

美国加利福尼亚大学戈登教授曾做过研究，每天听阿尔法脑波音乐坚持21天，你的专注力，记忆力和想象力会有明显提升，同时可以改善焦虑、抑郁和失眠的状态，因为阿尔法脑波音乐能够让你的大脑进入到阿尔法脑波状态，让大脑效率变得更高。阿尔法脑波音乐清单下期会一一列给大家。