

文／洪建德 本刊特約健康顧問・聯合醫院陽明院區新陳代謝科主任

做好自己

人類的操作記憶都在額葉，而額葉與情緒高級中樞有相當大的關係。在不熟悉、緊張的情況產生時，我們的操作記憶就會受到很大的干擾，使得原本不太熟練的變得更生疏，不精湛的變得更拙劣。

因此，對任何考試或比賽，都需有充足的練習，才有越好的表現，如音樂家們幾乎都是苦練出來的。巴哈雖有家族性的天才優勢，但也是經苦練而能成名。跳水、運動、下棋等選手，或科學家，都是比別人花費更多時間做準備才能成功。

靈感泉湧

靈感有如湧泉，這是許多詩人能即時創作出五、六首詩的原因。包括運動家、象棋專家、醫師、工程師、企業管理員或任何藝術家，都有類似的經驗。心情好時，靈感有如泉源般湧出，渾然忘我到生活上的一切雜念皆可棄，表現出天人合一的偉大創作能量

科學進一步的研究發現，人在此情況下腦部的效率非常地高，神經系統也能恰如其分的扮演好它應有的角色。在不會疲勞的情況下可以完成許多事情，且是在很少的活動量下達到最大的效果。

認識自己

相反的，因精神不好或緊張時，處理事情不會精確，沒有效率，這要重做，這也是筆者個人的經驗。小時候父母及老師會要求我們起

來早讀，我覺得早讀後，到早上八、九點清醒時，已不記得早讀的內容了。

但我在晚上清靜不受干擾的情境下，只讀了幾分鐘就有很好的效果。這也就為什麼許多的老師及父母不是孩子成績正面的引導者，反而是傷害者的緣故了。因為早讀時，大腦無法集中精神，尤其睡眠不足，還談什麼效率！

父母應如何教導孩子呢？讓他發現自己的興趣，盡情發揮他想做的事，好像湧泉，不然孩子是會江郎才盡的。

對於時下許多年青人搶著做一些偶像的老二、老三，我常這樣勉勵他們說：「你就是你！無論你如何的模仿別人，也不可能模仿的比他還好，你就做你自己吧！你能認識且發揮自己的專長，才能變成另一個劉德華」。

世上有許多宗教也都是教人如何認識自己，無論是日本的禪宗、印度的宗教或西方的基督教文化都有貫通之處，只是用不同的語文及方式來表達類似的教義而已！

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病人的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、素食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591