第一图书网, tushu007.com

<<笨蛋是可以治療的>>

图书基本信息

书名：<<笨蛋是可以治療的>>

13位ISBN编号：9789862130025

10位ISBN编号：9862130024

出版时间：2007.07.31

出版时间：大塊

作者：久保田競

译者：楊素宜

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

<<笨蛋是可以治療的>>

内容概要

「如果再聰明一點就好了！
」
「真希望自己記憶力能夠再好一點……」
「如果運動細胞再好一點的話……」
「真希望能有豐富的藝術細胞……」
「希望一直到死為止都能夠健健康康、能夠不要得失憶症，活到長命百歲……」
「想要改變現在的自己，希望過得更幸福！
」
如果您曾經有過其中一種想法，那麼這本書就是為您而寫的。

玩電玩、上網到底對頭腦好不好？
吃什麼東西對大腦有幫助？
怎樣的習慣可以讓考試成績變好？
戀愛對大腦好嗎？
要怎樣才能避免憂鬱症、失智症上身？
從早上起床開始，早餐怎麼吃、通勤通學時做些什麼就能訓練到頭腦？
你知道有的斥責方法會讓孩子和部屬變聰明，有的卻會讓他們變笨嗎？

從剛出生的嬰幼兒張開雙眼觀看這個世界，學生時期求學與考試，進入社會之後工作與升遷，現代人經常面對的憂鬱症威脅，乃至於銀髮族擔心的智力衰退甚至老年癡呆症，這些問題都跟大腦有關。

日本腦機能權威久保田競教授在本書中以豐富的學養，以及深入淺出的文字，將目前最新的腦部科學介紹給讀者。

其實，要讓腦力變好並不像想像中這麼難，在日常生活中增增進腦力好習慣，避免一些對腦有害的壞習慣，就可以讓自己今天比昨天更聰明。

作者简介

第一图书网, tushu007.com

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