

<<優雅的老年>>

图书基本信息

书名：<<優雅的老年>>

13位ISBN编号：9789576937910

10位ISBN编号：9576937914

出版时间：張老師

作者：大衛·斯諾登博士 著

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>

<<優雅的老年>>

內容概要

時代雜誌、新聞週刊、紐約時報等強力推薦這不只是一本突破性的健康與科學書籍，更是一個感動人心的故事，因為眾多高齡修女們的慷慨奉獻，我們才能活得更加久、活得更好。

老年如何過得優雅？

經過一生的學習和打拚，到了歲月將盡之時，究竟能以豐富的大腦功能安享天年？

還是記憶失喪、情緒失控，成為別人的負擔？

為了探索人類有史以來最剝奪人性尊嚴的阿茲海默症，一群修女甘願每年接受嚴格的測驗和訪談，死後捐出大腦，揭開了成功老化和長壽的秘訣：

- 為什麼童年時建立語言能力能預防阿茲海默症？

- 哪些常見食物有助於長壽與大腦的功能？

- 為何預防中風和憂鬱症是避免阿茲海默症的關鍵？

- 遺傳扮演了什麼角色？

為什麼規律運動永不嫌遲？

- 態度、信仰及社群如何能延年益壽？

<<優雅的老年>>

作者簡介

大衛·斯諾登 (David Snowden) 博士美國明尼蘇達大學流行病學博士，1986年在明尼蘇達大學展開修女研究。

1990年他將修女研究搬到肯德基大學醫學中心的「山德斯 - 布朗老化研究中心」，並在此擔任神經學教授。

身為全球頂尖的阿茲海默症專家之一，他曾在北美與歐洲各個科學會議中多次發表研究成果，並於重量級醫學期刊，如《美國醫學協會期刊》、《老年醫學期刊》等發表論文。

譯者簡介李淑珺臺大外文系畢業，輔仁大學翻譯研究所碩士，英國劍橋大學、蘇格蘭聖安德魯大學進修。

目前為自由譯者，專注於心理學、文學、哲學、藝術等領域，譯有《小魚舖，大奇蹟》、《神奇城堡》、《巫婆一定得死》、《道別之後》、《躁鬱奇才》、《當孩子得了躁鬱症》、《熟年大腦的無限潛能》、《解剖自殺心靈》、《OFFICE心靈教練：企業的焦點解決短期諮商》等書。

<<優雅的老年>>

書籍目錄

- 推薦序1 修女．研究．老頭腦 鄭玉英 推薦序2 統計數字以外的研究 善生與善老
- 趙可式推薦序3 陽光下聖潔的靈魂 江漢聲作者序 不同的世界第1章 通往忠告丘之路她們會對你敞開心胸，但前提是你要先對她們付出自己。
- 柏卡門修女第2章 最後一位屹立不搖的修女我父親有一間店，而我們小時候就幫修女們採買東西。
- 她們的生活似乎永遠都這麼快樂，因此我想，我可能也會喜歡修女的生活。
- 魏妮可修女第3章 灰質我們的修會成立的目標就是幫助窮苦和弱勢的人。
- 還有誰得了比阿茲海默症的人更弱勢？
- 史瑞塔修女第4章 最棒的禮物身為修女，我們做了不生小孩的困難決定。
- 但是經由捐贈大腦，我們可以幫助解開阿茲海默症的謎團，而能夠以不同的方式給予未來的世代生命。
- 史瑞塔修女第5章 兩位修女的故事在一片新的土地上全部從頭開始的前景突然顯得很嚇人、很不實際。
- 我脆弱的自我開始自憐起來：「我年紀太大了；現在開始太晚了！」
- 羅朵瑞修女第6章 驚人的大腦好極了。
- 我出生在肯德基，現在我的大腦也會回去那裡。
- 羅葛蘭修女第7章 能言善道的人此刻我在「鴿子巷」徘徊等候著，還有三個星期，我就將追隨著我的伴侶的腳步，經由貧窮、貞潔與服從的聖願，與祂結合。
- 愛瑪修女第8章 家庭連結你知道我最害怕的是什麼嗎？
- 我最怕我會忘記耶穌。
- 但我最後終於明白，或許我會不記得祂，但祂一定會記得我。
- 蘿拉修女第9章 事物的核心每次我敲開一扇門時，都不會知道這位姊妹正在做什麼，或有什麼感覺。
- 因此當我走向她的房間時，我都會祈禱聖神指引我該說什麼，該問什麼，還是應該靜靜聆聽就好。
- 麥瑪琳修女第10章 我們每日的飲食自從修女們聽說了斯諾登博士關於葉酸的發現，每到用餐時間都毫不猶豫地往沙拉吧去。
- 魏瑪莉修女第11章 樂觀而優雅即使每年都要考三次歐格神父的哲學考試，還有嚇人的十小時的教學練習，我還是對我在聖母學院教室裡渡過的每一天、每一小時都熱衷不已。
- 柯吉娜修女第12章 百年馬拉松我不想說我們是歡欣鼓舞地送她上路，但這確實不是一場哀戚哭泣的喪禮。
- 她在活了一百零二年後，回到了天主懷中，我們只是送她最後一程。
- 卜瑪麗修女於韋瑪麗修女的喪禮致詞謝辭關於修女研究關於聖母學校修女會

<<優雅的老年>>

编辑推荐

代表著一個人的智慧、情感和靈性的有形大腦雖被移走，她的精神、靈魂卻復活了。

江漢聲（輔仁大學校長）作者將相關疾病的生理學、病理學、病程演進變化、症狀、其他身心靈的困擾、診斷及治療，都巧妙地安插在書中不同的章節與故事之中，讀起來興趣盎然，卻又無形中上了一堂最好的醫學知識課程。

趙可式（國立成功大學醫學院教授；臺灣安寧療護推手）本書作者是一位流行病學的科學研究專家，卻又是一名說故事的好手，以高妙引人入勝的敘事手法帶領讀者走進修道院，走進年長修女的生

<<優雅的老年>>

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>