

<<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”将为你的学习、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>