

<<提升大腦效率90%的超朝活法>>

图书基本信息

书名：<<提升大腦效率90%的超朝活法>>

13位ISBN编号：9789862721858

10位ISBN编号：9862721855

出版时间：2012-6-4

出版时间：商周出版

作者：久保田競(Kisou Kubota)

页数：192

译者：陳嫻若

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>

<<提升大腦效率90%的超朝活法>>

內容概要

每天睡6.5小時，你的人生會大不同！

從腦科學觀點出發，正確的超「朝活」法初公開！

你知道詹宏志、嚴長壽、嚴凱泰、蔣勳、村上春樹、渡邊謙都是朝活族嗎？

一日之計在於晨！

超「朝活」，才是王道！

朝活，在日本颳起超強旋風後，隨即席捲全球各地。

每個人都知道，利用早晨時間鍛鍊、學習，思路清晰，專注力集中，效果相當驚人，見面都會問：「你今天朝活了嗎？」

但是，世界知名的腦科學權威久保田競教授公開呼籲：「晨起活動，不能犧牲睡眠時間！」

他以自創並實踐超過50年的超「朝活」法，教大家透過黃金三角（睡眠、運動、飲食）來活化腦部機能，強調壓力對海馬體及腦部最高中樞前額葉皮質區的損傷，除了會開始變得健忘、對任何事都提不起勁、無法判斷該做的事，還會對許多事物產生負面想法，提醒大家千萬不要忽略壓力這個隱形的殺手。

看過類似「明日的記憶」等有關失智症影片或相關報導，我們身邊有很多人，甚至你自己，不免開始憂慮有一天會不會也忘了一切，變得完全不認識自己的朋友，甚至摯愛？

其實預防方法很簡單：要活就要動，尤其是活化腦部前額葉皮質區機能！

這個部位掌控人類大腦90%的運作，只要讓它動起來，不僅有益身心健康，同時可以提高生活品質及工作效率。

以最新的腦科學揭開真相！

腦科學的最高權威揭露種種驚人的事實：睡眠不滿6.5小時，「心肌梗塞」、「狹心症」、「腦中風」的風險大增！

睡眠在4小時以下，肥胖的風險急遽增高！

「6.5小時到7.5小時之間的睡眠」死亡率最低！

「起床後20分鐘」是抵抗壓力的黃金時段，從清晨就能讓大腦變得更靈活的6種吃法，「快感報償系統」分泌多巴胺的「朝活」法，連續承受兩星期以上的壓力，大腦開始受損！

<<提升大腦效率90%的超朝活法>>

作者簡介

久保田競(Kisou Kubota)

1932年生。

醫學博士、京都大學名譽教授。

東京大學醫學系、東京大學研究所畢業後，在研究腦部先驅時實利彥教授門下專攻腦神經生理學，之後師事奧勒崗州立醫科大學J. M. 布魯克哈特教授。

回國後，擔任京都大學靈長類研究所神經生理研究部門教授，後為所長。

在世界上最具權威性的「美國神經科學學會」發表的研究報告，為日本人中最多，達一百篇以上，是全日本舉國公認研究「腦」（尤其是前額葉皮質區的構造、功能）方面的最高權威。

在研究前額葉皮質區之前，曾進行斷眠等實驗達10年以上，以睡眠研究者的身分活躍於該領域。

46歲開始慢跑後，2年內成功減重23公斤。

就腦科學角度觀察自身慢跑體驗，寫作出版的《跑步與腦》（朝倉書店）已長銷多年，並以「奔跑的大腦生理學家」受到各界矚目。

早晨4點半起床工作，實踐「朝活」已超過50年，並持續每天慢跑達30年以上，至今依然維持不輟。

著有《笨蛋是可以治療的》（ASCII MEDIA WORKS Inc.）、《打造天才腦的0歲教育》（大和書房）、《育腦家族》（NTT出版）等。

其妻加代子女士化身為電視節目裡的「腦科學奶奶」曾蔚為話題。

<<提升大腦效率90%的超朝活法>>

书籍目录

<<提升大腦效率90%的超朝活法>>

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>