

《腦內革命2》

图书基本信息

书名：《腦內革命2》

13位ISBN编号：9789569567216

10位ISBN编号：956956721X

出版时间：Jan 01, 2006

出版社：創意力

作者：春山茂雄

页数：282

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

作者簡介

書籍描述

腦內革命在二十世紀即將結束的幾年掀起了爆發性的全民運動，這股「人人需要腦內革命」的熱潮，延燒到今天，仍被認為是開發大腦潛能最有效的方法。作者春山茂雄本身即是學貫東西的醫生，他所傳述的健康管理術，「易懂可行」是最主要成功的關鍵。

《腦內革命2》的內容即著重於促進身心蓬勃發展的實踐法，特別是解析左、右腦的功能，春山茂雄先生一方面探討比較艱深的腦生物學理論，一方面也詳細說明培養腦內啡的方法，亦即在正面思考的同時，如何搭配正確的飲食、運動與冥想，促使體內分泌更多有益身心的腦內啡；書中附加生動的圖解說明，並且提示舒展體操、穴道按摩及有效步行等具體方法。

作者主張積極練習透過腦內啡的運作，建立正確的生活方式、光明正大的生活方式、不受人譴責的生活方式、快樂又充實的生活方式，一旦掌握了這樣的生理機制，人們本身便是一個自足圓滿的免疫機構，或是潛能製造工廠，順境、逆境完全自己營生。其實，這種自身重建信心的方法與生活方式就是一種「自我實現」，因為它帶給人生快樂，自然可以年輕、健康與長壽。

作者簡介

春山茂雄先生，1966年東京大學醫學院畢業，為醫學博士。1987年於神奈川縣大和市開設田園都市厚生醫院，並擔任該院院長。採行融合東、西方醫學的治療及健康指導方式，廣受好評。1996年4月，於東京新宿開設瑪荷洛巴俱樂部，位厚生省認可的健康運動醫師及勞動省認可的產業運動醫師。

《腦內革命2》

精彩短评

- 1、促进左脑和右脑相互平衡配合，与脑内革命第一卷相似，值得一读
- 2、比1要好，推荐一看
- 3、可行
- 4、也许是这本
- 5、所以我觉得我的生活方式基本okay：保持积极向上的心态，现接受现实再寻找其意义；吃日本料理和素食；平时做做yoga，着重做腹式呼吸和冥想训练。就差要走路上下班，每天5000步。

《腦內革命2》

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