

<<你不可不知的健脑益智100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的健脑益智100招>>

13位ISBN编号：9787534576522

10位ISBN编号：7534576520

出版时间：2010-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：季昌群 等编著

页数：192

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>

<<你不可不知的健脑益智100招>>

内容概要

人脑不仅是一切心理活动的器官，而且还是人体适应内、外环境的各种行为的始发者和各机能系统活动的协调者。

人脑是一个特殊器官，既是身体的一部分，更是与精神、思维密不可分的重要器官，因此，健脑才能益智。

人脑需要有多种营养物质来滋补，才能有效地推迟和抑制脑细胞的衰老退化。

研究发现，含卵磷脂、脑磷脂、谷氨酸的食品能提高大脑活动功能，延缓大脑衰老。

工作或学习的环境对于养护大脑十分重要，夏天要选安静清凉的环境，而冬天则要求保暖、空气流通的环境，学习或工作的效率会很高。

光线太强烈时，对脑细胞的刺激太大。

光线太弱太暗时，使大脑皮质的兴奋度受到抑制，工作效率则会降低。

在光线适中的场合学习或工作最有利于护脑、健脑。

根据“用进废退”的原理，人的大脑应当经常使用，脑子越使用就会越灵活。

但用脑应做到“劳逸结合”，不要使脑子过度劳累，最简便的方法是用脑1小时后，休息10分钟。

在现实生活中，睡眠状况良好的人，不但精力充沛、头脑清晰，而且还表现出充满活力。

<<你不可不知的健脑益智100招>>

作者简介

季昌群，工商管理硕士。

现任南京丰盛产业控股集团有限公司董事长；南京中医药大学校董会副董事长，南京中医药大学丰盛健康学院院长、南京大学校董、南京市人大代表、江苏省市政行业协会副会长、江苏省企业家协会副会长、南京市民营经济协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会

<<你不可不知的健脑益智100招>>

书籍目录

A 良好的习惯可以健脑益智 妙招1 预防大脑衰老有 妙招 妙招2 注意生活起居可健脑 妙招3 充足的睡眠可健脑 妙招4 有益的爱好可健脑益智 妙招5 文化人健脑有 妙招 妙招6 烟、酒、茶与健脑 妙招7 远离损脑坏习惯B 饮食健脑益智 妙招8 健脑益智离不开三大营养素 妙招9 无机盐可健脑益智 妙招10 维生素可健脑益智 妙招11 水可健脑益智 妙招12 纤维素可健脑益智 妙招13 健脑别忘脑黄金 妙招14 健脑益智吃榛子 妙招15 健脑益智吃板栗 妙招16 健脑益智向日葵子 妙招17 健脑益智吃花生 妙招18 健脑益智黑芝麻 妙招19 健脑益智胡萝卜 妙招20 健脑益智金针菇 妙招21 健脑益智吃莲藕 妙招22 健脑益智黄花菜B2 饮食健脑益智 妙招23 健脑益智多吃鱼 妙招24 健脑益智吃鳝鱼 妙招25 健脑益智吃海参 妙招26 健脑益智吃牡蛎 妙招27 健脑益智吃甲鱼 妙招28 健脑益智吃乌龟 妙招29 健脑益智吃鸽肉 妙招30 健脑益智吃猪肉 妙招31 健脑益智吃猪心 妙招32 健脑益智吃苹果 妙招33 健脑益智吃荔枝 妙招34 健脑益智吃香蕉 妙招35 健脑益智吃柑橘 妙招36 健脑益智喝豆浆 妙招37 健脑益智饮葡萄酒C 运动健脑益智 妙招38 运动是提高大脑功能的 妙招 妙招39 可以健脑的运动 妙招40 有益健脑的头部小动作 妙招41 有益健脑的手部小动作 妙招42 有益健脑的腿部小动作 妙招43 交替运动对健脑益智有好处 妙招44 有益健脑的小动作组合 妙招45 有益健脑的小体操 妙招46 能健脑的头部操 妙招47 瑜伽式天地体操能健脑 妙招48 太极拳有健脑益智作用 妙招49 倒立健脑有速效D 休闲娱乐能健脑 妙招50 奇妙的音乐能健脑 妙招51 观光旅游能健脑益智 妙招52 玩棋牌能健脑益智 妙招53 练习书画能健脑益智 妙招54 种花赏花能健脑益智 妙招55 养观赏鸟能健脑益智 妙招56 垂钓能健脑益智E 中药健脑益智 妙招57 健脑益智核桃仁 妙招58 健脑益智有大枣 妙招59 健脑益智有桂圆 妙招60 健脑益智有莲子 妙招61 健脑益智有芡实 妙招62 健脑益智有远志 妙招63 健脑益智有山药 妙招64 健脑益智有灵芝 妙招65 健脑益智枸杞子 妙招66 健脑益智有蜂乳 妙招67 健脑益智刺五加 妙招68 健脑益智何首乌 妙招69 健脑益智五味子 妙招70 健脑益智菟丝子 妙招71 健脑益智有黄精 妙招72 健脑益智有鹿茸 妙招73 健脑益智有熟地黄 妙招74 健脑益智有当归 妙招75 健脑益智有麦冬 妙招76 健脑益智柏子仁 妙招77 健脑益智酸枣仁 妙招78 健脑益智有百合 妙招79 健脑益智有杜仲 妙招80 健脑益智有人参 妙招81 健脑益智有茯苓 妙招82 健脑益智有川芎 妙招83 失眠患者如何服用中药 妙招84 健脑益智中药方 妙招85 药枕能健脑F 中医健脑益智 妙招86 针灸补心能醒脑 妙招87 头部按摩能健脑 妙招88 按摩治疗神经衰弱 妙招89 按摩治疗失眠 妙招90 梳头健脑益智 妙招91 足疗健脑益智 妙招92 耳穴压丸健脑益智G 神奇的健脑方法 妙招93 超觉静思能健脑 妙招94 练习脑静功能健脑 妙招95 保护心脏也是健脑H 防病健脑 妙招96 健脑要重视脑血管病变 妙招97 健脑要防脑血管病 妙招98 健脑要重视防范血管性痴呆 妙招99 健脑要重视防范头痛 妙招100 健脑要重视防范贫血

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>