



KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETA

科学探秘 48-7

陈思丞/主编

# 大脑的神奇

——将大脑潜能变为智慧 3

辽海出版社

科学探秘 48-7

# 大脑的神奇

——将大脑潜能变为智慧 3

陈思丞/主编

辽海出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

科学探秘/陈思丞主编—沈阳:辽海出版社,2007.12

ISBN 978-7-5451-0060-0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑:段扬华 孙德军

责任校对:顾 季

装帧设计:顾 季

封面设计:顾 季

---

出 版 者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024-23284469

E-mail:dyh550912@163.com

印 刷 者:北京华戈印务有限公司

发 行 者:辽海出版社

---

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:168

字 数:3300 千字

---

出版时间:2008 年 2 月第 1 版

印刷时间:2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价:1238.00 元 (1—48 册)

版权所有 翻印必究

## 目 录

### 第六章:大脑的营养与智能促进

- 一、构成脑的 8 种营养成分 ..... (206)
  - 1. 蛋白质是智力活动的物质基础 ..... (206)
  - 2. 脂肪是健脑不可缺少的物质 ..... (207)
  - 3. 钙能稳定人的情绪 ..... (208)
  - 4. 维生素 A 促进大脑发育 ..... (210)
  - 5. B 族维生素能预防精神异常 ..... (210)
  - 6. 维生素 C 能提高智商 ..... (211)
  - 7. 维生素 E 可保持大脑的活力 ..... (213)
  - 8. 葡萄糖是大脑的动力源 ..... (214)
- 二、大脑的营养及营养食品 ..... (215)
  - 1. 营养不良对脑的发育的损害 ..... (215)
  - 2. 大脑在不同时期所需要的营养 ..... (216)
  - 3. 必须不断补给大脑优质营养 ..... (219)

三、饮食与益智 .....	(220)
1. 益智食物有哪些 .....	(220)
2. 哪些水果、干果对智力有益 .....	(226)
3. 饮茶对人的智力有什么影响 .....	(231)
4. 豆豉对人的健脑作用 .....	(233)
四、培养良好的饮食习惯 .....	(235)
1. 注意营养的平衡 .....	(236)
2. 吃温食,细嚼慢咽 .....	(236)
3. 规律的一日三餐 .....	(237)
4. 不偏食,少零食 .....	(238)
5. 少吃速食品及过咸食品 .....	(238)
6. 进餐时保持欢快的气氛 .....	(238)
7. 饱餐会降低思维能力 .....	(239)
8. 吃饭只吃8分饱或6分饱 .....	(240)
9. 要学会适当空腹 .....	(241)
10. 饭后百步走有益于健脑 .....	(242)
11. 进餐后,要午休 .....	(242)
五、补脑药物与药膳 .....	(242)
1. 常用的补脑药物 .....	(243)
2. 开发大脑功能的药膳 .....	(248)

## 目 录

---

3. 科学的药物补脑原则 ..... (258)
4. 几种食疗、药膳的配方 ..... (260)

## 第七章:脑能开发与健脑运动

### 一、开发大脑功能的生活方式变革 ..... (272)

1. 高质量的睡眠使脑细胞解除  
    疲劳 ..... (272)
2. 提倡一日睡眠在6个小时以内 ..... (273)
3. 头脑革命的卧室 ..... (275)

### 二、开发脑能的方法之一:形体

#### 运动法 ..... (277)

1. 巧用嘴巴来益智健脑 ..... (277)
2. 利用鼻子来调节智力 ..... (280)
3. 运动耳壳也能健脑 ..... (281)
4. 伸伸懒腰能解除大脑疲劳 ..... (282)
5. “十指连心”与运指益智 ..... (283)
6. 勤于梳头,有益于健脑 ..... (287)
7. 跳绳是最佳的健脑运动 ..... (288)
8. 倒立对健脑有速效 ..... (288)
9. 刺激手掌有益于健脑 ..... (291)

- 10. 摩擦脚心能安神定志 ..... (292)
- 11. 不能中途停歇的步行运动 ..... (294)
- 三、开发脑能的方法之二：健脑操 ..... (294)
  - 1. 一套行之有效的健脑操 ..... (294)
  - 2. 能够增强记忆力的单侧健脑操 ..... (305)
  - 3. 瑜伽式天地体操 ..... (309)

# 科学探秘

- 真实的梦幻——破译外星人之谜 (1-4册)
- 大脑的神奇——将大脑潜能变为智慧 (1-4册)
- 古老的密码——破译人类远古文明 (1-4册)
- 破解的天书——破解人类探索宇宙的秘密 (1-4册)
- 长寿的钥匙——破译人类延年益寿的秘方 (1-4册)
- 人类的奥秘——透视地球生命的进化之谜 (1-4册)
- 灾祸的降临——破解来自太空的威胁 (1-4册)
- 复活的古城——破解古老城垣里的文明 (1-4册)
- 身体的透视——剖析人体的结构与奥秘 (1-4册)
- 出土的谜团——破解出土文物的奇特世界 (1-4册)
- 生命的密码——破译生命基因工程的秘密 (1-4册)
- 科学的黑屋——当代科学20个未解之谜 (1-4册)

ISBN 978-7-5451-0060-0



9 787545 100600 >

ISBN 978-7-5451-0060-0

定价：1238.00元(全48册)