

《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

出版社：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

《大脑使用手册(珍藏版)》的主要内容是：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

前言 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 02 当你的大脑功能正常时，你的生活就正常 03 你的大脑是宇宙间最复杂的器官 04 你的大脑非常柔软，它被装在一个很坚硬的脑壳里 05 了解并治愈主宰你生活的大脑系统 06 一个尺码不适合每一个人 07 除非你去看一看，否则你怎么会知道 08 你可以改变你的大脑，进而改变你的生活 09 我们都需要一些帮助 第2部分 优化大脑的阿门诊所疗法 10 保护你的大脑 11 吃好才能思考好 12 大脑锻炼 13 为了你的大脑而运动 14 协调你的大脑 15 大脑与性 16 改善现实 17 给大脑唱小夜曲 18 抚慰大脑 19 保持大脑青春 20 为神经细胞增加马力 21 获得更多的帮助 22 天改善你的大脑

《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》

精彩短评

1、养神、养心、养身。

2、相比国内出版同名的日本科普读物，本书无论在内容的系统性，充实程度，还是指导性都是可圈可点的。

作者通过自己工作经历以及研究领域的展开，以脑活动性spect作为主要的诊疗依据，客观反映了常见的心理和精神的脑科学病理根据。

指导意见方面主要强调了大脑的物理保护，营养保健和生活习惯调理。营养部分推荐的保健品在国内也比较易于购买，并没有给予任何药物性的建议，比较具有安全性方面的责任感。

是一本值得一读的科普读物，不管是否有目的性。

3、对于与精神分析学也许相辅助吧，对于个人来说实在没什么可以学的，不知道石康为什么强烈推荐

《大脑使用手册》

精彩书评

1、相比国内出版同名的日本科普读物，本书无论在内容的系统性，充实程度，还是指导性都是可圈可点的。作者通过自己工作经历以及研究领域的展开，以脑活动性spect作为主要的诊疗依据，客观反映了常见的心理和精神的脑科学病理根据。指导意见方面主要强调了大脑的物理保护，营养保健和生活习惯调理。营养部分推荐的保健品在国内也比较易于购买，并没有给予任何药物性的建议，比较具有安全性方面的责任感。是一本值得一读的科普读物，不管是否有目的性。

《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