

# 学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好



[学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好\\_下载链接1](#)

著者:孙树侠

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787518403738

《学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好》是一本帮助学生活跃脑力、防止脑疲劳的

大脑保健书。

全书从饮食、心理、起居、运动、中医5个方面，详说学生健脑的细节。第1章从“吃”上下功夫，介绍了如何通过合理的饮食使大脑处于高效的状态；第2章专注于学生的心理，帮助学生摆脱负面情绪的束缚；第3章侧重于生活起居的诸多方面，讲述健脑的宜和忌；第4章从运动健脑的角度介绍了各种有益大脑、缓解脑疲劳的锻炼细节；第5章则汇集了祖国传统医学在健脑方面的精华内容，提供了一些操作性强的方法和技巧。

本书特色：

◆有态度——专为学生脑疲劳量身定制的大脑保健书

据调查，我国至少有50%的学生存在不同程度的脑疲劳，主要表现为注意力分散、记忆力下降、思维紊乱、情绪波动、头晕头痛……专家指出，防止和改善脑疲劳是活跃大脑、强大脑力的关键！《学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好》从与学生密切相关的饮食、心理、起居、运动、中医等5个方面，细说学生健脑的细节，帮助学生全面改善学生脑力，拒绝大脑疲劳！

◆接地气——文本的可读性很强，不是枯燥无趣的学术范儿

书中的内容贴近学生的实际生活和学习，图文并茂，语言生动，通俗易懂，没有晦涩难懂的学术用语，不是泛泛而论的心灵鸡汤，有的只是娓娓道来的“言之有物”，非常适合学生和家长阅读参考。对于初中生和高中生，可以轻松阅读此书，一般不会产生阅读障碍，对于低年级的小学生，建议父母阅读，然后根据孩子的实际情况进行相应的健康指导。

◆够分量——卫生部健康教育指导首席专家孙树侠主持编写

学生健脑不是一件简简单单的事情，涉及的领域较多，因此编写这样一本书就需要多领域的专家协同合作。《学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好》的编写工作由卫生部健康教育指导首席专家、中国健康教育协会常务理事孙树侠主持，汇集了不同领域的专家学者，以科普的形式展现学生健脑的关键问题，相信学生和家长阅读后一定能有所收获。

作者介绍：

孙树侠

卫生部健康教育指导首席专家

中国健康教育协会常务理事

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

从1981年开始从事健康科普工作，先后出版图书及音像制品20多部，培养健康营养服务人才12万余人。近年多次做客北京及其他省市电视台的健康养生节目，传播健康知识。

目录: 第1章 也许你不知道，其实大脑很挑食  
第1节 拿什么来喂饱你，我的大脑  
测一测：你的大脑饥饿吗  
大脑的营养少不了“7+1”

大脑离不开糖，但也不能过量  
好记忆需要特供脂肪  
怎样吃掉大脑疲劳  
提升注意力的吃法  
不一样的饮品，不一样的脑力  
别让这些食物伤害了你的大脑  
健脑益智保健品真的管用吗  
课间休息时不妨来点小零食  
第2节 一日三餐，怎么吃才最养脑  
大脑营养的关键在于饮食的多样化  
粗细搭配，大脑不累  
每一餐，都要控制好油和盐  
细嚼慢咽不只是饭桌上的礼仪  
节食和暴食，两个都伤不起  
每天都要好好地吃早餐  
总有机会让你留校吃午餐  
什么才是最好的晚餐  
睡前饿了，该不该吃东西  
第3节 不同的时期，需要不同的饮食调理  
儿童时期的大脑食养计划  
从进入青春期的那一天起  
不管大考小考，会吃才能考得更好  
给考生妈妈们参考的备考食单  
如果挑灯夜战不可避免  
对抗感冒，这样吃最护脑  
第2章 心情不美丽，大脑也会变得很无力  
第1节 大脑一旦快乐，学习也就轻而易举  
测一测：你的大脑快乐吗  
是什么影响了你的心情  
情商高的孩子成绩也不会差  
好心情可以自己选择  
培养积极情绪，激活快乐学习  
从坏情绪中也能找到积极意义  
摆脱消极心理的5个思考方法  
笑一笑，让大脑充满热情  
正确对待自己，建立自尊和自信  
想象一下成功后的自己  
第2节 压力不是问题，问题是如何面对压力  
关于压力，你了解多少  
大脑需要适可而止的压力  
怎么做，才能放空大脑  
你应该学会调适自己的应激反应  
放松，也是一种技能  
当你无法控制压力时  
一旦开始逃避，恐惧就难以遏制  
第3节 焦虑和抑郁，一个都不能有  
你完全可以摆脱焦虑  
你了解抑郁的早期迹象吗  
给坏情绪一个缓冲区  
自我暗示的力量  
当遭遇挫折时，你该怎么办  
给自己假定一次更坏的体验  
难过的时候，别让自己独来独往  
管理好情绪，马上让自己变得积极

