

<<超级大脑100分>>

图书基本信息

书名：<<超级大脑100分>>

13位ISBN编号：9787811207538

10位ISBN编号：7811207532

出版时间：2010-5

出版时间：汕头大学出版社

作者：朴纪元

页数：223

译者：程匀

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>

<<超级大脑100分>>

前言

十几年来，在以青少年为对象的诊疗过程中，除了身高问题之外，我被孩子父母问得最多的问题就是：“有没有什么方法能让我的孩子变得更聪明？”

“这些孩子们的父母总是不明白：为什么孩子坐在书桌前的时间不短，也很用功，但学习成绩却总也不见提高。

事实上，这个苦恼并不只存在于学生或他们的父母身上，工作繁忙的上班族也在苦苦寻求科学高效的用脑方法。

遗憾的是，我只能回答说：“能够提高学习成绩的药是不存在的。

“这个世界上没有一种药能让我们看书时过目不忘，或是只听一遍就能理解所有的内容。

不过，现在失望还为时过早。

因为我们可以通过各式各样的有效的方法来激活大脑，让大脑处于学习的最佳状态，从而提高学习成绩和工作能力。

历代的中医著作中都丰富地记载了补脑、强化脑功能、治疗健忘症等健脑处方。

利用中医来激发人类潜能，其核心包括健脑和激发大脑潜能两部分，不但无副作用，而且效果显著。

事实上，人类大脑中储存的记忆信息所占的容量只是大脑总容量的1% - 2%，未被使用的部分要远远多于已被使用的部分。

同时，这也从另一个角度证明了人类本身所具有的无限可能性。

<<超级大脑100分>>

内容概要

大脑是控制我们人体所有器官的最为重要的器官。

现在，让我们通过刺激大脑的简单运动和益脑食品，让被学业和工作压迫得病病怏怏、有气无力的大脑重新焕发新的活力!

<<超级大脑100分>>

作者简介

朴纪元，著名大脑研究专家韩国名医朴纪元博士，1955年出生于医学世家，毕业于韩国最著名的元光大学中医科，专攻人体骨骼生长及大脑开发研究，是目前世界上少数几位获得中西医双科博士学位的人之一。

朴博士通过中西医相结合的方法，成功研制出了一套有效促进身高增长和脑力提

<<超级大脑100分>>

书籍目录

自序 引爆大脑里的无限潜能01 人人都能更聪明 告诉你超级大脑K什么样 1.走近我们身体的总指挥——大脑 2.数学家和艺术家，谁的大脑更聪明越运动越聪明 通过简单运动打造超级大脑 运动1 腹式呼吸法——让脑部获得充足的氧气 运动2 俞府穴按压法——提高阅读和理解能力 运动3 画圈练习法——促进左右脑的信息交流 专题1 每个人都能获得聪明的大脑 运动4 鱼腰穴指压法——释放压力，增强记忆力 运动5 额关节按压法——打通大脑的信息通道 运动6 骨盆 运动法——使脑脊髓液顺畅流动 专题2 林肯为什么会得阿兹海默病 运动7 金生水呼吸法——促进大脑发育 运动8 手脚抖动操——提高晚上学习的注意力 运动9 肩部扩展操——疏通脑部气血通道 专题3 真的是脑袋越大就越聪明吗 运动10 膝盖拉伸法——保持注意力高度集中 运动11 交叉 运动法——让额叶更发达 运动12 单脚站立法——提高平衡感、注意力、忍耐力 专题4 别让那些危险分子伤害你的大脑 运动13 头顶地醒脑法——1分钟轻松赶走困意 运动14 背腹屈伸法——让大脑的指令迅速传递 运动15 头部按压法——唤醒沉睡的脑细胞 专题5 身体动起来，大脑刁，能动起来 运动16 颈部按摩法——有助大脑气血循环 运动17 眼睛按摩法——给距离大脑最近的器官减压 运动18 耳部按摩法——提神醒脑 专题6 大脑最喜欢哪些食物 运动19 嘴部 运动法——预防健忘症 运动20 手臂 运动法——促进左右脑共同发育 运动21 脚底按摩法——增强脑细胞活力 专题7 笑能让大脑充满活力 运动22 手指 运动法——均匀刺激大脑越吃越聪明 食补1 柏子仁粥——护脑安神 食补2 龙眼莲子粥——预防记忆力减退、思维迟钝 食补3 芝麻核桃粥——富含大脑构成物质卵磷脂 食补4 核桃粥——健脑益智 食补5 何首乌粥——强心补肾 食补6 黑芝麻桑葚粥——养心益智，固精安神 食补7 酸枣仁龙眼粥——提高记忆力 食补8 牛奶鸡蛋饮——强化记忆力和思考力 食补9 当归菖蒲汤——增强脑功能

<<超级大脑100分>>

章节摘录

大脑内部有很多质地柔软的褶皱，所以人们常常拿核桃仁来比喻大脑，因为不但两者的外形非常相似，而且它们都由一层坚硬的外壳包裹着。

大脑由神经元、神经纤维以及填充在两者之间的神经胶质组织组成，它是实现高级脑功能的高级神经中枢，是整个人体的“统治者”。

就像上网需要网络环境一样，我们人体内部也遍布着人类生存和活动所必需的神经网络。互联网需要有一个保存信息、发出信号的服务器，人体内的神经网络同样也需要一个起到主服务器作用的器官来保存信息和下达命令，而这个器官就是大脑。

如果把我们的身体比喻成一部电脑，那么大脑就是储存信息的硬盘。唯一的区别就是电脑硬盘有存储空间和容量的限制，而大脑没有。

人类的神经元约有140亿个之多，一生也用不到脑容量的一半。

因此，我们应该关注的不是怎样增加脑容量，而是如何提高现有神经元的使用率。

大脑的各个组成部分有着不同的功能，它们由神经元相连，并相互发生作用。也就是说，虽然大脑分为左右两个半球，但它们通过胼胝体相连并借此交换信息，相互配合完成大脑的各项指令。

因为即便左脑具有“分析、思考和逻辑推理”功能，但如果没有右脑的“表达”功能，各项指令也是毫无意义的。

怎样使大脑左右半球都充分发挥其功能，才是我们变聪明的主要方法。

<<超级大脑100分>>

编辑推荐

《超级大脑100分》适合以下人群使用 学生族：深度开发智力，做个优等学生！ 上班族：激发大脑活力，成就业界精英！ 啃脑族：释放脑部压力，轻松健脑益智！ 注意力不集中，记忆力差。

学习压力大，理解能力低，工作强度高，头昏脑胀……出现这些题怎么办？中西医双料博士，著名大脑研究专家朴纪元总结数万人次的益智健脑经验，为你提供最佳方案；22个简单运动法+15个营养食补法 让疲惫鲁迟钝、发烧的大脑抖掉压力，焕发潜能强劲脑力100% 方法最科学最权威的大脑研究专家，现代西医和传统中医相结合的最新实践成果，最科学的益智方法，让每个人都能拥有更高的智力，走向成功人生。

操作最方便 不分地点，不分时间，不需要任何器材，不需要任何准备，只需要你动动胳膊动动腿，就能达到健脑益智的作用。

效果最明显 简单的动作,自然的饮食，只要跟着做，就能让大脑更聪明，思维更敏捷，成绩更突出，事业更成功，受益一生。

简单激活脑潜能，营养饮食吃出脑动力 好脑力是第一竞争力！

所有孩子和成人都应掌握的大脑使用手册 韩国十大名医之首，国家最高科技奖获得者，著名大脑研究专家朴纪元20年护脑经验结晶

<<超级大脑100分>>

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>