

<<为了你的大脑更聪慧>>

图书基本信息

书名：<<为了你的大脑更聪慧>>

13位ISBN编号：9787509110324

10位ISBN编号：7509110327

出版时间：2007-7

出版时间：人民军医出版社

作者：曾强

页数：273

字数：194000

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>

<<为了你的大脑更聪慧>>

内容概要

世界卫生组织把聪慧的大脑作为21世纪健康人应具备的10大要素之一，可见大脑作为指挥人体活动的“司令部”是何等重要。

为使你的大脑更加聪明，作者详细介绍了大脑的结构和功能、不同年龄段的人如何开发智力、如何防治和延缓大脑功能衰退等，推荐了健脑益智的食谱168个，并对不利于智力开发的坏习惯和不利食物作了简要介绍，适合各年龄段读者阅读。

<<为了你的大脑更聪慧>>

书籍目录

- 第1章 概论 一、大脑的结构 二、脑的功能 (一) 大脑对感觉功能调节 (二) 大脑皮质的功能 三、遗传对大脑的影响
- 第2章 优生、优生与智力——聪明的大脑应从胎儿抓起 一、脑组织发育敏感期 二、孕妇宜多摄入健脑食物 (一) 富含不饱和脂肪酸的食物 (二) 富含蛋白质的食物 (三) 富含维生素的食物 (四) 富含钙和微量元素的食物 (五) 糖类食物 (六) 有利于胎儿健脑的孕妇营养餐选介 三、孕妇不利胎儿脑发育的饮食和习惯 (一) 抽烟、饮酒、喝含咖啡因饮料 (二) 经常吃方便面 (三) 常食罐头食品 (四) 过多吃肉食 (五) 只吃精米、面 (六) 吃过多甜食 (七) 常吃油条 (八) 多食酸性食物 (九) 过食冷食 (十) 滥服补品、补药 (十一) 不注意霉变食物和有毒农药污染的食物 (十二) 偏食或只食素 (十三) 节食或饮食无度 四、孕期并发症饮食注意事项 (一) 妊娠反应 (二) 妊娠便秘与痔疮 (三) 妊娠水肿和下肢静脉曲张 (四) 妊娠高血压 (五) 妊娠贫血 (六) 孕妇先兆流产和习惯性流产 五、孕妇心态、胎教与优生 (一) 孕妇心态与优生 (二) 如何使孕妇保持良好的心态 (三) 胎教与优生实例介绍
- 第3章 抓好婴幼儿的智力开发 一、均衡的营养 (一) 母乳是婴儿最有效的健脑食品 (二) 给婴儿添加辅食 (三) 一般辅食的制作方法 (四) 添加辅食注意事项 二、环境与智力 三、婴幼儿的发展测验 (一) 智力与智商 (二) 婴幼儿的发展测验 (三) 正确看待智商 四、幼儿游戏 (一) 游戏对儿童发育的重要性 (二) 幼儿智力游戏选介 (三) 幼儿游戏注意事项 (四) 玩具无须强调性别化
- 第4章 怎样使青少年儿童更聪明 一、引导学生形象思维, 积极开发右脑 (一) 语文学科自编识字教材, 采用部首识字和多种形象性的说话训练 (二) 数学学科采用“珠象心算”教材 (三) 开展丰富多彩的课外兴趣小组活动 (四) 编制“右脑操”, 适当进行左侧训练 二、少儿学习书法有利大脑发育 三、运动能使孩子更聪明 四、音乐让孩子更聪明 五、画画是培养孩子创造力和想象力的重要途径之一 (一) 儿童画的基本特点 (二) 儿童画画分几个阶段? 如何画? 六、采用HSP脑呼吸训练法挖掘孩子大脑潜能 (一) 放松 (二) 五感想象 (三) 贴硬币 (四) 感知卡片颜色 (五) 笑容训练 七、培养孩子具有敏锐的观察力 (一) 多给孩子创造一些便于观察的有利条件 (二) 经常有意给孩子提些观察对象 八、培养孩子的自制力 九、发现和培养孩子的兴趣 十、提高弱智儿童智力水平的康复运动 (一) 不同年龄的弱智儿童的适宜运动项目 (二) 不同程度的弱智儿童的适宜运动项目 (三) 不同年级的弱智儿童做不同形式的游戏 十一、勤奋用脑 十二、充足睡眠, 使脑放松 十三、补充大脑营养 (一) 糖和脂肪不能少 (二) 多吃富含B族维生素和维生素C、维生素D、维生素E的食物 (三) 优质蛋白尤为重要 (四) 多吃碱性食品可提高智商 (五) 使孩子聪明的营养食物选介 (六) 中小學生年、晚餐营养食谱举例 (七) 儿童益智药膳 十四、损伤儿童大脑的食物 (一) 含铅食物 (二) 含铝食物 (三) 含过氧脂质的食物 (四) 含味精较多的食物 (五) 过咸食物 (六) 含食品防腐剂、色素多的食物 (七) 含咖啡因高的食物 (八) 儿童不宜饮酒
- 第5章 成年人怎样使大脑更灵光 一、运动能使大脑更灵光 (一) 大脑疲劳跑跑步 (二) 肌肉放松体操 (三) 大脑保健操(一) (四) 大脑保健操(二) (五) 解除大脑疲劳按摩法 (六) 自我按摩治失眠 (七) 颈椎保健操 (八) 办公室保健操 (九) 醒神健脑法 (十) 清心安神法 (十一) 眼睛保健操 (十二) 神经衰弱体育疗法 二、其他使大脑灵光的方法 三、大脑所需营养素及营养物质 (一) 脂质 (二) 蛋白质 (三) 糖类 (四) 维生素和矿物质 四、健脑益智食谱 (一) 主食 (二) 健脑益智食疗方 五、学会知己知彼是真正聪明 六、学会读书会使你更聪明 (一) 要根据自己的需要 (二) 要根据自己的兴趣、爱好来读 (三) 要根据自己的不足来读书 七、学会各种记忆方法, 使脑子更灵活 (一) 学会在理解的基础上去记忆 (二) 要抓住时机, 趁热打铁, 及时记忆 (三) 学会各种记忆方法 八、学会放松能充分发挥自己的聪明才智 (一) 冥想 (二) 听音乐 (三) 体育运动 (四) 散步 (五) 外出度假 (六) 浸浴 (七) 放慢生活节奏 (八) 戒烟戒酒 (九) 写日记 (十) 吟诗读书法 九、学会成熟是不断增加智慧的体现 (一) 需要一定的文化熏陶 (二) 需要一个自我刻苦学习的过程 (三) 需要经过困难

