

《14天讓大腦變年輕》

图书基本信息

书名：《14天讓大腦變年輕》

13位ISBN编号：9789861243283

10位ISBN编号：9861243283

出版时间：2005年03月08日

出版社：商周出版

作者：蓋瑞.斯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《14天讓大腦變年輕》

內容概要

《14天讓大腦變年輕》

作者簡介

《14天讓大腦變年輕》

書籍目錄

推薦序 活化腦細胞的飲食關鍵——omega-3 莊靜芬

誌謝

前言

第一章 歡迎光臨我的診療室

一分預防 記憶適能運動 保護大腦，永不嫌早也永不嫌晚 大腦新兵訓練 記憶處方研究 調整你的處方

第二章 測量你目前的身心適能狀況

記憶衡鑑 給你的主觀記憶打分數 評量你的客觀記憶力 你的壓力很大嗎？ 評量你的體適能狀況 記憶處方飲食 追蹤進度

第三章 十四天記憶處方

開始前的叮嚀 十四天計畫 心智有氧運動解答 替換的食物

第四章 計畫後評量

更新你的客觀記憶衡鑑分數 給你的主觀記憶力打分數 重新衡鑑你的壓力值 重新評量你的體適能狀況 第十四天的體重 蓄勢待發

第五章 補充心智有氧運動

高效能心智有氧運動 交叉訓練你的大腦 運動你的大腦 打造你的心智有氧計畫

第六章 進階記憶訓練

長期記憶與短期記憶 賦予意義好記憶 主要記憶術：看—照—連 記名字和臉孔 減輕記憶負擔 成為記憶大師 贏牌祕訣

第七章 記憶處方飲食

狂吃有害大腦健康 親愛的，我的大腦看來胖嗎？ 來點重金屬吧 抑制自由基 給你的大腦來點糖 喝一杯來保護大腦 喝一杯來保護大腦 更多飲食建議

第八章 抒解壓力

壓力反應五花八門 壓力有害大腦健康 發洩壓抑的情感以保護大腦 別被壓垮了，我們可以反擊 為記憶處方增添更多壓力抒解練習

第九章 補充體適能運動

開合跳讓你在床上表現得更好 對身體好的，對大腦也好 給大腦打氣 在運動中得到愉悅感 給運動狂的建議：放鬆 多少時間才夠？ 補充體適能運動 選擇合適的鍛鍊 為大腦舉重 跑步機、舉重機械和其他健身器材 小心你的背 保護膝蓋 注意大腦安全 對健康和記憶有好處的運動 一起來運動

第十章 藥物和補充品——迷思、真相和結果

遵照醫生指示 藥吃越多越有效？ 每個人都應該吃抗阿茲海默症的藥嗎？ 增強腦力的荷爾蒙 膳食補充品 每天吃一顆維生素就不用看醫生 抗氧化運動

第十一章 更新處方：延年益壽一輩子

用外部工具增進大腦效率 打造更新處方的工具 用圖表顯示你的進步 更新你的計畫 大腦和身體永保青春

附錄一 記憶處方飲食採買清單

附錄二 記憶處方飲食替換食譜

附錄三 每日進步報告工作表範本

附錄四 如何對付阿茲海默症

阿茲海默症是家中大事 當症狀逐漸惡化 醫生如何檢查你有沒有病 用腦部掃描來評估失智症 早期治療就能延緩衰退 人人都要吃維生素E 處理行為困擾 狀況惡化時如何應對 給阿茲海默症病患開記憶處方

附錄五 最新的研究和進展

看看大腦內部 遺傳影響腦部健康 最新疫苗：別放棄希望 吃聰明藥，活得更好

附錄六 名詞解釋

附錄七 台灣失智症相關資源一覽表

附錄八 延伸閱讀

精彩短評

1、健康保健書

《14天讓大腦變年輕》

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:www.tushu000.com