

# 主宰脑与心的物质



[主宰脑与心的物质 下载链接1](#)

著者:【日】生田哲

出版者:晨星出版

出版时间:2012-9-30

装帧:平装

isbn:9789861776316

你了解你的「心」嗎？

為什麼在危急的時候心頭會一緊？

為什麼進入考場前會忐忑不安、心跳加速？

為什麼抑鬱不安時，胸口好像有大石頭壓住？

為什麼抽中大獎時，心裡有種飄飄然的感覺？

藥學博士生田哲說，心其實就在腦中，心靈是腦部活動的展現，神經傳遞物質在腦部運作的結果，也就是我們的心理狀態。

如果可以了解這些掌控腦與心的關鍵物質、學得保持平衡的方法、將腦更加活性化，一定可以迎接健康活力的人生。

## ◎人腦與心的運作機制

◎認識乙醯膽鹼、血清素、多巴胺、去甲腎上腺素等代表性腦內物質

◎腦內物質失衡引起的心理疾病

◎活化大腦與身心健康的飲食重點

作者介紹：

生田哲

1955年出生於日本北海道，獲藥學博士學位。先後任職於以癌症、糖尿病、基因學研究聞名的希望之城醫療中心（City of Hope National Medical Center）、加州大學洛杉磯分校（UCLA）、加州大學聖地牙哥分校（UCSD）等處之博士後研究員與伊利諾理工學院（Illinois Institute of Technology）副教授（化學系），過著鑽研基因結構與開發藥品的研究生活。回國後專事寫作，在生物化學、醫學、藥學等生命科學領域著作良多。

譯者簡介

葉亞璇

台灣桃園人，曾任編輯及英日文翻譯，現為明星大學講師、日本通譯翻譯學會會員。譯有《達爾文演化論入門》、《葡萄酒入門》、《流行病毒如何讓人致命？》、《青蛙不喝水？蛇類瞎了眼！：51個你不知道的兩棲爬蟲新常識》、《瑪莉亞的凝望》等書。

目錄: 叢書序

作者序

第一章 活著的腦

第二章 腦內物質失衡引起的毛病

第三章 日常生活中「變心」的物質

第四章 飲食可改變身心

附錄：主要參考文獻

• • • • • (收起)

[主宰脑与心的物质 下载链接1](#)

## 标签

脑科学

神经科学

神经生物学

神经传递物质

心理学

## 评论

[主宰脑与心的物质 下载链接1](#)

## 书评

[主宰脑与心的物质 下载链接1](#)