

《人脑使用手册》

图书基本信息

书名：《人脑使用手册》

13位ISBN编号：9787802201859

10位ISBN编号：7802201853

出版时间：2008-1

出版社：中国画报

作者：靳天民

页数：214

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.tushu111.com

《人脑使用手册》

前言

这本书的最大价值，并非只是它极为深刻地阐述了大脑与健康长寿之间的紧密关联，而是它荟萃了世界上最前卫的生命医学观点。这些观点，既包括上千年来的中医学理论（脉理学、脉象学、阴阳学、针灸学、按摩学、药理学等等），也包括世界著名医疗机构和著名中医学专家、心理学专家、细菌学专家、神经学专家、病理学专家，对人类健康长寿依据的最新发现。这些新发现，也许有人曾经在一些书刊报纸上见到过，但如此鞭辟入里的精道阐述，恐怕大多数人都是第一次看到。目前，围绕着人类健康与长寿的问题，中医学、西医学、行为学、心理学、营养学，都开始争相推广自己对生命的策划：或加强锻炼，或科学饮食，或调适心态等等。但因为这些说辞都是为了让大家接受自己的一家之言，有的难免夸大其辞，有的难免以偏概全，但更多的是鹦鹉学舌——看别人怎么说，自己也跟着怎么说，从而激起了广大读者的抗拒心理：谁的书也不看，谁的话也不听，谁的理论也不信！——这既是中国文化市场的一种悲哀，也是人类命运的一种悲哀！我们之所以郑重地向广大读者推荐这本书，一是编著者具有较深的中西医文化知识底蕴，能够将中西医理论浑圆一体，通过去伪存真的甄别，能够使读者“吹糠见米”，顿时领悟到生命医学的真谛；二是因为书中的许多观点，都是来自于世界医疗界最前端的科研成界。不仅观点新颖，立论独特，而且高层建瓴，一览众山小。

《人脑使用手册》

内容概要

《人脑使用手册》主要内容：根据世界医疗机构多年的研究发现。世界上所有脊椎动物的寿命期。都是从它的大脑发育期停止后再乘以5来计算的。按照这种推论，人应该活到125岁才对，因为人的大脑发育期是在25岁停止的。所以。25 × 5 = 125岁才是一个人的正常寿命。遗憾的是。能够活到这个年龄的人至今世界上没有几个。

令人费解的是，与人类生活在同一片蓝天下的其他动物。它们虽然也得病，但它们却在一没医生、二没医药的情况下。依然能够恢复健康、繁衍后代、保存种族、活到自己的寿命极限，而人类却为什么活得如此不堪一击呢？

《人脑使用手册》

书籍目录

第一章 人类为什么少活了50年1. 人的正常寿命应该是125岁2. 人本来是不应该生病的3. 人为什么生病4. 经商的人为什么寿命比较短5. 为什么文人会比较长寿6. 是什么原因使他的肝癌不治而愈7. 测试：这些关键词你都记住了吗第二章 精神紧张是万病之源1. 抹不掉的“童年记忆”2. 天安门能“治病”3. 算命先生说我能活88岁4. 精神紧张有害健康吗5. 心灵美的人就能长寿吗6. 中西医为健康舌辩不休7. 测试：这些关键词你都记住了吗第三章 问鼎大脑：暗藏着多少玄机机关1. 大脑的三重构造与人脑新皮质2. 右脑司感情左脑司理性3. 开发右脑能量的最佳途径是强化记忆4. 快乐的脑神经A105. “病从心起”不容质疑6. 人为什么做梦7. 脑细胞不可再生8. 测试：这些关键词你都记住了吗第四章 荷尔蒙：人体健康的遥控器1. 什么是荷尔蒙2. 有益荷尔蒙与有害荷尔蒙3. 为什么说B-内啡肽是脑内吗啡4. 有益荷尔蒙是怎么产生的5. “语诊热”风生水起6. 测试：这些关键词你都记住了吗第五章 脑内革命：从冥想开始1. “想想”本身就是物质2. 好心情不一定都需要财富和成功来打造3. 诚实是好心态的首要来源4. 努力向高品位冥想冲刺5. 冥想也是可以训练的6. 测试：这些关键词你都记住了吗第六章 科学运动：为长寿打好基础1. 百练走为先2. 每天步行13000步3. 减肥，是让肌肉去燃烧脂肪4. 健身体操的有益选择5. 学点穴位按摩6. 剧烈运动后不能马上休息7. 腹式呼吸有益荷尔蒙分泌8. 测试：这些关键词你都记住了吗第七章 合理饮食：为健康提供保障1. 饮食是一门大科学2. 饮食上的“六大误区”必须要知道3. “食不厌精”危害多多4. 12345与红黄绿黑白5. 少吃反季节蔬菜6. 测试：这些关键词你都记住了吗第八章 保健养生新理念1. 瘦身不能以牺牲健康为代价2. 养颜必须从“心”开始3. 排毒要有新概念4. 别让时尚毁了健康5. 测试：这些关键词你都记住了吗