<<为了你的大脑更聪慧>>

和挫折的磨练 (四) 需要不断追求第6章 老年人怎样减缓大脑衰退和防治痴呆 一、老年痴呆必须引起重视 二、老年期痴呆症的分型及病因 (一) 老年期痴呆主要可分为两大类型 (二) 老年期痴呆的病因 (三) 血管性痴呆的致病因素 三、老年期痴呆的诸多表现 (一) 早期表现症状 (二) 晚期表现症状 四、正确区分老年健忘和老年痴呆的不同 (一) 生活能力表现 (二) 遗忘表现 (三) 认知能力表现 (四) 感情表现 (五) 思维表现 五、如何防治老年痴呆 (一) 重视对大脑营养的补给, 保证大脑工作的能量需要 (二) 养成良好的饮食习惯, 戒除吸烟和酗酒等不良行为 (三) 勤用脑, 防止大脑衰退 (四) 注意劳逸结合、保证足够有效睡眠 (五) 心情舒畅, 保持乐观情绪很重要 (六) 积极有效地预防慢性疾病 (七) 健脑强身法 (八) 手指操 (九) 闭目养神法 (十) 控制寿斑 (十一) 药物治疗 (十二) 对老年痴呆病人的心理护理 (十三) 如有以下情况出现时不可继续用脑

<<为了你的大脑更聪慧>>

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>