

如何使大脑保持 持续敏锐

[美]
亨利·埃蒙斯 Henry Emmons
大卫·阿尔特 David Alter



STAYING SHARP

9 Keys for a Youthful Brain through
Modern Science and Ageless Wisdom

敏锐，是大脑是否年轻的重要评判标准，与年龄无关

身体 / 思维 / 心灵三方面，提高记忆力 / 恢复力 / 专注力 / 反应力

一种改变所有年龄人群的大脑活力训练法

如何使大脑保持 持续敏锐

[美] 亨利·埃蒙斯 Henry Emmons 大卫·阿尔特 David Alter

STAYING SHARP

9 Keys for a Youthful Brain through
Modern Science and Ageless Wisdom



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何使大脑保持持续敏锐 / (美) 埃蒙斯, (美) 阿尔特著; 彭相珍译.

—北京: 中国青年出版社, 2016.5

书名原文: Staying Sharp: 9 Keys for a Youthful Brain through Modern Science and Ageless Wisdom

ISBN 978-7-5153-4130-9

I. ①如… II. ①埃… ②阿… ③彭… III. ①脑-保健-研究 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第065188号

Simplified Chinese Translation copyright © [year of first publication by Publisher]
by China Youth Press

STAYING SHARP: 9 Keys for a Youthful Brain Through Modern Science and Ancient Wisdom
Original English Language edition Copyright © 2015 by Henry Emmons, M.D., and David
Alter, Ph.D.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone, a Division of Simon &
Schuster, Inc.

如何使大脑保持持续敏锐

作者: [美] 亨利·埃蒙斯 大卫·阿尔特

译者: 彭相珍

责任编辑: 肖佳 杨迪

美术编辑: 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版次: 2016年5月第1版

印次: 2016年5月第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/32

字数: 140千字

印张: 11

京权图字: 01-2016-0330

书号: ISBN 978-7-5153-4130-9

定价: 43.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

CONTENTS

目 录

第一部分

成熟的智慧人生刚刚开始

第1章 由内而外，唤醒大脑 / 014

如果你从现在就已经觉得自己健忘，担心自己的脑细胞不够用，也不必太过担心。古老的智慧和前沿科学都会向你证明：只要用心锻炼，即使在耄耋之年，我们的大脑都可以重拾活力。

你从现在开始就记不住事儿了吗 / 014

大脑逆生长能否实现 / 017

现代科学也需要古老的智慧 / 018

内心觉醒，思维活跃，大脑敏锐 / 024

如何使用本书 / 027

让大脑保持持续敏锐的9个方法 / 028

你可以活得更精彩 / 030

第2章 大脑敏锐度与年龄无关 / 032

体积虽小，但“大脑”二字的意义在于它能实现的无限可能。预防所谓“老年痴呆”的最佳办法就是科学锻炼大脑。坚持适度用脑，时间也可以成为磨刀石，让你的大脑越发敏锐。

三磅大脑有无限可能 / 033

我会得阿尔茨海默症吗 / 035

健康的大脑什么样 / 037

大脑的一生发展 / 046

用进废退，回忆与梦想的选择 / 051

年岁大点也无妨 / 055

第3章 专注：掌握大脑的主动权 / 060

有意训练自己的专注力，可以有效避免思维进入无法自拔的游离状态。可以尝试正念练习，主动掌控自己的思路，而不是让思绪控制你的注意力，你就能够拥有更快乐、更积极的生活。

每次只做一件事 / 062

专注力是思维的守护者 / 066

正念：工作和生活的NEW方式 / 070

调节情绪：释放快乐的能力 / 076

追求精彩人生永不嫌迟 / 080

第二部分

健康基石：劳逸结合，均衡营养

第4章 合理运动改造大脑 / 085

缺乏足够的运动是慢性疾病最重要的原因之一，人身体和大脑的健康都从运动中获益。有规律的适当运动可以提高大脑的学习能力，缓解压力，走路和太极都可以成为不错的运动方式。

身体和大脑都得益于运动 / 086

运动如何改善我们的大脑 / 089

缓解压力，补充营养 / 094

大脑的运动交响曲 / 098

第5章 充分睡眠净化大脑 / 114

高质量的充足睡眠能够增强大脑的恢复力与活力，排除人体毒素。规律的生活、睡前仪式活动以及呼吸练习都能帮你更快入睡。最好有30分钟左右的午睡，遮光窗帘也是不错的选择。

