

希林协会

大芝加哥地区华侨华人联合会

联合举办健康公益讲座系列之

GROW WITH YOUR  
BRAIN

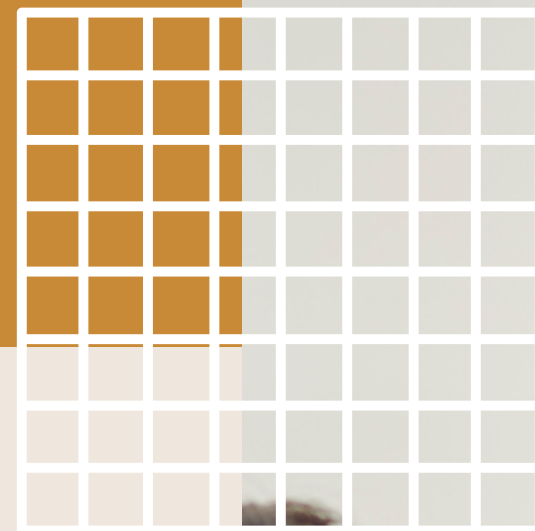
# 与你的大脑一起优雅 的变老

Grow With Your Brain

主讲人 Yictory 在线问诊创办人  
Amita Health 徐明博士  
精神科主任医生



July | 2022





# 1.老人心理发展

## 2.老人大脑健康





# 老人社会心理发展

著名的心理学家埃里克森的“社会心理发展八个阶段”

第七期：成人中期（40-64岁）

- 社会心理危机：创造对停滞
- 中心任务：获得创造力，养育与辅导
- 正面后果：成功的个人事业和悉心关怀与培养下一代
- 发展障碍：自我关注、不关心后代福祉
- 自我品质：关怀
- 重要关怀：工作场所 - 社会与家庭

