

<<大脑养生书>>

图书基本信息

书名：<<大脑养生书>>

13位ISBN编号：9787511303691

10位ISBN编号：7511303692

出版时间：2010-6

出版时间：中国华侨

作者：宇琦

页数：289

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>

<<大脑养生书>>

前言

你可曾想过，深藏我们大脑中的脑细胞的世界是什么样的？

脑细胞又是怎样影响我们的行为的？

大脑是人身上最神奇的器官，正是它使人区别于其他动物。

有了大脑，我们才得以观看日出、学习语言、讲笑话、审时度势以及阅读这本书——大脑是我们最亲爱的器官。

人们总是会不自觉地 在一些公共场所讨论千奇百怪的 有关大脑的话题：“喝酒会不会杀死我的脑细胞？”

” “考前临时抱佛脚管用吗？”

” “头部受到撞击后果真会得失忆症吗？”

” “音乐胎教会使胎儿更聪明吗？”

” “我十几岁的孩子为什么看上去不对劲儿？”

” “男人和女人的思维方式有区别吗？”

” 你看，上述所有问题谈论的都是大脑。

曾获诺贝尔奖的英国查尔斯。

谢林顿爵士被公认为神经生理学的鼻祖。

用现在的话来说，他是个彻头彻尾的理科生，但是他在深入研究了人的脑细胞之后，他备感至深、文思泉涌地写出了下面的美妙文字：人脑乃是一台施了魔法的编织机，千百万织梭往复翻飞于斯，织就花纹转瞬即逝，图案寓意何其深远，几曾又有过驻留的时刻。

小小图案似合若离，此消彼长，宛如银河欢舞九天。

<<大脑养生书>>

内容概要

何提高智力，获得并保持快乐的心态，如何防止或逆转因年龄增长或神经系统疾病引起的脑功能衰退。
如何保证孩子拥有高智商，老年人怎么找回往日的好记性；在不同的年龄段如何安排自己的生活，才能长期享有一个功能活跃的大脑所带来的快乐…… 本书告诉你通过合理吸收营养及生活方式的革命，可以实现这一切。

<<大脑养生书>>

书籍目录

第一章 养生先养脑，活化脑细胞走出未老先衰 健康养生，从“头”开始 大脑活化决定个人命运 解开脑细胞奥妙的“健康之谜” 记忆力衰退就意味你生病了吗 活化右脑细胞从忽略的生活细节开始

第二章 活化脑细胞，良好的起居习惯影响大脑 早起后开开窗，大脑活化在于呼吸 挥手告别空调，多吹吹自然风 居家照明，光与空间要和谐相处 居室养花，细心挑选与大脑相匹配的花卉 避免过度神经紧张，合理安排工作生活 经常出门，不做宅男宅女 生病了，千万别勉强用脑 让生物钟跟钟表一样准时 尽量多动，动身体也要动心智

第三章 犒赏脑细胞，健康的饮食习惯健康大脑 吃得健康，大脑才会好使 早餐是每天启动大脑的开关 多喝水，吃淡食，活得自在 一日三餐营养均衡，18种健脑养脑食品 远离4种损害脑功能的食物杀手 健脑用餐好习惯，一个都不能少 吃得太饱，大脑负担会变重 饭后不要松裤带，不躺卧在床上 饭后也让大脑“散散步”

第四章 补充脑细胞营养，日常护脑求医不如补充营养 蛋白质是组成脑细胞的基础物质 各类维生素是大脑必需的补给 氨基酸是大脑运转的必备物质 深海鱼肝油是大脑发育的不竭动力 蛋白粉是维持脑部发育的基础物质 牛磺酸——维持大脑运作的重要能量 大豆卵磷脂能有效提升记忆力 蜂王浆是纯天然的健脑佳品 亚麻酸健脑益智最管用

第五章 脑细胞爱动，合理的锻炼习惯年轻大脑 每天运动运动，大脑更年轻有活力 突击健身只会让脑细胞衰退 酒后饭后不应马上锻炼身体 跑步有技巧，散步有学问 弹跳是最佳的健脑运动 多运动手指，心活脑健 随时随地都可以练习的健脑瑜伽 运动后不应有的坏习惯 四季健脑锻炼应注意的问题

第六章 脑细胞犯困，良好的睡眠习惯呵护大脑 每天睡得好，80岁大脑也不觉老 正确的睡姿，让大脑更健康 高枕脑有忧，软床脑不舒服 睡前沐浴、足浴使大脑更舒坦 夜间灯长明，大脑必先衰 大胆裸睡，好处多多 起床后马上叠被子其实暗藏杀机 这样午睡对脑最有益 蒙头大睡，大脑最容易窒息

第七章 脑力与体力共成长，儿童最需健脑益智 黄金时代用脑决定孩子一生 用脑前先要掌握儿童大脑的特点 从小养成正确的用脑习惯 别怕思考，脑子越用越灵活 疲劳了就歇歇脑子吧 益智儿童的健脑营养餐 远离损伤大脑的食物 可帮助儿童提升记忆力的几大绝招

第八章 脑细胞爱玩，恰当的游戏习惯灵脑健脑 游戏健脑，越玩越活化 闭上眼睛寻找东西，唤醒视觉 抛开耳机听音乐，唤醒听觉 图形思考游戏，活化大脑立体思维 逻辑推理游戏，活化大脑逻辑思维 创意发明游戏，活化大脑联想思维 数字应用游戏，活化大脑整体思维 脑筋急转弯游戏，活化大脑逆向思维

