

刺激脑功能妙招

喝水按摩嘴唇 有助增强记忆

大脑体操 系列



●黄慧琳 报道

大脑体操主要是通过简单的肢体动作，刺激脑部功能，让资讯能顺畅地使学习与记忆达到高效能。

比如喝水、按摩嘴唇，或是一个简单的手臂交叉等动作连在一起做，对加强记忆力、提神及解压或有帮

助。

连黛玉在受访时表示，大脑体操(Brain Gym)源于1969年。

当时的英国教育学家保罗·丹尼生博士在钻研如何消除学习障碍；运用了教育运动机能学(Educational Kinesiology)的原理并综合东方医学、神经语言程序学等创造了26式简易的肢体动作与活动。

根据人脑的结构，丹尼生博士把人脑的运作分为三个范围：左右两侧，前后以及上下。

如果运作不够顺畅，资讯就不能顺利地流动，思考、学习都会遇到障碍和困难。

大脑体操的目的就是要改善人脑左右两侧，前后以及上下的沟通功能。通过简单的动作与练习，大脑体操能刺激脑部功能，让资讯能顺畅地使学习与记忆达到高效能。

精英培训中心这次在益康宝的赞助下举办“大脑体操初阶训练”课程。

有关课程将于本月26及27日在阿波罗酒店三楼宴会厅进行。本月24日晚上7时在同样地点也有说明会。

有意报名者可拨打电话7372588或7552433查询。

应付考试5招式 让你头脑更灵活

本报率先向读者介绍的是大脑体操中，“应付考试”的5个招式。学生在进考场的10分钟前做完这套动作，对纾解压力，使脑筋灵活或有帮助。

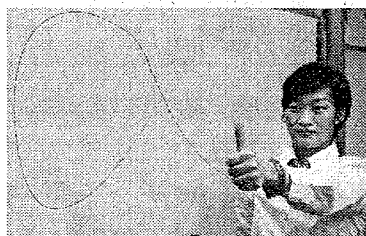
招式①

① 喝水

功能：水是促成电磁作用和化学反应的必要导体。

② 懒惰8

做法：先用单手划出一个横的8字，左右手各三次。再用双手紧握同时做三次。做的时候眼珠子要跟着手指转。
功能：使脑筋灵活。



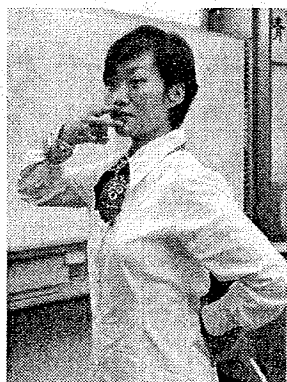
招式②

招式③



③ 天开关

做法：将两指放在上嘴唇正上方按摩，再将另一只手放在尾椎上。持续一分钟。
功能：提神，让头脑清醒。
地开关
做法：将两指放在下嘴唇下方按摩，再将另一只手放在肚脐下方，持续一分钟。



招式④

④ 库氏挂钩

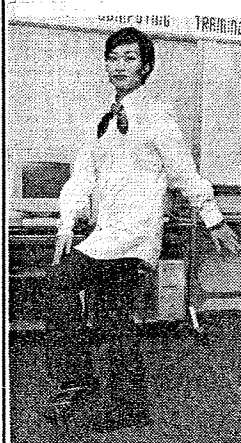
做法：把左脚踝交叉放在右脚踝之上，再伸出双臂，将左手腕交叉放在右手腕之上，两手掌心相对，手指交错相扣，然后将手拉回胸前。以此姿势坐定一分钟，深呼吸，闭上双眼。
功能：快速调整心情。



招式⑤

⑤ 交叉动作

做法：用一只手去碰触另一边的膝盖，然后再换手做同样的动作。
功能：跨越身体中线的动作能让大脑两边同时协调活动。



引言

你是否有过类似经验：在街上遇到熟人，却记不起他的名字？又或者，在作答考卷时忘了自己背过的资料？

据说，以上情形可能和人脑运作不够协调有关，而改善这个问题的其中一个办法就是做大脑体操。

什么是大脑体操？它的作用是什么？为探个究竟，本报记者特地走访精英培训中心的执行董事连黛玉，并企画了一个“大脑体操”系列，为读者介绍多种简易的肢体动作，以应付生活或学习上常见的问题。

大脑体操需配合 饮食睡眠时间表

连黛玉在受访时强调，大脑体操必需配合均衡的饮食、充足的睡眠和适当安排时间表才有效。

她表示，她的学员有在籍小学和中学生，也有成年人。在籍学生的课程历时一年半，重点在实践；而成年人的课程较着重理论，只需几堂课就能完成。

一般上，大部分学生在完成大脑体操课程后，或多或少都能取得一些进展——

视个别情况而定。

经验丰富，教导大脑体操已有6年的她指出，要是学生本身的兴趣不大，或者不能持续练习，要达到预期的效果就比较困难。

此外，正确的读书方法也很重要。

精英培训中心的全脑训练课程历时一年半。除了大脑体操，课程还包括记忆增强法、创意思考等有助于增强学习能力的方法。

个案

女生左右脑并用 学记忆增强法 第9名变第2名

上课前偏用左脑，上课后左右并用，中二生发现自己的记忆力加强了。

丹绒加东女校中二生林鹤立(14岁)受访时透露，还没学习大脑体操前，她做了脑波测量，结果发现自己偏向左脑。

“我知道左脑重逻辑和分析，而右脑则和记忆力和创意有关。这也难怪我的记忆力不怎么好。那时，我在班上的排名是第九名。”

不过她说，上了半年的课后，情况已有改善，她的排名也跃升到第二。

她还说，课程里所学的记增强法使她更快地吸收历史知识。她认为老师所传授的读书窍门象如何有效地搜寻资料、创意思考等都对她有帮助。

不久前，她再做一次脑波测量，成绩显示她的左右脑运用都平衡。