

大脑养生书



[大脑养生书 下载链接1](#)

著者:宇琦

出版者:中国华侨

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787511303691

《大脑养生书:让大脑更健康的100个习惯》内容简介：如何提高智力，获得并保持快乐

的心态，如何防止或逆转因年龄增长或神经系统疾病引起的脑功能衰退。如何保证孩子拥有高智商，老年人怎么找回往日的好记性；在不同的年龄段如何安排自己的生活，才能长期享有一个功能活跃的大脑所带来的快乐。《大脑养生书:让大脑更健康的100个习惯》告诉你通过合理吸收营养及生活方式的革命，可以实现这一切。

作者介绍:

目录:第一章 养生先养脑，活化脑细胞走出未老先衰 健康养生，从“头”开始
大脑活化决定个人命运 解开脑细胞奥妙的“健康之谜” 记忆力衰退就意味你生病了吗
活化右脑细胞从忽略的生活细节开始第二章 活化脑细胞，良好的起居习惯影响大脑
早起后开开窗，大脑活化在于呼吸 挥手告别空调，多吹吹自然风
居家照明，光与空间要和谐相处 居室养花，细心挑选与大脑相匹配的花卉
避免过度神经紧张，合理安排工作生活 经常出门，不做宅男宅女
生病了，千万别勉强用脑 让生物钟跟钟表一样准时
尽量多动，动身体也要动心智第三章 犒赏脑细胞，健康的饮食习惯健康大脑
吃得健康，大脑才会好使 早餐是每天启动大脑的开关 多喝水，吃淡食，活得自在
一日三餐营养均衡，18种健脑养脑食品 远离4种损害脑功能的食物杀手
健脑用餐好习惯，一个都不能少 吃得太饱，大脑负担会变重
饭后不要松裤带，不躺卧在床上 饭后也让大脑“散散步”第四章
补充脑细胞营养，日常护脑求医不如补充营养 蛋白质是组成脑细胞的基础物质
各类维生素是大脑必需的补给 氨基酸是大脑运转的必备物质
深海鱼肝油是大脑发育的不竭动力 蛋白粉是维持脑部发育的基础物质
牛磺酸——维持大脑运作的重要能量 大豆卵磷脂能有效提升记忆力
蜂王浆是纯天然的健脑佳品 亚麻酸健脑益智最管用第五章
脑细胞爱动，合理的锻炼习惯年轻大脑 每天运动运动，大脑更年轻有活力
突击健身只会让脑细胞衰退 酒后饭后不应马上锻炼身体 跑步有技巧，散步有学问
弹跳是最佳的健脑运动 多运动手指，心活脑健 随时随地都可以练习的健脑瑜伽
运动后不应有的坏习惯 四季健脑锻炼应注意的问题第六章
脑细胞犯困，良好的睡眠习惯呵护大脑 每天睡得好，80岁大脑也不觉老
正确的睡姿，让大脑更健康 高枕脑有忧，软床脑不舒服 睡前沐浴、足浴使大脑更舒坦
夜间灯长明，大脑必先衰 大胆裸睡，好处多多 起床后马上叠被子其实暗藏杀机
这样午睡对脑最有益 蒙头大睡，大脑最容易窒息第七章
脑力与体力共成长，儿童最需健脑益智 黄金时代用脑决定孩子一生
用脑前先要掌握儿童大脑的特点 从小养成正确的用脑习惯 别怕思考，脑子越用越灵活
疲劳了就歇歇脑子吧 益智儿童的健脑营养餐 远离损伤大脑的食物
可帮助儿童提升记忆力的几大绝招第八章 脑细胞爱玩，恰当的游戏习惯灵脑健脑
游戏健脑，越玩越活化 闭上眼睛寻找东西，唤醒视觉 抛开耳机听音乐，唤醒听觉
图形思考游戏，活化大脑立体思维 逻辑推理游戏，活化大脑逻辑思维
创意发明游戏，活化大脑联想思维 数字应用游戏，活化大脑整体思维
脑筋急转弯游戏，活化大脑逆向思维第九章 人到老年脑力不衰，老年人的脑养护圣经
老人养好脑才能防衰 熟知减退大脑功能的病症 养神是老来养脑的最好途径
中老年人适用的健脑营养素 饮食均衡，防止老年痴呆 良好心情需要自我调节
老人健脑，也不能忽视运动的作用第十章 脑细胞体弱，懂得防病为大脑黄金护甲
好习惯对抗四季流行病，健康大脑 必备预防疾病的健脑中医技巧
必知的几个特效健脑大穴与经络 善待大脑，从体检防病开始
常备植物芳香油，舒缓大脑压力 按摩是最简便易行的护脑法 洗头时，按摩头部要小心
善忘也是“健脑”，心态决定健康第十一章
乐观习惯为大脑减压，上班族最需要爱惜脑 快乐工作，大脑更聪明更舒适
及时解决问题，丢开堆积如山的资料 上班路上好习惯，活化大脑早开始
办公桌上好环境，快乐工作八小时 松开快节奏的弦，学会给大脑放假
健康使用电脑就是舒适聪明人的脑 办公室久坐不起，大脑也启动不了
长期伏案工作，脑细胞最易死亡 办公椅上动起来，也让大脑活起来第十二章

愉悦脑细胞，快乐情绪能够取悦大脑 压力是大脑的敌人，释放压力优化大脑
心理疲劳、用脑过度会加速脑细胞老化 清晨户外浴脑，工作之余旅游浴脑
阅读活脑，留白思考 音乐让脑细胞变得更具有活力 闲聊是大脑的活化剂
每天制定一个小目标，让大脑体验成功的喜悦 将大脑中闪现的灵感记录下来
切断所有的信息，给大脑放一天假
· · · · · · ([收起](#))

[大脑养生书_下载链接1](#)

标签

健康

养生

科普

当当读书

当当

|

2011

评论

[大脑养生书_下载链接1](#)

书评

[大脑养生书 下载链接1](#)