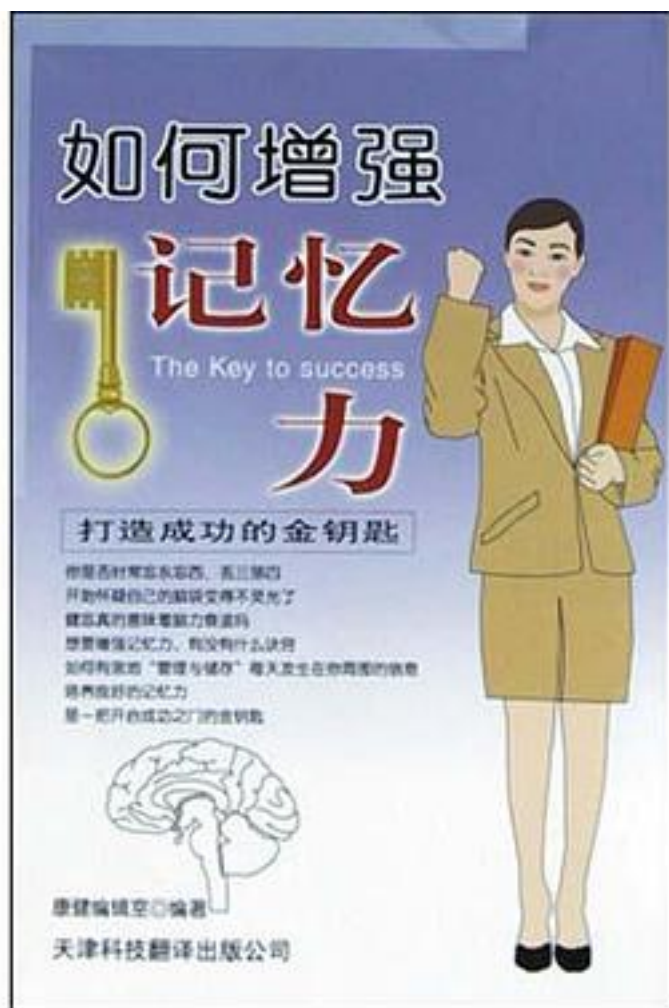


如何增强记忆力



[如何增强记忆力_下载链接1](#)

著者:康健编辑室

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2004-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787543317987

《如何增强记忆力》是一把开启成功之门的金钥匙。你是否时常忘东忘西、丢三落四，

开始怀疑自己的脑袋变得不灵光了，健忘真的意味着脑力衰退吗，想要增强记忆力，有没有什么诀窍，如何有效地“管理与储存”每天发生在你周围的信息，培养良好的记忆力。

作者介绍:

目录: 第一章 揭开记忆与大脑之谜

- 1 焦虑、抑郁、失眠会引起“记忆障碍”
- 2 忘东忘西，大脑记忆体用光了
- 3 压力是记忆的敌人
- 4 健忘与失智有什么不同
- 5 人脑的卫士有哪些
- 6 左撇子的记忆力较强

第二章 增强记忆的大脑健美操

- 1 掌握记忆规律，迈向成功之门
- 2 睡好觉是增强记忆力的起点
- 3 聪明记忆法
- 4 如何提高婴幼儿的记忆力
- 5 增强记忆力的诀窍
- 6 巧用生理时钟帮助记忆

第三章 降低记忆力的潜在杀手

.....

第四章 让你头脑变聪明——维生素家庭的神奇魅力

.....

第五章 如何吃出好记忆

.....

• • • • • ([收起](#))

[如何增强记忆力_下载链接1](#)

标签

记忆

2

1

评论

对我有很大帮助，但是一页测试感觉我没看懂

[如何增强记忆力_下载链接1](#)

书评

[如何增强记忆力_下载链接1](#)