

遠離腦霧！十種保養頭腦的生理與心理方法

身心科

胡海國 教授

恢復腦力 vs 增長腦力

第二道「定」跟「靜」是一道方法，是要面對我們生活太緊張，或者壓力太大時，用呼吸的「定」使頭腦「靜」下來休息、放鬆。讓頭腦不要一直處在高張，能夠把原來有的腦力，趕快恢復過來，所以它的目的在於恢復原來的腦力。至於第三道腦保養十全大法，是要創造腦力，讓腦力可以增長，這是保養頭腦，也可以說是健腦，讓頭腦更健壯的十個方法。

基本原理

主要的基本原理在於頭腦是個生物性的器官，要順著生物性器官的運作方式，運用在每天生活裡。頭腦也是一個生活的工具，我們運用頭腦來生活，因次這個工具本身就被設計為需要磨練，接受刺激，效率得以更好，也就是腦力更強。碰到同樣的事情，可以用一點腦力就處理好，這是腦力很充沛的表現，用很大的勁才處理好，腦力就不充沛。換句話說，保養頭腦的目的，是讓腦力可以越來越增強，越充沛。

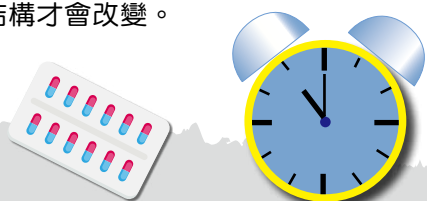
方法 — 十個生理與心理層面的方法

腦力增強，不是簡單用「呷補」(台語：吃補品)就可以做到的，吃點補品、營養品、藥物，就讓腦力能增強，頭腦能健壯？沒有那麼簡單的事情。那要怎麼讓頭腦健壯呢？這要從生物學講起。

頭腦是一個動態的器官，它具有可塑性，結構一直要被改變，腦神經細胞的連結越多，腦功能才可以越來越豐富，越來越多元。基本上，它的設計有生理面及心理面，從生理的運作，自然會產生與外界互動的心理層面。只要講到心理，就是跟外界互動，只要講生理，就是身體內部。

生理面

生理方面要怎麼做呢？保養頭腦的基本功，是每天要去操練，養成生活習慣，有這個生活習慣，腦力才會越來越充沛，養成習慣的過程，腦的結構才會改變。



1 日常生活起居有規律

腦的功能具有規律性，像是腦波、荷爾蒙等，以荷爾蒙為例，它有著白天晚上的變化，這都是腦在操作。腦是根據什麼來運作？是根據大自然節律而來，一天24小時有一定的循環。荷爾蒙變化是早上逐漸升高，中午達到最高，下午慢慢降低，到晚上12點達最低點，到了早上8點，又開始要順著太陽出來而升高，基本上要有規律生活。規律生活才是順著腦的特性作息，因此，保養頭腦首要是順著大自然節律來規律生活。

2 每天認真做事

腦的成長是藉由吸收經驗而來，用心生活使經驗、體驗豐富，不用心，所見所聞所經歷的，就如掌中沙溜走、散去，沒有給腦留下印記或痕跡，時間就白白過了，當用心、認真生活，腦的結構會因為所面對、接觸的生活種種事物，腦結構會接收刺激／訊息，開始運作。

所謂腦結構的運作，就是腦的神經細胞，本來兩個獨立的神經細胞是沒有接觸的，會因為接收到刺激，需要傳遞訊息，兩個神經細胞就會建立連結，這連結就是認真、用心的結果。不認真、不用心，沒有刺激／訊息進來，神經細胞不會產生連結。

當神經細胞接收刺激，就會觸動訊息傳遞。腦是處理、分類、運用訊息的器官，訊息接收、處理後要傳遞，就要建立連結，如同電廠送電要建立電線桿，電線桿之間要拉電線，這個細胞跟下一個細胞要能連結起來，訊息就可以傳遞，生活經驗才會被大腦收集起來建立記憶，才能加以運用，因此，要認真、用心生活，在生理層面具有重要的功能及意義。

3 每天至少有一段放鬆的時間

生理面用心生活的過程當中，生活經驗要能累積起來，這是需要耗費腦能量的。從白天用心累積經驗，到晚上睡眠，在這一整天之間，長時間用心之下，頭腦會累，所以一天中要有階段性的放鬆，也就是第二道的定靜放鬆練習。

