

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

图书基本信息

书名：<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

13位ISBN编号：9787531730798

10位ISBN编号：7531730790

出版时间：2013-5

出版时间：北方文艺出版社

作者：白泽卓二

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>

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

前言

40年后，患上老年痴呆症的患者数量将增加3倍！

1992年，美国前总统里根突患老年痴呆症。

两年后，他公开宣布自己正在和老年痴呆症这个疾病进行斗争。

那时，老年痴呆症的社会认知度还很低，导致前任总统的公开声明给不少人带来了强烈的冲击。

老年痴呆症是一种脑变性疾病，主要出现在高龄老人的身上。

病症也会从初期的健忘逐渐转为学习能力和认知能力的低下，最终会变得卧床不起、需要别人的护理才能生活。

脑变性疾病很难在早期发现，而且这种疾病还在不断发展变化，很难订立明确的治疗方法。

目前，全球约有3400万人被诊断患有老年痴呆症。

随着老龄化社会的不断发展，40年后的老年痴呆症患者数量很有可能会增加3倍。

吸烟、糖尿病、高血压、中年肥胖都是促使发病的危险因素目前，虽已确认老年痴呆症的病因与遗传因子有关，但因遗传因子变异而导致患上老年痴呆症的患者数量还不足全部患者数量的百分之几。

剩余的大部分患者都没有被检测出遗传因子的变异问题。

除了遗传因子外，科学家也从流行病学的角度确认了其他容易引发老年痴呆症的危险病因，包括吸烟、糖尿病、高血压、中年肥胖、缺乏运动、抑郁症及低水准的教育素养等。

通过这些因素，我们可以确定老年痴呆症是一种能够预防的疾病。

研究表明，那些需要大量脑力劳动的工作者、高学历的人、对文化知识很感兴趣的人一般都不会患老年痴呆症。

从50岁开始，就要为预防老年痴呆症而改善生活现在还没有研究出能有效治疗老年痴呆症的药物。

所以一旦发病，就会变得无药可医。

另外，虽说一般的患者都是从70岁左右才开始出现健忘的情况，但大脑内部的病变却是从50岁就开始了。

所以，从50岁开始，我们就要为预防老年痴呆症而改善生活。

从2000年起，科学家开始利用患上了老年痴呆症的小白鼠进行动物实验，以此来检验生活习惯与大脑病变发展程度的关系。

研究结果表明，如果在小白鼠的笼子里放一些玩具，供它们游戏，那么它们大脑的认知功能就能予以保留，老年痴呆症的病变也有了明显的改善。

如果持续将小白鼠饲养在这种有很多玩具的环境中，那它们的大脑海马区就会生长出新的神经细胞。

通过这项结果，我们可以证实对大脑的刺激能有效引发神经细胞的增殖。

通过手指操来预防大脑病变，挑战精神重于一切生理学实验研究表明，大部分的运动皮质区都能控制手指的活动。

通过这个原理，我们可以利用手指操来大范围地活动大脑。

我们也已通过近红外光谱仪来证实了手指操的效用。

而且，手指操还能促进额叶和颞叶的活性化，这两个区域都是老年痴呆症患者出现早期病变的地方。

有些手指操在刚开始做的时候可能会有些困难。

但是，希望各位读者朋友能坚持挑战各种不同的手指操。

因为这种挑战精神也能有效预防痴呆症的发生。

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

内容概要

《让你活到100岁也不痴呆的手指操》内容简介：最受欢迎的国民手指操：用近红外光谱来检验手指操预防老年痴呆症的实际效果！

！

本书提供48种促进大脑活性化的手指操，内容包括手指/手腕的柔韧体操、弯曲手指操、旋转手指操、紧握手指操、伸展手指操、各种动物形状手指操、手指舞及加上简单的比赛和节拍游戏的手指操等，让你在快乐的手指动作游戏中持续给予脑部刺激，增加脑部的神经细胞，开发脑力，预防脑部退化！