结束语

章节摘录

人的正常寿命应该是123岁，这是所有脊椎动物的正常寿命。它的计算公式是：人的大脑发育基本上是在25岁完成，大脑成长期的5倍，才等于一个人的正常寿命，也就是说， $25 \times 5 = 125$ 岁，这才是一个人的正常寿命。医生聊天 现在的人一说到能活80岁、90岁，那就是长寿了，包括世界上第一长寿国——日本人的平均寿命，也不过在80岁左右，难道说，人的寿命真的就局限在这个范围内吗？

其实不然。中国民间有句俗语叫“七十三，八十四，阎王不叫自己去。”这种说法，据史料记载是源于秦朝，可以说这是一种迷信的说法，但许多不明真相的老人，一到了这个年龄，心理上就产生了一种莫名其妙的精神负担，并时时有一种“大限已到”的阴影笼罩在心头，在这种紧张心理的作用下，常常就真的能够顿生出许多疾病来，结果使自己居然就跨不过这个“坎儿”。于是，73、84就真的成了人类寿命难于逾越的两道鸿沟。其实，73、84是中国两位圣人的年龄（孔子和孟子）。孔子73岁去世，孟子84岁去世。在人们的普遍意识中，像孔子、孟子这样的大圣人都逾越不了这两道生命的“沟坎儿”，更何况我们凡人呢？然而在医学发达的今天，如果我们再继续迷信这两个寿命的“沟坎儿”，平白无故给自己制造精神紧张，施加心理压力，那就当真是糊涂之极了。科学表明，人的寿命远不止70、80、90岁这么短，而应该更长，甚至就连百岁老人也不算大，而应该能活到120-125岁。同时，这还是一般动物的正常寿命，人还算是命短的。这不是凭空杜撰，也不是自我安慰，而是通过大脑的成长发育期的规律计算出来的。这个计算公式是：人的大脑发育基本上是在25岁完成，大脑成长期的5倍，才等于一个人的正常寿命，也就是说， $25 \times 5 = 125$ 岁，才是一个人的正常寿命。——这个结论，来自于世界医学界多年的观察和研究：人世间上所有脊椎动物的寿命都合乎这个公式，而人又怎能例外呢。翻阅中国古代医学的文献，中医学中常有“人生160岁”之说，在古老的《神仙道》等书中，也不乏有许多超长寿人的记载，在乾隆盛世的楹联中；也有“花甲重逢再添三七岁月，古稀双庆又多一个春秋”（141岁）的颂词，但因无确凿的证据，所以不敢妄断这些传说故事到底是真是假。现在单就我们的邻国日本来说，活到百岁以上的老人就有5000多人。

《人脑使用手册》

精彩短评

- 1、结束语说了一些掏心挖肺的话。但还是不知道作者写这本书的动机是什么。地摊文学，民科风范。
- 2、纯粹扯淡

《人脑使用手册》

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.tushu111.com