

# 增進腦力的方法

盧清文

一個人必須腦力充沛，精神旺盛，才能對工作勝作愉快。現在有增進腦力的十種辦法，提供大家參考：

一、要想增進腦力，可以向貓學習。一隻貓每天有許多次小睡，並且在睡醒以後跑跑跳跳，沒有半分鐘休息。總之，牠絕對不會陷入半醒半睡的階段，要就酣睡，要就跑跑跳跳，如果想增進腦力，應該向牠學習，晚上必須酣睡，最好白天有幾次小睡。

二、睡眠和腦力有很微妙的關連。晚間失眠，一定損傷腦力，原因是酣睡能使腦細胞從血液中取得磷和蛋白質。如果夜間不能獲得安眠，不妨改變生活方式，不管白天或黑夜，每天一定撥出一小時的時間，去從事一種能忘記一切的娛樂或遊戲，可使人晚上安眠，因為它能引導腦中的血液下降

。

三、節制食物中的脂肪，多吃含有蛋白質的食物。例如雞蛋、牛肉、瘦肉或者豆類的食物，都可增加腦力，多吃水果，使血液在腦中的毛細管暢行無阻。

四、爲了保護腦力，千萬不要過度刺激它。七情六欲都要想辦法節制，最好做到心如水止，一塵不染。

五、晚上不要在燈下工作太久，尤其一盞強光的檯燈下面工作，它的光和熱，會使眼睛發生局部充血，虛火上升，影響翌日早上無法深思。

六、不可憑藉咖啡之類的刺激品，使腦力加倍活躍，經常喝咖啡吸香煙，遲早會發生昏昏沈沈的感覺。有刺激性的飲料，都含有傷害大腦的成分。

七、如果染上了任何一種

刺激的習慣，需要慢慢的戒除。例如香菸、咖啡、茶等刺激性的東西，偶而爲之便可，不要養成習慣，除了影響腦子，並且長期的服用，對自己的身體，也會造成極大的傷害。

八、爲了保護腦子，應該保護眼睛，如果有了斜視或散光之類的病症，或者有砂眼，必須趁早醫治，有了近視或遠視，應該配戴眼鏡，因爲視力不好會直接影響到腦力。

九、眼球要充分的維他命A，也需要一點維他命D。最理想的是每天喝一杯牛奶，還要曬太陽。如果那些食品不適合，不妨吃魚肝油之類的藥物。

十、便秘能使一些毒質沿著血管吸收到血液裏，影響腦子，使人覺得昏昏沈沈地，必須保持每天一次大便的習慣。

## 工商服務

晟源

「誠實、信用、熱誠、專業」，乃是晟源旅行社成立迄今之一貫宗旨；讓消費大眾在平日忙碌工作後，能利用時間而不忘自我放鬆、走向大自然、一展

身心。

畢業於農學院的蔡克雄先生，自幼對於農業有股熱情及執著，雖然現致力國內外觀光旅遊事業之努力，但亦經常與該社所屬同仁共同勉勵，本著「務本、務實、腳踏實地」之

農勤耕耘理念，開拓經營目標

。就因如此對於農、漁會團體組織及農友也就額外之親切。

蔡先生強調只要所屬農政單位在考察及旅遊上有須配合之處，可逕洽該社：(02) 5672829。(林嵩展)