

<<养护你的大脑>>

图书基本信息

书名：<<养护你的大脑>>

13位ISBN编号：9787806804483

10位ISBN编号：780680448X

出版时间：2006-12

出版时间：太白文艺

作者：员玉婷

页数：109

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>

## <<养护你的大脑>>

### 内容概要

最新发现：人成年之后，脑神经细胞还有再生的可能。

大脑越用越灵活，人也越来越聪明。

打造你的记忆力。

告诉你记忆超人的诀窍。

智商的高低，虽能说明脑子是否聪明。

但工作能力的大小，也是聪明与否的标志。

确有增强大脑功能的灵丹妙药，老年性痴呆症的希望。

科技正在飞速地进步，通过锻炼可以改变大脑的功能。

健脑50妙招 稍稍改变一些生活习惯，有意识地做某些动作，大脑就会更加积极地运转；按照本书的设计，你将会变得越来越聪明。

## &lt;&lt;养护你的大脑&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 [“神秘的黑箱”——大脑] 会“变”的大脑 “变”=自动改写程序 乐观的脑神经细胞  
减少脑神经细胞，实现脑神经细胞的优化 新发现——人成年后脑神经细胞还会再生 神经系统的疾病不再是不治之症 可以打造的记忆力 记忆超人的诀窍 长期记忆 短期记忆
- 第二章 [让大脑处于最佳状态] 头脑聪明与智商 头脑聪明——充分发挥自己的才能 大脑的动力——兴趣爱好 不要让大脑勉为其难 抹掉错误的程序 确有增强大脑功能的灵丹妙药 早老性痴呆症的希望
- 第三章 [健脑50妙招] 唤醒我们的五官 [关闭视觉通道] 妙招1 闭着眼睛吃饭 妙招2 闭着眼睛调制蔬菜沙拉 妙招3 闭着眼睛找出最喜欢的饮料 妙招4 分辨放在口袋里的1元和5角硬币 妙招5 不要开走廊灯，找到钥匙，打开家门 妙招6 洗澡时，不用眼睛找到沐浴液瓶子 [关闭听觉通道] 妙招7 把声音完全关掉看电视 妙招8 戴着耳机上楼梯 [关闭嗅觉通道] 妙招9 捏着鼻子喝咖啡 妙招10 品尝榴莲 [让感知联合工作] 妙招11 大声朗读报纸 妙招12 一边闻着咖啡的香味，一边欣赏小鱼的图片 妙招13 一边洗着西红柿，一边闻着香水 妙招14 看着摇滚音乐会画面，听着轻音乐 给大脑新的刺激 [大脑的大敌——习惯] 妙招15 尝试驾驶不同的汽车 妙招16 吃午饭的时候每天更换餐馆 妙招17 点菜的时候从菜谱的最下端开始 妙招18 坐在双层巴士的最前端 [给大脑来点紧张与压力] 妙招19 每个月买一样价格贵的东西 妙招20 在陌生的城市里尽量选择地铁和公交车 妙招21 选择最远的路线上班、上学 妙招22 开车族经常坐坐陌生线路的公交车 妙招23 经常到自己家附近的街道上走走 妙招24 每个月听一张题材不同的唱片 [让我们的大脑充分地休息] 妙招25 一天保证6小时的睡眠 妙招26 在快要入睡的前一刻赶紧上床睡觉 妙招27 培养一个爱睡觉的孩子 同时锻炼左右脑 [模拟化的左脑数字化的右脑] 妙招28 分清自己是“左脑型”还是“右脑型” [共同锻炼左右脑] 妙招29 吃饭的时候用不太用的那只手拿筷子 妙招30 买音乐碟片回家听 妙招31 听流行音乐的时候，一边听一边品味歌词 妙招32 到不常去的超市选择做饭的材料 [相信自己的直觉] 妙招33 同别人谈话时，预测一下他会谈些什么？ 妙招34 记录下自己的直觉 饮食健脑 [大脑的润滑剂] 妙招35 将花生巧克力当成工作中的零食 [合理安排一日三餐] 妙招36 每天都要吃好早餐 [咀嚼与大脑] 妙招37 吃饭时细嚼慢咽 运动与健脑 [越运动越聪明] 妙招38 每天坚持散步20分钟 [灵活的手指有益于大脑] 妙招39 用不经常用的手指发送手机短信 [锻炼一下小脑] 妙招40 用大拇指和中指夹着笔写字 激励你的大脑 [快乐物质——多巴胺] 妙招41 每天制定一个小目标，让大脑体验成功的喜悦 [态度决定一切] 妙招42 将想要达到的目标说出来，写在纸上 [发掘灵感] 妙招43 找出一个主题，随便写出100个相关的词语 妙招44 思维受阻的时候，换个角度重新思考 [说出你的灵感] 妙招45 将大脑中闪现的灵感说出来 [给大脑一个独处的空间] 妙招46 切断所有信息，给大脑放一天假 [制造惊奇] 妙招47 看看那些平时不看的电视节目 [人过四十也学艺] 妙招48 学习汽车驾驶 妙招49 到社会福利机构做义工 [学会倾听] 妙招50 每周抽半天时间，当一名忠实的听众

## <<养护你的大脑>>

### 章节摘录

说到记忆能力，大脑和电脑，哪一方更出色呢？在记忆的速度和数量这一点上电脑占了上风，但我们不妨来看看，通过反复阅读文章来获得记忆的时候，人脑和电脑相比哪个更有优势。

人往电脑里输入文章的内容，电脑就会记住这些东西，而且一旦存入硬盘，文章的内容就不会丢失。人的大脑就不一样了，面对一篇仅仅百十来字的文章，如果是第一次看到它，也很难一下子记住，记住它需要花上一点时间。

但是，如果我们反复阅读文章，第二遍我们就熟悉了文章；到了第三遍或第四遍，许多人就可以将文章的内容背诵下来。

这是因为大脑记忆的速度会不断地加快，而且记忆的准确程度也在不断增强。

这就是说，我们的大脑是越用越好使的。

而电脑就没有这种优势，不管你重复多少遍操作，它的性能是不会发生改变的。

电脑是不会主动学习的，充其量也只不过是电脑程序在工作，它也不会随着操作者的重复工作而加快速度。

电脑“思考”的过程是不会发生变化的，它只能按部就班地按照人类的指令进行工作。

如果不改写它的程序的话，电脑会只沿着一种模式和速度工作。

而人脑则不是这样。

承担思考工作的复杂程度越高。

## <<养护你的大脑>>

### 编辑推荐

闭着眼睛吃饭，把声音完全关掉看电视，戴着耳机上楼梯，捏着鼻子和咖啡，品尝榴莲，吃午饭的时候每天更换餐馆，选择最远的路线上班、上学，用不经常用的手指发送手机短信，……稍稍改变一些生活习惯，有意识地做某些动作，大脑就会更加积极地运转；按照《养护你的大脑》的设计，你将会变得越来越聪明。

<<养护你的大脑>>

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>