

<<哈佛医生帮你增强记忆力>>

图书基本信息

书名：<<哈佛医生帮你增强记忆力>>

13位ISBN编号：9787509112083

10位ISBN编号：7509112087

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：尼尔逊

页数：151

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>

<<哈佛医生帮你增强记忆力>>

内容概要

本书为美国哈佛大学医学博士艾伦P.尼尔逊等所著。

全书分11章，重点介绍了“什么是记忆”“如何记忆”“记忆出现问题的原因”“记忆障碍”以及“提高记忆力的实用策略”等，尤其是克服记忆障碍、提高记忆能力的种种方法和治疗措施，简便易行、安全有效。

或许你正青春年少、年轻有为，抑或老迈英姿，一个“健康的大脑”、“最佳记忆状态”将为你学习、工作、生活增添新的活力与光彩。

让我们从读这本书开始，走进最佳记忆状态，保持最佳记忆能力。

<<哈佛医生帮你增强记忆力>>

作者简介

作者：(美国)艾伦 P.尼尔逊 等 译者：蒋绍锋 袁帆 等

<<哈佛医生帮你增强记忆力>>

书籍目录

第1章 什么是记忆	短期记忆	长期记忆	瞬间记忆	记忆的产生	第2章 如何	
记忆	大脑的记忆网络	记忆三个阶段	记忆的保持	第3章 每人都会遇		
到的：正常记忆的缺失和扭曲	健忘	心不在焉	思维中断	错误认定	暗示	记忆再
现	偏见	持久性	罗生门效应	第4章 大脑如何变老	什么是“正常老化”？	
神经元的发生和衰老死亡周期	交流障碍	哪些认知功能最易受年龄的影响？				
哪些认知功能受年龄影响不大？	有没有永葆大脑年轻的源泉？					
第5章 记忆出现问题的原因	基因	激素（荷尔蒙）	常见年龄相关性疾病	神经学疾病		
癌症	情绪、压力和记忆	药物	睡眠	饮食和营养		
饮酒	锻炼	智力强化刺激	吸烟	毒品		
接触有毒物质	第6章 什么时候看医生	第7章 记忆障碍	第8章 治疗药物		
第9章 预防和提前行动：取得最佳记忆的途径	第10章 提高记忆力的实用策略	第11章 展望				

<<哈佛医生帮你增强记忆力>>

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>