

脑老化与健康



[脑老化与健康_下载链接1](#)

著者:王燕,等

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787508718729

《脑老化与健康》主要内容：脑老化后由于身体上的疾病不仅影响老年人的生活，还会造成精神上的压力。健康意味着身体、精神心理和社会适应的完好状态。心理因素与身体健康相互影响，情绪往往导致躯体疾病，而躯体疾病又影响了心理健康。退休的老年人生活习惯发生改变，社会活动减少，终日闲居，过着单调、枯燥的生活，社会地位发生变化，从而会产生失落、自卑感，孤独、寂寞，甚至产生消极悲观情绪。农村的老年人由于疾病可能会丧失劳动能力，如果经济上比较拮据，疾病的治疗、养老难以保障，情绪变化突出。这些心理、社会问题容易使脑老化者情绪波动，记忆减退，产生失眠、急躁、易怒、健忘等反应。此时，要尽量进行自我调节，控制情绪，保持适当的体力活动与脑力活动，维持情绪稳定和心态平衡。

作者介绍:

目录:

[脑老化与健康_下载链接1](#)

标签

评论

[脑老化与健康_下载链接1](#)

书评

[脑老化与健康_下载链接1](#)