

<<健脑比健身更重要>>

图书基本信息

书名：<<健脑比健身更重要>>

13位ISBN编号：9787538435818

10位ISBN编号：7538435816

出版时间：2007-10

出版时间：第1版 (2007年10月1日)

作者：脑健康促进编委会 编

页数：187

字数：210000

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>

<<健脑比健身更重要>>

内容概要

俗话说，身体是革命的本钱。我们每个人都关注自己的身体，健康的话题也随处可见。可是你是否关注过你的大脑健康呢？你是否想过。健脑是健身的重中之重？

脑是生命的主宰，健康的基础，脑的盛衰决定了每个人的命运。人身最关键、最宝贵、最有价值的器官是大脑；但给人带来麻烦最大、影响最深、危害最重的也是大脑。

要不老，先健脑，正在成为人们的共识。

本书包括三部分内容：一是认识我们的大脑。大脑是人体最复杂的器官，它由上千亿的脑细胞组成，功能非常强大，机制非常复杂。它不仅关系到人的智商，还决定着一个人的情感、行为方式、性格类型。比如，情侣为什么会热恋？热恋的内在机制就是大脑中大量分泌一种被称为多巴胺的物质，使人产生兴奋和快感。所以，认识大脑的工作机制，有利于我们认识自己，了解他人。指导我们的生活。

二是开发我们的大脑。我们可以通过一些有效的方法改善大脑的功能，使大脑越来越聪明。人的记忆力、观察力、创造力都是可以进行后天锻炼的。再有，大脑是“喜新厌旧”的。在生活中，应该不断地给大脑一些新的刺激，逼迫它做出一些应激反应，你的大脑就会越用越灵。通过锻炼，你会发现自己变得更加聪明，在工作中更有灵感，这会有助于你的事业成功。

三是养护我们的大脑。平时，要多吃一些健脑益智的食物，远离一些损害大脑的食物；建立良好的生活习惯，杜绝不好嗜好。多进行体育运动，保持心情舒畅。同时，要注意防治一些心脑血管方面的疾病，减少药物对大脑的伤害。要注意的是，大脑衰老是一个渐进的过程，它的发展是悄无声息的，脑萎缩不是老年人的专利，中年人要及时御防，未雨绸缪。

总之，我们要科学地、充满感情地爱护自己的大脑。不管是初生婴儿，还是青少年，或是满头银发的老人，真正学会关注和正确使用我们的大脑，才能真正驾驭我们的身体，把握健康而幸福的人生！

<<健脑比健身更重要>>

书籍目录

第1章 认识大脑 ONE 大脑的构造 大脑的构造 生物电：脑细胞的活动形式 神经递质：脑细胞活动的物质基础 快乐物质——多巴胺 脑袋大就聪明吗？
女性天生会用脑 对爱因斯坦大脑的研究 TWO 对额叶前区的认识 最新发现的大脑的司令部——额叶前区 额叶前区发生故障时会出现的情况 额叶前区在放松与恐怖状态时停止工作
多动症、自闭症与额叶前区有关 抑郁症与额叶前区有关 THREE 探索大脑的奥秘 脑细胞的数量之谜 我们只使用少量的脑细胞吗 听名曲不会促进脑发达 人的灵感来自何处
人为什么会害羞 爱情的生理源头在哪里 耳根何以发热 怎么能坚强 如何享受惊险第2章 开发大脑 ONE 关于智商 IQ到底是什么 人类一代更比一代聪明吗 不同种族人群10调查 智商的傲慢与偏见 测智商是否具有科学性 给孩子测智商好不好 测智商的四个认识误区 提升孩子智商操作方案 TWO 怎样增强记忆力 我们是怎么记东西的 海马与记忆力 海马负责短期记忆 记忆分散在大脑的各处 记忆的锁链 提取记忆的锁链 眼过千遍，不如手过一遍 记笔记可以锻炼大脑 情绪与记忆的关系 THREE 锻炼你的听力 要想更聪明，得有好听力 韵律和音乐使大脑更聪明 学学速听术第3章 养护大脑第4章 防止脑衰第5章 大脑疾病

<<健脑比健身更重要>>

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>