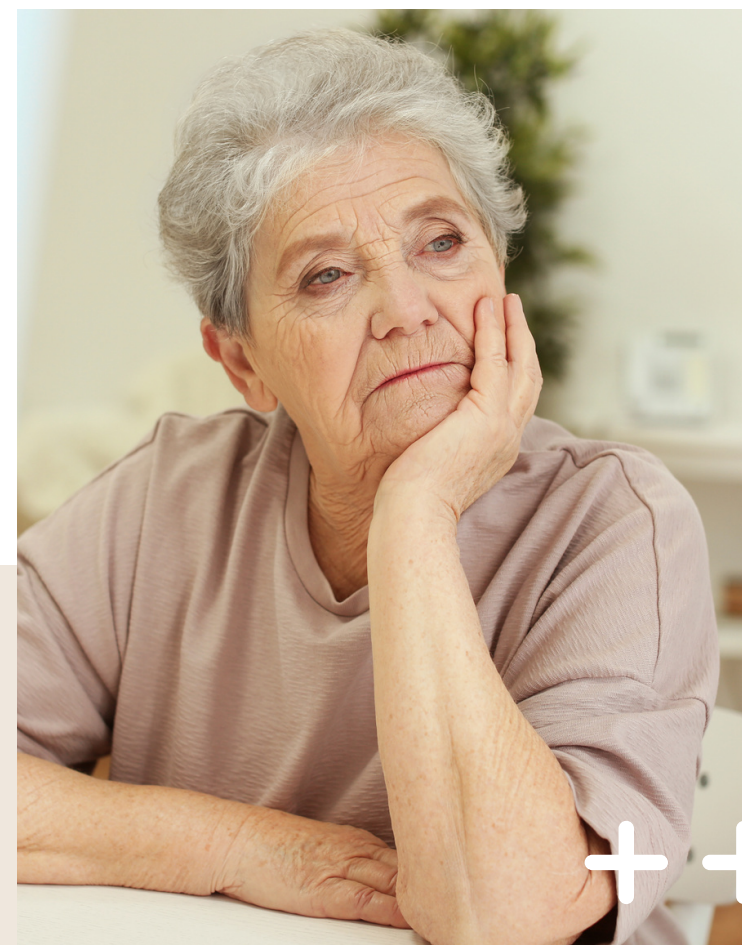
## 第八期：老人期（65-离世）

- 社会心理危机：自我完善失望
- 中心任务：反省并接受人生
- 正面后果：对一生感到满意
- 发展障碍：悔恨、绝望
- 自我品质：智慧
- 重要关系：人类



# 大脑健康

- 大脑神经结构老年化科普
- 大脑常见疾病：  
抑郁症、焦虑症、睡眠症、中风、老年痴呆
- 大脑神经老年化预防



# 大脑神经结构老年化



1. 出生后的婴儿，大脑每秒钟有多于一百万的神经联走形式。到六岁，大脑的体积就增加到成人的90%。

2. 40岁开始我们的大脑开始萎缩；60后大脑萎缩的更快。

① 大脑体重容量减少。特别是我们的额叶和海马体容量减少

② 大脑皮脑的厚度减薄 —— 突触减少

③ 大脑白质随着年龄萎缩

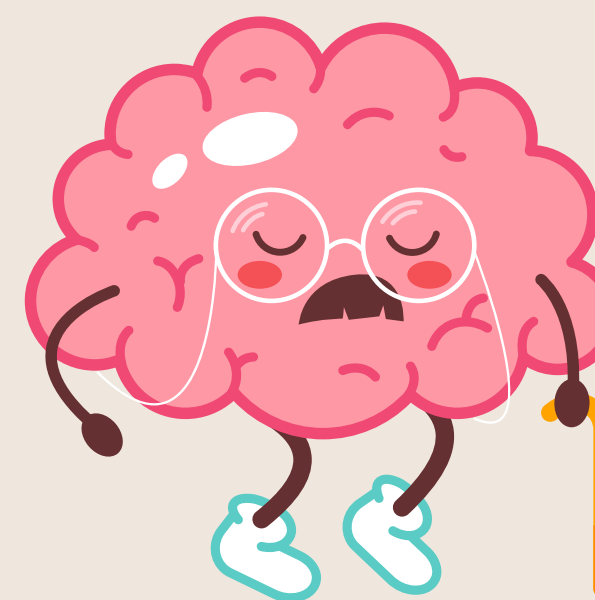
④ 大脑神经递质的变化。





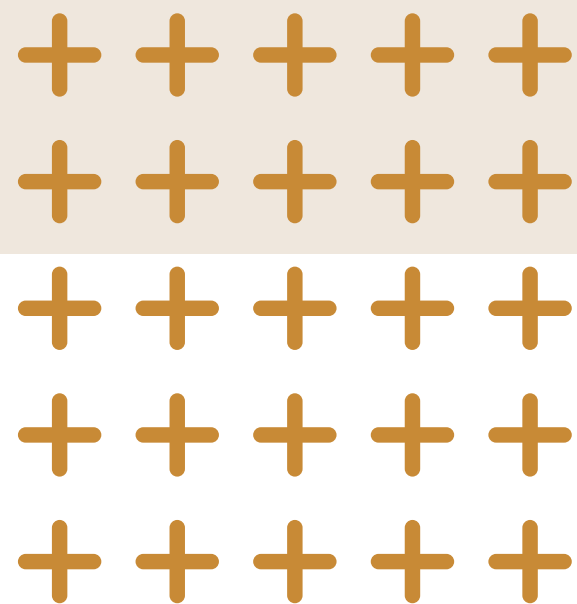
3. 以上大脑结构的变化随着年龄的老化大脑功能也有变化

- ② 记忆力降低
- ③ 运行速度反应降低
- ④ 空间意识恶化



# 老人大脑常见疾病

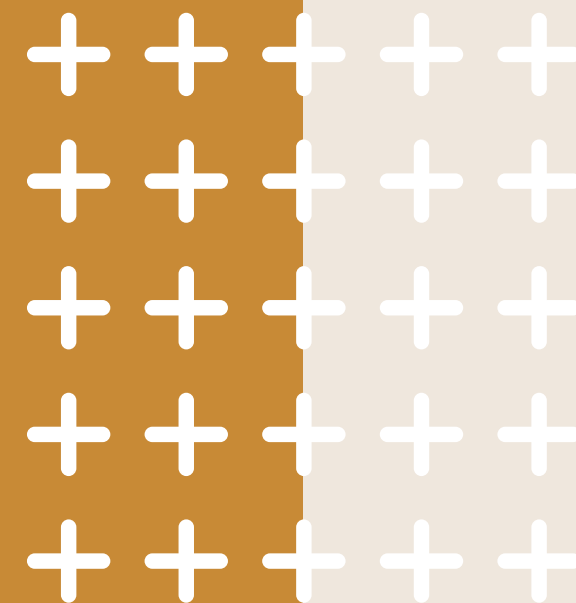
- 1. 老年痴呆
- 2. 中风
- 3. 抑郁症
- 4. 失眠症





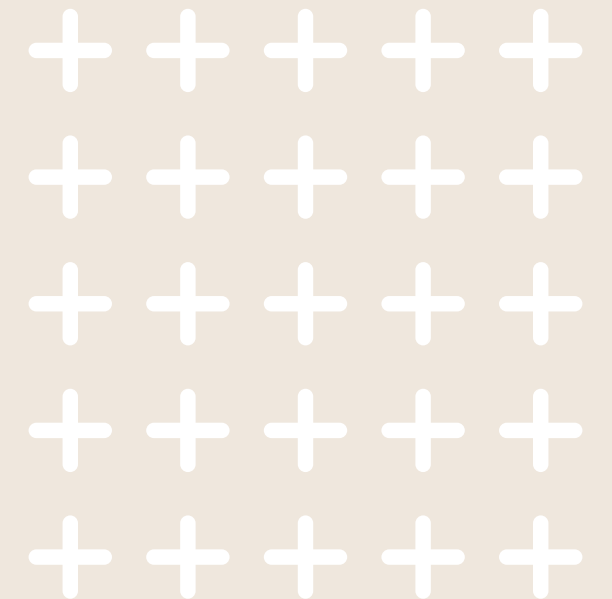
# 老年痴呆

1. 阿兹海默症
2. 血管型失智症



# 阿兹海默症

- A1z 占老年迟到的70%左右
- A1z 有两型
  - a: late on set 65岁以上
  - b: early on set 65岁以下
- 从诊断A1z, 病人可以存活5-20年不等
