

脑卒中、痴呆与帕金森：老年人 神经健康科普全解

主编 黄兆辉 寇盛斌 马 旭
夏 皓 夏海军

图书在版编目

脑卒中、痴呆与帕金森：老年人神经健康科普全解 / 黄兆辉等 主编. —澳门：

澳门科学出版社，2025.7

ISBN 978-99981-10-65-6

I. ①脑... II. ①黄... III. ①脑血管疾病—普及读物②痴呆—普及读物③帕金森综合征—普及读物

IV. ①R743.49②R749.1③R473-74

脑卒中、痴呆与帕金森：老年人神经健康科普全解

黄兆辉 寇盛斌 马旭 夏皓 夏海军 主编

ISBN 978-99981-10-65-6

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8.25

字 数：195 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2025 年 7 月第 1 版

印 次：2025 年 7 月第 1 次印刷

核准编号：2025071002

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



黄兆辉

主治医师，南方医科大学硕士研究生毕业，于南方医院老年病科工作多年，目前从事抗衰老及器官功能衰竭研究，国内外发布学术论文多篇。擅长老年人群各种慢性疾病管理及急危重症救治，包括心力衰竭、冠心病、肺心病、慢阻肺、脑血管病、动脉硬化、骨质疏松的综合诊断与治疗。担任广东省医学会老年医学会青年委员。



寇盛斌

主治医师，神经外科学博士。在三级甲等医院从事神经外科临床多年，具备了扎实的专业知识，全面掌握神经外科专业临床技能，有一定的治疗神经外科急、危、重病患者的经验和解决就临床工作中遇到的复杂问题的能力。熟练掌握了颅脑外伤、高血压脑出血、脑积水等常见病、多发病的诊治。主要致力于功能神经外科疾病的诊断和治疗，如癫痫，帕金森病，运动障碍性疾病，特发性震颤，抽动秽语综合征，抑郁症，焦虑障碍，老年性痴呆等的手术和药物治疗。完成神经外科手术机器人辅助的立体定向手术 60 余例。发表 SCI 论文 4 篇，总影响因子 12 分。



马旭

医学硕士，主治医师，毕业于南方医科大学，中国抗癫痫协会会员，广东省医学教育协会内镜神经外科分会会员，发表国内外论文 7 篇，参与编写《癫痫外科手术技术》。从事神经外科专业 10 余年，擅长功能神经外科疾病的诊断、术前评估、手术治疗以及患者长期治疗方案的制定。

作者简介



夏 皓

南方医科大学南方医院老年病科主治医师，医学博士，长期从事临床医疗工作，具有较为丰富的临床经验，擅长冠心病、高血压、心律失常、脑梗死、慢性疼痛，骨关节病等老年慢性疾病的诊断及治疗，参与多项国家自然科学基金研究，国内外期刊发表论文 10 余篇。



夏海军

南方医科大学第三附属医院，主治医师，从事神经外科工作十余年，主要研究方向为神经系统肿瘤、脑出血、脑外伤、脑积水及颅内蛛网膜囊肿的微创治疗。

社会任职：

广东省医学教育协会内镜神经外科分会常务委员

广东省医学教育协会内镜神经外科分会秘书

广东省精准医学应用学会数字医学分会委员。

编委会

主 编

- | | |
|-----|--------------|
| 黄兆辉 | 南方医科大学南方医院 |
| 寇盛斌 | 南方医科大学第三附属医院 |
| 马 旭 | 南方医科大学第三附属医院 |
| 夏 皓 | 南方医科大学南方医院 |
| 夏海军 | 南方医科大学第三附属医院 |

前言

随着人口老龄化的加剧，脑卒中、痴呆与帕金森病正逐渐成为影响我国老年人生活质量与家庭幸福的重要健康问题。本书《脑卒中、痴呆与帕金森：老年人神经健康科普全解》立足于实用、通俗与科学的原则，深入浅出地向读者普及老年人神经系统常见疾病的基础知识、早期识别、急救处理、药物与非药物治疗、家庭护理与康复方法等内容。

全书分为五大部分，既有对大脑与神经系统的科普解读，也有对三大重点疾病的详细解析；特别注重实操性，提供大量日常生活中可执行的健康建议、照护技巧与防治方法。本书还配有居家照护清单、康复建议、医生问诊指南等实用资料，帮助老年人及其家属更科学地管理健康、减少疾病负担。本书适合广大中老年读者、慢病患者家属、基层医生及社区健康工作者阅读，亦可作为健康讲座、家庭照护培训和医养结合机构的辅助教材使用。让我们一起读懂大脑，用科学守护晚年幸福。

