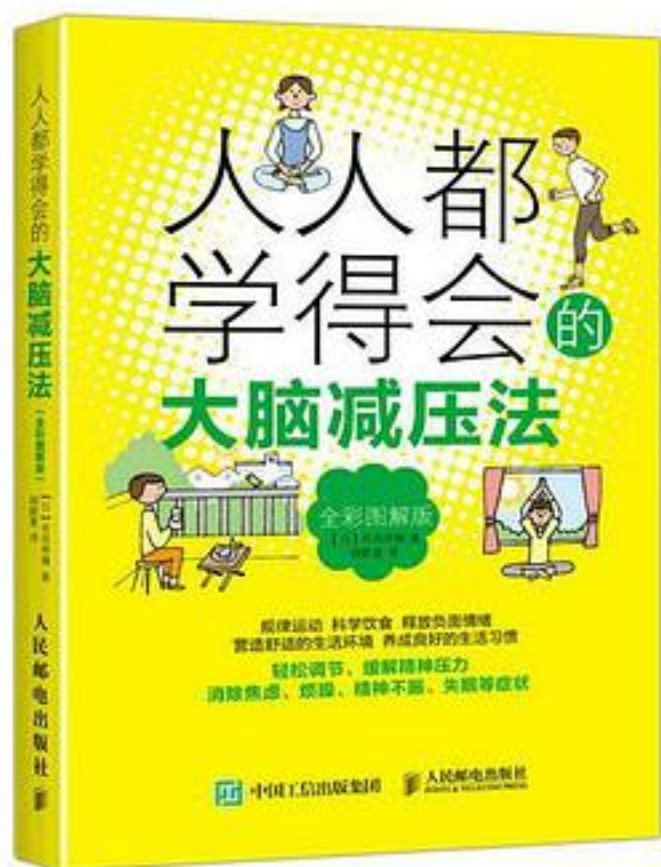


# 人人都学得会的大脑减压法（全彩图解版）



[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】有田秀穗

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)

[人人都学得会的大脑减压法（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](#)