每天定時讓頭腦有3、5分鐘的休息。頭腦已經用心、用功了一、兩個小時，就要放鬆下來。一整天用心，到晚上要睡覺，當中也要有小休息，小休息不是睡覺，是腦清醒時候，讓她放鬆。所以，第三個方法就是要有間歇性「定跟靜」的操練，也就是第二道的操練，時間不必長，但要常常做。

我一般建議最基本，就是早上起床忙碌一陣子了，大約10點左右做一次，中午午休休息時要做，下午工作了幾個小時，大約3、4點也要做一次，睡覺前當然要做，若半夜醒過來，要讓自己平靜緩和再入睡也要做，讓頭腦能隨時隨意放鬆，不受思緒、雜念影響。

4 早上醒來精神飽滿

白天要用心生活，要使精神面對週遭生活環境 應對進退得宜，要完成工作、學習，做好社會角色該做的事，這需要有良好的睡眠，早上起來精神飽滿，意思就是睡眠品質要好。



5 晚上定時上床睡覺

睡眠對人來說非常重要，要定時上床休息。前面提到，荷爾蒙是隨著一天的時間節律上升下降，因此，我建議在晚上 11 點左右睡著是最好的，再晚不要超過 12 點。

晚上 11 點睡著，深睡期到早上 3、4 點，這是頭腦進行清理、整理等工作的階段。從目前研究得知，最主要的工作是清理白天產生的代謝物。相較於腦，一般熟知的肌肉運動時產生的代謝物乳酸，是經由淋巴系統隨時可以排出，我們都有經驗，跑步跑到肌肉很酸，休息一下就好了，酸的感覺會緩解，可以繼續跑。但是腦不同，腦內沒有淋巴系統，不能隨時運走代謝物，因此腦白天活動的代謝物，貯存在裡面，晚上睡眠深睡的前半夜，才由腦脊髓液會把代謝物帶走。

除此之外，白天接收訊息產生很多連結，大腦會在此時判斷何者該收集、保存，何者該丟棄，不必要的連結（神經突觸）在此時會被修剪去除，保留空間，待明天睡醒後，可以用來建立新的連結，學習新的事物，因此，要能定時上床，才可以在睡眠當中完成這些保持、增進腦力的重要生理工作。

這是生理層面的，在規律生活中，要認真、用心做事，其中要有節奏性地安排腦的「定眼靜」休息，再來就是要定時上床，晚上的睡眠品質要好，早上醒來精神飽滿，這是完成一個生理面保養頭腦的方法。這裡面，腦會越來越健壯，因為它有用的連結越來越多，而且代謝物可以排出去，睡眠的效率可以好，可以把白天的記憶，該留的留，不該留的就拿掉，這是個相當重要的生理功能。

心理面

6 臨睡前覺得今天過得很充實

在心理功能方面，腦與外界環境產生「心境」的連結，也就是心理層面跟外界人事物有豐富的應對進退經驗。首要是生活的時間沒有白費，有一天就是一天，也得到該得的東西，確實有充實的生活，在睡前想一想：「我今天時間沒有白費」，就很可以得到安心。

今天過的時間，能好好掌握它，配合認真生活，到晚上睡覺前想起來：「今天，日子沒有白費。」該做什麼有做了，該放下的也就放，該休息就休息，所以有充實的感覺，在心理面上，可以有安心。更深層來說，就想到時間上，我這個生命本身，沒有白白浪費。

7 每星期有機會和別人聊聊天

其次是有找別人聊聊天。頭腦是個開放性的器官，跟人有講話、有互動，能讓頭腦的訊息有進出，是操練頭腦、增進腦力的重要方法之一。事實上，跟人聊天要運用到的大腦區塊非常多，從聽覺接收訊息，大腦辨認話語含義，再回應或是作出相應動作，這中間更有社交技巧的運用，是大腦整體功能的總動員，其實並不是簡單的過程。



最有效率的方式是工作上與小組成員腦力激盪，最簡單的是街坊鄰居打招呼，兩人話家常聊天，這些都是要將頭腦開放，跟外面的人有訊息的互動，不妨多打開話匣，跟人聊聊天。腦能接收、處理的訊息才多，要建立神經細胞連結的可能性也多。

8 每星期有機會參加各種活動

還有是參加活動。除了工作之外，每週要安排跟朋友、親人參加種種活動，像是去爬山，跟大自然接觸，讓腦不會故步自封，而且能接收到的刺激／訊息，不是只來自熟悉的人事物，使腦接受到的資源更豐富。

