第一图书网, tushu007.com

<<拯救大腦 Saving Your Brai>>

图书基本信息

书名：<<拯救大腦 Saving Your Brain>>

13位ISBN编号：9789867874658

10位ISBN编号：986787465X

出版时间：20041112

出版时间：原水文化

作者：傑夫．維托羅夫，譯／施貞夙

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

内容概要

哈佛神經學家傑夫．維托羅夫博士在書中揭示，你可以如何獲得終身智能健康。
傑夫．維克托洛夫博士運用最新研究的重大突破，以及立基於科學，研發出一套具決定性、保護腦部免於老化，以及記憶喪失的生活改變計畫。
只要詳讀本書，從現在開始，你也可以拯救你的腦部。
本書提供：
◎驚人的最新研究揭露哪些人是阿滋海默症的高危險群；而我們可以如何減少所有的罹患風險。

◎強而有力的證據顯示，拯救大腦的飲食可以促進你的防衛能力抵抗記憶喪失。

◎憂鬱、焦慮、憤怒和低自尊，將如何逐步摧毀我們的腦子構造；對此我們該採取何種對策？

◎?人意外的發現：炎症正在慢慢地「烹煮」我們的腦細胞；我們可以如何停止它。

◎提升腦部健康的兩種方法：利用身體以及利用心智使大腦更發達。

作者简介

傑夫．維托羅夫博士（Dr. Jeff Victoroff）
於哈佛醫學院接受神經精神醫學的訓練，是一位神經科和神經精神科醫師，同時也是南加大醫學院臨床神經學副教授。
他也在Neurology, Archives of Neurology、American Journal of Psychiatry等學術期刊，發表有關老化性腦部及行為等論述。
傑夫．維托羅夫博士的專業及著作，亦獲阿滋海默症協會的表揚及肯定。

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