

## <<拯救你的记忆力>>

### 图书基本信息

书名：<<拯救你的记忆力>>

13位ISBN编号：9787121059049

10位ISBN编号：7121059045

出版时间：2008-3

出版时间：电子工业出版社

作者：凯瑟琳·雅各布森·莱明

页数：199

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>

## <<拯救你的记忆力>>

### 内容概要

人到中年为什么突然觉得自己的生活变得一团糟？

知名记者凯瑟琳·雅各布森·莱明以诙谐幽默的口吻，从生理学、心理学和社会学角度，耐心地告诉你生活为什么会变成这样。

如何应对中年人记忆力衰退 作者不懈地探索自身记忆力日渐衰退的原因，并从中发现决定人脑老化的种种因素。

她咨询了睡眠、压力、人脑创伤、荷尔蒙、遗传学和痴呆症等领域权威，请教了营养学、认知心理学和以药物为基础的认知提升疗法等领域专家，让你清晰地认识到中年大脑的运行状况，并找到解决中年认知能力衰退的极佳方式。

## <<拯救你的记忆力>>

### 作者简介

凯瑟琳·雅各布森·莱明，记者，现居住北加利福尼亚州。从业25年中，她先后在《纽约时报》、《奥普拉杂志》、《纽约》、《洛山矶时报》等众多知名报刊发表文章。

## <<拯救你的记忆力>>

### 书籍目录

1. 大脑，你怎么了？
2. 失误、失败、失态
3. 人脑额叶超负荷运行
4. 记忆障碍、空白，祈求原谅
5. 进入人脑内部
6. 吞服药品
7. 精神健美操
8. 在蓄电池酸液里沐浴
9. 渴望雌激素
10. 脆弱的大脑
11. 化妆作用的神经病学
12. 冥想与神经反馈
13. 死的时候我才会入睡
14. 消遣性毒品、酒精和其他神经毒素
15. 医生忘记提醒你
16. 最不该去的地方
17. 与虎对峙
18. 你真想知道吗？
19. 胜利的曙光结束语

## <<拯救你的记忆力>>

### 章节摘录

1 大脑 遗忘为什么令人烦恼，让人担心会变傻？

驱车前往市郊的途中，我的记忆曾经数次出现问题，次数让我备感不安。

事实上，那天下午早些时候，我就忘记了一些事情。

当时，朋友萨姆正在3小时路程外的里诺担任烧烤比赛的评委。

他忘了已经和我们约好共进晚餐，他的妻子不悦地打电话提醒他。

于是，他火速驾车返回。

回家时，身上还带着一股烤肉的味道。

不仅如此，其他严重的错误随后接踵而来：我们找不到预订的餐厅（我答应把餐厅地址打印出来。

事实上，我确实打印了，不过放在家里的餐桌上忘带了）。

我的丈夫预订的时间是7：00，还是7：157 Post大街怎么走？

最近的停车场在拐角处，还是在去往街区的路上？

我曾经在哪个地方见过预订那家餐馆的一位年轻主厨，他是不是刚刚结束自己的经营？

他以前在纳帕谷、洛杉矶还是拉斯维加斯经营餐厅？

我的丈夫便开始了种种猜测。

“哦，我知道你指的是谁。

”说着说着，他打算指教我。

可是随后，他也想不起主厨的名字。

只见他神色凝重，绞尽脑汁地在大脑中搜索那个人名。

我低声说：“休息休息，一会儿再琢磨吧。

” “我简直就要疯了！

”他说。

## <<拯救你的记忆力>>

### 编辑推荐

人到中年，当你的注意力开始分散，记忆力逐渐衰退时，每天进行多种不同的体育锻炼，坚持平衡饮食，保证足够的水果和蔬菜，把需要记忆的事物与视觉形象有机结合，忘记记忆方法和难题，全力唤起感官去生活，不要强迫自己同时从事多项任务，要一次只做一件事。

我的解题放哪里了？

我最喜欢去的餐厅名字是什么？

上周刚看过的那部电影的名字叫什么来着？

兴冲冲地走到同事身边却想不起自己要说什么……

<<拯救你的记忆力>>

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>