

<<14天快速提升记忆力>>

图书基本信息

书名：<<14天快速提升记忆力>>

13位ISBN编号：9787544240284

10位ISBN编号：7544240282

出版时间：2008-4

出版时间：加里·斯摩、琪琪·伏尔根、曹阳、曹飞南海出版公司 (2008-04出版)

作者：(美)斯摩, (美)伏尔根 著

页数：278

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>

<<14天快速提升记忆力>>

前言

<<14天快速提升记忆力>>

内容概要

《14天快速提升记忆力》是全球顶尖的五十位科学家之一、美国著名脑科学家加里·斯摩博士根据最新的脑科学研究成果，提出一整套科学、高效的大脑训练计划，并从饮食、医药、运动、酒精、压力等其他生活方式着手，进一步为你量身打造全面的大脑保健方案，消除造成遗忘的不利因素，提高大脑的活动水平，从根本上提升你的记忆力。

走出家门后突然想起煤气没关；到银行取钱却发现密码记不起来；把合作谈判的重要会议抛在脑后……我们每个人都有可能遭遇遗忘的问题，给生活和工作带来诸多烦恼。但科学研究表明，如果能正确活用大脑，记忆力不但不会衰退，反而能不断提升。

<<14天快速提升记忆力>>

作者简介

<<14天快速提升记忆力>>

书籍目录

序言声明第一章 欢迎来到我的办公室第二章 评估目前的身心健康状况第三章 14天记忆处方第四章 14天后的检查：衡量成果第五章 有氧健脑操强化训练第六章 高级记忆训练第七章 提升记忆力的饮食处方第八章 减压第九章 提升记忆力的锻炼处方第十章 药物和补充剂第十一章 向着高质量的长寿生活努力附录1 记忆处方饮食中推荐的食物购物清单附录2 记忆处方的备选食谱附录3 每日进展报告表范例附录4 阿尔兹海默氏症的治疗方法附录5 最新研究结果和未来发展趋势附录6 常用术语

<<14天快速提升记忆力>>

章节摘录

插图：第一章 欢迎来到我的办公室一天，你和妻子参加一个晚会，对面有个人非常眼熟，他向你招了招手。

你觉得见过这个人，可是怎么也想不起他的名字。

他朝你走来，而你则迅速在字母表中搜索他的姓名——已经搜到“1”，还是没有结果。

他笑容灿烂，离你只有几步远了，M、N、O、P……这时，他已经握住你的手，热情地说：“加里！你好啊！”

气色真不错，一定是因为生活习惯好，琪琪烹调手艺又高了吧？

很高兴见到你，琪琪。

”琪琪跟你一样困惑，犹犹豫豫地答道：“见到你很高兴。

”你额头已有汗珠渗出，他已经叫了你名字3次了，而且一定已猜出你忘了他的姓名。

就在这时，你的朋友苏朝这边走来。

救星到了！

正好可以从她口中套出那个人的姓名。

“苏！”

”你激动得就像溺水者抓到了一根救命稻草。

你问那人：“见过苏吗？”

”那人微笑着握了握苏的手，说：“初次见面，很高兴认识你。

”苏嘀咕了一句今晚的蘑菇太辣，就走开了。

你实在是无计可施。

到了这个时候，又怎么好意思再询问他的姓名呢？

真是尴尬万分，不是吗？

但奇怪吗？

一点也不。

每个年龄段的人，都会有各自的记忆问题。

但是，大多数人年纪越大越健忘。

从古至今，没有人真的在地球上发现过“青春泉”。

然而，和很多人一样，我仍然希望能成为第一个发现者。

近几年，我一直致力于寻找一套科学方法，帮助患者保持大脑和身体的青春。

本书就将为你介绍我的这套方法。

没有人能永葆青春，但是延缓衰老是可能的，而且那些随年龄的增长而来的、影响生活质量的各种烦恼，也是可以预防的。

本书的14天记忆处方(参见第三章)，将告诉你这里面的秘密，引导你关注自己可以控制并且也必须控制的四大方面：记忆训练、降低压力、体能训练和健康饮食，从而获得优质而长寿的生活。