除了平常跟人的，工作的互動以外，參加活動可以跟大自然，或是社會團體互動。這些體驗、經驗，都能成為大腦的資源、養分，都可以成為大腦的發展素材。把時間安排得恰當，多多去參加外面的活動，或是志工服務，這些都對精神健康的增強非常有益的。

9 每天肯定自己過得有意義

時間沒有白過，覺得很充實，在這裡面一定要對「自我」本身有意義。「自我」在這時間得到的東西，或是參加活動，對「自我」來說是有意義的。以看電影舉例，「自我」欣賞電影中美好的藝術，畫面那麼漂亮，風光那麼好，裡面的題材那麼豐富，有觸動到「自我」，這就是對「自我」有意義的。

或者「自我」在做的工作中，很認真做事情，有達到老闆的要求，達到角色該有的表現，做主婦的，做父母的，做員工的，或者做老闆的，都盡到「自我」之責任與表現，這也就是做得很有意義。所謂做得有意義，要對社會是正向的，有正面價值，不能是對自己有意義，卻是傷天害理的。

10 每天肯定自己有關心到別人

進一步就是，有意義以後，到提升到有價值的意義。更高層次一點，還對別人有所幫忙，還可以關心到別人，覺得有價值感。價值存在於，我這個人不只對自己好，對別人也好，這才是價值的來源。換句話說，這才是人的活著且有價值的生命。最簡單的實踐方法，就是每天要能關心周遭的人，這也是利人利己的表現。

在心理層面上，每天生活都要有上面所述這幾個面向的活動，包括每天要能參加人際互動，參與種種團體或者和大自然接觸、連結的活動。每天獲得新訊息，讓自己覺得充實，有意義，有價值，這些就是所謂心理層面上，護得許多的素材，用來建構、累積有意義的，有價值的經驗，並吸收成為腦發展的養份，這是所謂的心理層面的保養頭腦的方法，使腦保養功夫成為一種生活習慣，讓抽象的腦力可以充沛。

基本上，精健道第三道保養頭腦十全大法，是要腦的結構改變，使精神越來越健壯，所以第三道比第二道要更上一層樓。這些都是生活裡面的點點滴滴，使它們變成日常生活的習慣，這樣呈現了所謂精健道第三道保養頭腦十全大法的生理與心理的十個方法。

規律作息、要早起、不熬夜，這些一直都做不到怎麼辦？



規律作息

要早起

不熬夜



從提早 15 分鐘的改變開始

事實上這是一個生活習慣的問題，習慣久了就變態度，我自己也在體驗習慣的改變與養成。

怎麼養成好的習慣呢？原來的舊習慣是因為以前的生活習性，很自然地形成，在台大心理系柯永河教授所提倡的習慣心理學提到，新習慣養成前，需要分析利弊得失，才能建立。從舊習慣的消失到新習慣的養成，不是直接扭轉過來，是要經過心腦操練，也就是要給自己好的理由，分析利害得失，然後重新建構。

以白天早起，晚上不熬夜的規律生活來說，這幾乎是整個白天時間結構的改變，這要有相當的體會、體悟，加上意志力。意志力也是腦力的一部分，一樣要去操練它，操練用說的容易，問題是實踐的話，是要一步一步進行。如同第二道提到的，意念要從擔心的執著、不愉快的事情，拉到自己身體的感受，這也是操練，也是要意志力支持。意志力不是說鋼鐵般的堅毅，能夠這樣並不容易做到，一定要從生活的活動中得到一點好處，進一步來增加新習慣的動力。

如果是晚上到 3 點才睡，想要調整到 12 點就睡著，要怎麼做？我一般建議的方法，或是跟病人在一起努力的，起先先只求進步個 15 分鐘就好，用鬧鐘或其他工具幫助自己做到。比昨天早 15 分鐘就好，這樣提早 15 分鐘可以成功，且維持一陣子之後，再向前 15 分鐘，用這樣小目標的達成來得到一點成就感，以增強逐步新生活的動力，並逐步增強意志力，進行新生活習慣的建立。