- A1z 症状:
  - a. 最常见的是对新学的东西记忆困难
  - b. executive function declined
- 治疗
  - a: 暂时减缓A1z进展的药物如aricapt;nemand
  - b: aducanumab; 第一个药可以去掉amyloid
  - c: pluges  
tangles



# 大脑神经老年化的预防

- 戒烟
- 血糖管理
- 情绪管理（抑郁等）
- 血压管理
- 降脂
- 良好的睡眠
- 维生素的摄入（b12和叶酸）
- 社交活动（例如志愿者）
- Mind diet; dash
- 酒精
- 运动（每周至少150分钟；中等强度例如骑自行车或者走路）
- 预防跌倒；定时听力检查、视力检查
- 脑力锻炼，学习新的知识



THANK YOU

扫码加入Yictory科普群



我们的网站



## 我们的宗旨

在美优秀华人执业医师为您提供  
专业、细致的线上问诊服务

看病再也不怕听不懂、  
描述不清症状了。”

“ 预约快捷、便利，  
不用专门请假、  
开车陪我父母去诊所了。”

## 问诊基本流程

注册VIP会员



预约对应科室问诊



收到确认短信和邮件



通过短信或邮件链接进入等候室



视频问诊开始



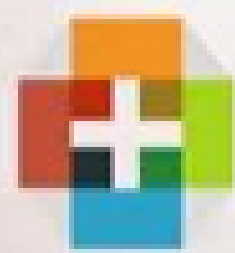
视频问诊完毕



开药或当地化验检查



诊后跟进



Victory



**0 Co-Pay**

**全中文问诊**

**灵活的看病时间**

## 关于Yictory

Yictory是美国首个华人医生线上问诊平台。由持美国医师执照的优秀华人医生组成。他们奋战在美国各大医院前线，有丰富的临床经验和对华人社区做贡献的愿望。Yictory愿秉承诚信、尊重、专业和高效的理念，守护在美华人的身心健康。

