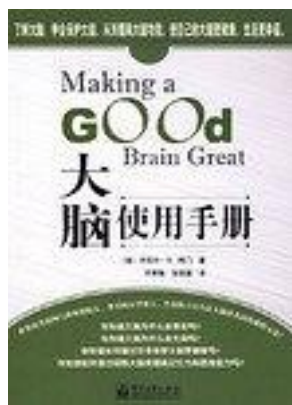


# 大脑使用手册



[大脑使用手册 下载链接1](#)

著者:丹尼尔·G·阿门

出版者:电子工业出版社

出版时间:2007-2

装帧:平装

isbn:9787121036781

大多数人在关注身体健康的同时却忽略了对大脑的维护和优化。大脑指挥着身体的各个部分，学会保护大脑、运用大脑，才能真正成为真正健康的人。世界闻名的阿门诊所创始人、医学博士丹尼尔·阿门，根据多年来在最前沿的神经科学方面对数千人进行的研究和分析，总结出许多有效的优化大脑的规律和训练方式，指导读者获得全身心的健康。

本书分为两大部分。第1部分，是有关大脑的基本知识，它会解释清楚为什么我们要爱护和保养我们的大脑，以及大脑是怎样与我们生活中的每一件事情息息相关的。第2部分介绍优化大脑的阿门诊所疗法。这些实用的策略和训练是建立在实际生活中上千人的实践基础之上的。这一部分也会告诉你，如果有约翰那样的轻微大脑损伤以及玛丽安那样的大脑情绪波动，你在什么样的情况下以及怎样去寻找专业治疗。本书的最终目的是希望你学会怎样像爱护、尊重和照顾你的父母、你可爱的孩子或你所爱的人那样去好好地爱护、尊重和照顾你的大脑。当你具有了这种对自己大脑的深情爱护之感后，你才能更好地保护它和使用它。这样一来，随着时间的推移，这会使你在爱情、工作和其他你想做的所有事情方面都很顺利。

作者介绍:

目录:

[大脑使用手册\\_下载链接1](#)

## 标签

大脑

健康

大脑使用手册

心理学

脑力开发

脑科学

生活

用脑

## 评论

評台版《全彩圖解大腦使用手冊》

---

作者研究了几万人的大脑扫描图片，发现连头顶足球这一动作都不是很安全的，很多足球运动员患有脑震荡。。总之，要保护你软软的脑部，硬硬脑壳里面的东西～

-----  
这本书中的内容都有科学依据，对理性派很有帮助，希望大脑在夏天也活力满满！【摘  
】1.对大脑最好的锻炼是学习新的知识以及做哪些你以前从未做过事情；2.控制小孩与  
大人看电视的时间；3.限制玩电子游戏；4.  
参加一个阅读小组是你对学习新的东西负起责任来，同时增加神经元的强度；5.尽量每  
天锻炼30分钟以上，并坚持良好的饮食、包括鱼水果和蔬菜补充各类维生素，都有利于  
神经细胞的生长。

-----  
与我们的生活差得远了些

-----  
实用性强。

-----  
灰常不错的书籍！既浅显地说明了大脑工作的机制机理、日常生活中影响大脑功能的各  
种因素，又非常清晰明白地给出了调理大脑的各种方式，包括从日常生活习惯、饮食方  
面、运动方面、作息方面等等。科学是伟大的，遵循科学的方法，你就会有所收获！  
感谢作者阿门博士！

-----  
大脑健康

-----  
大脑保健的书。

-----  
多思考

-----  
很好的一本书，不过有些东西还是不适合咱中国人，而且个人认为有些地方是自相矛盾  
的)

-----  
这样看待使用保护自己的大脑

看吧 有用喔

没什么特别大的感触= =

大脑是人类发展的中心也是支配人体行为的最重要器官，但对于她我们还知之甚少

[大脑使用手册\\_下载链接1](#)

## 书评

读于清华水木书店二楼二手书铺。

- 1.对大脑的最佳刺激包括体育锻炼、精神锻炼、社会交往，乒乓球是世界上最好的运动。
2. 绿茶、白水（可见柠檬片等）
- 3.吃鱼、鱼油，尤其是沙文鱼。
- 4.饱和脂肪坏：红肉、鸡蛋、奶制品。 不饱和脂肪好：坚果、...

### 运动

良好的生活习惯：不抽烟、少量饮酒、控制咖啡的摄入量、充足睡眠、健康饮食（水、蔬菜水果、鱼）

持续学习：学习新技能、培养新爱好、在惯性事务上改进新方法或学习更复杂的技艺

认知行为疗法：纠正错误认知，引导你的思维——积极快乐希望感恩

音乐：拓展阅读《音乐...

里面介绍调整饮食的那一部分对我帮助很大，我用了一个多月将饮食结构彻底调整，现在脑子比以前清醒很多，有兴趣的朋友可以找来看看，会有收获的。

此书比《大脑的营养》晚了6年，内容却很令人失望，很多与前书重合，但结构与讨论却相差甚远，基本没有一章是有理有据的探讨

而且内容多与其他类似书籍重合，看前几个书评的总结即可，已涵盖书的重要内容。给我印象深刻的，这本书严厉批评了咖啡，却没有讲出咖啡对大脑的正向影...

-----  
[大脑使用手册\\_下载链接1](#)