照這樣持續往前提早時間，就可以成功達到目標嗎？也不盡然，事先要有所準備，要先想好：「明天早上要做什麼？」前後都要佈局好，然後再去移動時間，這需要相當的準備。所以，柯教授在習慣心理學提到的，這件事的前後安排，以及利害得失的分析非常重要。自己要在這利害得失裡面，用相當的意志力達成，從持續達成分段小目標的成就感中培養意志力，再加上「認為這樣做，好像比較好」的想法，應證到改變的好處，一步一步朝目標移動。

整個過程分解來說是很多步驟，達到規律生活的幾點上床、幾點起床的目標，要經過這些過程。第一個重點是要能得到好處，譬如：「隔天幾點要去做什麼，因為這樣做，我可以比較容易達到。」假設後面沒有什麼要做的，大部分都不成功，後面要做什麼是很重要的，基本原則是這樣。

當然，心腦真的要操練，如同打棒球、打籃球，一天要練習很多次，才可以把球打得好。另外，我在學校附近看人打排球，也是同樣，對著一個角落，不曉得練習多少次，球才打得好，要這樣持續不斷地操練，才容易達到腦結構的改變。

要改變習慣，是改變腦的結構，要有一個新的神經連結系統出來，代替舊的。舊的要忘掉，是忘不掉的，一定要建立新的腦結構，越來越新，好處越多，舊的自然會淡去。哪一天因為疏忽或是其他原因，又回到舊習慣，也是可能的，即使如此也不必氣餒，再慢慢改回來就好。因此，一直要用心、認真改變腦的結構，就跟保養頭腦的生理方法第二個「每天認真做事」是一樣的道理。

習慣或生活態度不容易改變，一般以習慣來思考比較容易了解。習慣就是腦裡面已經存在的固定迴路，新習慣的養成就是要建立一個新的迴路，新迴路有它的願景、目標在，有我們想要自己更健康的期望，雖說固有迴路讓舊習慣不易改變，但腦有記憶、有經驗，都是為未來（讓我們更好存活）而設計的，它不是為過去，人很容易被過去綁著，但要朝著未來（更健康、更好的自己）運作，這是記憶功能的主要用意。我想，改變舊有習慣不容易做，但值得去做，只要運用方法持續進行是可以做到的。

十道方法好多，哪一道適合當起手式？

切入點從規律生活開始

這十個方法中，比較直接，而且讓自己建立概念的，就是規律生活。「我要有規律生活」，規律一定會牽涉到幾點上床、起床，然後再掌握「我大概要幾點起床，幾點上床」，佈局一天裡面大概要做些什麼事情，哪些活動要去參加，哪些活動可能時間不夠就減少它，但是一定要參加活動，一定要有跟朋友、家人聊天的安排。

另外一個切入點是「今天時間沒有白費」，有所收穫，既充實又有意義、有價值感。我想主要是從生理上有規律性，還有參加活動，進一步是有意義、有價值，以這四項做切入點。

大概這四項是比較屬於日常且生活的活動，也很簡單，而且大家不會忘記，很值得我們關心：

「我沒有規律？是否時間沒有白費？是否日子充實，覺得有意義？是否每天有關心到別人，覺得有價值？」

精神健康評量一

運用客觀工具「腦保養量表」
評量自己日常保養頭腦的成效



「腦保養量表」十個題目可以給自己一個分數，「我生活上常常在做腦保養方法？或者很少做？做得不夠，不到位？」用這樣的量表工具，得出分數做為參考。以 100 分的量值，常常做腦保養方法，大概是 80 分以上，偶爾做，大概 60 分以下。

當然我是建議能夠常常做最好，疏忽是難免的。偶爾不規律，最近身體比較不舒服，或是因為疫情，所以少出去，這是可以了解的。人生的生活不是規律得像鐵軌一樣，它是擺動的，在這擺動當中，大部分情況如何，是我們要追求的，這是比較人性化活著的態度。現實人生是多變的，但是總是有一個眾數，大部分人都怎麼做會比較健康，比較合適，我們就朝這方向前進。

常常在做這十個保養頭腦的方法，應該腦就可以越來越健壯，如果很少做，可能腦的健壯度就維持原狀，沒有辦法有好的增長。

備註：

1、腦保養量表：於精神健康基金會官網精神健康檢測頁面 <https://app.brainlohas.org/scale>

2、精健道
<http://www.brainlohas.org/%e7%b2%be%e7%a5%9e%e5%81%a5%e5%ba%b7%e4%b9%8b%e9%81%93-2/>

3、心腦操練
<http://www.brainlohas.org/%e7%b2%be%e5%81%a5%e6%95%99%e6>