大多数人都睡不好 / 115

睡眠对于情绪、记忆和健康的益处 / 117

大脑生物钟和人体大扫除 / 124

如何才能睡个好觉 / 130

第6章 均衡营养保养大脑 / 144

营养摄入过多而不均衡，已成为危害人体和大脑健康的重要原因，血糖升高会影响到认知和记忆能力。多食用谷物和高纤维食物，增加植物在饮食结构中的比例，可以让大脑更敏锐。

我们吃得太多 / 145

优化膳食结构是科学基础 / 149

保持大脑年轻的饮食结构 / 159

十项饮食建议 / 161

第三部分

中庸之道：学习不停，乐观不止

第7章 好奇心点燃学习力 / 177

好奇心是让大脑保持年轻的真正良药，它会带来学习的愿望，而学习又是提高大脑活力的最佳方式。过去的世界固然足够回忆半生，但保持对新鲜事物的兴趣，才是成熟的人生选择。

好奇总是会害死猫吗 / 178

好奇真的是双刃剑吗 / 179

好奇心带来更多活力 / 182

开启大脑的好奇模式 / 186

年龄越大越需要好奇心 / 196

关于好奇心的结语 / 200

第8章 开放心激活适应力 / 202

开放的心态使我们走出自己的思维束缚，放下包袱，积极而灵活地面对生活。多参加一些新活动，可以帮助我们抛开旧有的坏习惯，提高应对生活变化的能力，发现自己的真正需求。

调整好自己的心态 / 204

灵活应对多变的世界 / 206

恐惧改变是人之常情 / 209

在不断变化的世界里保持灵活 / 211

创意、创新和大脑的节拍器 / 215

与内在自我的交谈 / 218

第9章 乐观心支撑意志力 / 228

正是乐观和勇气帮助人类祖先在远古恶劣的条件下生存下来，能否健康而优雅地老去，往往取决于一个人的乐观程度。主动关注事物好的一面，是培养乐观心态、走出负面情绪的关键。

乐观需要勇气 / 229

希望支撑信念 / 230

逆流而上只需乐观一点 / 233

人类积极的偏见 / 234

乐观主义的金钟罩 / 236

戴上乐观主义的滤镜 / 238

通往乐观的坦途 / 246

沉浸在美好中 / 249

第四部分

回归本心：用心沟通，忠于自我

第10章 共情理解，开启另一种可能 / 257

身体行动不便，反而会让我们的的大脑更容易理解他人的想法。通过理解他人，也能够更好地了解自己需要改善的方面。我们与亲友之间的关系因共情变得更深刻，也减少了生活的麻烦。

当身体不再年轻 / 258

人类共情的根源 / 260

右脑交流，左脑记忆 / 262

共情随年龄发展 / 265

如何培养共情能力 / 267

共情是否也存在阴暗面 / 270

修复我们生活的世界 / 272

第11章 人际关系，发掘亲密盟友 / 280

人类的大脑构造需要积极的人际关系来维护，社交圈缩小会导致出现健康问题。找到生命的真实意义，并将这种真实体现在他人的交往中，这对于减缓年龄增加带来的孤独感极有帮助。

孤独是人类最原始的恐惧 / 281

社会关系的纽带作用 / 282

你的大脑获益于社会关系 / 285

为你找到生命的意义 / 290

人际关系有意义的人生 / 293

巩固人际关系的行为 / 297

人生中处处有沟通联系 / 299

第12章 初心不忘，重塑成熟智慧 / 303

忠于内心的真实想法会减少我们的压力，从而有利于大脑的健康运转。忠于自我也能够让我们在面临挑战时作出更适合的决定，对于我们以后的生活起到更积极的作用，形成良性循环。

唤醒真实的自己 / 306

大多数人因苦痛而觉醒 / 310

在由衷的快乐中觉醒 / 314

因渴望而觉醒 / 317

让真实的自我指引生活 / 323

如何使大脑保持 持续敏锐

[美] 亨利·埃蒙斯 Henry Emmons 大卫·阿尔特 David Alter

STAYING SHARP

9 Keys for a Youthful Brain through
Modern Science and Ageless Wisdom



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



图书在版编目(CIP)数据

如何使大脑保持持续敏锐 / (美) 埃蒙斯, (美) 阿尔特著; 彭相珍译.

