

<<海马记忆训练>>

图书基本信息

书名：<<海马记忆训练>>

13位ISBN编号：9787544237512

10位ISBN编号：7544237516

出版时间：2007-6

出版时间：南海出版社

作者：米山公启

页数：127

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>

<<海马记忆训练>>

内容概要

《海马记忆训练》最新的脑科学研究表明，大脑也可以像身体一样得到锻炼。只要让脑积极接触陌生领域，积极刺激海马体的脑神经细胞，促进树突的生长，日常生活中就可以不知不觉地活化大脑，改善记忆力，增强脑活力。

神经内科专家米山公启博士告诉你：优秀的大脑不是天生的，每个人都可以通过锻炼进一步提高脑力。简易有效的锻炼方法能快速活化你的大脑，使你变得更聪明，工作和学习更有效率。

《海马记忆训练》介绍的方法简单实用，如：捏住鼻子喝咖啡——阻断视觉信息，让嗅觉、味觉大显身手，刺激不常用到的脑细胞；闻咖啡看鱼的图片——打乱脑对气味的记忆，创造新的内部环境；专门绕远路——选择不常走的路线，刺激脑神经网络的再扩展；多咀嚼可以提高成绩——增加咀嚼次数可以提高脑部血流量，让脑细胞更有活力；每天快走20分钟——跑步、走路等运动能充分刺激大脑，改善脑活性。

<<海马记忆训练>>

作者简介

神经内科专家，米山公启，医学博士、著名神经内科专家、医学作家、日本“书店健康法”的创始人。

常年活跃于医疗随笔、医学推理、医学实用书等医疗、医学相关领域，迄今为止，已有100多部著作，主要有《医学不是科学》、《权威支配下的医学》、《防止遗忘28法》、《让大脑变年轻的MEMO习惯》、《50+1个影响健康的错误习惯》以及医学推理小说《沉默野》等。

<<海马记忆训练>>

书籍目录

脑问题全解析1. 什么样的脑是“聪明脑” 2IQ和脑力没有必然联系充分发挥自身能力的人最聪明2. “脑越用越聪明”的说法对吗 43. 脑有自己的喜好吗 7脑喜欢才有反应有兴趣的事就能做好4. 脑细胞会不会越用越少 105. 成年后脑还会生长吗 13海马越用越发达成年人的脑细胞也会增长划时代的发现6. 能否为脑神经补充营养 187. 世上有没有聪明药 20了解神经递质的作用提高记忆力不是梦想8. 为什么忘不了童年往事 23什么是短期记忆什么是长期记忆9. 电脑会不会代替人脑 2910. 小脑和记忆有关吗 31程序性记忆对你的影响休息就能提高成绩越锻炼越聪明1. 唤醒身体 36训练1 闭上眼睛吃饭训练2 用手指分辨硬币训练3 戴上耳塞上下楼梯训练4 捏住鼻子喝咖啡训练5 放开嗓子大声朗读训练6 闻咖啡看鱼的图片专栏：“一见钟情”的奥秘2. 寻求脑刺激 52训练7 到餐馆点没吃过的菜训练8 把自己的钱花掉训练9 专门绕远路训练10 用左手端茶杯训练11 听不同类型的歌曲训练12 每天睡觉6小时专栏：大脑分不分男女3. 积极锻炼左右脑 72训练13 去陌生的地方散步训练14 判断自己是右脑型还是左脑型训练15 用直觉做决断专栏：聪明程度能遗传多少4. 补充脑营养 84训练16 甜食让你变聪明训练17 吃早餐能活化大脑训练18 多咀嚼可以提高成绩专栏：克隆人的脑一模一样吗5. 越运动脑子越好 94训练19 每天快走20分钟训练20 多做“手指操”训练21 尝试全新的运动专栏：人脑为什么会变大6. 改善脑活性 激发灵感 104训练22 记住每次成功的感觉训练23 对自己说：“肯定能行”训练24 写100个自己喜欢的东西训练25 变换视点看问题训练26 一想到就说出来训练27 让脑偶尔无聊一下训练28 看从来不看电视节目训练29 亲身体验是脑最宝贵的财富训练30 做个倾听者专栏：成功取决于行动后记

<<海马记忆训练>>

章节摘录

补充脑营养 训练16 甜食让你变聪明 作用于神经递质的食物 脑中存在着神经递质。

这种物质对于脑来讲，能起到类似润滑油的作用，增加这种物质的摄入，能够使脑更加活跃。

老年痴呆症等疾病的患者，服用增加乙酰胆碱的药物会减轻症状。

但这类药物虽然叫“增加乙酰胆碱的药物”，实际上的作用却并非如此，也不能直接进到脑里。

原因在于，脑中存在血脑屏障，会防止外界物质随意进入脑。

另外，乙酰胆碱的主要成分之一——胆碱，虽然可以口服，但进入消化道后就会转换为其他物质。

作为其替代品，有一种物质叫做卵磷脂。

卵磷脂是一种脂质，食用后在体内会被转化为乙酰胆碱，所以多吃富含卵磷脂的食物有助于提高记忆力。

在富含卵磷脂的食物中，花生最具代表性，此外还有大豆、毛豆、大酱等。

花生、巧克力是脑非常喜欢的食物，可以补充葡萄糖，是一种不错的补充脑营养的食品。

注意事项 1.甜食是减肥的大敌，但对脑来说却非常重要。

注意不要吃得过多，适量即可。

注意点 2.有葡萄糖来补充能量，起润滑油作用的卵磷脂就能使脑的运转更加顺利。

效果

<<海马记忆训练>>

媒体关注与评论

序言 人不论多大年纪，都会想“难道没有什么办法能让脑子变聪明吗”。准备应考的学生想提高记忆力；公司的职员想提高工作能力；上了年纪的人想避免老年痴呆……总之，无论你处在哪个年龄段，在社会上处于什么位置，都会不断思考怎样才能让头脑更加优秀。