## 青铜 会员

大众的价格享受VIP的服务  
Victory私人医生

- ✔ VIP医生在线中文服务
- ✔ 大多数保险 \$0 co-pay
- ✔ 无保险看病现金支付 \$79
- ✔ 病历永久存档，私人医生终身相随
- ⊗ 当天预约
- ⊗ 通过Apple Watch量身定制健康计划
- ⊗ 24/7服务

**\$150** 每年

## 白银 会员

真正的VIP体验  
量身定制给关注健康的您

- ✔ VIP医生在线中文服务
- ✔ 大多数保险 \$0 co-pay
- ✔ 无保险看病现金支付 \$79
- ✔ 病历永久存档，私人医生终身相随
- ✔ 当天预约
- ✔ 通过Apple Watch量身定制健康计划
- ⊗ 24/7服务

 Victory推荐

**\$750** 每年

## 黄金 会员

享受24/7的VIP贵宾级体验  
顶级国际医疗团队全球服务

- ✔ VIP医生在线中文服务
- ✔ 大多数保险 \$0 co-pay
- ✔ 无保险看病现金支付 \$79
- ✔ 病历永久存档，私人医生终身相随
- ✔ 当天预约
- ✔ 通过Apple Watch量身定制健康计划
- ✔ 24/7服务

**\$2000** 每年



# Yictory

## 华人医生线上问诊平台

抑制症，焦虑症，睡眠失调，多动症，老年痴呆，各种压力引起的心理健康问题，药物治疗

### 会员福利

- \$0 Co-Pay
- 无保险会员\$150问诊一次
- 全中文问诊优秀华人心理咨询师、精神科和内科医生
- 量身定制的健康计划

徐明  
MD

伊利诺伊州精神科执照医生  
Yictory VIP 精神科医生  
Tel: 708-288-9536

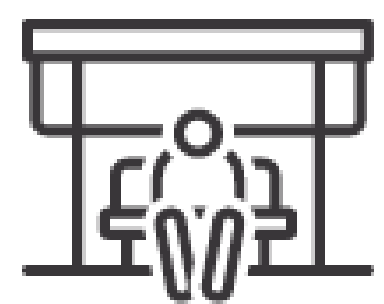
Email: Ming.xu@yictory.com



扫除语言障碍



不必安排出行



无需排队等候



[www.yictory.com](http://www.yictory.com)





# Yictory

## 华人医生线上问诊平台

内科常见病

多发病诊疗

健康体检(Medicare)

