

<<养生先健脑>>

图书基本信息

书名：<<养生先健脑>>

13位ISBN编号：9787506461450

10位ISBN编号：7506461455

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：养生堂国医保健课题组

页数：239

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>

<<养生先健脑>>

内容概要

脑为元神之府，养生从人体最宝贵的器官开始。

脑是所有经络中的阳经会聚的地方是生命的枢机，脑髓充则神全，神全则气行，气行则有生机、感觉和运动。

吃出聪明的脑、练出好用的脑、养出健康的脑、全民参与健脑。

本书提供饮食、按摩、中医、运动，简单、便捷、有趣、有效的各种健脑方式，每天只需5分钟。

适用于青少年、考生、中老年人、脑力工作者、记忆力减退者、早期老年痴呆症患者及各界需要提升大脑功能之人士。

<<养生先健脑>>

书籍目录

Part 1 养生保健先养脑 想拥有健康的体质, 请先保养你的脑 脑为元神之腑 避开不利于脑健康的因素 认识我们身体的支配者——脑 人脑的发育过程 脑的构成 脑的各个部位如何各司其职 脑的功能分区 揭开大、小脑分工之谜 揭开左、右脑分工之谜 20条金律教你善待自己的大脑 左脑、右脑的开发与保养 锻炼左脑法 放松想象法 脑部呼吸法 丹田养脑法 动手健脑法 常见头部疾病这样调养 头痛 健忘症 高血压 脑血管疾病 情志病 左撇子好? 右撇子好?

左撇子为何更聪明 为什么多数人都是右撇子 测一测, 你的左脑和右脑哪个更发达

Part 2 健脑养脑的饮食策略 最值得推荐的17种健脑养脑食物 芝麻——抗衰益智的奇异之果 深海鱼——堪称“脑黄金”的营养品 贝类——增强脑力的“催化剂” 鸡蛋——大脑理想的“营养库” 核桃——补脑的长寿果 花生——延缓大脑衰老的“长生果” 金针菇——给大脑加分的“益智菇” 动物肝脏——补充脑力消耗的“加油站” 瘦肉——大脑健康的养护者 牛奶——让大脑休息的“催眠曲” 蚕豆——提升大脑的“幸福指数” 鸡肉——滋补大脑的营养素 大豆制品——大脑健康的“小卫士” 大蒜——大脑能量的“转换器” 小米——防治神经衰弱的健康主食 糙米——大脑认知能力的“推动者” 大枣——给大脑供血的百果之王 最值得推荐的15种健脑、养脑营养素 必需脂肪酸——大脑不可或缺的营养来源 DHA——功效卓越的“脑黄金” 碳水化合物——大脑的最佳能量来源 卵磷脂——提高记忆力的神奇物质 胆碱——预防大脑早衰的功臣 氨基酸——维持大脑功能的必备物质 蛋白质——构成脑细胞的基础物质 维生素A——视觉启智的增强剂 B族维生素——大脑的动力之源 维生素C——大脑的润滑剂 维生素D——脑组织活动的得力“助手” 维生素K——脑出血的“克星” 钙——活跃大脑的动力之源 锌——使头脑聪明的智慧元素 铁——促进脑部循环的重要物质 最值得推荐的8种养脑保健食品 深海鱼油——大脑发育的不竭动力 大豆卵磷脂——预防记忆力衰退的营养素 牛磺酸——维持大脑运作的重要能量 蜂王浆——天然恩赐的益智珍品 磷脂酰丝氨酸——脑细胞读取资料的好助手 异黄酮——预防老年痴呆的妙药 蛋白粉——维持脑部发育的基础物质 左旋肉酸——对抗大脑老化的佳品 损害脑功能的杀手食物 酒精 油炸食品 洋快餐 甜食 特别关注: 早餐启动大脑的开关 吃早餐的重要性 吃早餐也是有讲究的 吃早餐的注意事项

Part 3 健脑养脑的运动方案 健脑体操轻松做 备受推崇的高桥式健脑操 消除压力, 做一做办公桌前的有氧操 弹跳, 最佳健脑运动 伸展腰脊, 提神醒脑 益智防衰、活化大脑的健脑手操 运动手指, 心活脑健 日常健脑手操——让大脑活跃起来 儿童健脑手操——让孩子越练越聪明 有助脑部健康的瑜伽操 神奇的健脑静态瑜伽 最值得推荐的26个健脑瑜伽体式 随时随地都可练习的健脑瑜伽 小动作, 大智慧 预防及改善脑部疾病的小动作 翻揉耳廓, 提高理解力

Part 4 备受国医推崇的汉方健脑法 中药健脑 国医大师推荐的14种健脑中药 健脑中药汤剂 健脑中成药 针灸健脑 何谓针灸 心、脑、经络和穴位之间的关系 常用的针灸益智妙法 针灸的注意事项 气功健脑 气功悠久的历史 气功疗法的三大要诀 气功的健脑原理与功法 按摩健脑 按摩的原理和功效 醒脑回神的头部按摩法 开窍益聪的面部按摩法 疏通经络的手足按摩法 特别关注——国医强烈推荐的5个特效健脑大穴与经络 督脉——脑部脉络畅通的掌管者 百会——长在头顶的健脑神药 风府——抵御脑后风邪入侵的守护者 印堂——让头脑清醒聪明的益智仙丹 合谷——回阴醒脑的特效灵丹

