第一图书网, tushu007.com

<<健身从脑开始>>

图书基本信息

书名：<<健身从脑开始>>

13位ISBN编号：9787811168433

10位ISBN编号：781116843X

出版时间：2009-9

出版时间：北京大学医学出版社

作者：纪中生，唐军民　著

页数：356

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

连健身活动都要动脑，不是太累了吗？
可以这样说，只有动脑的健身活动，才有较好的健身效果。
因为它可以建立起更好和更有效的神经和肌肉的联系。
健身活动本身也有很好的健脑效果，它将促进大脑的健康。
两者有着良性的互助关系。
你不觉得常年做健身活动的人，有种比实际年龄年轻的感觉吗？
这是因为在躯体灵活、敏捷的表象之下，他们拥有一个相对年轻的大脑。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

纪中生，男，出生于北京市。
曾在黑龙江建设兵团当农业工人。
毕业于北京大学医学部（原名北京医学院、北京医科大学），并且先后获得医学硕士和博士学位。
1990年赴美国加州大学旧金山分院Gladstone心血管研究所做博士后，从事脂类代谢和老年性痴呆病的科学研究。
先后在国内外著

<<健身从脑开始>>

书籍目录

第一章 你能控制你的肌肉运动吗？
第二章 身体一动，大脑百动，健身=健脑 脑“百动”才有躯体“一动” 健身活动能够健脑 健身活动对脑的影响第三章 了解脑 前言 脑的基本结构 脑的几大部分 自主神经“谁做主” 神经支配肌肉 血管，脑的生命之渠第四章 生活中健脑 调整好睡眠，维护脑功能 呼吸与健身 放松，莫让脑紧绷 “性”从脑中来，健身促进“性” 了解脂肪 警惕糖 减肥、低脂饮食好？
还是低糖饮食好？
 你能控制你的哪部分寿命第五章 健身中健脑 一些健脑和健身的运动类型 增加肌肉的力量 增加身体的柔韧性——一抻拉活动 平衡中练脑 记住体姿第六章 了解自己 了解自己的基因 了解自己的脾气 了解自己的血液 了解自己的器官 借助现代科学仪器监测了解自己

章节摘录

插图：2.增强脑对身体协调性的控制 几乎任何一个动作都有协调性的问题，大到身体的平衡，小到一个举手投足、一个舞姿、一个健身动作、一个武术套路、一个投篮的动作，都需要脑学习、调整和记忆，才能准确掌握。
这一过程需要不同区域的脑细胞之间建立某种联系，使负责协调性的各种信息整合后贮存起来。
对某些动作练习和实践得越久、越认真，这种联系就越牢固，从而做到随“脑”所欲的程度。
体操运动员和滑冰运动员有很好的身体协调性，那是一天天地练出来的。
当我们讲，这个人身体协调性真好，其实是指他（她）的脑的协调性好。
3.增强脑对内脏活动的调控 除了肺的呼吸功能之外，人的意识不能支配内脏器官活动。
然而，健身活动可以间接通过脑去影响内脏器官的功能，例如最常见的改善心肺功能的健身活动。
在活动时，心率增加，心脏血输出量增加，呼吸加深加快，以满足身体的氧气和营养的需求。
这种变化是脑内调节心脏和调节呼吸的神经中枢变化而产生的。
长期锻炼的人，这些神经中枢能够在一个新的水平上调节心脏的血输出量和肺的呼吸频率。
4.改善和增强学习和记忆的能力 在动物实验中和对人的研究中发现，每天运动可以加强认知过程。
从而使学习兴趣、理解能力和记忆过程都有程度不同的改善。
日本一所大学的研究者发现，每天慢跑30分钟，坚持12周后能够明显改善学习和记忆，参加这一研究的志愿者的学习成绩都有显著性提高。
美国Duke大学的类似研究也提示，几个月的健身训练不仅改善体能，记忆力和其他方面的脑力活动能力都有明显提高。
动物实验研究中也有类似的结果，研究人员让小鼠在较为复杂的环境（类似迷宫）中生活，结果小鼠的脑皮质厚度增加了，而且也变得“聪明”了。

编辑推荐

《健身从脑开始》为北京大学医学出版社出版。

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