

<<脑力训练>>

图书基本信息

书名：<<脑力训练>>

13位ISBN编号：9787802580831

10位ISBN编号：7802580838

出版时间：2011-1

出版时间：中国盲文出版社

作者：葛瑞斯·摩尔

页数：186

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>

<<脑力训练>>

前言

诸如记忆力、注意力、反应速度这些重要的大脑功能可以通过训练提高。如果你想使记忆力更好、注意力更集中、思维更敏捷，那么就从今天开始训练你的大脑吧。让松弛的大脑神经紧张起来，让它运转而不是闲置。每一个人，无论年龄大小，都需要脑力训练。不断让大脑接受挑战，可以刺激大脑发育。与身体锻炼不同的是，脑力训练没有受伤的危险，也不需要专业设备。只需你自己、这本书和一支铅笔，你就能开始健脑之旅。那么削尖你的铅笔，让你的大脑变得敏锐起来吧！

影响大脑工作效率的因素有许多，食物就是其中之一。大脑约有1万亿个神经细胞，每个细胞功能的发挥都依赖我们摄入的多种矿物质和维生素的复杂混合物。

多吃富含单一不饱和脂肪与多重不饱和脂肪的食物，如鱼和橄榄油，对大脑有益。多吃柑橘、深色水果和蔬菜也是不错的选择，它们富含维生素E、多酚、抗氧化剂，可以避免智力衰退。

许多研究表明，不吃早饭不仅不利于一整天的大脑活动，而且对身体其他部位也不好。富含葡萄糖的高纤维早餐非常健康，如烤面包上的豆。早餐进食含糖食物和汽水会导致儿童的记忆力和注意力下降到70岁老人水平。

<<脑力训练>>

内容概要

科学研究表明，解决简单的小问题是成年人锻炼脑力、提高记忆力、对抗大脑衰老的最佳途径。大脑就像肌肉，越用越灵活。

在《脑力训练》中，畅销书《10分钟脑力训练》作者葛瑞斯·摩尔博士设计了全新的逻辑推理练习、简单的数学测试和智力题。

本书的练习由易到难，层层推进，为您提供最佳的脑力训练方案。

<<脑力训练>>

作者简介

葛瑞斯·摩尔博士为成人和儿童撰写过多部智力游戏类图书。在剑桥大学获得机器智能博士学位后，他运用自己的经验在英国出版了他的第一本数谜游戏书。他为许多杂志撰稿，并创建了包括WWW.puzzlemix.com在内的几个智力游戏网站。他还是一位经验丰富的广播和电视节目主持人和嘉宾主持。

<<脑力训练>>

书籍目录

初级训练及答案 综合练习1 数学方块1 理解与记忆1 看图数形状1 关于映像1 数字迷宫1 词序1 速算1 视觉想象1 数字金字塔1 图形分区1 流逝的时间1 综合练习2 视觉运动与记忆1 看图数形状2 数学方块2 图形折叠1 浮点数1 理解与记忆2 数字金字塔2 流逝的时间2 关于映像2 词序2 数字迷宫2 图形折叠2 速算2 视觉想象2 视觉运动与记忆2 浮点数2 图形分区2中级训练及答案 数学方块3 图形分区3 综合练习3 词序3 数字迷宫3 理解与记忆3 关于映像3 流逝的时间3 数字金字塔3 看图数形状3 浮点数3 视觉想象3高级训练及答案

<<脑力训练>>

章节摘录

詹姆斯最喜欢的颜色是红色，这与他车道上停放的车颜色正好匹配。他不喜欢哥哥西蒙选的深绿色车，因为那车看起来就像穿了一件隐形服。他们的妹妹戴安不喜欢彩虹中的任何颜色，更喜欢黑色或者白色的车。所以她把她的货车漆成了黑白相间的颜色。詹姆斯认为这货车看起来就像夹心糖。西蒙的朋友鲍勃喜欢鲜艳的颜色，特别是鲜明的橘红色和黄色，这正好是他家装饰前门的颜色。

<<脑力训练>>

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>