

# 重拾大腦力量：恢復清晰思維、專注力與情緒平衡的實用練習手冊

## 前言：如何使用這本工作手冊

這本工作手冊並不是速效方案，也不是要用大量理論讓你感到壓力。它是一套有結構、可實踐的引導，幫助你透過小而穩定的行動，逐步恢復思緒清晰、情緒穩定與心理能量。

核心概念很簡單：當你的身體、習慣與思維一致時，大腦才能發揮最佳功能。因此，我們不只是訓練記憶或專注，而是打造一個讓大腦能良好運作的整體系統。

## 你將圍繞三大核心進行練習：

每日大腦啟動訓練（促進神經可塑性，提升思考能力）

神經系統調節（降低壓力、恢復清晰度）

草本與自然支持（溫和穩定情緒與認知功能）

使用方式建議：

重視穩定，而非強度

不需要做到完美。每天20–30分鐘，持之以恆更重要。

記錄，而不評價

有些日子狀態好，有些日子不好。目標是覺察與改善，而不是批評自己。

從簡開始

每個區塊先選1–2個練習，再逐步增加。

給自己時間

真正的認知改善通常在持續2–4週後開始顯現。



## 第一部分：每日大腦訓練（15–25分鐘）

這些練習旨在活化前額葉皮質、提升記憶力與專注控制能力。

### 1. 專注力訓練（5分鐘）

設定5分鐘計時

專注於一個物件、呼吸或一句話

當分心時，把注意力帶回來（這本身就是訓練）

👉 \*\*作用：\*\*強化專注與自我控制的神經迴路

### 2. 記憶啟動（5–10分鐘）

任選一項：

回想昨天發生的事情（依順序）

背誦一小段文字

用5個隨機詞語編故事

👉 \*\*作用：\*\*活化海馬迴，強化記憶路徑

### 3. 認知挑戰（5–10分鐘）

每天輪替：

心算（例如從100開始每次減7）

學習新知識（語言、概念）

邏輯遊戲或策略遊戲

👉 \*\*作用：\*\*提升思維彈性與處理速度

## 第二部分：情緒重整與思維訓練（10–15分鐘）

### 1. 思維覺察（書寫練習）

每日書寫：

今天什麼讓我消耗能量？

什麼讓我有能量？

有哪些重複出現的想法？

👉 \*\*目標：\*\*辨識思維模式，而非壓抑它

## 2. 認知重塑練習

將一個負面想法轉換：

例：

「我今天腦袋很遲鈍」→

「我的大腦今天需要休息，而不是責備」

👉 \*\*作用：\*\*長期重塑神經連結

## 3. 神經系統放鬆（呼吸練習3分鐘）

吸氣4秒

吐氣6秒

重複

👉 \*\*效果：\*\*降低壓力荷爾蒙、提升清晰度

## 第三部分：草本支持（情緒與大腦）

這些是輔助工具，不是替代生活習慣。

🌿 每日情緒與大腦茶飲

選項一：清心明目茶

枸杞 10克

菊花 3-5朵

可加少量薑片

👉 \*\*效果： \*\*緩解眼疲勞、提升輕度情緒與清晰度

**選項二：舒壓助眠茶**

酸棗仁 10克

茯神 6克

👉 \*\*效果： \*\*安神助眠， 間接提升記憶力

**選項三：專注提神配方（白天）**

遠志 3克

石菖蒲 3克

👉 \*\*效果： \*\*改善腦霧、提升專注

⚠️ 建議適量使用， 避免長期自行連續服用。

## 簡單但強效的情緒調整習慣（非草本）

早晨日照（5-10分鐘）

起床後補充水分

輕度活動（散步或伸展）

👉 這些基礎習慣的效果， 往往超過補充品。

## 第四部分：每日追蹤（核心練習）

每天記錄：

睡眠品質（1-10）

精力（1-10）

專注力（1-10）

情緒（1-10）

今日完成：

- 大腦訓練
- 呼吸／放鬆
- 草本支持
- 運動
- 日照

一句反思：

「今天最幫助我大腦的是什麼？」

## 結語

你不是在「駭入大腦」，而是在重建它的基礎。

清晰思考、強大記憶與穩定情緒，並不是獨立能力，而是當以下條件具備時自然出現的結果：

- ✓ 有充足休息
- ✓ 有良好營養
- ✓ 有持續刺激
- ✓ 壓力不過載

如果你能穩定使用這本手冊，你最先感受到的，未必是「變得更聰明」，而是更重要的能力：

👉 清晰、穩定，以及對自己思維的掌控力。

這才是真正的升級。



# 草本植物對大腦的影響

这是个值得认真对待的问题，不过先说一句实在话：像《**神农本草经**》和《**本草纲目**》这样的经典，并不是以“**提升记忆力**”这种现代单一功能来分类药材的，它们更多是从“**养心安神、补气养血、益精填髓、通窍醒神**”等整体角度来影响大脑功能。换句话说，中医讲的是“**把系统调好**”，记忆力只是结果之一。