第九章 人到老年脑力不衰，老年人的脑养护圣经 老人养好脑才能防衰 熟知减退大脑功能的病症 养神是老来养脑的最好途径 中老年人适用的健脑营养素 饮食均衡，防止老年痴呆 良好心情需要自我调节 老人健脑，也不能忽视运动的作用

第十章 脑细胞体弱，懂得防病为大脑黄金护甲 好习惯对抗四季流行病，健康大脑 必备预防疾病的健脑中医技巧 必知的几个特效健脑大穴与经络 善待大脑，从体检防病开始 常备植物芳香油，舒缓大脑压力 按摩是最简便易行的护脑法 洗头时，按摩头部要小心 善忘也是“健脑”，心态决定健康

第十一章 乐观习惯为大脑减压，上班族最需要爱惜脑 快乐工作，大脑更聪明更舒适 及时解决问题，丢开堆积如山的资料 上班路上好习惯，活化大脑早开始 办公桌上好环境，快乐工作八小时 松开快节奏的弦，学会给大脑放假 健康使用电脑就是舒适聪明人的脑 办公室久坐不起，大脑也启动不了 长期伏案工作，脑细胞最易死亡 办公椅上动起来，也让大脑活起来

第十二章 愉悦脑细胞，快乐情绪能够取悦大脑 压力是大脑的敌人，释放压力优化大脑 心理疲劳、用脑过度会加速脑细胞老化 清晨户外浴脑，工作之余旅游浴脑 阅读活脑，留白思考 音乐让脑细胞变得更具有活力 闲聊是大脑的活化剂 每天制定一个小目标，让大脑体验成功的喜悦 将大脑中闪现的灵感记录下来 切断所有的信息，给大脑放一天假

<<大脑养生书>>

章节摘录

插图：客厅：当我们进行起居室灯光设计时，就必须了解在这个空间将要进行哪些种类的活动。对于看电视而言需要的是一般性照明；当阅读或者缝衣服时就需要工作任务照明；进行艺术品、植物、雕塑的照明时就得采用一对一的重点照明来突出目标。

另外，在起居室里采用调光技术也是一种很好的手段，通过这种设计来调节我们的心情，满足各种活动的室内功能需求。

如阅读区域，可以采用任务照明方式，通常灯光来自读书者的肩膀侧后方。

具体的操作方法可以根据各人的阅读习惯将可移动灯具移至座椅插的左后方或者右后方，同时要避免阴影差过大而带来的眩光；影视区域需要的是低照度的一般照明。

过强的灯光会在电视屏幕上产生反射眩光而进入观看者眼中，影响视觉，因此，可采用迷你型灯具进行重点照明和一般照明，可选的光源包括重点聚光灯、紧凑型或直管荧光灯。

厨房：厨房照明主要是满足人们在厨房中以操作为主的功能性要求，在考虑厨房照明和选择厨房用灯时，除了要能够提高工作效率之外，更重要的是灯具照明使用的安全性。

主灯要明亮，要高于人的身高，但在局部地方，特别是洗涤、切配菜、烹饪等地方，应配备局部用灯。

灯具可选择嵌顶灯、筒灯、吸顶灯。

在操作台的上方可以安装嵌入式或半嵌入式散光型吸顶灯，以选择有透明玻璃或亚克力塑料作为灯罩的灯饰为宜，这样能最大限度地减少灰尘、油污所带来的麻烦。

在开放式厨房中，由于厨房与餐厅合而为一，灯光设置便更加复杂，要求也比较高。

为这样一个兼具客厅和多功能于一体的厨房设计灯光，并要使灯光和人们的情绪和谐一致，从审美观和满足这种照明要求来说就需要非常细心的考虑。

<<大脑养生书>>

编辑推荐

《大脑养生书:让大脑更健康的100个习惯》编辑推荐：著名脑病专家程昭寰教授说：要长寿，先养脑，养脑健康度百岁。

文献记载，大脑的发育也与寿命相关，即脑部发育与寿命成正比。

br 脑科保健专家，中日医院资深主治医师王宇精心审阅强力推荐 br 大脑是我们最珍贵的物质财富，我们的智慧、个性、意志及灵魂——生命的一切均系于大脑之间，良好运转的大脑是我们一生成功、美满幸福的保证。

br 脑疲劳会带来全身性的疲劳，如果不能及时治疗，很可能积劳成疾。

请对照下面的15种现象，如果有2至4项情况时，说明你轻微疲劳，需要立即休息；有5项以上是重度疲劳，也许潜伏着疾病，这时你应当马上去医院检查。

br 早晨醒来懒得起床。

br 走路抬不起腿。

br 不想参加社交活动，尤其不愿见陌生人。

br 懒得讲话，说话声音细而短，自觉有气无力。

br 坐下后不愿起来，时常呆想发愣。

br 说话、写字时常出错。

br 记忆力下降，会忘掉几小时前的事情。

br 提不起精神来，总是想用茶或者咖啡提神。

br 口苦、无味、食欲差，感到饭菜没有滋味，厌油腻。

br 吸烟、饮酒的嗜好有增无减。

br 耳鸣、头昏、目眩、眼前冒金星、烦躁、易怒。

br 眼睛疲劳，哈欠不断。

br 下肢沉重，休息时总想把脚架在桌上。

br 入睡困难，想这想那，易醒多梦。

br 打盹不止，四肢像抽筋一般。

br 中医认为脑为“元神之府”，是生命要害的存在。

br 《黄帝内经》记载“主不明则十二宫危”，只要脑不衰，身体的其他部位就有希望

<<大脑养生书>>

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>