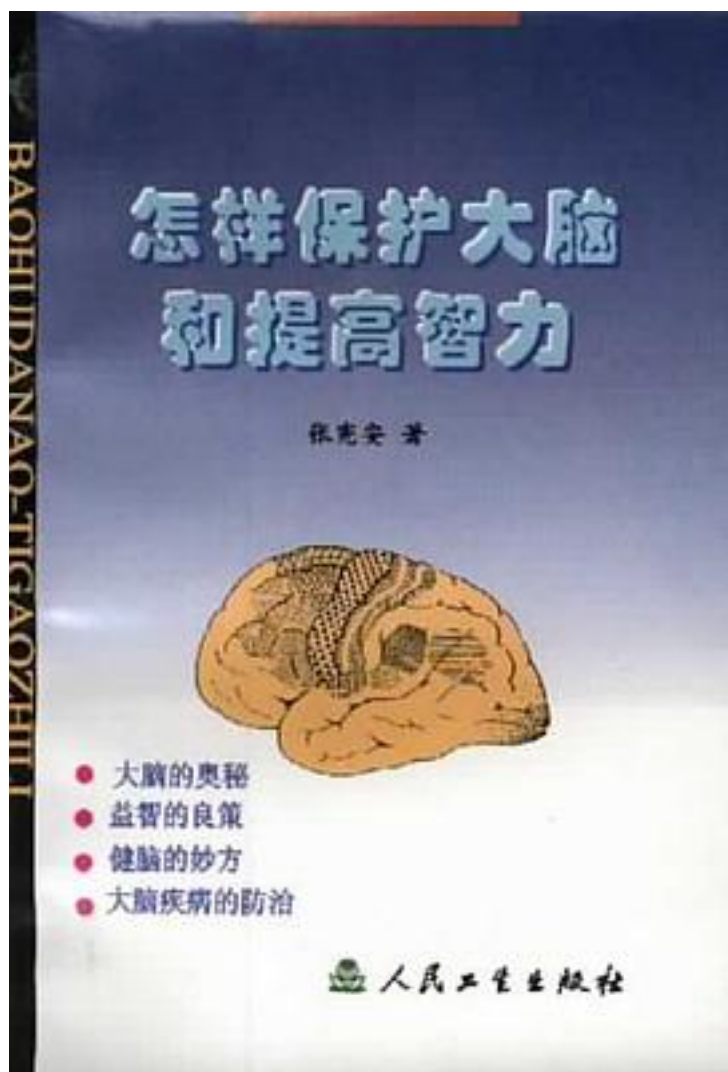


怎样保护大脑和提高智力



[怎样保护大脑和提高智力_下载链接1](#)

著者:张宪安

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2000-4

装帧:

isbn:9787117035002

本书深入地阐述了大脑的构造、生理机能、影响大脑发育和健康的因素，怎样从遗传、饮食营养、体育锻炼等方面促进大脑发育；还介绍了神经衰弱、脑动脉硬化、高血压脑病等的症状表现。

作者介绍:

目录: 第一章 人体大脑的奥秘
第二章 遗传与智力
第三章 饮食营养与健脑益智
第四章 睡眠与健脑益智
第五章 体育锻炼与健脑益智保健功
第六章 怎样开发您的智力
第七章 最有效的学习方法
第八章 影响大脑功能的几种常见疾病和特殊因素
第九章 怎样预防和消除大脑疲劳
第十章 药物与健脑益智
第十一章 烟、酒、茶、毒对大脑和智力的影响及损害
第十二章 脑力劳动者多发病的防治
第十三章
· · · · · (收起)

[怎样保护大脑和提高智力_下载链接1](#)

标签

生物

大脑

医学

评论

[怎样保护大脑和提高智力_下载链接1](#)

书评

[怎样保护大脑和提高智力_下载链接1](#)