世界上有很多种提高脑力的方法，但是其中多数要么需要经过艰苦的努力才能实现，要么根本就不可能实现。

难道就没有更简单的方法了吗？

最近的脑科学研究表明，脑细胞是可以不断增加的，而且脑用得越多，脑细胞增加的倾向就越明显。

也就是说，只要在日常生活中努力地运用脑，提高脑力就是能够实现的。

以前我们一直认为人脑会随年龄的增长而衰退，那其实是错误的。

脑之所以会衰退，是因为我们从一开始就错误地认为它和身体的其他部位不同，是无法锻炼的。而那些没有这么多想法，只是专心干自己喜欢的事情的人，却在不知不觉中锻炼了自己的脑。

如果生活和思维的方式改变了，人生就会发生巨大的变化，脑也一样。

现代脑科学正在不断地证明，脑会随着生活方式、思维方式的变化而变化。

因为生活方式和思维方式不同，不同的人的脑力也会有明显的差异。

在本书中，我将介绍一些在日常生活中可行的脑锻炼法。

可能大家还是会有这样的疑问：“脑可以锻炼吗？

我还是不太相信。

”但是，读了这本书之后，也许您就会明白，只要在日常生活中作一些小小的努力，就能让您的大脑变得更加聪明。

后记 我曾经乘意大利的客轮去环游爱琴海，一方面这是我的兴趣所在，另一方面也是顺便采风。

在巨大的客轮上，有意大利人、德国人、美国人和西班牙人等各个国家的乘客。

令我吃惊的是，负责船内导游的工作人员一般都能说四五个国家的语言。

通常我们觉得会讲两种语言已经是很让人佩服了，然而他们却能轻轻松松地使用意大利语、德语、西班牙语和英语。

很多人为英语而苦恼，连最基本的英语单词都记不住，包括我自己在内。

虽说拉丁语系的语言比较相似，但看到他们，我还是为人脑所拥有的无限潜能而感动。

但我也注意到，和记忆相关的社会情况已经发生了很大的变化。

一直以来，朋友的地址与电话号码都要记录在笔记本上，但现在只要在手机中查找一下就可以了。

记忆中比较模糊的事情，也只要在互联网上输入相近的词进行检索，就能找到相关事项。

过去如果需要确认某些事项，就必须特意去图书馆等地方查阅百科全书，而现在只要会用电脑，就能马上获取信息。

这意味着，现在已经是一个能够由机器代替完成单纯性记忆的时代了。

在现代社会中，与记忆辞典上文字的能力相比，似乎充分利用它、并使其创造新事物的能力变得更加重要了。

尽管如此，现在的考试一般还是会对单纯的记忆进行检验，允许考生带辞典或者使用计算器的考试还很少。

但是，在不久的将来，也许能否熟练使用这些帮助记忆的机器，会成为评价一个人能力的标准。现在，使用互联网的水平已经开始对工作产生巨大的影响了。

如果可以改变在背单词上花时间这种枯燥的学习环境，那么学习英语也会变成一件令人愉快的事情。

我想当记忆力好不再代表头脑优秀时，世界上一定会出现更多新的才能和个性吧。

我们的脑受到生活习惯和环境的影响，不断发生着变化。

例如，我们知道老年痴呆症不仅受到遗传基因的影响，还有50%左右是受生活习惯的影响。

<<海马记忆训练>>

一个人是否会得老年痴呆症，他的饮食、运动以及对事物的思考方法等都十分重要。

另外，即使生活在同一种环境中，能力优劣也常常是因人而异的。

人们很容易把原因归结为遗传基因的问题，也就是生来记忆力好或者头脑优秀等，但事实并非如此，决定能力优劣的是出生以后的努力程度。

所以仅仅学习，并把学到的东西灌输到脑子中去，这是远远不够的。

这样做也许可以应付考试，但是进入社会后所需的创造性思维、出众的直觉以及异想天开的灵感等，用到的是脑的其他部位，这就需要锻炼脑。

本书正是为了满足这种需要，向大家介绍了一些小窍门和锻炼脑的方法。

这些窍门和方法都可以在日常生活中使用，当然也不排除有一些方法比较麻烦，不太容易实行。是否能利用这些方法进行锻炼，决定着你的脑力能否不断提高。

想轻松地完成工作，实现自己的梦想，需要付出一定的努力。

而且，只要自己的目标明确，这些可能也算不上什么努力吧。

当梦想实现的时候，可以获得真正的满足感。

为了这个目的，稍微下点工夫吧。

米山公启

<<海马记忆训练>>

编辑推荐

《海马记忆训练》快速增强记忆力的30种简单方法！

最新的脑科学研究表明，大脑也可以像身体一样得到锻炼。

利用简单的方法，如捏住鼻子喝咖啡、专门绕远路等，就可以刺激大脑，改善大脑活性。

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>