

<<记忆力>>

图书基本信息

书名：<<记忆力>>

13位ISBN编号：9787544239097

10位ISBN编号：7544239098

出版时间：2007-10

出版时间：南海出版公司

作者：加里·斯摩

页数：213

译者：王尉

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>

<<记忆力>>

前言

几乎每个人在中年之前都在同记忆减退作斗争。幸而近来有脑电图和基因技术的发展，科学家才得以从25岁的年轻人身上观察到大脑衰老的最早迹象。

在中年健忘出现前的几十年，我们大脑中微小的斑块和结节就开始增大增多。一个30岁的人大脑中的小斑块可能预示着他40年后会患上阿尔兹海默氏症，正如牙医眼中的牙菌斑可能就意味着龋洞的形成。

但我们不要丧失信心，曾多次把钥匙放错地方并不意味着你应该开始给记忆项目分类。记忆减退并不是衰老不可避免的结果，我们的大脑可以反击，本书将给你这个工具——让你即刻改善记忆，并且延迟甚至预防未来的记忆衰退。

记忆训练计划开始得越早，我们就会越早走上一生都保持大脑年轻和健康的道路。

加里·斯摩博士 2002年5月于加利福尼亚州洛杉矶市

<<记忆力>>

内容概要

《记忆力》作者加里·斯摩，我们每个人都有过忘事儿的时候，找不到钥匙了，钱包不知丢在哪里，忘记家人的生日，想不起老朋友的名字……虽然记忆力可能会随着年龄的增长而下降，但这种情况只有在记忆得不到正确使用的环境下才会发生；如果科学、合理地使用大脑的话，人的记忆力在一生中都可以不断提升。

全球顶尖的50位科学家之一，国际著名脑科学家加里·斯摩博士根据最新的脑科学研究成果，提出一整套科学、高效的大脑训练计划，并从饮食、医药、运动、酒精、压力等其他生活方式着手，进一步为你量身打造全面的大脑保健方案，消除造成遗忘的不利因素，提高大脑的活动水平，从根本上提升你的记忆力，让你轻松体验成功的记忆！

<<记忆力>>

作者简介

作者：(美国)加里·斯摩 译者：王尉加里·斯摩，医学博士，精神病学和生物行为学专家，加州大学洛杉矶分校记忆和衰老研究中心主任，是全世界研究记忆和长寿领域最主要的医生和科学家之一。他在大脑成像方面研究获得的重大成果，使医生可以成功观察到大脑的衰老，并可以在病人患阿尔兹海默氏症前10年提前发现微小症状。

加里博士著有500多本医学著作，获得无数嘉奖，并被皮《美国科学杂志》评为全球50位科学技术创新者之一。

他在世界各地演讲，经常出现在美国一些著名的全国性电视节目中，如美国全国广播电视台的《今日秀》，美国广播公司的《20/20》、《美国你早》，还参加了美国公共广播协会的特别节目。

<<记忆力>>

书籍目录

序言声明第一章 不要小看你的控制力第二章 为你目前的记忆评定等级第三章 看、照、连：三个训练记忆的基本技巧第四章 将压力最小化第五章 用智力有氧运动保持健康第六章 培养高级记忆技能第七章 现在就开始脑保健饮食吧第八章 选择一种能保护大脑的生活方式第九章 正确用药第十章 别忘记前九章

<<记忆力>>

章节摘录

压力对记忆力的影响 美国斯坦福大学的罗伯特·萨普尔斯基博士研究了压力如何影响大脑和认知过程，结果显示，长期受到压力激素影响，会导致实验用动物的海马记忆中枢萎缩。

美国加州大学欧文分校的詹姆斯·麦克高夫博士也指出，皮质酮（在重度压力、忧虑或受到生理性重击时释放的激素）会阻碍长期记忆信息的读取，他的研究小组通过对实验用鼠的研究发现，轻度电击会增加皮质酮，削弱动物找到给定目标后辨识返回路线的能力，在受到初次电击的一小时后，动物体内的皮质酮含量达到最高，这时它们的记忆受损最严重。

