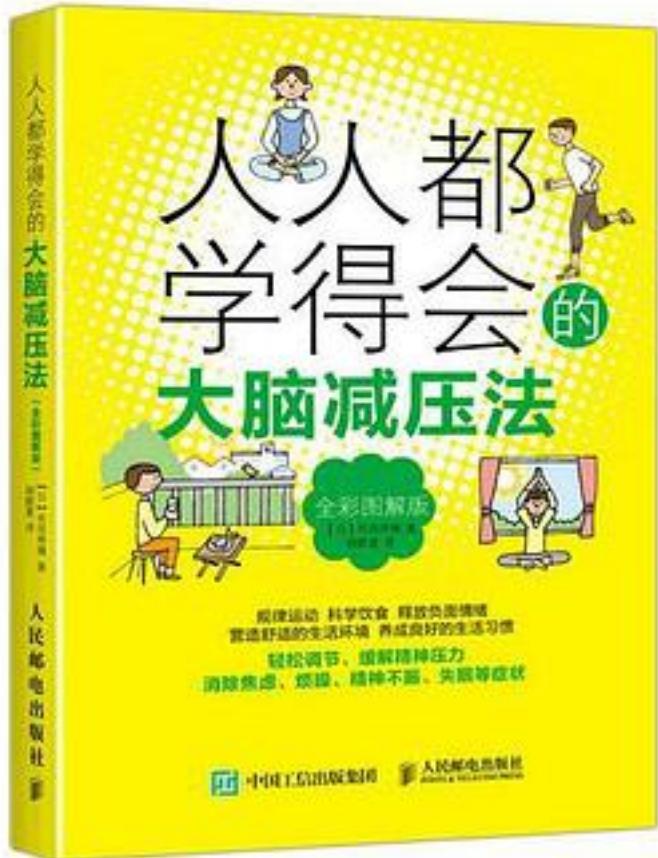


人人都学得会的大脑减压法（全彩图解版）



[人人都学得会的大脑减压法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)

著者:【日】有田秀穂

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787115450470

现代生活中每个人或多或少都有精神压力，那么如何调节、缓解甚至消除这种压力呢？本书通过六章内容，从引起大脑紧张压力的原因、饮食减压、睡眠减压、运动减压、泪水减压等方面，图文并茂地介绍了缓解精神压力的方法。书中将精神压力分为三种，并

分别对其进行说明，探讨我们的大脑和精神压力的关系，介绍怎样增加大脑里的5-羟色胺（血清素）以便促使大脑保持活力。
如果本书可以使您步入幸福的人生，我们会感到莫大的荣幸。

作者介绍：

有田秀穗 东邦大学医学部综合生理学教授，医学博士，日本5-羟色胺研究中心代表。1948年出生于东京，毕业于东京大学医学部。在东海大学从事临床医学，在筑波大学从事脑神经系的基础研究。期间，在美国纽约州立大学留学。著有《5-羟色胺缺乏性脑病》《给大脑减压的技术》等著作。在东京开设了激活大脑5-羟色胺物质的讲座和实践操作课堂。

目录: 前言	2
压力的颜色测试	4
类别 你的精神压力和大脑的关系	6
第一章	
与精神压力和平共处的方法	
精神压力可以控制和调节	18
大脑产生的精神压力分为三种类型	20
1.来自外部的精神压力	
2.由于欲望得不到满足而产生的精神压力	
3.由于不被他人认可而产生的精神压力	
精神压力可以使生活美好	24
5-羟色胺的活性可以缓解精神压力	26
精神压力小知识 · 与精神压力和平共处的方法	28
第二章	
用5-羟色胺、眼泪、睡眠这三种方法缓解精神压力	
“心” 在什么地方	30
与精神压力相关的三个大脑中枢	32
1.管控危机管理的“工作中枢”	
2.产生快感和欲望的“学习中枢”	
3.形成共鸣和坚忍的“共鸣中枢”	
调节精神压力的“5-羟色胺”	36
5-羟色胺的强与弱	38
影响身心健康的5-羟色胺	40
生活中的5-羟色胺每天都在变化	42
转换大脑，和精神压力说“BEY-BEY”	44
应对精神压力的三个诀窍——“5-羟色胺、眼泪、睡眠”	46
精神压力、大脑、治疗三者的关系	48
时代对5-羟色胺的价值观	50
精神压力小知识 · 芳香味道的缓解效果	52
第三章	
5-羟色胺强化法可以缓解精神压力	
三个月就可以增加5-羟色胺的含量	54
增加5-羟色胺含量的三个关键	56
阳光	
阳光可以促进5-羟色胺的生成	58
多照阳光的小习惯	60
能够多进阳光的房间布局	62
防止阳光照射不足	64

生活不规律者的Q&A	66
规律运动	
规律运动是5-羟色胺的后备	68
年龄和生活环境不同的人的不同规律运动	70
“步行可以强化5-羟色胺活性”的要点	72
呼吸法在任何时候都可以强化5-羟色胺活性	74
锻炼使用腹肌唱歌和朗诵也有效果	76
坐禅最能强化5-羟色胺活性	78
初学者也不要紧！坐禅的准备	80
坐禅的入门	82
10分钟的瑜伽就可以简单地强化5-羟色胺活性	84
呼吸体操①~⑤	
猫式	
狗式	
太阳礼拜——5-羟色胺的方案	
生动的手指坐禅——中指旋转法	
其他各种强化5-羟色胺活性的规律运动法	96
练习	
通过练习得到“共鸣”	102
通过集体活动和聊天强化5-羟色胺活性	104
通过爱抚对幼儿传达母爱是幸福的感受	106
用敲击法缓解精神压力	108
实践一下！怎样做敲击法	110
基本的敲击手法	112
侧卧敲击法对缓解精神压力也有效	116
精神压力小知识·放松、自然可以缓解精神压力！	
作用于右脑的音乐	120
第四章	
科学饮食缓解精神压力	
有利于大脑的饮食和不好的饮食	124
可以增加5-羟色胺的食材	126
仔细咀嚼可以强化5-羟色胺的活性	128
有损于大脑的饮食习惯	130
通过饮食来强化5-羟色胺的含量	132
早餐的食谱	
中餐的食谱	
晚餐的食谱	
零食的选择	
饮品的做法	
精神压力小知识·茶道可以缓解古人的精神压力	142
第五章	
良好的睡眠有助于缓解精神压力	
睡眠可以缓解精神压力	144
褪黑激素和5-羟色胺	146
熟睡的三个条件之一：5-羟色胺的活性	148
熟睡的三个条件之二：褪黑激素的分泌	150
熟睡的三个条件之三：改善生活方式	152
为了熟睡状态的24小时：清晨	154
为了熟睡状态的24小时：中午	156
为了熟睡状态的24小时：夜晚	158
精神压力小知识·褪黑激素有返老还童的效果！	160
第六章	
感动的泪水可以缓解精神压力	
缓解精神压力的泪水之力	164

通过泪水流出精神压力	166
缓解精神压力的哭法窍门	168
周末来一次号啕大哭，使大脑恢复精神	170
“哭”和“笑”哪个更好	172
精神压力小知识 · 时不时地和某个人共同大哭一场试试	174
· · · · ·	(收起)	

[人人都学会的大脑减压法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)

标签

心理自助

心理

脑科学

睡眠

养生

66336

评论

有理有据，简单实用

图文搭配通俗易懂，简洁明了。如何缓解精神压力，书上的方法简单可行。

亲测有效，很多方法，步骤分解，简单操作

很全面

[人人都学得会的大脑减压法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)

书评

[人人都学得会的大脑减压法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)