

<<不可不知的脑保健>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的脑保健>>

13位ISBN编号：9787543936249

10位ISBN编号：7543936240

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：夏廉博

页数：235

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>

<<不可不知的脑保健>>

内容概要

大脑是人体的灵魂，脑的健康问题近年来备受关注。

缘因于资讯时代，人人面对智力的挑战；在老龄社会中，年龄每增五岁，老年痴呆症发病增加一倍；每六个成人中就有一人，在一生中曾有过抑郁的困扰；不少中老年人又为记忆力衰退担忧。

近年脑科学的研究有了进展，开展脑保健工作可有的放矢。

本书是为各年龄层读者准备。

不仅其本人，读者们也可为其未来子女和年迈双亲了解有关脑保健知识，而从中得益。

一个健康有效率的大脑，何尝不是每个人的盼望，这就是我撰写本书的目的。

作者自医学院毕业52年，今已年届75，科学进步一日千里，回顾当年所学全然不同。活到老学到老，知识需要不断更新，提笔更有助于保持自己的脑力。

<<不可不知的脑保健>>

书籍目录

序前言上篇 “脑保健”基础知识 第一章 认识大脑 一、神经系统与脑组织的构造 1. 神经系统 2. 脑组织 3. 神经细胞 二、脑的发育与增龄变化 三、脑的功能 1. 大脑 2. 胼胝体 3. 脑干 4. 小脑 5. 边缘系统 6. 神经元(即神经细胞) 7. 神经递质 第二章 脑研究的发现 一、脑细胞可能再生 二、神经元中化学成分随时不断变化 三、神经递质是脑功能的关键点, 递质的原料来自食物 四、脑的衰老表现缘于脑细胞活力减退 五、老年期脑萎缩影响脑细胞反应速度 六、自由基攻击是脑细胞死亡主要原因 七、女性激素有助延缓记忆力的衰退 八、精神压力会使脑损伤 九、早年受教育的程度与晚年脑力有关 十、用脑有助脑神经元成长 十一、体育锻炼有助于脑健康 十二、神经元精确主导信息储存和唤起回忆 十三、大脑可能另有清除记忆的机制 十四、建立脑发育过程中的健康人核磁共振图象 第三章 脑健康为生命之本 一、健全大脑的表现 二、脑健康危机 1. 儿童的智能缺陷 2. 记忆力减退 3. 抑郁症 4. 老年痴呆症 5. 轻度认知障碍 三、脑保健的重要 1. 提高智商保持大脑高效能中篇 脑保健方法 第四章 健脑与饮食 第五章 运动、娱乐、学习与社会参与对脑的益处 第六章 有效控制危害脑健康的因素 第七章 避免精神压力保持脑青春 第八章 增强记忆方法 下篇 健脑补品与老年痴呆药 第九章 健脑补品 第十章 用于老年痴呆的药物附篇 不容忽视的脑锻炼 第十一章 脑力锻炼 第十二章 练脑90题 第十三章 大脑功能的评估——脑商指数的测定 第十四章 个性测试参考书目

<<不可不知的脑保健>>

章节摘录

上篇“脑保健”基础知识 第一章 认识大脑 人所以被称为万物之灵，在于具有任何生物无法比拟的大脑。

大脑是人体的调控中心，人的各种感觉、运动、情绪、情感、认知、语言、行为、记忆、思考、理智、创造力无不受大脑的调控。

大脑是人体最宝贵的器官，它是人体精神的基础，也是人体最基本的资源。

大脑衍生的智能是人体最大的财富。

21世纪的信息社会，脑力劳动在人类活动中显得更为重要，为了培养未来优秀的第二代，儿童智育是首要的考虑。

每个青年人也渴望提升脑力，最大程度发挥脑的潜能。

人的大脑和体内其他器官一样，随着年龄增长也会发生衰老变化，出现功能上的减退。

人到中年，几乎人人都有“忘事”的体验，为保持记忆，都盼有妙药良方。

85岁以后，老人在认知力上出现的问题不少，老年痴呆症在这个年龄层中比例大大增加，而且随年龄的增长，患者比例愈来愈高（图1.1）。

所以如何预防老年痴呆，不仅老人自己，就是家有老人的亲属也无不关心。

一个人即使有健康的身体，而没有健全的大脑，生活也将失去意义，这是千百万人中的个人悲剧。

20世纪60年代以来，人们注意心血管病防治，并采取了一系列的保健措施。

现在保持脑的健康就防治心血管病一样，在发展中国家已提上议事日程。

由于医疗诊断技术进步，研究手段提高，揭开了不少脑的秘密，这样开展脑保健工作就有了可能。

<<不可不知的脑保健>>

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>