第一图书网, tushu007.com

<<怎样保护大脑和提高智力>>

图书基本信息

书名：<<怎样保护大脑和提高智力>>

13位ISBN编号：9787117035002

10位ISBN编号：7117035005

出版时间：2000-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：张宪安

页数：586

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<怎样保护大脑和提高智力>>

内容概要

大脑是人体的最高司令部，是最重要的生命器官，是思维和智慧的源泉。
大脑健康，是实现身心健康、聪明能干、事业成功的关键。
《怎样保护大脑和提高智力》深入浅出地阐述了大脑的构造、生理机能，影响大脑发育和健康的因素，怎样从遗传、饮食营养、睡眠、体育锻炼、早期教育、讲究学习方法和心理卫生等方面促进大脑发育，保护大脑功能，开发智力，还介绍了神经衰弱、脑动脉硬化、中风、高血压脑病、老年性痴呆、脑部肿瘤等脑病的先兆、症状表现、防治措施及中老年人如何推迟大脑衰老的具体方法。
当今世界，是智力和体力竞争的时代，生命和事业都需要您有一个健康发达的大脑。
谁都希望自己头脑聪颖，青春常在，本书很值得一读，尤其是年轻的父母、青少年学生、知识分子、机关干部以及中老年人更值得一读。
本书会使您对自己的大脑有一个全面、正确的认识和了解，使您懂得如何保护大脑、提高智力以及脑部疾病防治等方面的科学知识和具体方法，使您即知即行，矢志自身的大脑保健。
本书是使您实现大脑发达、身心健康、才华横溢的良师益友。

<<怎样保护大脑和提高智力>>

书籍目录

第一章 人体大脑的奥秘一、大脑的构造和机能二、神秘的大脑半球三、大脑是思维活动的物质基础四、大脑是怎样工作的五、大脑的巨大潜能六、开发右脑功能是开发大脑潜力的重要途径七、脑袋大就聪明吗八、智商低就是孩子笨吗九、大脑发育不全和精神发育不全是一回事吗十、精神发育不全能治好吗第二章 遗传与智力一、数字惊人的智力缺陷者二、智力能遗传吗三、天才和特殊才能也能遗传吗四、学习行为也能遗传吗五、优生是孩子聪明的先天条件六、要想使孩子聪明，就要科学地选择配偶七、异地通婚是提高孩子智力的重要途径第三章 饮食营养与健脑益智一、智力是可以“吃”进去的一、维生素是促进大脑发育和智力聪慧的要素三、微量元素是维持大脑功能的源泉四、孕妇营养与胎儿大脑发育五、母乳喂养健脑益智六、“健脑营养法”育天才七、怎样安排膳食才能把智力“吃”进去八、怎样安排一日三餐九、偏食危害大脑和智力发育十、甜食过多，对智力发育不利十一、从“傻吃”到“吃傻”十二、节食减肥有损大脑和智力发育十三、营养过剩性肥胖症影响大脑和智力发育十四、补药和强化食品能使孩子变聪明吗十五、长期饱食与脑血管疾病十六、碘缺乏病是殃及人类智力的大敌十七、要想智力好，请您食碘盐……第四章 睡眠与健脑益智第五章 体育锻炼与健脑益智保健功第六章 怎样开发您的智力第七章 最有效的学习方法第八章 影响大脑功能的几种常见疾病和特殊因素第九章 怎样预防和消除大脑疲劳第十章 药物与健脑益智第十一章 烟、酒、茶、毒对大脑和智力的影响及损害第十二章 脑力劳动者多发病的防治第十三章 使人烦恼的神经衰弱第十四章 苦恼的头痛第十五章 脑动脉硬化的表现及防治第十六章 高血压脑病的先兆及防治第十七章 脑中风的先兆及防治第十八章 脑也长癌吗第十九章 中老年人怎样延缓大脑的衰老

章节摘录

俗话说“一日之计在于晨”，这是对工作和学习而言，但从和工作学习密切相关的机体这个角度去分析，早餐的重要性也就显而易见了。
例如，一个体重50千克的男中学生，一上午学习和活动需消耗热量1180千卡，如果早餐不足或根本不吃，在九、十点钟就会感到饥饿，并跟着出现疲劳、头昏、心慌等现象，严重者面色苍白，出虚汗，甚至可能导致昏厥。
这是因为食品供应不足，血糖低，而血糖正是人体和大脑活动的重要能源之一。
可见早餐匮乏，身体最易受亏损，对上午的学习和工作影响也最严重。
特别是身体正处在生长发育阶段的儿童和青少年，更应吃好早餐。
正常情况下，血糖含量维持在80～120毫克%的水平，即100毫升血液中有糖80～120毫克，平均在90～95毫克，这时，身体需要的能量可以很容易地产生，人也会觉得轻松愉快。
但是，随着血液中糖的消耗，能量的产生渐渐减少，人也就开始感到饥饿、疲惫。
如果血糖含量降到65毫克%，人就会感到饥肠辘辘，极想吃一点东西。
如果血糖含量再下降，人就会觉得心慌，出虚汗，甚至出现休克，医学上把这种现象叫做“低血糖性休克”。
脑细胞对血糖波动最敏感，因为脑细胞只能从糖这一种营养素中获取能量，而不能从脂肪和蛋白质中获取。
所以，血糖含量下降以后，人的思路会开始变得混乱。
学生在低血糖的情况下学习，效果不会很好；司机在低血糖的情况下开车和在醉酒的情况下开车一样危险。
只有血糖含量处在正常水平以上，人才会感到全身舒适，精力充沛，思路敏捷。
……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com