

<<失智可以預防>>

图书基本信息

书名：<<失智可以預防>>

13位ISBN编号：9789571353593

10位ISBN编号：9571353590

出版时间：2011-5

出版时间：珍．卡波兒(Jean Carper) 時報文化出版企業(股) (2011-05出版)

作者：珍．卡波兒

页数：336

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>

## &lt;&lt;失智可以預防&gt;&gt;

## 前言

推薦序舉手之勞防失智 目前全世界大約有三千四百三十萬名失智症患者，並且以每七秒鐘新增一名的速度不斷攀升中；在台灣，估計也有超過十七萬人罹患失智症，盛行率在不同的高齡族群間約五到九%左右，而且隨著人口老化的程度日益嚴重。

雖然失智症至今仍無法治癒，一旦罹病，似乎便陷入無可逆轉的絕望宿命，但科技發展逐漸帶來一線曙光，不僅已有藥物可以延緩疾病的惡化，也有愈來愈多的科學研究證實，如果能及早留意生活作息、飲食習慣，或許可以阻止、延緩發病，而這可能是目前擊退失智症唯一、也是最大的希望。

正因如此，天主教失智老人基金會近兩年的大眾宣導重點，除了以往的認識疾病、推廣篩檢、關懷照護之外，也開始推廣預防之道。

例如去年首創由專業團隊設計的「大腦保健體操」，藉由運動來活化腦部、增強身體協調能力，同時整合兩眼視覺、兩耳聽覺，以及大腦左右半球與身體兩側的各種功能運作。

今年，我們則選擇從飲食出發，出版《這樣吃，不失智》一書，由神經內科醫師、營養師及專業廚師共同設計食譜，推廣「地中海式飲食」：多攝取蔬果（維生素C、E）、豆類、未精製穀類（B群）、使用不飽和油脂來烹調、少吃飽和性脂肪，還有多攝取深海魚類（omega-3脂肪酸）等，而這些營養素都已證實可促進腦部血液循環，降低罹患失智症的風險。

拜讀美國資深醫藥記者珍·卡波兒的《失智可以預防&mdash;&mdash;生活健腦100招》（100 Simple Things You Can Do to Prevent Alzheimer's and Age-Related Memory Loss）一書，欣然發現我們竟然有志一同，都在科學的基礎上推廣預防失智、延緩腦力衰退的方法。

只不過，失智老人基金會此次選擇單一主題，自行研發適合本土的衛教材料，深入介紹；珍·卡波兒則是集各家研究大成，一次提供一百種招式，任君選用、嘗試。

其實，細看本書所介紹的方法後會發現，多半本是維持健康的基本法門，例如攝取多種維生素、不吸菸、節制飲酒、地中海飲食，以及運動、抒解壓力、充足睡眠等。

當然，其中也有些較特殊的建議，像是喝蘋果汁、吃咖哩、打坐冥想、上網漫遊等，但整體而言，只要適量為之，都還是符合健康生活的原則。

早在十年前，失智老人基金會成立之初，曾發表「二十一世紀失智長者照護宣言」，呼籲大眾在失智症日益增加的現實之下，應該「認識他、找到他、關懷他、照顧他」，以免老人受苦、家庭受累，釀成嚴重的社會問題；而未來或許還應加上一個「預防他」，鼓勵大家維持健康的生活、飲食習慣，從簡單的生活小事做起，防患未然，好幫自己和家人遠離這令人心碎的疾病威脅。

天主教失智老人基金會執行長 鄧世雄

## <<失智可以預防>>

### 內容概要

大多數人都認為失智症是回天乏術的疾病，但先進的科學研究已經告訴我們：擊退失智症的唯一希望、也是最大的希望，就是阻止、延緩它的發生。

本書作者珍·卡波兒是一名得獎的資深醫藥記者，著有多本暢銷保健書。

她在發現自己有容易罹患失智症的基因後，決定要找出最新的科學證據來全力逃離這種病的威脅。

結果她發現了100件經過科學驗證，而且出乎意料簡單的生活小事，能夠有效地降低阿茲海默症、記憶衰退和其他形式失智症發展的機會。

你知道維生素B12能預防大腦退化嗎？

蘋果汁等於是治療阿茲海默症的常用藥？

在網路上漫遊可以強化變老的腦細胞？

一般的感染和也可能引發失智症？

巧克力和咖啡因對失智症是有益還是有害？

多吃咖哩、找個有意思的工作、把牙齒照顧好也可以預防失智？

打坐冥想能激發生成新的神經元？

只是一些預防性的生活小行動或保健小習慣，都將儘可能延緩阿茲海默症的發生，而戲劇性地改變你的未來。

如果你能延遲失智症的發生五年、甚至十年，你就很有可能在此生和它打不到照面。

《預防失智100招》將改變你對失智症的看法，並提供腦科學研究令人欣喜的最新答案，幫助你和家人免於這令人心碎的疾病所威脅。

## <<失智可以預防>>

### 作者簡介

珍·卡波兒 (Jean Carper) 珍·卡波兒 (Jean Carper) 是一個獲獎的醫藥記者，她的專長在營養方面

。她有二十三本著作，包括紐約時報暢銷書《青春之泉——神奇抗老化秘方》、《食物神奇療效小百科》、及《神奇的自然藥物》，還有《你神奇的大腦》以及《珍·卡波兒健康食譜大全》。

