

<<55天健脑操>>

图书基本信息

书名：<<55天健脑操>>

13位ISBN编号：9787507826463

10位ISBN编号：7507826465

出版时间：2005-10

出版时间：中国国际广播出版社

作者：钱树仁

页数：195

字数：190000

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>

## <<55天健脑操>>

### 内容概要

脑医学的研究表明，人的大脑和身体和其他器官一样，随着年龄的增长而发生退行性变化。40多岁以后，人的大脑组织就开始逐渐衰退。

到了五六十岁时，几乎每个人都会有不同程度的脑室扩大、脑沟增宽等脑缩现象。

女性的脑萎缩过程一般略早于男性，而这种退行性变化是在不知不觉中发生的。

最近脑医学科学研究表明，通过“刷刷刷”地快速演算简单算术题，是一种比其他大脑活动更为有效的大脑运动。

这就像每天做健身操一样，每天进行一次大脑锻炼运动。

本书就是为防止大脑功能衰退，防止老年痴呆而专门设计的大脑锻炼课程，我们把它叫做“健脑操”

。每天用几分钟的时间，做两组简单算术题演算，辅之以朗读训练、图形单词记忆等大脑机能测试，简单易行，方便有趣。

坚持下来，一定可以让你的大脑保持健康、年轻，充满活力。

<<55天健脑操>>

作者简介

钱树仁，毕业于复旦大学，心理学博士，社会学博士。  
现定居国外，专业研究老年心理和老年性疾病问题。

<<55天健脑操>>

书籍目录

为什么要做健脑操Stroop测试55天健脑操练习说明第一单元第一单元 大脑机能测试题 第一天 第二天 第三天 第四天 第五天第二单元第二单元 大脑机能测试题 第六天 第七天 第八天 第九天 第十天第三单元第三单元 大脑机能测试题 第十一天 第十二天 第十三天 第十四天 第十五天第四单元第四单元 大脑机能测试题 第十六天 第十七天 第十八天 第十九天 第二十天第五单元第五单元 大脑机能测试题 第二十一天 第二十二天 第二十三天 第二十四天 第二十五天第六单元 第六单元 大脑机能测试题 第二十六天 第二十七天 第二十八天 第二十九天 第三十天第七单元 第七单元 大脑机能测试题 第三十一天 第三十二天 第三十三天 第三十四天 第三十五天第八单元第八单元 大脑机能测试题第九单元 第九单元 大脑机能测试题第十单元 第十单元 大脑机能测试题第十一单元第十一单元 大脑机能测试题

<<55天健脑操>>

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>