尽管实验中动物的记忆减退是暂时性的，但这一现象却向我们提出了一个问题对大脑重复施加压力，是否会产生长期影响？

美国华盛顿大学医学院的约翰·纽卡莫博士和他的研究小组观察了相似的压力对人类记忆产生的影响。

结果显示，连续几天受到高度的压力激素皮质酮影响，会损伤记忆。

这些科学家们观察了大量服用药物者的记忆减退情况——与患重病或刚做过手术的人情况相似。

然而一周后，他们的记忆表现就恢复到了正常水平。

尽管这些结果暗示，只有受到严重的医疗、生理或者心理创伤的人才会出现和压力相关的记忆减退，但许多研究者仍然相信，长期处于低强度的压力下也可能会加速大脑老化。

变得疯狂、悲伤或者平静 面对令人失望、难以解决的问题时，人们的情感反差会很大，愤怒、恐惧、悲伤和绝望——有时表现为幽默——是常见的反应。

每种感情都有积极和消极两种结果，而感情如何促使我们采取行动，对大脑能否保持年轻有重要的影响。

有些人可能比较容易生气，承受力差，不能坚持自己的意愿，这样的人一旦得不到满足，就会心情抑郁，一蹶不振。

索尼娅70岁了，丈夫已经去世。

最近，她越来越为自己的健忘而感到沮丧和焦虑。

起初情况还不是很糟，但是只要她想起她那位令人气愤的哥哥马蒂——他总是忘事，搞得每个人都快要发疯，索尼娅就对自己很担心。

索尼娅的儿子建议，或许应该找医生咨询一下，但索尼娅断然拒绝了这个想法——她才不会把钱花在“鬼才知道”的东西上。

在周日晚的家庭聚会上，索尼娅对马蒂大发脾气，因为他又重复了刚刚说过的话，她气得发抖，最后只好躺下。

后来她意识到她之所以对马蒂发脾气，是因为她害怕自己的健忘症状。

第二天她给她的医生打电话寻求帮助。

做过评估检测之后，索尼娅的医生给她服用了抗阿尔兹海默氏症的药物。

几周后，她的记忆力开始改善。

索尼娅很高兴，几个月以来第一次感到轻松。

她儿子也很愉快，松了一口气。

索尼娅试着说服马蒂也服用同样的药物，或者至少向他的医生咨询，但马蒂坚决否认自己有任何记忆方面的问题，并拒绝索尼娅要他去看医生和服药的建议。

很不幸，在随后的一年里，马蒂的记忆力迅速恶化，最后被确诊为阿尔兹海默氏症。

有时候，愤怒会激发我们采取积极而有效的行动。

然而，无论愤怒有没有表现出来，都会导致深度抑郁，使身体释放出压力激素，伴随消极情绪，甚至是记忆损失。

这并不是要求我们表达出所有情绪，因为一旦离开让你不快的亲人、同事，或愤怒情绪消失时，感觉就会完全不同。

最好不要半夜穿着睡衣赶往邮局去给刻薄无情的老板寄信发火，最好等到第二天早上把信再读一遍再说。

<<记忆力>>

在老板面前一时冲动地大喊“我不干了”当然痛快，但相较之下，失业的压力可能对大脑健康的损害更大，更不用提对你钱包的影响了，愤怒控制疗法就是让我们学着了解自己的情绪，并寻求表达它们的新方法。

