

<<脑内革命 第一卷:重新认识、开发>>

图书基本信息

书名：<<脑内革命 第一卷:重新认识、开发、利用你的大脑>>

13位ISBN编号：9787500104735

10位ISBN编号：7500104731

出版时间：1998-07-01

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：春山茂雄

译者：郑民钦

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>

<<脑内革命 第一卷:重新认识、开发>>

内容概要

无论你遇到多么烦恼的事，只要你坚定地抱着积极向上的生活态度，保持乐观的情绪，脑中即可分泌对人体有良性刺激的荷尔蒙；无论你的生活多么优越，假如你生气、烦恼、沮丧，那么脑中将分泌对身体有害的荷尔蒙。

保持乐观的心态，永远积极向上，那么你将健康地、青春长驻地度过与疾病无缘的一生。

本书名为《脑内革命》，就是让你重新认识、开发、利用你的大脑。

保持大脑年轻的饮食生活，增强肌肉来预防疾病，你要相信，只要

<<脑内革命 第一卷:重新认识、开发>>

书籍目录

目录

序

东方医学和西方医学结合治疗

使人不得病的医学才是真正的医学

促使大脑分泌吗啡

脑内吗啡也能预防成年人病

第一章

医学证实的利导思维的效果

弊导思维为什么会导导致生病

为什么经商的人寿命短

精神状态紧张是万恶之源

怎样预防活性氧的危害

对吸烟喝酒不必抱有犯罪意识

马兹罗博士的五个阶段论和大脑功能

欲望层次越高快感越大

一念之差, 大相径庭

荷尔蒙是脑内信息的传递者

分泌好荷尔蒙还是坏荷尔蒙

以科学的眼光阐释心灵

体内的脂肪量决定寿命

有助于脑内吗啡的饮食

“饮食”、“运动”、“冥想”是三大要素

“病从心头起”在医学上千真万确

第一章要点归纳

第二章

增强肌肉预防疾病

摄取脂肪也不得成年人病

25岁以后停止剧烈运动

运动后需要调整活动

超负荷运动有百弊而无一利

30岁以后宜做健身体操

使用右脑工作的文科人员最长寿

增强肌肉的运动和消耗脂肪的运动

肥胖度和胆固醇值下降

心想好事 脑牛 波

东方医学是舒畅心情的医学

医生的作用在于治疗“未病”

如何冥想才能产生 波

促使右脑工作, 每天最少步行五千步

第二章要点归纳

第三章

保持大脑年轻的饮食生活

蛋白质制造脑内吗啡

高蛋白、低热量的饮食最为理想

吃的好, 不发胖, 还能增强肌肉

<<脑内革命 第一卷:重新认识、开发>>

分泌脑内啡啡会增强记忆力

中和活性氧的毒素

纳豆是日本发明的最佳食品

促使产生 波、增强记忆力的食品

精神状态紧张的积累会是什么结果

氧化令人害怕，莫吃不新鲜的东西

喜欢工作的人退休后易得成年人病

饮食生活促使大脑活性化的三大要素

第三章要点归纳

第四章

只要大脑年轻，能活125岁

重新认识大脑的健康

人不该生病

寿星的共同点是开朗乐观

医生手中三件宝，只用药物、手术刀

任何时候都能进行利导思维的方法

“不生病”和“不使人生病”

才是医疗的目的

使用右脑能产生 波

发现人生乐趣就是脑内革命

第四章要点归纳

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>