山药甲鱼
香菇甲鱼
虫草甲鱼
苹果沙鱼
鸡汁虹鳟鱼籽
清蒸虹鳟鱼
葱油虹鳟鱼
清炖虹鳟鱼
芝麻豆角
芝麻肉丝
芝麻菠菜
芝麻鱼排
芝麻牛排
汤类
鹌鹑枸杞汤
安神补汤
安神枣仁猪心汤
八珍养颜汤
百合鸡子黄汤
白瓜泥鳅汤
百合莲子汤
菠菜鱼丸汤
补脑红薯乌鳢汤
补肾健脑汤
补肾益脾汤
虫草鲍鱼乳鸽汤
大枣羊肉汤
淡菜紫菜瘦肉汤
党参益智猪尾汤
定志蚝豉汤
豆腐羊肉汤
豆腐鱼头汤
冬菇鹌鹑蛋汤
冬菇腐皮汤
冬菇田鸡汤
凤翅汤
汾香鱼头汤
茯神冬瓜鸭汤
蛤肉百合玉竹汤
龟羊汤
桂圆鸽蛋杞子汤
桂圆虾仁汤
枸杞猴头鱼头汤
枸杞上脑汤
蛤蜊木耳蛋汤
海带花生仁排骨汤
海带肉丝汤

<<健脑益智食疗智慧>>

合欢银耳莲子百合汤
黑豆桂圆羊肉汤
黑豆大枣鲤鱼汤
黑豆龙眼肉鱼头汤
黑木耳猪脑汤
核桃墨鱼汤
河车丸子汤
红参鱼头汤
淮山杞子炖猪脑
黄花菜健脑汤
黄龙杞子鸽蛋汤
黄豆干贝兔肉汤
黄豆排骨汤
黄豆蹄筋汤
黄精猪肾汤
黄芪鳝鱼汤
鸡血豆腐汤
金针菇红枣汤
金针虾仁汤
绞股蓝红枣汤
健脾补脑汤
苦菜蛋花汤

<<健脑益智食疗智慧>>

章节摘录

常常听到有些上了年纪的人在抱怨记忆力下降，刚刚发生的事情转眼就忘记了，烧着开水就出去散步，记不起老同事、老朋友的名字。

60岁以上的老年人，如果不注意智能的锻炼和维护，就会随着年龄的增大而逐渐发生智能的老化。现在，随着生活节奏的加快以及人们不正确的生活方式，智能老化的年龄越来越提前，给人们的生活带来不少的困扰，越来越多的中年人甚至青年人受到记忆力差的困扰。

那么，如何才能避免智能的老化，防止记忆力下降？

如何才能有效的解决记忆力差的问题？

首先我们要从根源出发，了解一下什么是记忆力，记忆力形成的基础又是什么。

一、智力与记忆力 日本著名学者高木重朗先生曾说过：“一切智力活动，都是从记忆开始的。”英国学者培根也曾说过“一切知识不过是记忆”。

那么什么是智力？

什么是记忆呢？

智力与记忆之间又存在着怎样的联系呢？

智力又称智能，一般认为是指人们认识客观事物的过程中所形成的能力，包括观察力、记忆力、想象力、思维力和注意力五项基本因素，其中，记忆力被人们普遍了解，颇为关注，也显得十分重要。记忆力的物质基础是大脑，是大脑皮层的生理活动，属于高级神经活动，其基本活动方式是条件反射。

反射有两类，一类是天生的(先天的)，叫非条件反射，如婴儿吮奶，手受烫会马上缩回。

另一类是出生后在生活过程中逐渐形成的(后天的)，叫条件反射。

它是在非条件反射的基础上，经过一定过程，在大脑皮层的参与下形成的。

有了它，大大地提高了人适应环境的能力。

人类的条件反射非常丰富，因而形成了两个相关的皮层功能系统：即对具体信号(外界刺激)发生反应的第一信号系统；对由具体信号抽象出来的语言、文字发生反应，复杂的第二信号系统。

第二信号系统是在第一信号系统的基础上建立起来的。

人类通过社会性劳动和生活，创造了语言、文字，具有抽象、概括、推理和思维的能力，第二信号系统与智力密切相关。

学习和记忆是大脑高级神经功能活动的主要功能之一，二者是不可分割的。

关于记忆，从信息加工的观点来看，记忆就是信息的输入、编码、储存和提取，感知过的、思考过的、体验过的和行动过的事物都可以成为个体的经验，包括识记、保持、再认和再现四个基本过程。

