

# 让你的大脑也出汗

日本易食研究所 大林惠运

大脑会出汗，你可能觉得不可思议吧。

一般的情况下，人在激烈运动后会出汗，天气炎热时会出汗。运动出汗是酷使肌肉后产生的，这是人的血液循环加速，使人的体温升高，为了降低体温，人体通过排出汗水，以保持体温的平衡。天气炎热，也是同样原理，通过出汗达到降温的目的。

但是有些场合，人是坐着的，并没有进行任何运动，而室内的气温是恒定舒适的，可是却会大量出汗。比如，经过高考的许多学生有过这样的经验，而去参加工作面试的人也会遇到这种情景。大家会说，这是紧张引起的。

这个紧张，其实是大脑的高度运转，神经元的积极活动致使热量产生而发生的出汗。因为要在短时间内解答试题，要在瞬间回答面试官的提问。大脑的运转达到了巅峰，如果一时解答或回答不出，更会使大脑处于恐慌、混乱或思维停滞、不知所以的状态，急出一身大汗。这个汗可以说是大脑出汗。

大脑神经元细胞



大脑出汗，说明你的大脑正处于高度的运转状态，不管能否回答或解答，大脑在大量使用、消耗能量，神经元在高度活跃，越是难度高的问题，大脑越是快速活跃，不然是不会出汗的。

这个原理，我们可以应用到促进大脑活性化上。方法很简单，比如：

先将你家中的电话号码背一遍，然后马上再从号码的最后一位数开始倒背，看看自己需要多少时间。

也可以将自己的手机号，用这个方法试一试。

如果你可以简单地快速的将电话号码或手机号顺背倒背如流，可以再增加一些难度，如将数字扩增到15位或20位。有一点要记住，每次不要长时间的去做，这会增加大脑的疲劳度，结果适得其反。

除了数字意外，也可以用文字，先少后多，循序渐进的练习。

还有一种方法，那就是倒走。倒着走也是锻炼大脑的一种方法。而且，并不如想象的那么容易，可以试一试。

总之，让大脑出出汗，这是预防大脑生锈、大脑退化的最好方法，简易可行。还能减肥。

2016年1月3日