第一图书网, tushu007.com

<<脑内革命2>>

图书基本信息

书名：<<脑内革命2>>

13位ISBN编号：9787500104742

10位ISBN编号：750010474X

出版时间：1997-05

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：(日)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

内容概要

内容提要
人类的左脑是记录人们后天所获人生体验信息的“自身脑”，而右脑是储存人类500万年遗传因子的“祖先脑”。
左、右脑时而协调，时而对立，而对立的结果，往往是左脑取胜，因为右脑没有语言，又不如左脑强大。所以现代社会大部分人都过着以左脑为中心的生活。

如果能降低左脑的兴奋度，倾听右脑的声音，你将能够获得祖先几百万年采积累的智慧！

第一图书网, tushu007.com

<<脑内革命2>>

书籍目录

目录
序
使用右脑会改变人生
“ 发出声音 ”和“ “ 制造形象 ”两项至关重要
均衡协调地使用左脑和右脑
感情也属于左脑范畴
第一章
更加有效地使用“ 祖先脑 ”
用大脑制造形象则万事顺利
“ 爬虫类脑 ”、“ 猫狗脑 ”“ 人脑 ”的作用
心地善良是怎么回事
左脑是既司理性也司感情的“ 自身脑 ”
右脑具有人类睿智的精华
左右脑各自发挥什么样的作用
倾听右脑的声音
人类遗传因子所教示的最佳生活方式
“ 虚拟的现实 ”勃发右脑能量
“ 身心一体 ”是大脑的机制
用脑不当则不能长寿
人生如愿才是大法则
灵活运用右脑的四大要点
第一章要点归纳
第二章
怎么进行利导思维
使用五感可以使右脑产 生效果
消除紧张情绪反而造成情绪紧张
不能只相信个人智慧
右脑能量只考虑愉快的事情
“ 笑一笑，十年少；愁一愁 白了头
才是利导思维
冷静对待变故
发生变故是某种信号
如何才能用右脑思维
脑内吗啡可以产生“ 返老还童 ”现象
不快情绪可使致癌率提高五倍
母亲的精神紧张引起孩子特应症
对着镜子说话
第二章要点归纳
第三章
饮食运动冥想的效果
西医主要还是局部疗法
慢性运动不足可以简单地予以消除
想象愉快的事情就能进入冥想
增强肌肉沈控制饮食对减肥更有效
饮食疗法必定出现反弹现象

第一图书网, tushu007.com

为什么让“需要绝对休息”的患者运动
运动疗法对高血压、糖尿病疗效显著
轻松愉快地“饮食”、“睡眠”、“步行”
增强肌肉消耗脂肪可以减轻体重
随着年龄增加宜减少运动量
第三章要点归纳
第四章
分泌脑内吗啡的实践法
通过重感训练活跃右脑
制造半睡半醒状态
入浴时效果显著的腹式呼吸
健身体操有益无害一举三得
步行运动不能中途停歇
人在活动的时候右脑活跃工作
符合饮食三原则的食谱
洗脸时的穴位按摩
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