最近，一项研究证明了这一观点，即直接表达愤怒可能并非面对压力时最健康的解决方法。

詹姆斯·布鲁曼瑟尔博士和他在美国杜克大学的合作伙伴研究了愤怒和运动对心脏病的影响。

他们发现经常运动并且接受愤怒控制疗法的心脏病患者患肌肉萎缩性胸痛的风险最低——这种症状由心脏供血量或供氧量不足而导致的。

仅仅运动而并未接受愤怒控制疗法指导的患者患胸痛的风险也有所下降，但下降程度仅为前者的一半。

导致此类心脏循环系统问题的原因也可能引起脑部循环系统问题。

弗兰克博士是美国曼哈顿西北区的一位内科医生。

尽管已经61岁，但保养得很好，看起来比实际年龄要年轻。

他一直保持记日记、了解医疗前沿信息以及去病人家里出诊的习惯，并为此感到自豪。

然而，近4年来，弗兰克注意到自己的记忆力在逐渐衰退。

过去他记得住所有常来看病的患者以及他们的主要健康问题，甚至于他们直系亲属的姓名。

最近他不得不一一查阅——有时候还要查找最基本的情况。

最近几次，弗兰克在餐馆或者书店里遇见他的病人时，只是觉得面熟，要过好几小时之后才想得起那个人的名字。

这一点让他感到恐惧。

5年前弗兰克和现年45岁的帕特西娅结婚，这是他的第二次婚姻。

弗兰克害怕帕特西娅知道他现在的情况——毕竟他不想让她担心。

然而，帕特西娅已经有所察觉，他的同事、朋友和患者也发现了。

当帕特西娅提起这件事的时候，弗兰克坚持说他很好——他是个医生，一个治疗别人的人，他不需要被任何人治疗。

弗兰克开始遇到麻烦。

原来弗兰克1小时最多要看5个患者，还要在每次出诊之间做记录。

现在，他开始不舒服，觉得腹痛、头痛，无法再坚持出诊。

帕特西娅最终把弗兰克拽到专门研究记忆问题的神经心理医生那里。

当弗兰克的身体检查结果和实验室测验结果都显示正常的时候，弗兰克对帕特西娅咧嘴笑了，他赢得了最终的胜利。

然而，医生继续解释，弗兰克的确患有轻度的记忆损失，忧虑和压力程度也高得惊人，这些问题会导致腹痛和头痛，也会影响注意力和记忆力。

以后的几个月里，弗兰克改变了生活方式。

他找了位年轻的助手，这大大减轻了他在工作时的负担和压力。

他又开始和朋友打网球，每周还陪帕特西娅去上两次瑜伽课。

办公室里的人开始注意到，弗兰克变得如此敏锐和专注，弗兰克自己也感觉他的记忆力有所改善，尤其在记忆姓名和细节上。

他的疼痛减少，总的来说感觉不错。

他和帕特西娅的关系更亲密了。

弗兰克并不确定是哪项减压措施带来如此奇妙的变化，他也不在意——他只是坚定地执行这个计划。

P58-62

<<记忆力>>

媒体关注与评论

全球四大脑科学专家鼎力推荐：斯摩巧妙结合记忆和大脑研究的最新成果，构思出实用对策，让记忆能力提升到顶点，同时保持大脑的健康。

——加里·戈特利布，哈佛大学医学院精神病学教授 如果你想学到实用的技术来维持你的记忆力，并且全面了解相关的学术实验证据，从食物里的抗氧化物到大脑的运动方式，那就千万不能错过本书。

——布鲁斯-米勒，加州大学医学院记忆和老化研究中心主任 如果你担心自己的记忆力，斯摩就是你应该听从的专家。

他的新书能教你如何保护自己的大脑，并让记忆力保持巅峰状态。

——杰罗姆·叶沙夫基，斯坦福大学医学院老化临床研究中心主任 任何人如果想采取行动对抗遗忘，或是希望学习预防之道，本书就是必读的书籍。

——D.P. 德瓦南德，哥伦比亚大学临床精神病学和神经学教授

<<记忆力>>

编辑推荐

《记忆力》编辑推荐：全球顶尖的五十位科学家之一，国际著名脑科学家权威！

全球四大大脑科学专家鼎力推荐：《记忆力》！

斯摩巧妙结合记忆和大脑研究的最新成果，构思出实用对策，让记忆能力提升到顶点，同时保持大脑的健康。

——加里·戈特利布（哈佛大学医学院精神病学教授）如果你想学到实用的技术来维持你的记忆力，并且全面了解相关的学术实验证据，从食物里的抗氧化物到大脑的运动方式，那就千万不能错过本书。

——布鲁斯·米勒（加州大学医学院记忆和老化研究中心主任）如果你担心自己的记忆力，斯摩就是你应该听从的专家。

他的新书能教你如何保护自己的大脑，并让记忆力保持巅峰状态。

——杰罗姆·叶沙夫基，斯坦福大学医学院老化临床研究中心主任任何人如果想采取行动对抗遗忘，或是希望学习预防之道，本书就是必读的书籍。

——D.P.德瓦南德（哥伦比亚大学临床精神病学和神经学教授）

<<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>