Part 5 养生祛病的其他健脑方案 恰当使用植物芳香, 有效对抗大脑压力 精油的功能 精心调配, 舒缓大脑 精油的使用方法 优劣精油的辨别 药浴、足浴疗法 药浴 足浴 森林浴疗法 森林浴的疗效 森林浴的最佳方案 日光浴疗法 日光浴的最佳时间 日光浴的三种类型 净化家居疗法 家电使用 家居布置 休闲疗法 欣赏音乐 习字作画 园艺活动 郊外垂钓

Part 6 健脑养脑必知的4个生活细节与行为 切勿疲劳用脑 造成脑疲劳的原因 脑疲劳的后果 如何防止脑疲劳 合理用脑的原则 提防身边的污染与毒素 解析身边存在的污染及应对策略 解析身边存在的有毒物质及应对策略 长期吸烟危害大 吸烟对大脑的危害 烟民必读的戒烟攻

<<养生先健脑>>

略 女性趣味戒烟法 洗头时按摩要不得 洗头时按摩 洗头按摩后再吹干Part 7 最需要健脑的人群——儿童、青少年、老年人 危害儿童及青少年大脑发育的因素 儿童和青少年大脑发育的特点 危害大脑发育的饮食因素 儿童健脑要从胎儿期做起 智力开发从胎儿期做起 胎教——孕育天才的起点 儿童及青少年的健脑关键——科学用脑 儿童和青少年须科学用脑 影响用脑的特殊因素 如何科学用脑 促进儿童及青少年脑发育的益智游戏 什么是智力 培养各种能力的益智游戏 老年人远离大脑痴呆的各种措施 认识老年痴呆 均衡饮食，提防“铝”从口入 适度运动，促进脑力活动 远离烟酒，维持脑部正常工作 饮食防痴呆的小措施 控制应激，保持良好心情Part 8 献给靠脑吃饭的上班族——提高记忆力，让大脑永远年轻 大脑的记忆原理 什么是记忆 记忆的三个阶段 决定大脑记忆力的主角 测一测，你的记忆力好吗 机械记忆力的测试 集中注意力的记忆程度测试 测评结果 增强记忆力的饮食方案 增强记忆力的饮食 上班族饮食方案推荐 增强记忆力的运动方案 运动增强记忆力的原理 多做有助大脑呼吸的有氧运动 要掌握好有氧运动的要领和尺度 增强记忆力的小技巧 认识一下艾宾浩斯记忆遗忘曲线 值得一试的增强记忆十法 生活中的注意事项 增强记忆力的其他方案——保持好心情 情绪对大脑的影响 如何保持愉快的心情

<<养生先健脑>>

章节摘录

Part 1 养生保健先养脑 想拥有健康的体质，请先保养你的脑 《黄帝内经·灵枢·海论》
说：“脑为髓之海。

”在中医看来，脑为“诸阳之会”。

这是因为脑部是所有经络中阳经会聚的地方，入脑的经脉有督脉、膀胱经、肝经、胃经、奇经八脉中的阳经和阴经六条。

脑的主要生理功能有主宰生命活动、主精神意识和主感觉运动，因此脑是整个身体正常运行的主导，是身体统一的管理中心。

大脑一旦出现运转障碍，将直接影响身体其他系统的正常运行。

脑为元神之腑 明代医学家李时珍指出，脑为元神之腑。

元神存则生命在，元神败则生命逝，即得神则生，失神则死。

由于脑为元神之首，因而养神的关键在于养脑。

再加上大脑不仅是生命的枢机，主宰人体的生命活动，而且脑还是人体的最高司令部，可统帅身体各系统和各器官的一切功能活动，控制着自主神经系统的平衡与和谐，使身心处于良好状态。

因此，脑的健康与否，直接影响着机体的一切活动。

从另一方面来说，人体生命的运动是按生、长、壮、老、死的规律运动着的，在这样的运动变化中，脑同样扮演着生命适应能力的主宰者。

因此，我国科学家已正式提出倡议设立“脑健康日”，这不仅是面对知识经济挑战的需要，而且是提高整个中华民族素质的需要。

……

<<养生先健脑>>

编辑推荐

集千年国医智慧为第一个中国人量身定做。

珍爱生命，享受生活，不可不知的生活智慧。

自己珍藏、送给亲人、与朋友分享，品质生活专家。

感谢读者选择了中国最具品质的生活图书，由国内顶级医护专家 & 专业资深的书业策划团队精诚为您打造。

静候每一个中国家庭的翻阅，温柔贴近您的生活。

《养生先健脑》内容有： Part 1 养生保健先养脑 想拥有健康的体质，请先保养你的脑

认识我们身体的支配者——脑 脑的各个部位如何各司其职 Part 2 健脑养脑的饮食策略 最值得推荐的17种健脑养脑食物 最值得推荐的15种健脑、养脑营养素 最值得推荐的8种养脑保健食品 Part 3 健脑养脑的运动方案 健脑体操轻松做 益智防衰、活化大脑的健脑手操 有助脑部健康的瑜伽操 Part 4 备受国医推崇的汉方健脑法 中药健脑 针灸健脑 气功健脑 按摩健脑 吃出聪明的脑·练出好用的脑，养生健康的脑·全民参考健脑！

脑是所有经络中的阳经会聚的地方，是生命的枢机，脑髓充则神全，神全则气行，气行则有生机、感觉和运动。

<<养生先健脑>>

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>