

## <<海马记忆法>>

### 图书基本信息

书名：<<海马记忆法>>

13位ISBN编号：9787544236980

10位ISBN编号：7544236986

出版时间：2007-5

出版时间：南海出版公司

作者：池谷裕二

页数：185

译者：孙香

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>

## <<海马记忆法>>

### 内容概要

如果明白了记忆机制，并能够控制记忆力的话，我们大概就能够轻松应付学校的考试了。如果能够掌握更多的知识的话，或许就能过上更加丰富多彩的生活了。但仅仅知道这些还不够，对记忆的研究是那些已经成为社会问题的阿尔兹海默氏症等痴呆病症得以治疗和预防的重要突破口。

脑科学家们坚信这一梦想一定能实现，日日夜夜都在对记忆进行研究。

现代脑科学已经掌握了增强记忆力的线索。

本书会从科研最前沿对脑科学的成果进行直接报道。

当然，我们脑科学研究者希望能够尽快地将当前脑研究的最新成果介绍给大家，但还是暂且平缓一下这种心情。

本书首先要介绍的是脑科学的基本概念和记忆机制，然后再谈一下有关海马和LTP（Long Term Potentiation长时程增强）现象的最新话题，并以此为中心来展开如何在现实中增强记忆力的话题。

不顾一切地拼命学习对脑没有任何益处，脑本身就有高效的学习方法。

如果能够理解脑的结构，自然也就能了解提高脑学习和记忆的效率的方法。

脑的机能是非常深奥的，如果我在这里能够多多少少地将其本质传达给大家的话，就深感荣幸了。

## <<海马记忆法>>

### 作者简介

池谷裕二，著名脑科学家。

1989年以第一名的优异成绩考入日本东京大学药学系，之后又以第一名的成绩进入东京大学药学系研究生院，开始了对脑的研究。

1995年被录用为日本学术振兴会特别研究员。

1998年通过对海马的研究，获得了药学博士学位，之后任教于东京大学药学系。

2002-2005年在美国哥伦比亚大学担任生物学客座研究员。

同时兼任日本药理学会学术评议委员，北美神经科学会、日本药学会、日本神经科学会会员。

2004年荣获日本药学会药物研发奖，2006年荣获柯尼卡美能达画像科学奖励奖、日本药理学会学术奖励奖、日本神经会奖励奖。

## &lt;&lt;海马记忆法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 从脑科学看记忆1 出租车司机的记忆力2 神经细胞进行想象的脑3 神经细胞增殖的原因4 保护神经细胞5 出租车司机的脑膨大了6 加强脑部锻炼,提高记忆力7 多样的环境与丰富的记忆8 莫里斯的水迷宫实验9 常识与科学第二章 记忆的司令部——海马1 奇妙的记忆力2 切除海马会怎样3 进化历程决定的“记忆厨师”4 海马的结构5 重组还是过劳死6 为什么只能记住7个7 想不起来也是记忆吗8 误解也是记忆吗9 记忆的阶层10 海马记忆什么事物呢11 记忆的仓库12 刻画“命运”的海马13 海马是地图14 婴儿脑中无海马第三章 人脑和电脑哪个更优秀1 形成网络的神经细胞2 神经线路和电路3 信号的换乘站——突触4 突触的结构5 单向通行的突触6 突触电位与动作电位7 突触在思考8 以突触命名的精密仪器9 电脑比人脑更优秀吗第四章 可塑性——脑能够记忆1 红灯停,绿灯行2 失败是成功之母3 敷衍塞责的脑4 循序渐进地学习5 脑在记忆时发生的变化6 人为什么成为人7 路线图还是时刻表8 一位哲学家的记忆9 赫伯法则10 是梦境还是现实第五章 脑的存储单元——LTP1 LTP的发现改变了整个世界2 侧耳倾听的LTP3 LTP才是脑的记忆吗4 幻想成为现实的那一天5 镜子里的LTP6 情绪生成的记忆7 梦的延续第六章 科学锤炼记忆力第七章 增强记忆力的灵丹妙药第八章 脑科学的未来结束语

