

<<脑老化与健康>>

图书基本信息

书名：<<脑老化与健康>>

13位ISBN编号：9787508718729

10位ISBN编号：7508718720

出版时间：2008-6

出版时间：中国社会出版社

作者：王燕,等

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>

<<脑老化与健康>>

内容概要

《脑老化与健康》主要内容：脑老化后由于身体上的疾病不仅影响老年人的生活，还会造成精神上的压力。

健康意味着身体、精神心理和社会适应的完好状态。

心理因素与身体健康相互影响，情绪往往导致躯体疾病，而躯体疾病又影响了心理健康。

退休的老年人生活习惯发生改变，社会活动减少，终日闲居，过着单调、枯燥的生活，社会地位发生变化，从而会产生失落、自卑感，孤独、寂寞，甚至产生消极悲观情绪。

农村的老年人由于疾病可能会丧失劳动能力，如果经济上比较拮据，疾病的治疗、养老难以保障，情绪变化突出。

这些心理、社会问题容易使脑老化者情绪波动，记忆减退，产生失眠、急躁、易怒、健忘等反应。

此时，要尽量进行自我调节，控制情绪，保持适当的体力活动与脑力活动，维持情绪稳定和心态平衡。

。

<<脑老化与健康>>

书籍目录

第一部分 脑老化知识 1. 何为脑老化 2. 脑为什么老化 3. 脑老化后为什么会健忘 4. 脑老化后对智力有影响吗 5. 脑老化与年龄有何关系 6. 脑老化与情绪有何关系 7. 记忆力减退与脑老化有关吗 8. 脑老化有哪些表现 9. 脑老化后神经系统有哪些变化 10. 脑老化后爱打哈欠正常吗 11. 老年人如何延缓大脑老化 12. 高血脂会导致脑老化吗 13. 动脉硬化会导致脑老化吗 14. 怎样及早发现脑功能减退 15. 怎样认识脑老化, 迎战痴呆症 16. 让头脑年轻的奥秘是什么 17. 怎样鉴别脑老化与老年性痴呆 18. 出现哪些情况需要住院治疗

第二部分 脑老化后常见的疾病 19. 什么是老年性痴呆 20. 老年性痴呆的信号是什么 21. CT能确诊老年性痴呆吗 22. 哪些人易患老年性痴呆 23. 老年性痴呆是否遗传 24. 引起老年性痴呆的病因有哪些 25. 记忆力减退不一定是老年性痴呆 26. 为什么老年人不宜太怀旧 27. 老年性痴呆与老年抑郁症有何区别 28. 老年抑郁症是否会引起痴呆 29. 如何辨别老年性痴呆与甲状腺功能减退症 30. 怎样处理老年性痴呆的精神异常 31. 老年性痴呆能用镇静药吗 32. 怎样照顾痴呆的老年人 33. 为何老年人易失眠 34. 如何正确认识老年性痴呆 35. 脑萎缩等于老年性痴呆吗 36. 人为什么会得老年性痴呆 37. 记忆衰退是老糊涂吗 38. 如何提早预防老年性痴呆 39. 老年性痴呆病人怎样进行康复治疗 40. 什么是血管性痴呆 41. 造成血管性痴呆的危险因素有哪些 42. 血管性痴呆与高血压有何关系 43. 血管性痴呆与低血压有何关系 44. 高血脂对血管性痴呆有何影响 45. 吸烟对血管性痴呆有何影响 46. 吸烟对高血压有何影响 47. 酗酒对血管性痴呆有何影响 48. 怎样预防脑血管疾病 49. 帕金森病震颤与特发性震颤有何区别 50. 怎样对付特发性震颤.....

第三部分 预防保健 第四部分 具有健脑作用的食物 第五部分 脑老化后的护理 第六部分 常食用的补脑食谱

<<脑老化与健康>>

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>