

<<年过40健康不要亮红灯>>

图书基本信息

书名：<<年过40健康不要亮红灯>>

13位ISBN编号：9787563717026

10位ISBN编号：7563717021

出版时间：2008-6

出版时间：旅游教育出版社

作者：花莲慈济医院中心医师团队 等编著

页数：182

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>

<<年过40健康不要亮红灯>>

内容概要

40岁，人类老化的重要关卡，26个中年以后健康问题，教你了解、面对、治疗、预防、远离健康杀手！

从身体到心灵青春长驻！

40岁，经济无忧，事业有成，积累丰厚，但也是人类老化的重要关卡，很多健康警报都会在这个年龄出现。

本书教给你如何了解、面对、治疗、预防以上列出的病症，帮助你建立科学观念，掌握健康秘诀，从而快乐生活，轻松步入人生的新阶段。

<<年过40健康不要亮红灯>>

作者简介

林欣荣，曾任花莲慈济医院院长、新店慈济医院院长、花莲慈济神经医学科学中心主任、慈济医院神经外科主治医师。

专长，帕金森病的芯片植入及细胞移植手术疗法、脑中风及脑瘤治疗、颈椎腰椎及脑神经疾病手术。

<<年过40健康不要亮红灯>>

书籍目录

序 守护健康守护爱第一章 / 曹汶龙医师 记忆力衰退怎么办第二章 / 李原杰医师 视茫茫、眼蒙眈的白内障和青光眼第三章 / 丁大清医师 享受新的人生阶段——更年期第四章 / 林乔祥医师 中年的危机第五章 / 郭汉崇医师 男人的更年期——前列腺肥大第六章 / 郭汉崇医师 小石子要人命——泌尿道结石第七章 / 廖永明医师 “挡不住”的尴尬——尿失禁第八章 / 陈英和医师 骨质疏松有这么严重吗第九章 / 陈英和医师 恼人的坐骨神经痛第十章 / 陈英和医师 关节退化了怎么办第十一章 / 柯建新医师 现代人的文明病“腰酸背痛”第十二章 / 王志鸿医师 你不可不知道的高血压第十三章 / 吴笃安医师 甜蜜的负担——糖尿病第十四章 / 蔡世滋医师 来去如风!要命的痛风第十五章 / 林欣荣医师 中风。
不要来第十六章 / 林宪宏医师 肝硬化的危机与转机第十七章 / 柯建新医师 中医观点谈保肝第十八章 / 林欣荣医师 变调的郁金香——帕金森病第十九章 / 曹昌尧医师 死亡率第一名的肺癌第二十章 / 黄土哲医师 杀人无形的肝癌第二十一章 / 胡志棠医师 隐形杀手——大肠直肠癌第二十二章 / 张耀仁医师 不正常出血。
小心胃癌上门第二十三章 / 陈培榕医师 红色魔鬼——口腔癌第二十四章 / 丁大清医师 女性头号敌人——子宫颈癌第二十五章 / 张耀仁医师 我的乳房有硬块第二十六章 / 柯建新医师 中医谈癌症患者的饮食

<<年过40健康不要亮红灯>>

章节摘录

记忆力是怎么形成的 当人刚出生时，很多感官知觉还未发育完全，此时只有嗅觉是最好的，嗅觉让小婴儿可以闻到妈妈的味道，知道妈妈来了。

这时，记忆力慢慢开始形成，之后视觉的神经也发育完全，可以看得见，听觉也慢慢成熟，手可以摸得到东西了，看、听、嗅、触、味这五种知觉慢慢发育完善起来，这一切的决定因素主要在脑中间的海马回。

海马回连接着一个内侧体系，可以将外面接收回来的感觉，全部传到视丘，再传到大脑的每一个地方，这样记忆力就储存在脑部的每个地方。

然而记忆力的退化，通常也会先从海马回的地方开始。

当记忆力从海马回开始退化，如果退化到大脑的右边顶叶区，人的空间感就会变差，可能出了门就认不得路、回不了家，严重者，甚至连晚上起床如厕后就无法走向自己的房间。

如果是退化到大脑的左顶叶区，计算的能力就会变差，有时买东西会算错钱，搭公交车时算不准何时到站下车。

当退化到大脑的前额叶时，人的智慧和个性会改变，有时会像换了个人，原本爱干净的人变得不爱干净了，好脾气的人开始乱发脾气，甚至产生幻觉。

基本上前额叶的退化是记忆力衰退的后期表现。

记忆力退化需要看医生吗 很多人在中年以后，常常会有叫不出熟人名字的时候，或原本要去买东西，结果到了卖场却忘记要买什么。

于是开始怀疑自己是不是记忆力退化了，会不会跟什么疾病有关，甚至很焦虑地到医院看病。

通常这时候，医生会问一些简单的问题来检测退化的情形，比如说医生会提醒病人三样不同的东西：“飞机、火车、电冰箱”，过了5分钟后，医生会再问刚刚说的三样东西是什么。

有时候医生也会问今天是几号以及时间、地点，或是会用计算能力来测试，比如100减7是多少？

.....

<<年过40健康不要亮红灯>>

编辑推荐

《年过40健康不要亮红灯》中提到40岁是人类老化的重要关卡。中国历代王朝超过231个皇帝，平均寿命竟不满40岁，享寿超过80岁的只有梁武帝、宋高宗和清乾隆皇3人。然而妇女排卵功能大约止于40岁。不论男女，人体机能的严重老化在40岁之后加速进行，男性脱发、肌肉萎缩、血管老化，女性停经、皮肤及血管老化，一切都显示：年过40，身体保健是首要之务。

<<年过40健康不要亮红灯>>

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>