## &lt;&lt;海马记忆法&gt;&gt;

## 章节摘录

出租车司机的记忆力 我非常喜欢东京商业区池袋夜晚的街景。行色匆匆、赶路回家的公司职员，毫无顾忌地穿越十字路口、嬉笑打闹、充满活力的年轻学生，店门口悬挂着红色灯笼的酒馆，装潢考究的咖啡馆，灯火通明的快餐店，这些各种各样的事物巧妙、均衡地共存着。

那天，我与朋友在池袋举杯畅饮，畅谈着各种有趣的话题，尽情享受着休闲时光，我们似乎已经将白日的喧嚣统统抛在了脑后。

但快乐的时光很快就过去了，等我们回过神的时候，已经错过了末班车。

从池袋步行回家的话，路程比较远，这个时候只能坐出租车了。

今天运气也不错，很快就叫到了一辆出租车。

车停在了我的面前，我一头钻了进去。

出租车司机很礼貌地对着略带醉意的我问道：“您要去哪里？”他对待客人的态度非常老练，给人一种经验丰富的感觉。

出租车平稳地行驶着，将我所钟爱的池袋大街的灯火甩在了身后。

坐车回家大概需要20分钟，我像往常一样透过车窗出神地望着外面的景色。

但是每次坐车，东京那一成不变、四处延伸的复杂的道路网就会不由自主地扰乱我的脑子。

现在，车究竟是在哪个地带哪条道路上行驶着呢？哪边是北，哪边是南呢？下一个十字路口应该往右拐还是往左拐呢？这时的我就像一只被汽车带到了一个陌生地带的狗，虽然目不转睛地盯着眼前流动的景色，但始终不清楚出租车所行驶的路线。

于是我又陷入了一种自怨自艾的情绪之中，为自己的记忆力而哀叹。

但是，出租车司机为什么能够准确地推断出自己应该行驶的路线呢？我刚坐上车，出租车就朝着目的地出发了。

大概就在那一瞬间，司机的脑中就已经勾画出了一个路线图，决定要走哪条道路，从什么地方拐弯，等等。

纵横交错的东京路线图中的每一个细小的地点一定都尽在他的脑中。

除了地图，经验也是非常重要的。

比如，周末的时候，哪个交叉路口会施工，必须在前一个路口转弯；在什么时候穿过这条路，就不会遇到红灯等，这些长年累积下来的知识和经验成了非常宝贵的线索。

当然，这些知识和经验是作为记忆存储在脑中的，出租车司机就是凭借着自己所存储的记忆进行思考，并作出相应的判断。

也就是说，司机可以在瞬间运用自己头脑中的地图和经验，进行最先进的电脑也做不到的复杂思考，从而正确、灵活地推断出到达目的地的路线。

这让我不由地想：“脑真的是不可思议啊。

”与此同时，也进一步激发了我的想象：“脑的机能究竟是怎样巧妙地运作的呢？出租车司机是如何掌握普通人无论如何也无法记忆的、复杂的路线图的呢？” P2-4

## <<海马记忆法>>

### 编辑推荐

从根本入手，快速增强记忆力。

日本连续五年销量第一的记忆书！

为什么做了那么多记忆训练，记忆力还是没有提高？

因为方法没有触及大脑记忆的本质。

为什么池谷裕二的海马记忆法有效？

最新脑科学研究证实，人是通过海马体记忆的，通过针对性的锻炼，能促进海马体的活性，就可以从根本上增强记忆力。

海马活化训练体系是著名脑科学家池谷裕二多年研究成果的精华。

世界最前沿的脑科学研究成果，第一本脑科学专家写的记忆书。

为什么明明在脑子里偏偏想不起来？

为什么越是怕忘记越忘记？

为什么做了那么多记忆训练，记忆力还是没有得到提高？

..... 最新脑科学研究表明，人是通过海马体来记忆的，通过针对性的锻炼，能促进海马体的活性，就可以从根本上增强记忆力。

著名脑科学家池谷裕二，经过多年研究和实验，总结出一套切实有效的海马活化记忆训练体系，在本书中一一教给大家，通过科学方法快速增强记忆力。

你也可以过目不忘！

<<海马记忆法>>

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>