

<<运动健脑>>

图书基本信息

书名：<<运动健脑>>

13位ISBN编号：9787801875433

10位ISBN编号：7801875435

出版时间：2005-5

出版时间：新世界出版社

作者：徐宝轩

页数：222

字数：220000

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>

<<运动健脑>>

内容概要

“生命在于运动”这句名言，国内工具书上都说是三百年前法国著名作家伏尔泰说的；而国外大多说是两千三百年前古希腊哲学家亚里士多德首创。

由于国内外讲学常涉及这句世界的名言，因此也常为名言的出处而伤脑筋。

作者在深入研究“生命在于运动”诸多理论与现实问题时，发现“生命，之所以在于运动，是因为运动必先健脑，而后才能健身”。

而宇宙、银河系、太阳系、地球、生命、人类……都是在运动中诞生的，因为运动是广义的，它可以广阔到让我们难于想像。

狭的运动，最狭义的运动，才是运动竞赛和运动健身。

而研究竞赛和健身又都是作者的工作。

因此，作者便沿着“生命在于运动”这条“路”，开始了新的探讨与研究。

《运动健脑》便是“生命在于运动”的深层次研究成果，作者真诚地希望抛出这块“砖”，能引出众多的“玉”。

<<运动健脑>>

作者简介

徐宝轩，教授、国际裁判，满族，现任北京雄才大学奥林匹克学院院长。
1951年生于北京，后随父母下放东北，毕业于吉林体育学院。
1958年师从中国著名体操专家曲世奎教授，专门从事体操训练和教学方法研究。
曾任解放军体基础队和吉林省体工队运动员兼教练员。

1985年荣

<<运动健脑>>

书籍目录

前言一、运动与健脑 1. 你知道运动健脑的道理吗？

2. 你知道运动提高大脑联想功能吗？

3. 你知道运动健脑前必须认真进行准备活动的道理吗？

4. 你知道运动在提高记忆力的同时也活化脑内神经干细胞吗？

5. 你知道脑的构造虽基本相同，但运动会使脑各部功能工作效率有很大差异吗？

6. 你知道男、女脑重量差异使运动健脑效果不同吗？

7. 你知道同样运动效果不同是由于神经元反应不同的结果吗？

8. 你知道运动技能形成的过程是脑神经元网络不断变化的结果吗？

9. 你知道缺少运动会使记忆减退的道理吗？

10. 你知道利用智力训练增强记忆力的道理吗？

11. 你知道肌肉发达的人一般不会出现脑供血不足吗？

12. 你知道不科学的运动不仅达到不健脑目的，还会损害健康的原因吗？

13. 你知道同样的饮食和运动有的人健康有的人会肥胖的道理吗？

14. 你知道当今世界关于一体衰老的最新理论吗？

15. 你知道健脑运动抗衰老的原理吗？

16. 你知道预防大脑衰老的最新析国际流行方法吗？

17. 你知道将男女脑差异用于竞技体夺标的堕落行为吗？

二、脑的构造 18. 你知道运动健脑首先必须了解脑的构造道理吗？

19. 你知道大脑的构造吗 20. 你知道大脑皮质的机能吗？

21. 你知道“生命中枢”在脑干中的延髓里吗？

22. 你知道人体九大系统如何在脑的统一指挥下协调工作吗？

23. 你知道脑与思维的关系吗？

24. 你知道中枢神经内的传导通路吗？

25. 你知道神经突触没有连接竟能传送信号吗/ 26. 你知道人体所有消耗都是在脑统一支配下完成的吗？

27. 你知道积极思维和消极思维在大脑中产生完全不同的作用原因吗？

28. 你知道脑内分泌的多巴胺能预防多种疾病的原因吗？

三、运动与脑功能 29. 你知道健脑运动使呼吸系统功能提高的道理吗？

30. 你知道健脑运动使血液循环系统功能提高的道理吗？

.....四、运动与脑疾病五、脑与生命·人类·宇宙六、脑与儿童七、脑与睡眠八、脑与性生活九、脑与创新十、脑与情后记

<<运动健脑>>

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>