基于这些经典思路，下面整理几味与“**大脑、记忆、思维**”关系密切的常见药材，并结合现代理解说明其用法、搭配与作用：

## 1. 远志（《神农本草经》上品）—开窍益智、交通心肾

**功能：**

远志被认为“**安神益智**”，主要作用是**沟通心肾**，有助于改善记忆力差、健忘、注意力不集中，同时对**焦虑、思绪混乱**也有帮助。

**适用情况：**

思虑过度、心神不宁、记忆力下降、容易分心。

**用法：**

常用量约3–9克，煎汤服用；也可入丸散。

**常见搭配：**

配**石菖蒲**：增强开窍醒脑、提升记忆（经典组合）

配**茯神**：安神定志、改善睡眠

## 2. 石菖蒲（《神农本草经》上品）—开窍醒神、化湿宁神

**功能：**

擅长“开窍”，用于思维迟钝、记忆减退、脑雾感重的人。也用于痰湿阻窍导致的头脑不清。

**适用情况：**

精神不清、反应慢、头脑昏沉、学习效率低。

**用法：**

3-9克，煎服。

**常见搭配：**

配 远志：经典“益智组合”

配 郁金：改善情绪郁结、思维不畅

### 3. 人参（《神农本草经》上品）—大补元气、益智安神

**功能：**

补气之王，气足则脑清。用于改善疲劳、注意力不集中、思考能力下降。

**适用情况：**

气虚型：疲倦、懒言、注意力差、记忆力下降。

**用法：**

可切片泡水、炖汤或研粉，每日3-6克（视体质而定）。

**常见搭配：**

配 黄芪：增强补气效果

配 酸枣仁：补气同时安神助眠

### 4. 黄精（《本草纲目》）—补气养阴、填精益脑

**功能：**

补气又养阴，长期使用有助于“填精益髓”，从中医角度与脑功能密切相关。

**适用情况：**

久劳体虚、记忆力逐渐下降、脑力不足。

**用法：**

可煮水、煲汤或入膳，10-20克较常见。

**常见搭配：**

配 枸杞子：养肝肾、益精明目

配 山药：健脾助吸收

**5. 枸杞子（《神农本草经》上品）—养肝肾、益精明目**

**功能：**

肝肾充足则“脑髓充盈”，有助于记忆与专注。

**适用情况：**

长期用脑、眼疲劳、记忆力减退。

**用法：**

泡水、入茶或直接食用，每日10-20克。

**常见搭配：**

配 菊花：清肝明目、缓解用眼疲劳

配 黄精：增强滋补效果

**6. 酸枣仁（《神农本草经》上品）—养心安神、改善睡眠**

**功能：**

睡眠是记忆巩固的关键，这味药通过改善睡眠间接提升大脑功能。

**适用情况：**

失眠、多梦、记忆力下降。

**用法：**

10-15克，煎服或打粉。

**常见搭配：**

配 茯神：增强安神效果

配 人参：气血双补、改善疲劳型失眠

## 7. 何首乌 (《本草纲目》) — 补肝肾、益精血

**功能：**

传统认为“精生髓，髓养脑”，适合长期调养记忆与脑力。

**适用情况：**

慢性疲劳、早衰、记忆力下降。

**用法：**

使用制何首乌 (炮制后)，10-15克煎服。

**注意：**

生何首乌有一定毒性，不建议自行使用。

### 简单实用搭配思路

#### 1. 提神醒脑 (短期效率)

远志 + 石菖蒲 + 少量人参

→ 适合学习、工作专注力提升

#### 2. 长期养脑 (根本调理)

黄精 + 枸杞 + 山药

→ 温和、适合日常食疗

### 3. 睡眠+记忆改善

酸枣仁 + 茯神 + 远志

→ 改善睡眠质量，从而提升记忆

#### ⚠️ 重要提醒 ⚠️

中药讲究辨证论治，不是所有人都适合同一配方

不建议自行长期大量服用多味药材

有慢性病或正在服药者，应咨询专业中医师

真正提升大脑功能，仍需结合：睡眠、饮食、运动与压力管理

#### 总结一句话：

中医并不是“直接增强记忆”，而是通过补气血、养心神、益肝肾，让大脑恢复到更稳定清明的状态——当系统平衡了，记忆与专注自然会提升。