

趣味俱乐部活动信息

话题 46 趣谈大脑保健

衰老不可免,放缓却可行-----

衰老和退化是一个不可避免的自然规律，它也是一个不可逆转的过程。在身体的各个器官中大脑是最先开始衰老的器官。大概在 25 岁左右大脑就开始退化了，进入老年后退化加速。大脑的退化首先出现认知和运动障碍，最为大家熟悉的是健忘。老年大脑退化的另一种表现是与遗传有关基因变异所导致的疾病—帕金森综合征和老年痴呆病。衰老虽然不可避免治愈大脑疾病也是药学难题，但是用科学的方法延缓衰老是可能的而且也是必要的。

特邀嘉宾**胡纫秋**女士将通过图文并茂妙趣横生的演讲,让你了解大脑衰退的发生进程，向你介绍一些简单易行的延缓大脑衰退的妙招。你还可以参与一些有趣的互动，测试你的大脑功能。欢迎大家积极参加这一轻松愉快的讲座。

日期/時間：11/3 12:30 pm to 1:30 pm

地点：长乐社 Upper County Community Center

8201 Emory Grove Rd. Gaithersburg MD 20877

特约嘉宾：胡勿秋

联系人：王淑仪 thisisshuyi@gmail.com

雷克健 Kejian.lei@verizon.net

华美老年协会长乐社