我的14天记忆处方将帮你大幅度提高记忆力，保持健康和活力。

只要短短的两周，无论是你的外表还是心理状态，都会变得更加年轻，更加有活力。

我不可能在办公室里会见所有读者，为每个人量身打造个人的大脑锻炼计划；但读过本书就相当于你亲自来过我办公室。

14天记忆处方会帮助你。

马上为争取优质而长寿的生活行动起来，保持身体健康、精神舒畅、外表年轻，赢得长寿而且丰富的一生。

在我的患者中，有很多是承受巨大压力的成功人士。

他们在家庭和工作中都肩负着多重重担。

他们听说在营造健康老年生活和开发记忆新技术方面有了新的突破，便经常来向我咨询，希望能够保持大脑和身体的最佳状态。

有些人找我，是因为感觉到轻微的记忆衰退或有此担忧，有些人则是因为直系亲属患上阿尔兹海默氏

<<14天快速提升记忆力>>

症，想尽早保护大脑。

年纪无声无息慢慢侵入，发现时，你才会为它的到来而惊诧。

我喜欢用这个比喻：花园里有株杂草，它生长缓慢，但它的4枝蔓藤却非常可怕——生活压力、身体慵懒、大脑惰性和油腻饮食。

如果不加以修剪，这4枝蔓藤就会紧紧缠住其他的健康植物，生生夺去它们的生命。

除非你做个负责任的园丁，否则这株杂草就会肆意横生。

下面就是迈克尔的例子：迈克尔低头看看表——才下午3点15分。

他揉着疲惫的双眼，把椅子向后挪了挪。

桌上的辩护状和证词堆得老高，几乎盖住了电话。

说起来，这电话一声不响长达半分钟，也可算得奇迹了。

他揉揉脖子，紧张的工作累得脖子僵硬如石头——昨夜又是半宿无眠。

他朝窗外瞟了一眼，恰好看到两个人慢慢跑过街角。

他努力地回想着，别人推荐的健身教练弗兰克的电话号码放在哪里了？

去他的电话号码吧，哪有时间锻炼！

身边的每位律师都处心积虑地想成为事务所的合伙人。

迈克尔今年44岁，在这个圈子里可不年轻了。

他穿过走廊去倒咖啡，还弄了一块脆皮面包圈。

这些食物对降低胆固醇很不利。

不过他实在需要补充能量，好度过这个漫长的下午。

迈克尔正要回办公室，一转身却差点撞到高级合伙人——大老板哈瑞森，还把咖啡泼到他鞋上。

迈克尔慌忙道歉，老板却劈头问他：“今天上午的内部会议，你怎么没参加？”

“迈克尔困惑不解地问：“不是明天上午吗？”

