

<<别为记忆力抓狂>>

图书基本信息

书名：<<别为记忆力抓狂>>

13位ISBN编号：9787122081018

10位ISBN编号：712208101X

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：三采文化

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别为记忆力抓狂>>

### 内容概要

本书从饮食、生活习惯、智力游戏等方面，介绍了65个开发脑力、提升记忆力的妙招。运用科学、医学知识，帮你找出问题点，排除那些损害你记忆力的元凶，让你的脑力大大提升！特别适合希望提高记忆力的上班族、学生。

## <<别为记忆力抓狂>>

### 书籍目录

脑力检测表 《脑力检测1》你的大脑已经衰老到几岁？

《脑力检测2》你最需要加强哪种脑能力？

第一篇 上班族的大脑破坏王 上班族的脑力，已经严重超负荷！

聪明拒绝破坏大脑的8大因素 补脑偏方何其多，你真的做对了吗？

避免脑残的10大生活小秘招 脑的冷知识第二篇 上班族的5分钟大脑活化术 通勤 聪明醒脑的大好时机！

忧郁星期一 训练提升专注力！

开会 提升思考力、表达力！

企划发想 提升创意力！

上班族的办公室活脑好习惯 晚安助眠，基础脑力储养法 早安醒脑，活力充能按摩法 试着做个早睡早起的晨型人第三篇 上班族的记忆力拯救计划 揭开大脑与记忆力的秘密 再好的记忆力也有变差的一天？

上班族的记忆力紧急特训 神经内科是拯救记忆力的专家 神经内科医师提升记忆力的秘诀 戏剧高手教你，抢救钝感脑！

第四篇 吃出高效率大脑 饮食习惯决定大脑的退化或灵光？

让大脑变迟钝的5大可怕食物 造成钝感脑的7大惊悚食物 活化大脑的5大聪明营养素 活化大脑的4大优质健脑食材 5大益智补脑中药材 3大提高效率的活脑补给品 4大提神醒脑茶饮

## <<别为记忆力抓狂>>

### 章节摘录

插图：现代人生活紧张忙碌，有些人一天的睡眠时间只有3~4小时，拼了命的工作没有让身体和大脑获得足够的休息，睡眠质量差或是每天睡眠少于7小时，会使颞叶活动较低落，进而影响到学习与记忆力，导致思绪不够清晰，经常忘东忘西。

大脑的运作并不会因为睡眠而停止或休息，当你处于睡眠状态时，大脑正在为你把暂存记忆转为持久性记忆，或是整理白天所接收到的信息，如此一来当你早晨起床时才能拥有一个清晰的头脑。

神经内科医师指出。

睡眠剥夺可能是因为忧郁症或焦虑症所引起，造成假性失智、注意力不集中等问题，因此晚上睡前最好能放松自己，避免思考太复杂的问题或从事激烈的运动。

忽视脑力退化的可怕后果？

脑力退化并不像身体的其他器官会带来疼痛感，像是关节退化、视力退化可以明显地感觉到，或者像皮肤老化可以立即被察觉，如果忽视而不做任何处理的话，渐渐会有一些征兆出现。

例如：记忆力减退、语言表达出现问题、丧失对时间及方向感的概念、东西摆放错乱、判断力变差等，当这些警讯出现时，你仍不予理会时，将会让脑细胞数量不断减少，转变成失智症。

## <<别为记忆力抓狂>>

### 媒体关注与评论

“左脑记忆是‘劣质记忆’”，右脑记忆则让人惊叹，它有“过目不忘”的本事。  
——七田真

## <<别为记忆力抓狂>>

### 编辑推荐

《别为记忆力抓狂》从早到晚，都有方法拯救你的钝感脑！

你觉得自己用脑过度，脑细胞快要死光？

超凉口香糖快要凉坏脑子，思路还是无法清晰？

其实，大脑往往是被“使用错误”，而非“使用过度”！

只要正确使用你的大脑，你再也不需要抱头懊恼！

就让医师专家来帮你想办法，从吃喝玩乐中救回你的记忆力、创造力、思考力。

饮食改变错误早餐吃法，反应不再慢半拍！生活利用通勤5分钟，拯救失忆老化脑！游戏数独、联想游戏，愈玩大脑愈有创意！不景气，更要投资自己的脑力脑神经科医师、营养师、中医师，一起帮助你脑力大提升。

<<别为记忆力抓狂>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>