

《最强大脑使用手册》

图书基本信息

书名：《最强大脑使用手册》

13位ISBN编号：9787560577490

作者：王宏才,张浩琳,唐春花

页数：248

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

《最强大脑使用手册》

内容概要

过目不忘的本质是什么，如何才能在考场中过关斩将，如何才能养护大脑？或许你会去选择能够让容颜焕彩的美食，会去关注对工作有帮助的知识，但你是否关注过真正主宰这一切的大脑？本书打破了人们长期以来对大脑的多种误识，从运动、饮食和思维锻炼等多个方面，告诉读者如何才能成就最强大脑。

这是一本结合了中、西医的观点，讲述如何对症调理使人更聪明、健康的书。书中对生活中最常见的大脑疾病先兆做了详细说明，既阐述了构建大脑的基本物质，又介绍了科学治疗的方式。作者信手拈来的一些穴位、食物、运动、音乐和生活方式，简单、实用、有效，不仅能够带人走近大脑，还能让人更好地了解自己。

《最强大脑使用手册》

作者简介

王宏才，中国中医科学院、世界卫生组织传统医学合作中心主任医师、博士生导师、教授。传统儒医家庭长大，深受现代思潮和方法论影响，在数十年的临床及科研工作中，形成了多元的思维范式，展现的是相互关联的主题和成绩，以及用人性和实用的基础探索医学和健康的兴趣。

张浩琳，毕业于北京大学，中医本科，西医博士，德国夏洛蒂医科大学访问学者，身处学霸中间，耳濡目染，自性愚笨，幸能与高手过招。欣赏聪明人的用脑方式，尝试游走于中西医之间，给您新的视角看大脑。

唐春花，毕业于北京大学神经病学专业，曾在墨尔本大学及日本山梨大学交流学习。长期工作在神经内科临床一线，具有扎实的理论知识和丰富的临床经验。擅于发现大脑疾病的预警信号，并致力于发掘大脑蕴藏的极大潜能。

书籍目录

角色篇

第一章

别让误解“谋杀”了你的大脑

大脑的自述

人的脑子是做什么用的

角色篇当我们谈起大脑时，我们在谈些什么

你聪明吗，脑细胞有话说

练出来的才是“最强大脑”

成人大脑也会产生新细胞吗

谁在管理着你的“胃口”

“肥胖”流言的终结者

是嘴在吃，还是大脑在吃

人与人之间有气味么

头痛和脑痛的那些纠结

运动，不仅仅是强身

得了健忘症怎么办

和记忆有关的二三事

吃，可以帮助提升记忆力

“想”的威力，超乎你想象

语言是人类特有的吗

【专栏】性格是由脑决定的

第二章

大脑，最容易被忽视的器官

我在这里，你看见了吗

那些癫痫的传闻与真相

都是抑郁惹的祸

关于减肥，你还需要知道些什么

头痛不是病，头痛是大病

左眼跳财，右眼跳灾？

“返老还童”的秘密

鼻子不灵、爱便秘——帕金森？

脑卒中离你有多远

【专栏】突然昏倒怎么办

第三章

一分钟了解大脑怎么治

脑科学二十年的闲话

脑图谱——打开大脑之门

人工耳蜗，带你去无声世界的另一边

视觉魔法——斜视、白内障、青光眼

想治病？电你！

低温治疗来袭

【专栏】试试音乐这剂良药

认知篇

第四章

大脑分子式

脑区！脑区！

基本元素——神经元

提供“超级服务”的胶质细胞
信息沟通的桥梁——突触传递
神经递质是什么玩意儿

当左脑遇上右脑

左撇子和右撇子

跟随阳光的一天

脑波的一天

癫痫的特殊脑波

睡眠与做梦的故事

【专栏】男人和女人——脑发生了什么

第五章

谁的脑子有“病”

