

<<大脑使用手册>>

图书基本信息

书名：<<大脑使用手册>>

13位ISBN编号：9787546394237

10位ISBN编号：7546394236

出版时间：2012-8

出版单位：吉林出版集团

作者：生田哲

页数：211

字数：80000

译者：葛愚

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>

<<大脑使用手册>>

前言

最近，笔者从一位男性那儿听到这样一件事。这位男性是一位47岁的网络系统工程师，长年饮酒，最近开始感到不适。他觉得即使喝酒也不如从前感到快乐，甚至第二天还会感到头昏沉沉的。虽然他刚一喝酒感觉还不错，但是之后不适感就随之而来，而且记忆力也在降低。但是他一经改善伙食，减少酒量，补充身体所缺少的营养，头脑就马上清醒起来，记忆力也有所提升。

精神大大恢复了。他开始坚持这种生活习惯，渐渐地也不再饮酒了。他说：“20年来从没有过这样头脑清醒、干劲十足的感觉！”这个男性的案例是由酒引发的，那么如果换成咖啡、烟草、甜食、药物（抗抑郁药，抗不安药、安眠药）等能改变情绪的药物，又会产生什么问题呢？阅读本书里提供的应对办法，想必多少会让您了解一些的。最近的脑研究表明，天然物质里含有能影响我们的想法和感情的成分。这些成分大多数和我们大脑里存在的传输物质的分子结构十分相似，通过横仿传输物质，或促进或阻碍传输物质工作。

这简直不可思议却又是事实。这就意味着，我们自身能够创造必需的物质来保障我们健康愉快积极地生活，理论上讲，并不需要从体外获取特殊物质。

怎么由自身创造出所必需的物质呢？关键在于传输物质，它是我们大脑深层产生的想法和感情的传达者。因为传输物质是由氨基酸、维生素、矿物质产生的，所以能够与可以改善情绪的“素净食物”相调和。均衡饮食和适当营养摄取，可以使大脑运转速度变快、情绪饱满、注意力集中，使身体保持良好的状态。

给大脑提供恰当的营养，对于提高生活质量非常关键。同时绝对不能忘记的是，大脑内化学成分是正反双向工作的。各种各样的物质能使大脑里产生正面情绪，如果情绪是积极正面的，就会产生能够带来幸福感的物质。

本书要介绍的是一些食物和营养补充剂，为的是给您的大脑和身体注入能量，使大脑有足够的传输物质，并使传输物质顺利工作，让您能够健康愉快积极地生活。

本书介绍的氨基酸、维生素、矿物质营养素、香料等都是天然物质，是合法并且对大脑和身体都有益的物质。

第1章。

我们准备了简易测试来检验您的压力值、能量值还有情绪状况。根据您对问题的回答，检验出一些需要改正的生活习惯和怪癖，使您的情绪状态由负面转向正面。

第2章，论述大脑运转的基本知识。对大脑里作为沟通物质的传输物质（神经传输物质）的特征及其是如何在大脑内产生的进行说明。传输物质里有能使大脑兴奋，产生出快感和干劲的物质，还含有能够改善情绪、缓解紧张、调节生物钟等的物质。

