第一图书网, tushu007.com

<<人脑使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人脑使用手册>>

13位ISBN编号：9787802201859

10位ISBN编号：7802201853

出版时间：2008-1

出版时间：中国画报

作者：靳天民

页数：214

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

前言

这本书的最大价值，并非只是它极为深刻地阐述了大脑与健康长寿之间的紧密关联，而是它荟萃了世界上最前卫的生命医学观点。

这些观点，既包括上千年来的中医学理论（脉理学、脉象学、阴阳学、针灸学、按摩学、药理学等等），也包括世界著名医疗机构和著名中医学专家、心理学专家、细菌学专家、神经学专家、病理学专家，对人类健康长寿依据的最新发现。

这些新发现，也许有人曾经在一些书刊报纸上见到过，但如此鞭辟入里的精道阐述，恐怕大多人都是第一次看到。

目前，围绕着人类健康与长寿的问题，中医学、西医学、行为学、心理学、营养学，都开始争相推广自己对生命的策划：或加强锻炼，或科学饮食，或调适心态等等。

但因为这些说辞都是为了让大家接受自己的一家之言，有的难免夸大其辞，有的难免以偏概全，但更多的是鹦鹉学舌——看别人怎么说，自己也跟着怎么说，从而激起了广大读者的抗拒心理：谁的书也不看，谁的话也不听，谁的理论也不信！

——这既是中国文化市场的一种悲哀，也是人类命运的一种悲哀！

我们之所以郑重地向广大读者推荐这本书，一是编著者具有较深的中西医文化知识底蕴，能够将中西医理论浑圆一体，通过去伪存真的甄别，能够使读者“吹糠见米”，顿时领悟到生命医学的真谛；二是因为书中的许多观点，都是来自于世界医疗界最前端的科研成界。

不仅观点新颖，立论独特，而且高层建瓴，一览众山小。

内容概要

根据世界医疗机构多年的研究发现。
世界上所有脊椎动物的寿命期。
都是从它的大脑发育期停止后再乘以5来计算的。
按照这种推论，人应该活到125岁才对，因为人的大脑发育期是在25岁停止的。
所以。
25×5＝125岁才是一个人的正常寿命。
遗憾的是。
能够活到这个年龄的人至今世界上没有几个。
令人费解的是，与人类生活在同一片蓝天下的其他动物。
它们虽然也得病，但它们却在一没医生、二没医药的情况下。
依然能够恢复健康、繁衍后代、保存种族、活到自己的寿命极限，而人类却为什么活得如此不堪一击呢？

书籍目录

第一章 人类为什么少活了50年1．人的正常寿命应该是125岁2．人本来是不应该生病的3．人为什么生病4．经商的人为什么寿命比较短5．为什么文人会比较长寿6．是什么原因使他的肝癌不治而愈7．测试：这些关键词你都记住了吗第二章 精神紧张是万病之源1．抹不掉的“童年记忆”2．天安门能“治病”3．算命先生说我能活88岁4．精神紧张有害健康吗5．心灵美的人就能长寿吗6．中西医为健康舌辩不休7．测试：这些关键词你都记住了吗第三章 问鼎大脑：暗藏着多少玄秘机关1．大脑的三重构造与人脑新皮质2．右脑司感情左脑司理性3．开发右脑能量的最佳途径是强化记忆4．快乐的脑神经A105．“病从心起”不容质疑6．人为什么做梦7．脑细胞不可再生8．测试：这些关键词你都记住了吗第四章 荷尔蒙：人体健康的遥控器1．什么是荷尔蒙2．有益荷尔蒙与有害荷尔蒙3．为什么说B-内啡肽是脑内吗啡4．有益荷尔蒙是怎么产生的5．“语诊热”风生水起6．测试：这些关键词你都记住了吗第五章 脑内革命：从冥想开始1．“想想”本身就是物质2．好心情不一定都需要财富和成功来打造3．诚实是好心态的首要来源4．努力向高品位冥想冲刺5．冥想也是可以训练的6．测试：这些关键词你都记住了吗第六章 科学运动：为长寿打好基础1．百练走为先2．每天步行13000步3．减肥，是让肌肉去燃烧脂肪4．健身体操的有益选择5．学点穴位按摩6．剧烈运动后不能马上休息7．腹式呼吸有益荷尔蒙分泌8．测试：这些关键词你都记住了吗第七章 合理饮食：为健康提供保障1．饮食是一门大科学2．饮食上的“六大误区”必须要知道3．“食不厌精”危害多多4．12345与红黄绿黑白5．少吃反季节蔬菜6．测试：这些关键词你都记住了吗第八章 保健养生新理念1．瘦身不能以牺牲健康为代价2．养颜必须从“心”开始3．排毒要有新概念4．别让时尚毁了健康5．测试：这些关键词你都记住了吗结束语

章节摘录

人的正常寿命应该是123岁，这是所有脊椎动物的正常寿命。
它的计算公式是：人的大脑发育基本上是在25岁完成，大脑成长期的5倍，才等于一个人的正常寿命，也就是说，25X5=125岁，这才是一个人的正常寿命。
医生聊天　　现在的人一说到能活80岁、90岁，那就是长寿了，包括世界上第一长寿国——日本人的平均寿命，也不过在80岁左右，难道说，人的寿命真的就局限在这个范围内吗？
其实不然。
中国民间有句俗语叫“七十三，八十四，阎王不叫自己去。
”这种说法，据史料记载是源于秦朝，可以说这是一种迷信的说法，但许多不明真相的老人，一到了这个年龄，心理上就产生了一种莫名其妙的精神负担，并时时有一种“大限已到”的阴影笼罩在心头，在这种紧张心理的作用下，常常就真的能够顿生出许多疾病来，结果使自己居然就跨不过这个“坎儿”。
于是，73、84就真的成了人类寿命难于逾越的两道鸿沟。
其实，73、84是中国两位圣人的年龄（孔子和孟子）。
孔子73岁去世，孟子84岁去世。
在人们的普遍意识中，像孔子、孟子这样的大圣人都逾越不了这两道生命的“沟坎儿”，更何况我们凡人呢？
然而在医学发达的今天，如果我们再继续迷信这两个寿命的“沟坎儿”，平白无故给自己制造精神紧张，施加心理压力，那就当真是糊涂之极了。
科学表明，人的寿命远不止70、80、90岁这么短，而应该更长，甚至就连百岁老人也不算大，而应该能活到120-125岁。
同时，这还是一般动物的正常寿命，人还算是命短的。
这不是凭空杜撰，也不是自我安慰，而是通过大脑的成长发育期的规律计算出来的。
这个计算公式是：人的大脑发育基本上是在25岁完成，大脑成长期的5倍，才等于一个人的正常寿命，也就是说，25×5：125岁，才是一个人的正常寿命。
——这个结论，来自于世界医学界多年的观察和研究：人世间上所有脊椎动物的寿命都合乎这个公式，而人又怎能例外呢。
翻阅中国古代医学的文献，中医学中常有“人生160岁”之说，在古老的《神仙道》等书中，也不乏有许多超长寿人的记载，在乾隆盛世的楹联中；也有“花甲重逢再添三七岁月，古稀双庆又多一个春秋”（141岁）的颂词，但因无确凿的证据，所以不敢妄断这些传说故事到底是真是假。
现在单就我们的邻国日本来说，活到百岁以上的老人就有5000多人。

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