目 录

第一章 走进大脑，认识神经健康	1
第一节 老年人的大脑为什么“变慢了”	1
第二节 什么是神经系统，它是如何工作的.....	5
第三节 大脑老化是正常的吗.....	10
第四节 脑卒中、痴呆与帕金森的关系与区别.....	13
第五节 认识老年神经系统常见疾病的信号灯.....	15
第二章 脑卒中——急救从“黄金时间”开始	19
第一节 什么是脑卒中，分为哪几类.....	19
第二节 脑卒中发生的十大危险因素.....	23
第三节 发病前的“蛛丝马迹”——如何早识别.....	26
第四节 急救“黄金 4.5 小时”，家属应该怎么做.....	31
第五节 脑卒中后遗症能恢复吗，康复指南来了.....	35
第六节 吃得对，血管不堵：防卒中饮食建议.....	40
第七节 高血压、糖尿病与脑卒中密切相关吗.....	44
第三章 痴呆——不是所有健忘都是阿尔茨海默病	49
第一节 健忘 VS 痴呆：别慌，可能只是“良性健忘”.....	49
第二节 老年痴呆是怎么发生的.....	53
第三节 阿尔茨海默病和其他类型的痴呆有什么不同.....	57
第四节 “认知训练”真的有用吗.....	61
第五节 痴呆患者的家庭照护实用指南.....	65
第六节 如何与痴呆长者沟通不“崩溃”.....	68
第七节 提前做好准备：痴呆症的法律与财产安排.....	71
第四章 帕金森病——不是只有“手抖”	74
第一节 帕金森病不仅仅是“抖”：了解更多早期表现.....	74
第二节 为何会得帕金森病，遗传还是环境.....	76
第三节 药物治疗是终身的吗.....	79
第四节 手术治疗靠谱吗——了解脑深部电刺激（DBS）.....	82
第五节 吃饭、穿衣、如厕：帕金森患者的日常照护.....	85
第六节 运动疗法与康复锻炼推荐.....	88
第七节 家属的压力调节与心理支持.....	91
第五章 让大脑更长寿——日常生活中的预防智慧	95
第一节 吃出脑活力：益脑饮食全攻略.....	95
第二节 动起来，大脑也年轻：适合老年人的运动建议.....	97
第三节 睡眠、情绪、社交——大脑最爱的“营养素”.....	99

第四节	智力游戏、防跌倒训练与感官刺激	101
第五节	中西医结合预防脑部退行性疾病的策略	104
第六节	老年人的年度健康检查重点	108
第七节	神经健康的“家庭档案”该怎么建	111
参考文献	115

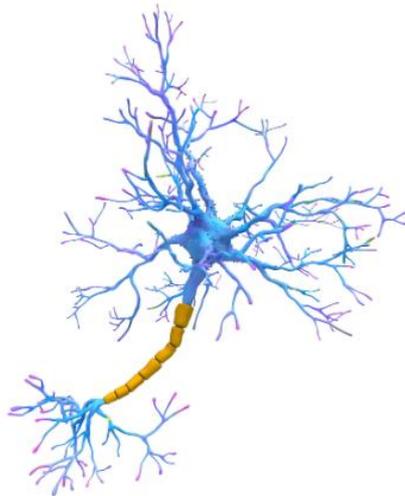
第一章 走进大脑，认识神经健康

第一节 老年人的大脑为什么“变慢了”

人到了老年之后，为什么感觉脑子反应越来越慢？记忆力越来越差？可能是大脑衰老了！随着年龄增长，很多东西都在变慢，比如生活节奏、步速、语速等。研究发现，步速变慢代表身体机能开始下降。老年人的衰老，是从大脑开始变慢开始的。

一、神经元数量减少的影响

在生命的长河中，我们的大脑从青春年少到垂垂老矣，会经历一系列复杂而深刻的变化。其中，神经元数量的减少是老年人脑功能衰退的重要生理基础。从二十多岁起，人类大脑中的神经元便悄然踏上了“减少之旅”，这一过程起初缓慢且不易察觉，但随着年龄的增长，尤其是步入老年时期，神经元减少的速度明显加快。



神经元作为大脑的基本功能单位，就像精密钟表里不可或缺的零件，承担着接收、处理和传递信息的关键职责。若将大脑比作一座庞大而繁忙的城市，那么神经元便是城市里穿梭不息的信息传递员。在年轻力壮时，这些“传递员”数量充足，能够高效、迅速地将各类信息在城市的各个角落传递，确保大脑对身体的精准调控和对外部世界的敏锐感知。然而，当老年人的神经元数量逐渐减少，就如同城市里的信息传递员大量流失，信息在城市中的传递速度必然大幅下降。

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

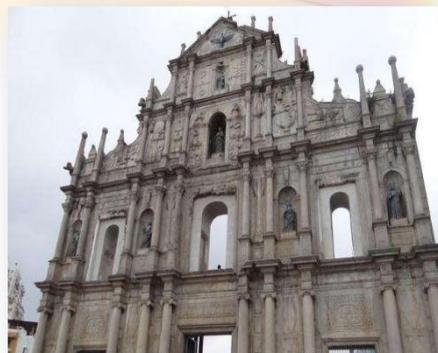
解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

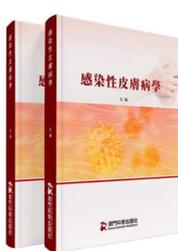


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。