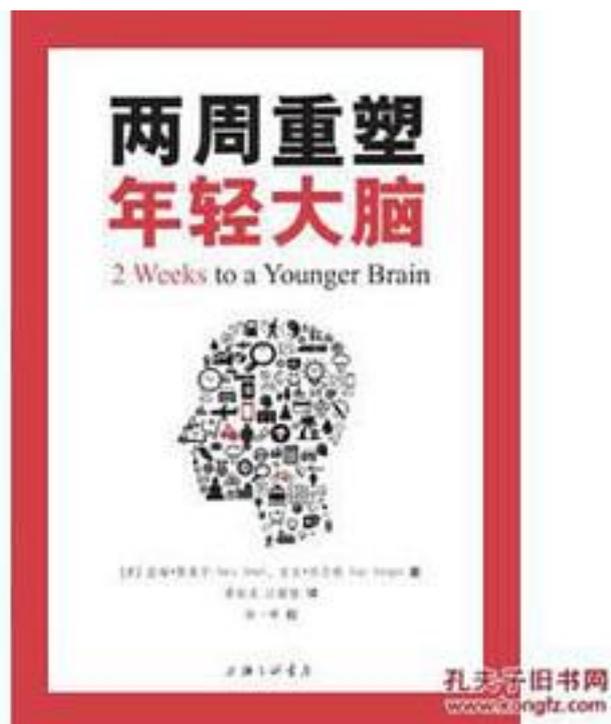


# 两周重塑年轻大脑



[两周重塑年轻大脑 下载链接1](#)

著者:[美]盖瑞·斯莫尔

出版者:上海三联书店

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787542660756

斯莫尔医生推荐的年轻大脑训练法证明，记忆不一定不然随着年龄的增长而老化。只需14天参加“两周重塑年轻大脑”项目，就可以看到显著成效：提高记忆力，改善精神状态，并且降低患糖尿病、心脏病及脑卒中的风险。

两位作者对近年来飞速发展的脑科学进行了阐述，并将之带入实践层面，探讨如何通过日常生活中的训练，增强记忆力与思维能力，让大脑保持年轻状态。实践证明，“两周重塑年轻大脑”的训练方法能够产生快速持久的效果，不仅能提高人们的记忆能力，也可以通过降低患糖尿病、心脏病及脑卒中的危险性来改善身体健康。斯莫尔医生以确凿的证据阐述了日常生活方式和大脑健康直接相关。这本书中所展示的是，只需要两周的

训练养成的良好习惯不仅能提高认知功能，也助于阻断甚至逆转大脑的老化。

作者介绍:

盖瑞·斯莫尔，美国加州大学洛杉矶分校长寿中心主任及精神科教授。被《科学美国人》评选为世界科学与技术领域创新者之一。出版的著作，包括畅销读物《记忆宝典》。

目录: 前言

第一章 有助大脑年轻的健脑发现

第二章 掌控记忆

第三章 减少压力，增强大脑

第四章 大脑游戏使大脑更聪明

第五章 有利于思考的食物

第六章 为了更年轻的大脑而瘦身

第七章 好朋友造就快乐神经元

第八章 注意服用的药物

第九章 “两周重塑年轻大脑”项目

附录 大脑游戏网站

• • • • • [\(收起\)](#)

[两周重塑年轻大脑 下载链接1](#)

## 标签

脑科学

大脑

健康

## 评论

对我影响最大的还是压力和睡眠。内容没有多少新意，最大的作用是给读者一个心理暗示吧。

-----  
书不厚 说的是帮助阿尔兹海默症在不吃药的情况下改善状况详细见步骤第九章

里面许多测试是英文题目对英语渣不是很友好 另外饮食也是西方的炒蛋鸡胸肉色拉  
不知道能不能出适合中方人的改良版

-----  
好贵，舍不得买

-----  
很多实用的方法，希望能坚持锻炼。

-----  
[两周重塑年轻大脑\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[两周重塑年轻大脑\\_下载链接1](#)