

图书基本信息

书名：<<肠胃保健手册-全民保健系列丛书>>

13位ISBN编号：9787510104633

10位ISBN编号：7510104637

出版时间：2010-7

出版时间：中国人口出版社

作者：蔡鸣

页数：93

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>

内容概要

肝脏的作用是什么，为什么保护肝脏很重要，中医如何保肝、养肝，病毒性肝炎是如何传播的，急性肝炎如何饮食调养，慢性肝炎如何饮食调养，肝炎患者如何排毒，病毒性肝炎患者有哪些禁忌，肝硬化患者能吃海鲜吗，酒精性肝病如何药物治疗，脂肪肝患者吃哪些食物为宜，如何让运动为肝脏减脂。

书籍目录

第一章 保护大脑1.人脑为什么消耗能量多2.为什么要给大脑补充能量3.脑细胞在做什么样的工作4.什么是智商5.大脑需要什么6.大脑疲劳如何自查7.影响大脑发育的因素有哪些8.学习的生理基础是什么9.脑血管疾病会影响记忆吗10.保护心脏等于保护大脑吗11.如何点按健脑穴位12.女人比男人更易老年痴呆吗13.咀嚼少会诱发脑痴呆吗14.如何延缓老年痴呆的发生第二章 大脑的起居保健15.如何保健大脑16.老年人健脑有何秘诀17.男士为什么更应注意脑部的保健18.如何科学养脑19.赖床5分钟有益大脑健康吗20.为什么讲两种语言有助于延缓人脑衰退21.哪些坏习惯会使人变笨22.走路姿势不正确会造成大脑过劳吗23.多做手部小动作有益脑保健吗24.单调工作会让大脑麻木吗第三章 大脑的饮食保健25.营养对脑和神经系统有什么影响26.营养对智力发育有何影响27.哪些食物会伤害大脑28.哪些饮食方法可以让大脑变得更加聪明29.如何让大脑获得丰富的营养30.健脑益智吃什么31.为什么贪杯不利健脑32.多吃黄花菜可防老人痴呆吗33.巧克力能补养你的大脑34.脑血管病患者如何饮食调养35.哪些食物可防治脑血管疾病36.血管性痴呆病患者如何饮食调养第四章 大脑的运动保健37.运动能健脑吗38.哪些运动可健脑39.如何做健脑操40.跳绳能健脑吗41.过度运动会适得其反吗42.交替运动对健脑益智有好处吗43.哪些小动作可以益智健脑44.换手刷牙、闭眼洗澡能提高智商吗45.弹跳能让宝宝健脑吗46.叩齿搅舌有助健脑吗47.运动过度会使脑子变笨吗48.脑血管病患者如何锻炼49.防治脑血管病有哪些小动作.....第五章 大脑疾病的防治与保健第六章 老年性痴呆的防治

章节摘录

版权页：插图：记忆是一个过程，并且当你记忆的时候，实际上就是你把保存在大脑中零零碎碎的信息进行重建。

但让人不解的是，究竟星什么东西引发大脑开始这个重建过程？

这个谜团继续等待科学家们去寻找答案，但有70个事实是已经科学家证实了的。

(1) 大脑喜欢色彩。

平时使用高质量的有色笔或使用有色纸，颜色能帮助记忆。

(2) 大脑集中精力最多只有25分钟，这是对成人而自，所以学习20-30分钟后就应该休息10分钟。

你可以利用这段时间做点家务，10分钟后再回来继续学习，效果会更好。

(3) 大脑需要休息，才能学得快，记得牢。

如果你感到很累，先拿出20分钟小睡一会儿再继续学习。

(4) 大脑像发动机，它需要燃料。

大脑是一台珍贵而复杂的机器，所以你必须给它补充“优质燃料”。

垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅损害身体，还削弱智力。

英国一项新研究显示，饮食结构影响你的智商。

(5) 大脑是一个电气化学活动的海洋。

电和化学物质在水里能更好地流动，如果你脱水，就无法集中精力。

专家建议，日常生活中要多喝水，保持身体必需的水分，而且一天最好不要饮用相同的饮料，可以交换着喝矿泉水、果汁和咖啡等。

另外，有关研究资料显示，经常性头痛和脱水有关。

编辑推荐

《大脑保健手册》为全民保健系列丛书之一。

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>