(前三書有中文譯本，分別由時報文化、聯經、笛藤出版) 她是USA Weekend雜誌特約編輯，並為該刊撰寫「吃得聰明」專欄十四年。

卡波兒是CNN的首席資深醫藥特派員，曾以系列腦癌報導，贏得聲譽極高的有線電視卓越獎。

她也曾獲得美國老年協會與美國營養學會頒贈傑出新聞獎，並曾任美國老年協會和美國植物協會理事

。她畢業於俄亥俄衛斯理大學，曾獲該校終身成就獎，現居住華盛頓特區與佛羅里達。

譯者簡介 張水金 己丑年生，美國喬治城大學語言學碩士，曾任小學教師、分校主任、教育部科長、專門委員，並代表教育部在美國波士頓、華盛頓、紐約、洛杉磯等地從事文化交流工作。

張水金曾擔任文建會文學獎、新聞局金鼎獎、陳國政兒童文學獎及好書大家讀等評審工作。

目前退休，專事寫作。

## &lt;&lt;失智可以預防&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序 舉手之勞防失智前言 我們不能束手等待飲食守則1. 喝酒要適量2. 多吃抗氧化蔬果3. 勤喝蘋果汁4. 天天吃「莓」5. 享受巧克力6. 熱愛肉桂7. 咖啡有益大腦8. 咖哩讓你頭好壯壯9. 嘗試得舒飲食法10. 遠離危險的速食11. 肥魚可以活化記憶12. 注意食物的升糖指數13. 多喝各種果菜汁14. 認識危險的肉類15. 追隨地中海飲食法16. 堅持吃堅果17. 選擇橄欖油18. 記得吃菠菜19. 少餵大腦吃糖20. 多喝茶，記性好21. 全部食物都添醋22. 喝葡萄酒&mdash;&mdash;尤其是紅酒日常保健23. 服用硫辛酸和ALCAR24. 別怕咖啡因25. 計算卡路里26. 控制壞膽固醇27. 吃足夠的膽鹼28. 遠離破「銅」爛「鐵」29. 避開環境毒素30. 適時用對雌激素31. 讓葉酸倒轉時光32. 增加好膽固醇33. 讓胰島素維持正常34. 改進你的瘦體素35. 服用綜合維他命36. 菸鹼酸保護你37. 嘗試尼古丁貼片38. 小心非類固醇抗炎藥品39. 小心斯達汀類藥物40. 攝取足量的維他命B1241. 別忽略了維他命D醫療預防42. 慎用麻醉劑43. 檢查你的腳踝44. 不必完全迴避抗生素45. 你有ApoE4基因嗎？

46. 遠離壞脂肪47. 維持平衡感48. 培養「大」頭腦49. 控制高血壓50. 快速血糖檢測51. 注意「麩質不耐症」52. 制伏糖尿病53. 讓自己獲得正確診斷54. 正確認識失智徵兆55. 檢查你的眼睛56. 當心頭部傷害57. 善待你的心臟58. 同半胱氨酸要正常59. 避免感染60. 戰勝發炎61. 拒絕中年肥胖62. 治療睡眠呼吸中止症63. 當心omega-6脂肪酸64. 了解你的斑塊和糾結65. 避免中風66. 照顧你的牙齒67. 檢查你的甲狀腺68. 當心消瘦69. 預防血管性失智症運動健身70. 不斷活動身體71. 樂在運動72. 別老是懶得活動73. 鍛鍊強壯的肌肉74. 與自然漫步75. 看緊你的腰76. 走，走，走心靈調適77. 建立「認知儲備」78. 要有良知79. 克服憂鬱症80. 隨和而樂觀81. 追求高等教育82. 做個外向的人83. 沒事多Google84. 運用高品質資訊85. 找個有趣的工作86. 學習熱愛語言87. 別讓自己寂寞88. 擁抱婚姻89. 醫療用大麻的可能性90. 靜坐好處多91. 老化還是失智？

92. 保持活躍的心智93. 嘗試新鮮事物94. 有生命目標95. 睡個好覺96. 向香菸說不97. 擁有廣大社交圈98. 讓身邊充滿刺激99. 紓解壓力100. 玩電動活絡大腦總結 搶救記憶大作戰

<<失智可以預防>>

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>