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

作者简介

白泽卓二，顺天堂大学医院研究科抗衰老医学教授。

1958年生于神奈川县。

1982年毕业于千叶大学医学部后，进入呼吸内科工作。

1990年于同所大学修完医学研究科博士课程，取得医学博士学位。

历任东京都老人综合研究所病理部门研究员、神经生理部门室长、分子老化研究组组长、老化基因生物标记（genomic biomarker）研究组组长等。

所学专业为控制寿命遗传因子的分子遗传学、老年痴呆症的分子生物学、运动员的遗传因子研究。

现任日本抗衰老医学会理事、抗老化学会（Biophilia Rehabilitation Academy）理事长、基础老化学会理事。

著有《让你活到100岁也不痴呆的101种方法》、《克服衰老》、《打开长寿遗传因子的方法》、《Dr. 白泽的美味处方笺》等。

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

书籍目录

实证！

手指操能有效预防痴呆症的发生！

为什么上了年纪就容易患上痴呆症？

手指操真的能预防痴呆症吗？

怎样才能最大限度地活用手指操来预防痴呆症？

手指操1.手指的柔韧体操 第 节2.手指的柔韧体操 第 节3.手腕的柔韧体操 第 节4.手腕的柔韧体操 第 节5.弯曲手指操 第 节6.弯曲手指操 第 节7.弯曲手指操 第 节8.弯曲手指操 第 节9.弯曲手指操 第 节10.旋转手指操 白泽式预防痴呆的10大指南 11.紧握手指操 第 节12.紧握手指操 第 节13.伸展手指操14.包、剪、锤15.摆手势“螃蟹”白泽式预防痴呆的10大指南 16.摆手势“青蛙”白泽式痴呆症预测试题 手指工作1.用不常用的手按计算器2.白泽式预防痴呆的10大指南 3.用不常用的手拿筷子4.向着另一侧写字5.双手一起写数字6.左右手画出不同的图形白泽式预防痴呆的10大指南 7.用一根手指来按键盘8.用小指和无名指来练习连打9.连夹子游戏 10.将圆珠笔拆开再组装 11.移动皮筋 12.分格填色白泽式预防痴呆的10大指南 13.剪报纸白泽式预防痴呆的10大指南 14.将笔放在手指上15.一元钱硬币塔手指游戏白泽式预防痴呆的10大指南 学习打手语1.猜拳游戏白泽式预防痴呆的10大指南 2.两手来猜拳3.手指舞《月亮爬上来》4.手指舞《鱼儿鱼儿水中游》5.手指舞《蚯蚓体操》6.手指舞《小茶壶》7.拍手游戏《小猴子的竹篮子》8.拍手游戏《我是只小小鸟》9.绘画歌《小鸭子》10.画脸歌《123》白泽式预防痴呆的10大指南 11.用纸拔河12.一个人玩扑克13.一个人玩翻绳14.拍纸气球15.贴纸画 白泽式预防痴呆的10大指南 16.折纸书签17.折纸和剪纸