癌症筛查

### 会员福利

- \$0 Co-Pay
- 无保险会员\$89问诊一次
- 全中文问诊优秀华人主治医
- 量身定制的健康计划

李宁静医生

MD, PhD

伊利诺伊州内科主治医生

Yictory VIP 医生

Tel: 708-288-9536

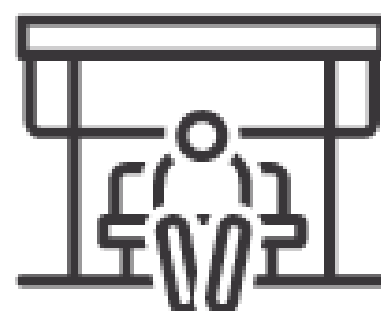
Email: Ningjing.li@yictory.com



扫除语言障碍



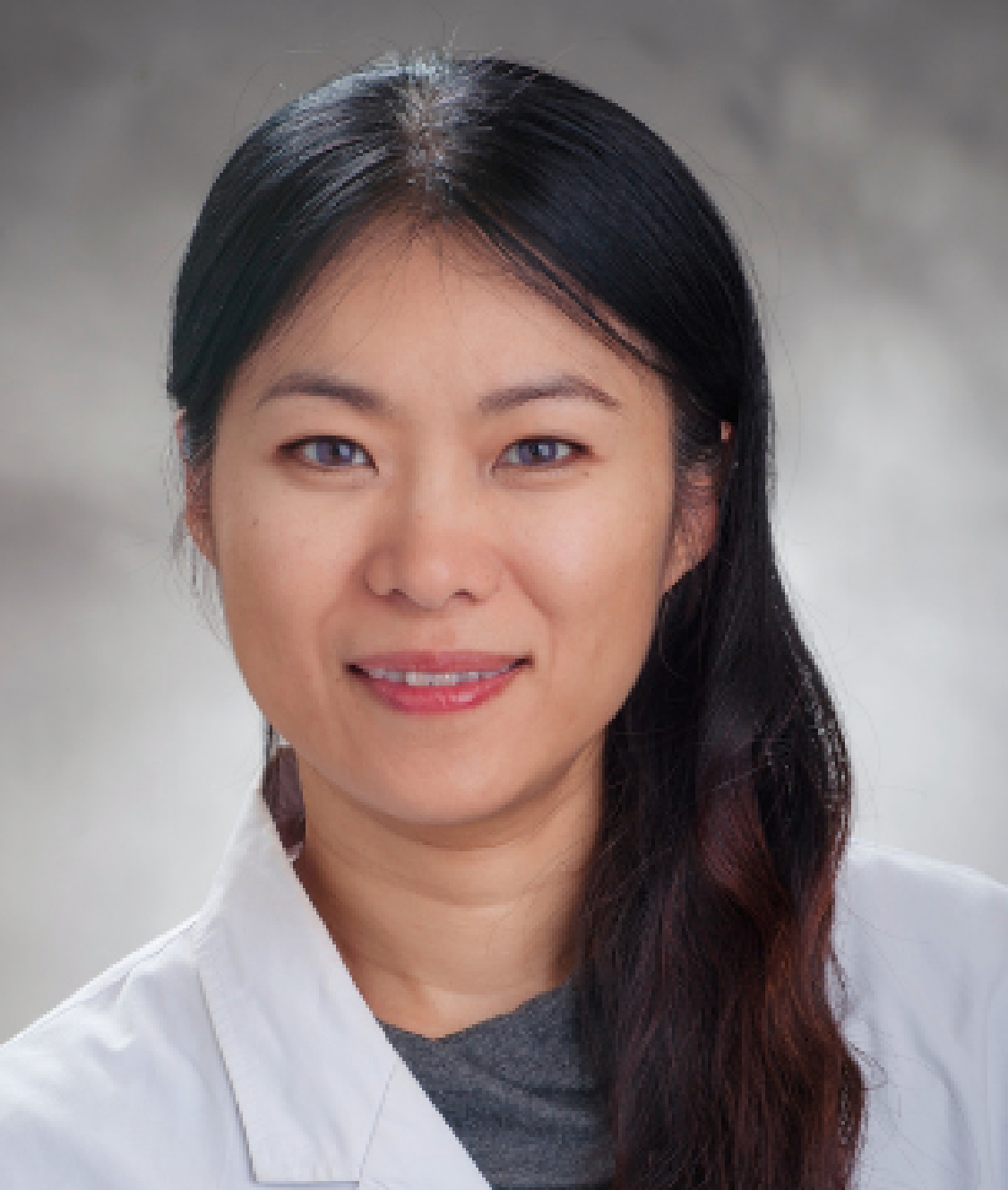
不必安排出行



无需排队等候



[www.yictory.com](http://www.yictory.com)



# Yictory

## 华人医生线上问诊平台

专长急重症和各种感染

高血压和糖尿病等

### 会员福利

- \$0 Co-Pay
- 无保险会员\$89问诊一次
- 全中文问诊优秀华人主治医生
- 量身定制的健康计划

王坤医生

MD, MS

伊利诺伊州内科主治医生

Yictory VIP 医生

Tel: 312-282-6022

微信号: wangkunrachelmom



扫除语言障碍



不必安排出行



无需排队等候



[www.yictory.com](http://www.yictory.com)