

<<神奇之旅>>

图书基本信息

书名：<<神奇之旅>>

13位ISBN编号：9787122066251

10位ISBN编号：7122066258

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：徐维宪

页数：198

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>

<<神奇之旅>>

内容概要

大脑的重量只占人类体重的2%，但耗氧量达全身耗氧量的25%，人类的思维无时无刻离不开大脑，没有大脑我们将和路边的小草一样。

人类依靠大脑无穷无尽的创造力和想象力造就了今天的灿烂文明。

但是，大脑对于普通人来讲仍然充满了很多的谜团：我们是如何学习的？

大脑如何传递信息？

我们为什么会做梦？

天才的大脑与普通人大脑有什么区别…… 本书针对这些问题，以著名科学家爱因斯坦和音乐家贝多芬为例，详细讲解了人脑的形状、主要功能和特点，以及脑动力所起到的作用。

书中用通俗的语言为青少年朋友讲解了大脑的结构和工作原理，采用哪些办法可以促进大脑的发育和记忆力，大脑的左右脑掌管着人体的不同功能。

书中告诉我们一些简单但非常实用的科学知识：合理饮食可以促进大脑的发育，睡眠是大脑的最好保健品，如何保持大脑愉悦。

在最后，给出了如何缓解精神压力和利用精神压力，使我们的大脑永远保持在最佳的状态。

本书适合广大中小学生作为了解大脑的神秘的科普图书，从中可以学习关于大脑的知识，学习如何保持良好的学习状态，提高自己的记忆力，也可供教师作为参考书使用。

<<神奇之旅>>

作者简介

徐维宪

韩国脑科学研究者。

毕业于首尔大学医科大学。

先后在美国康奈尔医科大学、德国海德堡大学、英国帝国理工学院、日本东京大学及理化研究所担任交换学者、客座教授。

主要职务

韩国脑学会会长(1998年)，亚洲太平洋神经化学学会会长(1996年)

国际神经化学会刊《国际神经化学会刊》编辑，现任国际HFSP(人类前沿科学计划)机构理事

首尔大学医科大学药理学教室主任教授

首尔大学医科大学神经化学研究所所长、亚细亚大洋洲神经化学学会会长、首尔大学认知科学研究所所长

韩国心脑血管教育协会会长、大韩退行性神经疾病学会会长、国家科技委员会委员

获奖情况

1997年获得世宗文化奖

2001年被评选为韩国20大优秀医科学家(医士协会主办)

2001年被评选为韩国梦想21人之一(MBC主办)

2002年被授予科技勋章雄飞奖章

2002年获得柳韩医学奖大奖

2004年获得5·16民族奖

2004年获得毅堂学术奖

主要著作

《正确认识大脑和使用大脑》(1995年)

《天才与傻瓜之间》(1997年)

《科学改变世界观》(2000年)

《唤醒沉睡的大脑》(2000年)

《父母的爱成就天才》(2001年)

<<神奇之旅>>

书籍目录

第1章 揭开脑的秘密—脑的构造 1 正确认识人类最大的谜“脑”—脑的结构和功能 2 天才的大脑真奇妙—神经系统的最高中枢 3 学习也有阶段性—脑的成长 4 学习的钥匙, 神经递质和受体—脑的两个主角 5 脑内的急救车, 交感神经系统—自主神经系统 第2章 唤醒沉睡的脑—脑的发达 1 天才靠99%的努力—环境和脑发育 2 提高记忆力的头脑刺激法—记忆力的延伸 3 勤奋的手造就创造性的大脑—运动中枢的发育 4 五感刺激利于大脑的成长—脑和五感刺激 5 妨碍脑发育的五种障碍物—脑的100%活用法 第3章 天才的200%脑活用法—脑的作用 1 左脑和右脑的并用—左右脑的活用 2 学习的钥匙在右脑—锻炼右脑的七种方法 3 愉快的心情成就天才—脑和心情 4 反复暗示: “我能行”—肯定的力量 第4章 饮食和睡眠好才能学习好—脑的营养 1 使头脑聪明的饮食—碳水化合物、脂肪、蛋白质 2 不吃早餐学习累—早餐是补药 3 大脑喜欢早晨—充分的睡眠 4 适当的睡眠是补药—脑和睡眠 第5章 怎样缓解精神压力—脑的天敌 1 谁都有精神压力—精神压力和人生 2 身心是互相连接的—精神压力和疾病 3 反利用精神压力—积极的心态 4 克服精神压力的七种方法—精神压力解除法

<<神奇之旅>>

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>