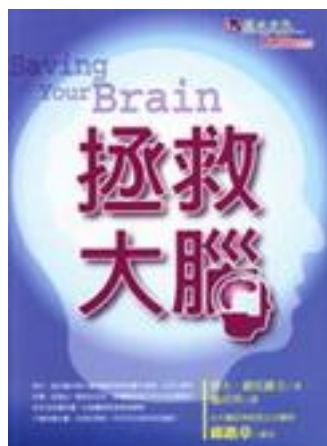


# 拯救大腦 Saving Your Brain



[拯救大腦 Saving Your Brain 下载链接1](#)

著者:傑夫．維托羅夫，譯／施貞夙

出版者:原水文化

出版時間:20041112

裝幀:

isbn:9789867874658

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。

作者介绍:

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。

目录:

[拯救大腦 Saving Your Brain\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[拯救大腦 Saving Your Brain\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[拯救大腦 Saving Your Brain\\_ 下载链接1](#)