### 第3章 补养大脑，就在每日生活起居里

#### 第1节 没有什么比睡觉来得更直接

每天睡得好，大脑不易老

大脑需要睡多久才算够

不要随便度过睡前的半小时

形成规律的睡眠时间很重要

选对床与枕头，你可以睡得更香

即使再怕黑也不要蒙头睡

午睡让大脑重新充满能量

失眠是一剂毒药

#### 第2节 优质的环境成全完美的大脑

居家照明，光与空间要和谐相处

为大脑挑选最合适的花草

大脑从来都是喜欢自然风

当然不能忽视了教室的环境

放松大脑，听什么音乐最好

#### 第3节 大家都应该知道的护脑细节

醒来后的第一件事

爱护牙齿也能够健脑

养成早起之后洗澡的好习惯

脑细胞最爱玩，游戏可以活化大脑

提升记忆力的一分钟冥想法

### 第4章 锻炼身体的同时，也在锻炼大脑

#### 第1节 爱上运动，让大脑变得更轻松

体能越好，大脑的复原力就越强

运动，也是一种休息

锻炼肌肉也能锻炼大脑

没有最好的，只有最适合的

突击健身只会让脑细胞衰退

锻炼大脑要在消除疲劳之后

如何安排运动才对学习最高效

爱上运动，持之以恒就对了

#### 第2节 那些最有利于大脑的运动

在散步中强大脑力

慢跑可以提升专注力和记忆力

弹跳，让大脑变得更强

左手和右手，都要动起来

随时随地都可以做的健脑瑜伽

这些小动作让大脑不再麻痹

#### 第3节 运动时不可忽视的问题

运动健脑，莫闯7大误区

运动前该做哪些准备活动

运动后千万不要这么做

四季锻炼应注意的问题

如果出现了这些运动性疾病

### 第5章 提升脑力，中医养生有话说

#### 第1节 养肾安神就是在健脑

只要养好了肾，人人都能有好记性

背有小太阳，健脑更轻松

强肾健脑，从腰上下功夫

养心安神，大脑可以更灵光

心定住了，才能不走神

#### 第2节 小动作里藏着大智慧

安神醒脑，从“头”做起

必须知道的5个健脑特效穴  
想要聪明，先开个“窍”吧  
按摩手和脚，大脑气血好  
伸展腰脊也能提神醒脑  
第3节 不要忽视了疾病的预防  
病发中年起，预防从少始  
关爱大脑，体检很重要  
洗头也可能带来脑伤害  
谨防这些伤害大脑的病症  
防病必备的中医养生常识  
• • • • • [\(收起\)](#)

[学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好\\_下载链接1](#)

## 标签

脑科学

养生

## 评论

真的是一本非常棒的书！条理清晰，可实践性强~

-----  
[学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[学生科学健脑：学得快、记得牢、考得好\\_下载链接1](#)