

《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：9787121036781

10位ISBN编号：7121036789

出版时间：2007-2

出版社：电子工业出版社

作者：丹尼尔·G·阿门

页数：247

译者：许育琳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大脑使用手册》

内容概要

大多数人在关注身体健康的同时却忽略了对大脑的维护和优化。大脑指挥着身体的各个部分，学会保护大脑、运用大脑，才能真正成为真正健康的人。世界闻名的阿门诊所创始人、医学博士丹尼尔·阿门，根据多年来在最前沿的神经科学方面对数千人进行的研究和分析，总结出许多有效的优化大脑的规律和训练方式，指导读者获得全身心的健康。本书分为两大部分。第1部分，是有关大脑的基本知识，它会解释清楚为什么我们要爱护和保养我们的大脑，以及大脑是怎样与我们生活中的每一件事情息息相关的。第2部分介绍优化大脑的阿门诊所疗法。这些实用的策略和训练是建立在实际生活中上千人的实践基础之上的。这一部分也会告诉你，如果有约翰那样的轻微大脑损伤以及玛丽安那样的大脑情绪波动，你在什么样的情况下以及怎样去寻找专业治疗。本书的最终目的是希望帮助你学会怎样像爱护、尊重和照顾你的父母、你可爱的孩子或你所爱的人那样去好好地爱护、尊重和照顾你的大脑。当你具有了这种对自己大脑的深情爱护之感后，你才能更好地保护它和使用它。这样一来，随着时间的推移，这会使你在爱情、工作和其他你想做的所有事情方面都很顺利。

《大脑使用手册》

精彩短评

- 1、大脑是人类发展的中心也是支配人体行为的最重要器官，但对于她我们还知之甚少
- 2、灰常不错的书籍！既浅显地说明了大脑工作的机制机理、日常生活中影响大脑功能的各种因素，又非常清晰明白地给出了调理大脑的各种方式，包括从日常生活习惯、饮食方面、运动方面、作息方面等等。
科学是伟大的，遵循科学的方法，你就会有所收获！
感谢作者阿门博士！
- 3、大脑健康
- 4、看吧 有用喔
- 5、与我们的生活差得远了些
- 6、大脑保健的书。
- 7、这样看待使用保护自己的大脑
- 8、作者研究了几万人的大脑扫描图片，发现连头顶足球这一动作都不是很安全的，很多足球运动员患有脑震荡。。总之，要保护你软软的脑部，硬硬脑壳里面的东西~
- 9、没什么特别大的感触==
- 10、很好的一本书，不过有些东西还是不适合咱中国人，而且个人认为有些地方是自相矛盾的

《大脑使用手册》

精彩书评

- 1、里面介绍调整饮食的那一部分对我帮助很大，我用了一个多月将饮食结构彻底调整，现在脑子比以前清醒很多，有兴趣的朋友可以找来看看，会有收获的。
- 2、读于清华水木书店二楼二手书铺。
 - 1.对大脑的最佳刺激包括体育锻炼、精神锻炼、社会交往，乒乓球是世界上最好的运动。
 - 2.绿茶、白水（可见柠檬片等）
 - 3.吃鱼、鱼油，尤其是沙文鱼。
 - 4.饱和脂肪坏：红肉、鸡蛋、奶制品。 不饱和脂肪好：坚果、玉米油、鱼类。核桃特别好。
 - 5.学习以及做以前从未做过的事。
 - 6.建立阅读小组。
 - 7.学会一种乐器。欣赏音乐。刺激颞叶神经细胞。
 - 8.给大脑写一封情书。为保卫大脑做计划。

it's time to quit coffee!!~~~

《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:www.tushu000.com