识记通常是对事物反复感知，从而形成比较牢固联系的过程，也是对外界信息的接受过程。

保持就是把经过识记而获得的事物印象(形象或词语)保存在头脑中，也就是把输入的信息在头脑中加工编码和储存。

再认就是我们曾经感知过、体验过的事物，在再次感知、体验它的时候会把它辨认出来，知道它是曾经感知过、体验过的，因而觉得熟悉。

再现又叫回忆，就是当感知过或体验过的事物不在面前时，能把它重新再现(回忆)出来。

再认和再现都是对大脑里储存信息的提取和利用。

而记忆力是人们在记忆活动中表现出来的一种特殊的能力。

即人们记住事物的形象或事情的经过的能力，实际上包括了对各种信息材料的识别、分析、加工、抽象、比较、概括、储存、再现等各种综合能力。

记忆力是智力的重要组成部分，它在记忆活动中的作用和地位是不可取代的。

根据记忆的时效性，记忆又可分为瞬时记忆(即时记忆)、短期记忆(近事记忆)和长期记忆(远事记忆)。

瞬时记忆是指开始于信息作用和学习的同时，仅能持续几秒钟或几分钟，短期记忆则开始于学习期间，可持续10分钟以上到几小时、几天。

长期记忆，学习稍后开始持续的时间更长，甚至终身。

<<健脑益智食疗智慧>>

研究表明,记忆与人脑的生理生化作用密切相关。

在瞬时记忆和短期记忆中信息的贮存是不牢固的,保存的时间短,它会被后来输入的某种信息所替换而消失。

长期记忆是不易受干扰而发生障碍的,长期记忆通过一些生化物质如核糖核酸和蛋白质、血管加压素等参与保存,并可能与大脑内某些永久性的功能和结构有关。

由此可见,除长期记忆外,其他期间的记忆维持的时间都不长,故若要巩固所得的信息,都要即时和不断反复记忆才行。

同时,瞬时记忆和短期记忆一时发生障碍不足为怪,如果,长期记忆发生障碍就值得警惕和重视。

目前的研究一般认为记忆在中枢神经系统的定位可能比较弥散、不可能局限某一特定部位。

一般认为大脑皮层、颞叶海马等和大脑的边缘系统均与记忆有关。

现代研究认为:学习记忆过程包括信息获得、记忆的巩固和再现,是极其复杂的生理过程。

主要与下列因素有关:如中枢神经内适当浓度的神经递质(有传递神经冲动功能的物质),如乙酰胆碱(Ach)、去甲肾上腺素(NE)、多巴胺(DA)、5-羟色胺(5-HT)等,脑内足量的蛋白质和核酸合成,充分的血氧和能量的供应,中枢神经系统适度的兴奋性。

由此可见,智力包括两个方向的内容:一方面,是与身俱来的,它与神经的生理结构和功能有关,如与知识整合能力、思维敏捷度、近事记忆力,以及注意力、反应速度有关的能力,而与知识和文化背景关系较少;另一方面,是指后天获得的智力,随着年龄的增长,知识、文化和经验的积累,在一定的时期内大脑的功能又会得到加强,并弥补脑老化过程中出现的某些功能结构的退化。

前者,是青少年的智力优势,但随着生长一发育一退化的自然规律,因年龄的不断增长而衰退,而且速度较快;后者,是中老年的智力优势,随着年龄的增长反而有所提高,直到70~80岁以后才出现减退。

而记忆力的强弱则是这两者的综合表现,因此,增强记忆力,需要从先天因素和后天因素两个方面来综合调理,比如利用可能直接或间接影响神经生理结构和功能的药物和食物,从而改善人的智力,或者对人自身的智力训练保持和延缓后天获得的智力。

二、影响记忆力的因素 记忆力是人类自然赋有的能力,它是人类大脑的基本功能之一,但是在实际生活中,记忆力的强弱却因人而异,即使是同一个人,在一生的不同年龄阶段也会有较大的差异。影响记忆力的因素有以下几点。

年龄 研究表明,一个人的记忆力随着年龄的增长而产生,并不断的增强,到达一定年龄后,又随着年龄的增长而逐渐的减退。

年龄是影响记忆力的一个很重要的因素,生活中,我们常常可以听到一些老年人在感叹岁数大了,脑子不中用了,总是记不住东西,其实,人进入中老年后,随着年龄的增长,出现记忆力下降的现象,完全是一种很自然的生理规律,这与老年人大脑机能衰退有着密切的关系。

人进入中老年阶段后,常常会出现不同程度的动脉硬化、血管腔变窄等现象,而且随着年龄的增长,血液中的脂质成分含量逐渐增加,血液黏稠度增大,使得血流速度变缓,血流量相应减少,造成与记忆有关的大脑颞叶、边缘系统和乳头体等部位血液和氧气长期供应不足,从而促使神经细胞皱缩、变性,导致记忆力减退。

此外,随着年龄的增长,大脑DHA含量逐渐下降,脑细胞数目和神经突触的数量不断减少,神经间信息传递的速度和质量下降,也导致了记忆力的减退。

良性的记忆力减退是中老年人不可避免的生理规律,因此不必太过介怀。

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:<http://www.tushu007.com>