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

章节摘录

为什么上了年纪就容易患上痴呆症？

脑部的构造与痴呆症的关系 与痴呆症有着巨大关联的额叶和颞叶 首先，让我们来说明一下脑部的复杂结构吧。

脑部分为大脑、小脑和脑干三个部分。

其中，大脑是人们用来思考、感受和记忆的重要部分。

大脑主要分为额叶、顶叶、枕叶、颞叶四大部分。

额叶是掌管高级神经机能的部位，负责掌管着人体的运动机能、意欲、情感和创造力。

随着大脑的老化，最先出现机能低下的一般都是额叶。

顶叶是掌管对外界认知的部位。

包括手脚在内的身体各部位感觉信息全部集中在这个部位。

枕叶是掌管视觉和色彩的部位。

一旦这个部位出现问题，即使眼睛还能看得到东西，也会失去空间认知能力，并无法理解文字中的含义。

颞叶是掌管语言、记忆和听觉的部位。

一旦颞叶的上层部位出现问题，即使耳朵还能听到声音，也无法理解对方说的是什么意思。

在颞叶内部，还有与记忆息息相关的大脑海马区。

在这些部位中，额叶和颞叶都与认知能力息息相关。

其中关联最深的，就是额叶前侧负责掌管人格与感情的前额叶，以及颞叶内侧与记忆息息相关的海马区。

痴呆症会对人体的记忆力和判断力产生损伤 我们的大脑里有着数十兆个神经细胞，这些神经细胞主要活动在由神经纤维构成的网络里。

其中，神经元的突触是负责传递信息的重要部位。

随着大脑的老化，脑血管的病变会对神经细胞产生损害，使突触的活动逐渐减弱，引发神经纤维网络的断裂，并最终导致大脑认知机能的降低。

而认知机能的降低会直接影响到我们的记忆力与判断力，变成我们所谓的“痴呆症状态”。

痴呆症分为两种。

一种是出现在40~50岁左右的早发性痴呆，一种是出现在高龄期的晚发性痴呆。

因大脑老化而引发的痴呆一般都是指“晚发性痴呆”，早发性痴呆指的则是另一种精神上的疾病。

因大脑老化而引发的老年痴呆症和脑血管性痴呆 老年痴呆症和脑血管性痴呆都属于因大脑老化而引发的“晚发性痴呆”。

这种病一般都会会在70岁左右出现相应病症。

老年痴呆症是由于脑内明显增多的B淀粉样蛋白破坏了神经细胞而导致的。

脑血管性痴呆则是由于老化而引发的动脉硬化使脑血管发生堵塞，致使神经细胞被破坏而导致。

健忘是这两种疾病的主要症状之一，尤其是老年痴呆症患者的健忘表现更为明显。

这是因为他们脑内与记忆息息相关的海马区神经细胞遭到破坏所致。

一旦海马区的神经细胞遭到破坏，我们就无法保持几小时前的记忆（短期记忆）。

举个例子来说，就是想不起来早饭中饭都吃了些什么。

随着病情的加剧，很有可能连自己有没有吃饭都想不起来了。

刺激大脑能增加神经细胞，有效预防痴呆症 如果你越来越容易忘事，说明脑细胞在逐渐老化并遭到损害，应该引起足够重视。

与此同时，负责在神经细胞间传递信息的突触也能在大脑受到刺激的时候增加，并进一步加固脑内的信息网络。

手指操真的能预防痴呆症吗？

近红外光谱仪的实验报告书 想要预防痴呆症（与）刺激大脑，就要学会用脑 讲了那么多，究竟要用怎样的方式，才能刺激大脑预防痴呆症呢？

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

说得简单一点，就是要学会用脑。

无论是沉思、活用想象力、做脑筋急转弯或是玩游戏，都是活跃大脑的好方法。

但如果每天仅做一些家务活、工作或是和熟悉的家人朋友聊聊天，是不足以刺激大脑的。

所以，我们需要手指操来加以辅助。

为什么手指操能有效刺激大脑？

需要勤动手的工作对大脑很有好处——这是古代就有的说法。

相信古人们是通过丰富的生活经验，才意识到手指与大脑的密切联系吧。

和身体的其他部位相比，手指的活动更能有效刺激大脑，使大脑活性化。

运动皮质区分布在大脑的额叶部位。

这里能直接掌控身体所有部位的活动。

要控制的部位越大，细胞的密度就越高。

正如下图所示，手指和脸的感官都对应着大面积的运动皮质区。

也就是说，活动手指能刺激到脑的很大一部分。

不少做手工活的专业人士和需要创造力及双手描写力的画家都很长寿，这在某种程度上也说明了经常活动手指可以有效刺激大脑。

P8-13

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

编辑推荐

《让你活到100岁也不痴呆的手指操》编辑推荐： 最受欢迎的国民手指操：实验证明能有效开发脑力，预防脑部退化！

用近红外光谱来检验手指操预防老年痴呆症的实际效果！

！

48种促进大脑活性化的手指操 通过讲解大脑与老年痴呆的关系，说明为什么上了年纪容易得痴呆症 通过白泽医生独创的预测试题，判断你是否容易患上大脑痴呆 开发智力，提高学习/工作效率，增强记忆力。

<<让你活到100岁也不痴呆的手指操>>

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>