

<<健脑15招>>

图书基本信息

书名：<<健脑15招>>

13位ISBN编号：9789862160930

10位ISBN编号：9862160934

出版时间：2008

出版公司：天下遠見出版股份有限公司

作者：築山節

译者：陳光棻

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>

## <<健腦15招>>

### 內容概要

身體要健康，腦袋更要靈光建立良好的用腦習慣，讓你的腦愈用愈年輕。

日本熱銷40萬冊 日本Amazon 2007年商業類10大好書 最大出版經銷公司「日販」2007年10大好書  
別人和你說話時，你卻沒辦法馬上反應過來。  
聽什麼、讀什麼也沒辦法順利吸收進入腦袋中。  
常常會明明很熟悉的事情卻怎麼也想不起來。  
想事情的時候，思緒也經常一下就被中斷了。  
完全沒想不出好靈感；也無法專注、集中精神。  
在恍恍惚惚、不知不覺中，時間就這麼過去了。  
也因為這樣，不論生活和工作都覺得不順利。  
現代人不知不覺中腦力逐漸衰退，「健忘、不能集中精神、工作效率差、讀書記不住、時間不夠用...」這些都是腦給我們的警訊，但我們往往沒有察覺到，使得腦機能愈來愈糟，而慢慢變成嚴重的退化。

作者身為日本醫學博士，專精腦神經外科，本身是河野臨床醫學研究所附屬第三北品川醫院院長。

作者根據過去治療腦癡呆的臨床經驗中，掌握到的腦部活動原則，提出15招實用健腦生活方式，希望能夠成為讀者生活上用腦的指南，幫助讀者自己去改善用腦的方式，來提升記憶力、專注力、思考力和積極性。

這15個健腦原則不會造成任何時間或經濟上的負擔，不只帶給腦部正面的影響，也會使人生更加豐富精采。

<<健脑15招>>

作者简介

築山節

1950年出生於日本愛知縣，日本大學醫學研究所醫學博士。

曾任埼玉縣立小兒醫療中心腦神經外科主任醫師、財團法人河野臨床醫學研究所附屬第三北品川醫院院長，並為該財團的理事長。

著有《凍結的腦袋》（NHK出版）等廣受好評之書。

<<健脑15招>>

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>