“老板大笑起来——然而笑得并不友好。

“我建议你去检查一下大脑，伙计。

你有严重的记忆问题。

嗨，亲爱的吉米！

”老板招呼着另一名同事。

径直走向走廊的另一头。

迈克尔难过地看着这一切——他的头本来只是略有些不舒服，这会儿猛然疼痛，再也无法忍受。

他不能犯这样的错误——起码现在不能。

他的记忆力越来越差。

在逃回办公室的路上，他的心剧烈跳着。

办公室电话响个不停，3部话机同时闪动。

迈克尔努力做深呼吸。

他记起弗兰克教练说过：“你胆固醇过高、压力过大！

照这样下去，你活不到45岁！

”此后不久，迈克尔来到我的办公室。

他害怕失去工作能力，害怕无法正常生活。

他说他不能集中精力，记忆力越来越差，而且才44岁而已。

迈克尔想进行一整套的心理和神经病学测试，他必须马上确认自己是不是长了脑瘤或得了其他怪病。

我询问迈克尔有关他生活习惯的问题——日常饮食、体能训练、压力指数、工作量以及病史。

我为他做了记忆测试，查看他以往的抑郁和焦虑状况。

然后，我们讨论了他担心的健康问题，如胆固醇和血压等。

我给他做了标准血液测试，以确认他目前还没有严重的健康问题。

检查快结束的时候，我清楚地意识到，迈克尔有严重的慢性压力综合征。

这种压力影响了他的记忆力，同时还威胁着他的整体健康状况。

他需要医生的处方，而我恰恰知道应该开什么方子。

<<14天快速提升记忆力>>

离开办公室时，迈克尔已重新找回了自信，恢复了乐观心态。

和他来我这儿之前所想象的不同，我没有给他做各种纷繁复杂又毫无必要的测试。

迈克尔得到了更好的治疗——专门针对他的情况而设计的记忆处方。

这个处方将会帮助他刻降低压力指数，改善整体健康状况，恢复并提高记忆力；还将启动他建立优质而长寿生活的重要计划，让他保持大脑和身体的健康活力。

最新科学研究显示，既要长寿又要高质量地生活，还要减缓、阻止甚至逆转老化的进程，必须紧紧抓住“四大要素”，即人人都需要关注的4个最重要的方面：记忆训练、体能训练、降低压力和健康饮食。

在执行14天记忆处方的过程中，如果能把这4个方面结合起来，收获尤为丰厚——效果更好、更快、更持久。

执行14天记忆处方很容易，它指导你每天的饮食选择，告诉你如何进行记忆和体能锻炼，如何最大限度地降低大多数现代人无法逃避的慢性压力。

· 本书将会教你评估自己的记忆力表现、压力指数、身体状况以及健康的饮食需要。

迈克尔所得到的一切，本书都会让你得到。

14天记忆处方专门设计了独特的周末健身计划和饮食安排，所以开始执行处方的时间，最好选在星期一。

记忆处方遵循从易到难的原则，在14天里逐渐加大训练力度，并且容易掌握，能轻松地融入到你的日常生活中去。

我的14天记忆处方是针对大众的共同需求而设计的。

如果你对A己的生活和健康有特殊的要求，后面的章节会帮你打造适合自己的计划。

什么，你说你不想花时间阅读整本书？

你想马上开始14天记忆处方，立即找到年轻的感觉，展现出你的活力？

没问题！

现在就翻到第36页，今天就开始行动！

无论你是谁类型的读者，本书都适用。

一部分人会先读完整本书，然后再执行14天记忆处方；而另一部分人则一拿到书，马上就跳到“第一天计划”。

14天记忆处方适合所有人，不管你怎样开始，重要的是开始。

也许你是职业女性。

又做了母亲，要兼顾事业和家庭，还要安排生活中的各种琐事；也许你是个退休专家，但是担心头脑老化问题，并感到记忆力越来越差；也许你是大学生，有两份兼职工作，还要应付接踵而来的考试。

生活中，人人都得面对这样或那样的压力。

但可喜的是，我们都有能力改变自己的饮食习惯、身体状况和生活方式。

在某种程度上，我们都能把自己的身体和大脑从老化的困境中解脱出来。

有些人认为自己有老年病遗传风险而担心。

但是，有遗传风险不代表一定会得病。

有此担心的人应该尽早开始执行14天记忆处方——把自己的身体和大脑从老化的困境中解脱出来——开始得越早，就越能有效地预防老年病。

有人问我，为什么是14天处方，而不是21天或者28天呢？

原因有三：一，记忆处方执行14天就已经成效显著；二，对于新计划而言，大多数人都能轻松地坚持两周——哪怕只是出于好玩；三，我发现，如果持续执行我的记忆处方14天，你便会到达一个新的里程碑，你会发觉你的生活已经发生了显著的变化。

14天时间恰好够用来培养锻炼大脑和身体的好习惯，而且还能提供长期坚持下去的动力。

我所在的加州大学洛杉矶分校的研究人员发现。

大脑效率真正得到显著提高，记忆力和情绪确实有所改善。

都刚好发生在14天内。

<<14天快速提升记忆力>>

<<14天快速提升记忆力>>

编辑推荐

《14天快速提升记忆力》介绍的记忆术是一个循序渐进但又行之有效的计划，具有见效快、功效长的特点。

读《14天快速提升记忆力》时，读者会有亲身光临作者办公室的感觉，仿佛作者在为你们提供一对一的咨询服务，而且背后还有加州大学洛杉矶分校研究小组的有力支持。

<<14天快速提升记忆力>>

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>