鬼手究竟指的是什么

巫师的大脑发生了什么

帕金森的源头

是谁在作祟——阿尔茨海默病

早老性痴呆的食物战士

疼痛——吸毒？

爱情的化学物质

压力带来的慢性杀手

看你还敢不敢生气

【专栏】延缓大脑衰老不是梦

食养篇

第六章

吃对关键食物，抢救失控大脑

不得不提的饮食习惯

你喝对豆浆了么

我需要的脂肪酸

考试期间吃什么好

细说鸡蛋

低糖饮食

越吃越年轻

养颜食物清单

情绪指挥棒——吃出来的开心

睡眠调节剂

那些毒品那些事

【专栏】一种提高脑力的物质

训练篇

第七章

一切都是脑做主

你，是最聪明的那一个

记忆那点事

骑车和初恋是不同的记忆

你看到的是——图片（非凡记忆力）

听出来的智力

思维革命

冥想揭秘

正确的运动

【专栏】超强记忆法——学习记忆曲线

《最强大脑使用手册》

精彩短评

- 1、 大脑使用手册，有收获！
- 2、 相信大脑的潜能！

1、我们的大脑是神奇的，它可以学习，可以记忆，可以感知世界的美好，可以主宰我们生活的全部。与其说我们是大脑的主人，不如说大脑是我们的主人。《最强大脑使用手册》便是从科学的理论出发，结合实际问题，例举相关故事，来告诉我们如何对待大脑，如何通过改变大脑来改变我们的人生。这本书告诉了我们大脑有什么用，它有哪些权利，我们要做的哪些事情是要受它支配的。让我更为感兴趣的是，书中连生活中我们常说的“左眼跳财、右眼跳灾”“返老还童”“恋爱中的人会变傻”等，这种近乎是可笑的，我们也并不认为它是科学的话语，也可以从这本书中找到答案和依据，而这就是大脑的神奇所在。此外，书中还就大脑与一些常见疾病进行了深刻细致的剖解，如帕金森、阿尔茨海默病、癫痫、抑郁、脑卒中等。由此揭开了覆盖在大脑表面的神秘面纱，让我们了解了大脑保健的重要性。随着书中对大脑讲述的层层递进，我渐渐读懂了如何通过后天的努力培养和控制大脑，如何保护大脑，如何让大脑为我所用。这真是一本神奇又好看的书！

2、当你成绩不如人时，你是否有抱怨自己“天生愚钝”呢？当你越吃越胖时，你是否会归咎于是自己的嘴和消化道在作祟呢？当你处于热恋时，是否感觉脸红心跳，甚至还有点变傻了呢？也许你认为，以上问题都是事实，是自然而然的的结果，那你就错了。其实，它们都受同一个部位的支配，那就是你的大脑。前几天偶然看到了一本名叫《最强大脑使用手册》的书，它就把这些问题一一作了剖解。书中通过讲述猫的实验和狼孩的故事，来例证了人的智力是三分天注定，七分靠后天培养的。所以，当你成绩不如人时，不要怨天尤人，要通过科学合理的方法来促进智力发育，变成一个佼佼者。有些人经常会有怎么吃都吃不饱的感觉，所以越吃越胖。《最强大脑使用手册》中讲述了这样一个神奇的实验：科学家们曾切断老鼠大脑的下丘脑摄食中枢神经，老鼠的食欲就变得特别旺盛，不管吃到多么饱，也依旧想要吃东西。这个实验说明了我们的大脑有一个开关，正常情况下，在我们吃饱以后，大脑会通过下丘脑的饱食中枢发出“停止进食”的信号，这样我们就不会放纵地吃，不会成为一个大胖子了。我们经常听到人们会说“恋爱中的人会变傻”，别以为这只是一句玩笑话，事实上这是真的，只不过这种情况也只会维持18~30个月左右。这是为什么呢？《最强大脑使用手册》中给出了非常有趣的答案：当人坠入情网后，大脑会分泌多巴胺，这种物质能让人感觉到世界的美好，会对陌生人微笑，会让人看起来变傻了。但是随着时间的推移，人体渐渐无法承受这种爱情激素的长时间兴奋的刺激，身体会渐渐恢复正常的代谢水平，人也会渐渐恢复到感性和理性的平衡中来。人在恋爱后，从变傻到清醒，整个过程一般会持续一年半至三年。听了上述的答案，有没有感觉整个人生都豁然开朗起来了呢？所以，我们只要跟随《最强大脑使用手册》的步伐，倾听它耐心的讲述，就可以学会掌控自己的大脑，了解它并走近它、应用它，这样就能拥有正确的人生态度，让大脑为我所用。

3、一直对“大脑”比较感兴趣，可能祖辈中有患老年痴呆症的，深知大脑出现问题了，人会怎么样。这本书起初只是当作科普，了解一下大脑为什么会变老，如何预防。后来发现实用的东西也不少，比如考试时期吃什么最能帮助大脑，怎样开发大脑，都是比较靠谱的，不是天花乱坠那种骗人的。话说现在骗人的吹牛的书太多了，尤其外版引进书，以为读者没法查证，动不动畅销几百万，其实都是渣。这书作者很牛，写得却轻松好读，据说写了5年，作者都是医生，本身都忙，可以理解。编辑拿到稿子后，居然也编审了1年多，虽然包括找图什么的，也是醉了。

《最强大脑使用手册》

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