

<<大脑边缘风暴>>

图书基本信息

书名：<<大脑边缘风暴>>

13位ISBN编号：9787801127167

10位ISBN编号：7801127161

出版时间：2006-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：埃里克·布雷弗曼

页数：336

字数：256000

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>

## <<大脑边缘风暴>>

### 内容概要

你的记性是否越来越糟糕？

经常无法集中精神？

你常常会出现头痛、失眠、疲劳、恶心之类的现象？

或是不幸地患上了焦虑症、抑郁症、肥胖症、高血压、糖尿病、性功能障碍等疾病？

你对药物产生了瘾性和依赖性？

你是不是经常纳闷为何有些人总是那么精力充沛、有些人富有艺术气质、有些人则稳如泰山、还有些人天生就会享受？

你知道究竟是什么因素在背后起作用吗？

你认为自己属于哪种类型的人呢？

你的特性和优势又在哪儿？

你是否为人孤僻？

或经常大惊小怪？

或太专注于自我？

你觉得你人格存在缺陷吗？

又如何才能加以完善呢？

答案尽在《大脑边缘风暴》中。

布雷弗曼博士告诉你，只要你把握你的生物特性，均衡你的脑，实现边缘效应，那么上述所有问题都会迎刃而解。

就这么简单。

你不必相信神话，你只需相信科学，想念自己，相信《大脑边缘风暴》会引领你走进幸福的新天地。

## <<大脑边缘风暴>>

### 作者简介

布雷弗曼，著名的“美国医学会医生成就奖”获得者，从事临床医学已有十七年。他在纽约和费城的“帕斯医疗中心”独立开业，还在“帕斯基金会”担任主管，致力于研究脑化学成分对整体健康的影响。

他曾为普林斯顿大学脑生物中心的首席临床研究员，在耶鲁大学完成了他的研究生课

## &lt;&lt;大脑边缘风暴&gt;&gt;

## 书籍目录

长寿之匙——代序言第一部分 解读底牌之谜 第一章 面对面认识你的大脑 第一节 是什么让你的肌体活力四射 第二节 “边缘效应”是人体健康的动力之源 第三节 脑中枢发号施令的四个关键词 第四节 神经无是大脑活动的出发地 第五节 你必须记住的四种元素 第六节 巧夺天工的人脑结构 第七节 人类性格真正的设计师 第八节 人体四种基本的生物性格 第九节 是什么改变了你自己 第十节 四种神经传导素会提升你的大脑功能 第十一节 本章的阅读要点提示语 第二章 你的大脑均衡优势在哪里 第一节 人的大脑为什么会失去平衡 第二节 大脑失去均衡的表面信号 第三节 你担当了自身大脑的暗中杀手 第四节 怎么治疗受伤的大脑 第五节 用生物特性法评估你的健康指数 第六节 实现脑均衡的最佳治疗方案 第七节 本章的阅读要点提示语 第三章 怎样界定你自己的生物特性 第一节 是什么决定了你是谁 第二节 自我“测评”前的重要提醒 第三节 “布雷弗曼生物特性测评”的具体方法 第四节 关于四种生物特性元素的15个提问 第五节 本章的阅读要点提示语 第二部分 揭示底牌之法 第四章 强有力的多巴胺特性人 第一节 多巴胺性的人格画像 第二节 多巴胺特性的暴力倾力 第三节 多巴胺缺损引起的大脑失衡 第四节 多巴胺缺损给你带来的病痛 第五节 关于多巴胺的多米诺骨牌效应 第六节 乔在我的论据获得了新生 第七节 怎样均衡你的多巴胺特性 第八节 我的病人乔出现了奇迹 第九节 本章的阅读要点提示语 第五章 充满创造力的乙酰胆碱特性人 第一节 乙酰胆碱性的人格画像 第二节 乙酰胆碱特性的受虐人格 .....致谢附录

## &lt;&lt;大脑边缘风暴&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘通过分工有序的电位活动，大脑开始协调人的肢体活动，控制呼吸并使人产生饥饿感、疼痛感，显示各种喜怒哀乐的表情。

但是，假如没有流通渠道，这种电位活动就会变得毫无意义。

脑的活动始于对刺激的接收，这里所指的刺激可以是一个念头，也可以是来自人体五官的任何信息。当一个想法或来自感觉神经的信号出现在脑中时，脑就发出自身的指令并将其传达到身体的其他部位。

还需要知道的是：所有进出脑的信号均通过脊髓传导，脑和脊髓共同组成人体的中枢神经系统。

神经系统最小的结构单位便是被称为神经元的特殊细胞。

人一生下来体内就含有上千亿的神经元，并在日后不断产生这种细胞。

每个神经元都有一个细胞体，里面包含了细胞的遗传物质；另有树突，为细胞体的分支，呈树枝状，用以接收信息；还有轴突，细胞体的一条细长分支，用以传导细胞体的神经冲动。

单个的神经元并没有明确的任务分工，只是作为载体通过电流形式传递信息。

一个神经元往往有数以千计的树突，它们与其他神经元发生联系，从而构成了人体的生物电网络。

神经元相互之间极为接近，但并不接触；每个神经元之间的间隙称为突触。

我们每个人身上有超过100万亿这样的突触。

某些影响神经系统的化学物质能够透过这层突触，从而使一个神经元的轴突与另一个神经元的树突发生联系。

这种连接构成了人脑电路的一部分，使电流得以通过神经元源源不断地流向身体。

事实上，正是人脑内的神经传导素穿透突触到达各受体部位的过程，形成了人体的电流。

而这些受体与元素之间犹如五指分开的手套，一个萝卜一个坑。

随着特定的神经传导素的各就各位、各司其职，脑实现了对身体和思维的全面指挥。

P7-9

## <<大脑边缘风暴>>

### 媒体关注与评论

书评“布雷弗曼博士特别注重脑的化学构成和电位活动，由此开辟了预防脑老化问题的新天地。21世纪，是‘抗衰老’的世纪，布雷弗曼博士无疑为我们指明了一条通往全面健康之路，令你活出精彩人生。

”——尼克·皮利科恩，医学博士，美国营养协会会员，耶鲁大学医学院临床皮肤病学教授，畅销书《皱纹去无踪：皮利科恩为你开妙方》的作者。

“这种脑与身体的一体疗法令人耳目一新，让人振奋。

这部著作意义非同寻常，绝对值得一读。

”——伊莎多拉·罗森菲尔德，医学博士，美国医生协会会员，美国心脏病协会会员，纽约长老会医院著名医学教授，康奈尔大学威尔医学院教授，《健康突破：伊莎多拉医生的忠告》的作者。

“布雷弗曼医生将研究的焦点集中在脑上面，这是非常必要的。

该书把常人难以理解的科学分解成了所有人都可付诸实施的一个个简易方案。

我想每个人都应该好好考虑一下书中的建议”——迈克·罗伊成，医学博士，纽约州立大学北部医学院麻醉学与内科学教授，《真实年龄：你够年轻吗？》的作者。

## <<大脑边缘风暴>>

### 编辑推荐

这是一本医患共用的奇书，它创造了通向健康态的现代神话！  
石破天惊，大脑中的四种神奇元素，如冰山般浮出水面；难以置信，四大元素竟有着惊人魔力，均衡与失衡，决定着你的健康与疾患，左右着你的意识、心理、性格和行为；非常结论，大脑能“致病”，也能“治病”……

<<大脑边缘风暴>>

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>