产生这传输物质必不可少的就是氨基酸、维生素和矿物质营养素。

第3章—第8章，分别讨论战胜压力、消除脑疲劳、赶走抑郁的具体方法。

各章均按如下顺序展开论述：·您希望获得什么样的感觉？

实际上，您的感觉是如何的呢？

·产生这种感觉，是您的大脑和身体处于什么状态的时候呢？
·为实现治疗效果而使用咖啡、酒精、烟草，以及抗抑郁药、抗焦虑药、安眠药等普遍药物，介绍一

<<大脑使用手册>>

些目前研究结果显示的关于这些物质的优缺点。

· 介绍一些能达到治疗效果而且又无缺点的“新办法”，以及这些“新办法”有效的原因。顺便也论述一下脑科学的研究成果和营养补充剂的使用方法。

· 为唤醒大脑活力制定一个简单明了且可以马上实践的“行动计划”。

第5章比较专业地讲述羟色氨酸（5-HTP）。

一般读者和大多数医生对5-HTP的信息还不了解，所以本书避开专业性比较强的内容，介绍给大家的都是一些简单易懂的内容。

请您放心。

大人们啊，想必你们也想重拾孩童时代那种精神饱满又充满干劲的状态吧。

这种时候您可能会抱有疑问，怀疑是否可以，但我敢断言这是可以的。

您只要做到提高并维持大脑能量值，增强大脑的感受性和柔软性就可以。

本书所介绍的消除脑疲劳、心理压力还有抑郁的根本解决方法就是摄取恰当的营养素。

只要您稍稍努力一些，从今日就可以开始实践，通过这些实践。

食物一定会唤醒您的大脑活力，使您拥有丰富又充实的人生。

生田哲

<<大脑使用手册>>

内容概要

生田哲编著的《大脑使用手册》要介绍的是一些食物和营养补充剂，为的是给您的大脑和身体注入能量，使大脑有足够的传输物质，并使传输物质顺利工作，让您能够健康愉快积极地生活。

《大脑使用手册》介绍的氨基酸、维生素、矿物质营养素、香料等都是天然物质，是合法并且对大脑和身体都有益的物质。

<<大脑使用手册>>

作者简介

1955年，生于北海道函馆市。

毕业于东京药科大学。

曾在研究癌症、糖尿病、遗传因子方面非常著名的City of Hope研究所和加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA）等攻读博士。

后在伊利诺伊工科大学担任副教授（化学学科）。

药学博士。

在美国主要研究遗传因子的构造和药物设计。

现今在日本主要研究用物质来解析精神或心理活动，并从事写作工作。

写作内容以生物化学、医学、药学等生命科学为中心。

著作有《改变食物，大脑也会改变》《饮食治疗心病》《病状不明的维生素学》（PHP新书）《操控脑和心的物质》《脑的健康》（讲谈社蓝皮书）《克服抑郁最好的方法》《人气营养素的真实状况》（讲谈社十 文库）等数本。

<<大脑使用手册>>

书籍目录

第1章 检验您的情绪

第2章 高效保持情绪的脑科学

第3章 战胜压力

第4章 消除脑疲劳

第5章 赶走抑郁

参考文献

后记

写给“科学眼”系列图书的话

章节摘录

版权页：插图：西方医学上只关注肾上腺机能是高是低，即只有在生病的时候，才会采取治疗，消灭病症。

但是，中医和印度的阿育吠陀医学等疗法，把重点放在提高人体抗病能力，提升身体能量上，以此来消除病因，帮助完成此任务的香料被叫做“Adaptogen（适应原药物）”。

也就是说，适应原药物不仅适用于治疗多种疾病，副作用还非常小，能够帮助身体恢复到正常状态。

帮助消除脑疲劳的营养素有适应原药物、氨基酸、维生素。

适应原药物包括高丽人参、印度人参（Ashwagandha）、甘草、红景天等。

提升肾上腺作用的氨基酸有苯乙酸和酪氨酸。

帮助肾上腺分泌出肾上腺素和可的松，不可缺少泛酸和维生素C。

NADH和辅酶Q10有防止肾上腺疲惫的作用。

咖啡、烟草等兴奋剂有即效性，而适应原药物、氨基酸、维生素没有，摄取后并不能立即展现出效果。

但是，摄取这些营养素，能够获得持久稳定的能量、舒适的睡眠和幸福感。

这样一来，想要摄取兴奋剂的念头肯定会慢慢消失的。

<<大脑使用手册>>

编辑推荐

《科学眼(第1弹):大脑使用手册(全彩版)》所介绍的消除脑疲劳、心理压力还有抑郁的根本解决方法就是摄取恰当的营养素,只要您稍稍努力一些,从今日就可以开始实践,通过这些实践,食物一定会唤醒您的大脑活力,使您拥有丰富又充实的人生。

<<大脑使用手册>>

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>