

<<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：9787121109300

10位ISBN编号：7121109301

出版时间：2010-6

出版时间：电子工业出版社

作者：丹尼尔G·阿门

页数：247

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>>

内容概要

为了使身体保持良好状态，你也许会去跑步、打球、做瑜伽；为了保护自己的皮肤，你会给自己的皮肤保湿、去皱或涂抹防晒霜。

但是，你却可能忽略了对自己大脑的保养，并总是自信自己的大脑很健康。

而且，往往就是一些不良的习惯、不正确的用脑方式，在不知不觉中损害着删大脑。

由于过度工作或缺乏睡眠使大脑处于一种紧张的状态，导致大脑加速衰老。

由于饮用咖啡、酒类，以及服用药物给大脑带来污染，导致大脑发生病变。

由于没有给大脑提供所需要的营养而使大脑营养不良，导致大脑功能减退。

美国著名的医学博士阿门结合自己多年的行医经历，总结出了许多有效的大脑保健与训练方式，使你在了解大脑的同时，学会保护和使用自己的大脑，从而让自己的大脑保持在最佳状态。

<<大脑使用手册>>

作者简介

丹尼尔·G·阿门Daniel G. Amen医学博士，临床神经科学家、精神病学家，以及大脑图像专家。他领导着世界闻名的阿门诊所，是美国精神病学家协会的一位杰出院士。

<<大脑使用手册>>

书籍目录

第1部分 以大脑为中心, 改变你的生活 01 你的大脑参与你所做的每一件事 你感觉到什么, 你思考些什么, 你做些什么, 以及你与其他人相处的如何, 都与大脑每时每刻的运行有关。

02 当你的大脑功能正常时, 你的生活就正常 当大脑运行良好时, 你会比较容易去做一个有成就的父母、孩子、朋友、主管或社区活动家, 而且你可以将最真实的自我发挥得淋漓尽致。

03 你的大脑是宇宙间最复杂的器官 12个月婴儿的大脑就与正常年轻人的大脑相似了; 3岁小孩的大脑形成的连接是成年人大脑的2倍; 3~10岁儿童的大脑活动比成年人的两倍还要多。

04 你的大脑非常柔软, 它被装在一个很坚硬的脑壳里 大脑是柔软的, 即使头部受到极轻微的撞击, 大脑也会碰到脑壳的壁、突起物及尖尖的骨刺, 导致部分毛细血管破裂。

长期积累下来, 严重的问题就会出现。

05 了解并治愈主宰你生活的大脑系统 前额皮质影响你的表达能力; 前扣带回影响你的安全感; 深层边缘叶系统影响你的情绪…… 06 一个尺码不适合每一个人 给所有患抑郁症的病人服用同样的药物, 有时会治疗成功, 有时会导致失败, 甚至引起病人自杀或他杀的倾向。

07 除非你去看一看, 否则你怎么会知道 较新的大脑图像能够让我们看到, 当人们做梦、思考、烦恼、喝酒或感到悲伤时, 大脑里面究竟发生了什么。

08 你可以改变你的大脑, 进而改变你的生活 为自己的大脑做正确的事情, 你就会改善它的功能。改变了你的大脑, 你就能改变自己的脾气、性格, 以及与人沟通的能力。

09 我们都需要一些帮助 许多人认为自己不仅是正常的, 而且是完美无缺的, 而事实上他们的大脑多少都有一些创伤, 进而引发情绪或注意力问题。

第2部分 优化大脑的阿门诊所疗法 10 保护你的大脑 外伤、情感创伤、压力、有毒物质、睡眠不足等时刻都在损害着你的大脑。

11 吃好才能思考好 增加饮水, 限制卡路里, 多吃鱼, 多吃各种颜色的水果和蔬菜……你知道24种最好的健康食品有哪些吗?

12 大脑锻炼 学习新知识, 控制看电视的时间, 限制玩电子游戏, 打破生活惯例, 参观不同的地方…… 13 为了你的大脑而运动 乒乓球是世界上最好的运动。

将锻炼身体变成你日常生活的一部分, 并养成习惯, 这会降低心脏病、中风、骨质疏松、老年痴呆症等的危险性。

14 协调你的大脑 经常迟到, 没有计划性, 字写得不好, 房间不整洁……与小脑活动缺乏有关。做一些运动来协调吧!

15 大脑与性 有规律的性行为让大脑更健康, 并能改善夫妻关系, 同时也是健康长寿的关键。

16 改善现实 改变我们的思维方式, 改变我们的行为, 改变我们的信念, 等等, 都能改变我们的大脑。

17 给大脑唱小夜曲 学习乐器在一定程度上可以提高数学、科学、语言艺术的成绩。莫扎特音乐对患有多动症的儿童有帮助。

18 抚慰大脑 适当的压力对我们有好处, 但过多的压力对大脑有害处。让我们通过11个步骤消除生活中的过度压力吧!

19 保持大脑青春 酗酒会带来老年化疾病, 癌症引发痴呆, 心血管疾病加速大脑老化, 破坏性睡眠窒息导致认知能力衰退, 等等。

有效避免这些危险才能使大脑更青春。

20 为神经细胞增加马力 保持均衡的饮食也不能完全满足身体需要的所有营养, 我们都需要补充适当的维生素和辅助药物, 但即使是天然补充剂也是有副作用的。

21 获得更多的帮助 如何对症下药?

如何科学安全地服用药物?

如何寻求替代疗法……我们都需要一些专业人员的指导和帮助。

22 天改善你的大脑 给自己15天的时间, 每天仅花1小时, 我们的大脑就会更健康、更优秀。

<<大脑使用手册>>

编辑推荐

了解大脑，保护大脑，提高大脑功能，使自己的大脑更健康，生活更幸福。

你知道大脑为什么会衰老吗？ 你知道大脑为什么会生病吗？ 你知道如何通过饮食来使大脑更健康吗？ 你知道如何通过锻炼大脑来提高记忆力和思维能力吗？

<<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>