

脑适能



[脑适能 下载链接1](#)

著者:麦可·史威尼

出版者:电子工业出版社

出版时间:2016-6

装帧:精装

isbn:9787121283611

如何保持头脑敏捷、活化大脑，已经成为现代人不可不知的养生秘籍。辛西亚·格林博士与科普作家麦可·史威尼，用科学的角度，以直观易懂的笔触，引领读者认识大脑运作，书中包含许多对抗头脑老化的诀窍，从坐在书桌前面就可以做的伸展操，到不管任何地方都可以做的冥想，更透过简易游戏与技巧，结合最新神经科学，让你在日常生活中，透过脑力练习加强记忆力、创造力，维持大脑健康不老化。这是一本结合了最新神经科学和实用建议的书，任何希望在接下来的人生中继续保持头脑敏捷的人，都能从书中获得有效的帮助。

作者介绍:

麦可·史威尼，美国俄亥俄大学 E.W. 斯克里普斯新闻学院教授，曾出版多本著作，包括国家地理学会的《大脑骗局》《脑：完整的心智》《和平：一个符号的传记》和《美国国家地理完全求生手册》。曾为海洋探险家罗伯特·巴拉德2004年的“泰坦尼克号”探勘行动撰写新闻稿，并与巴拉德合著《重返“泰坦尼克号”》一书。

目录: 第一篇
认识你的脑 10
第一章
健脑就会长寿 14
第二章
脑细胞的运作 26
第三章
脑的形式与功能 36
第四章
脑的演化 46
第五章
脑的发育 54
第二篇
让脑部健康的方法 64
第六章
何谓健康的头脑 68
第七章
感受世界 84
第八章
平衡与协调 108
第九章
词汇与语言 130
第十章
注意力 154
第十一章
记忆术 174
第十二章
情绪与创造力 218
第十三章
做头脑的主人 242
第十四章
全脑健康 264
第三篇
脑的未来 290
第十五章
提升脑力的化学药物 294
第十六章
电子脑 306
第十七章
脑科学的前景 320
名词解释 336
延伸阅读 338
图片出处 340
· · · · · (收起)

标签

脑科学

心理学

社会学

社会

权威

医学

评论

遇到的第一本讲脑适能的书，至少看上去很专业。适合买一本放家里。健康作息和饮食，减少使用电子产品，注意营养均衡，保持良好的体适能状态。等等。也有很多生活的技巧。

还不错，只是信息量比较低

脑科学科普读物，好处是图文并茂

一本科普书，很多彩图，很厚，里面说中国人不会发r的音，只能发l的音，那不是韩国人和日本人的特点吗？

大脑科学知识集锦。

图很多字很大，为什么没有目录？

面面俱到、易读的科普书。普及一些基本常识，第十三章《做头脑的主人》看得最有收获。要有积极的想法，想法和心情紧密相关不断反馈，通过改变想法来改变心情。

[脑适能_下载链接1](#)

书评

[脑适能_下载链接1](#)