

《大脳活化術》

图书基本信息

书名：《大脳活化術》

13位ISBN编号：9789866404306

10位ISBN编号：9866404307

出版时间：2009-12

作者：高國偉

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

《大腦活化術》

內容概要

本書特色

記憶力——打造成功的金鑰匙。

許多人一定都有感受到年紀越大，越常有丟三落四記憶力不佳的問題發生，專家提醒，如果發現自己記憶力比起過去明顯變差、影響生活等問題，就要提高警覺，小心是否為失智症徵兆。而日前台灣失智症協會發表最新失智症盛行率推估數據指出，台灣每年約新增5千8百名失智症個案，到民國145年時，台灣社區失智人口將超過62萬人，屆時每100位青壯年人必須照顧75位老人。所以，若不想成為失智者，最好從年輕時就開始預防，平常要多動腦，終身學習活化腦細胞，並避免頭部外傷。

根據科學家研究顯示，人的大腦包含了一千億個腦細胞，每個腦細胞每秒含有二百次左右的放電，構成一張無可限量的神經網路，科學家估計一個正常人腦記憶儲存量，是目前世界上最快速電腦的一百萬倍。

這個神秘的大腦組織，主宰著人類一生記憶的過去與未來，當然也與一生成敗休戚相關。

本書作者藉著生活化的筆觸，深度剖析大腦記憶力之謎，讓你更有效率地透過技巧性的鍛鍊與學習，有目的、有計劃的發掘記憶潛力，徹底改善和增強記憶力。

此外，全球的科學家們已經發現，製造神經傳導物質的原料，幾乎都來自飲食。當我們進食後，腦內神經傳導的濃度就會增加。由此可見，吃得適當是一件很重要的事。

本書同時詳細說明「吃得好，大腦也能變聰明」訣竅，公開多吃可以常保快樂不憂鬱的「聰明食物」家族。

生活在瞬息萬變的E世代裡，腦中要處理的資訊猶如一條盤根錯節的高速公路，學會掌握記憶規律和方法，可以幫助你一步一步邁向成功之路。

「大腦活化術——這樣做可以增強你的記憶力」就是那把打造成功的金鑰匙。

《大腦活化術》

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