—北京: 中国青年出版社, 2016.5

书名原文: Staying Sharp: 9 Keys for a Youthful Brain through Modern Science and Ageless Wisdom

ISBN 978-7-5153-4130-9

I. ①如… II. ①埃… ②阿… ③彭… III. ①脑-保健-研究 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第065188号

Simplified Chinese Translation copyright © [year of first publication by Publisher]
by China Youth Press

STAYING SHARP: 9 Keys for a Youthful Brain Through Modern Science and Ancient Wisdom
Original English Language edition Copyright © 2015 by Henry Emmons, M.D., and David Alter, Ph.D.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc.

如何使大脑保持持续敏锐

作者: [美] 亨利·埃蒙斯 大卫·阿尔特

译者: 彭相珍

责任编辑: 肖佳 杨迪

美术编辑: 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqws.tmall.com www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 三河市文通印刷包装有限公司

版次: 2016年5月第1版

印次: 2016年5月第1次印刷

开本: 787×1092 1/32

字数: 140千字

印张: 11

京权图字: 01-2016-0330

书号: ISBN 978-7-5153-4130-9

定价: 43.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

CONTENTS

目 录

第一部分

成熟的智慧人生刚刚开始

第1章 由内而外，唤醒大脑 / 014

如果你从现在就已经觉得自己健忘，担心自己的脑细胞不够用，也不必太过担心。古老的智慧和前沿科学都会向你证明：只要用心锻炼，即使在耄耋之年，我们的大脑都可以重拾活力。

你从现在开始就记不住事儿了吗 / 014

大脑逆生长能否实现 / 017

现代科学也需要古老的智慧 / 018

内心觉醒，思维活跃，大脑敏锐 / 024

如何使用本书 / 027

让大脑保持持续敏锐的9个方法 / 028

你可以活得更精彩 / 030

第2章 大脑敏锐度与年龄无关 / 032

体积虽小，但“大脑”二字的意义在于它能实现的无限可能。预防所谓“老年痴呆”的最佳办法就是科学锻炼大脑。坚持适度用脑，时间也可以成为磨刀石，让你的大脑越发敏锐。

三磅大脑有无限可能 / 033

我会得阿尔茨海默症吗 / 035

健康的大脑什么样 / 037

大脑的一生发展 / 046

用进废退，回忆与梦想的选择 / 051

年岁大点也无妨 / 055

第3章 专注：掌握大脑的主动权 / 060

有意训练自己的专注力，可以有效避免思维进入无法自拔的游离状态。可以尝试正念练习，主动掌控自己的思路，而不是让思绪控制你的注意力，你就能够拥有更快乐、更积极的生活。

每次只做一件事 / 062

专注力是思维的守护者 / 066

正念：工作和生活的新方式 / 070

调节情绪：释放快乐的能力 / 076

追求精彩人生永不嫌迟 / 080

第二部分

健康基石：劳逸结合，均衡营养

第4章 合理运动改造大脑 / 085

缺乏足够的运动是慢性疾病最重要的原因之一，人身体和大脑的健康都从运动中获益。有规律的适当运动可以提高大脑的学习能力，缓解压力，走路和太极都可以成为不错的运动方式。

身体和大脑都得益于运动 / 086

运动如何改善我们的大脑 / 089

缓解压力，补充营养 / 094

大脑的运动交响曲 / 098

第5章 充分睡眠净化大脑 / 114

高质量的充足睡眠能够增强大脑的恢复力与活力，排除人体毒素。规律的生活、睡前仪式活动以及呼吸练习都能帮你更快入睡。最好有30分钟左右的午睡，遮光窗帘也是不错的选择。

大多数人都睡不好 / 115

睡眠对于情绪、记忆和健康的益处 / 117

大脑生物钟和人体大扫除 / 124

如何才能睡个好觉 / 130

第6章 均衡营养保养大脑 / 144

营养摄入过多而不均衡，已成为危害人体和大脑健康的重要原因，血糖升高会影响到认知和记忆能力。多食用谷物和高纤维食物，增加植物在饮食结构中的比例，可以让大脑更敏锐。

我们吃得太多 / 145

优化膳食结构是科学基础 / 149

保持大脑年轻的饮食结构 / 159

十项饮食建议 / 161

第三部分

中庸之道：学习不停，乐观不止

第7章 好奇心点燃学习力 / 177

好奇心是让大脑保持年轻的真正良药，它会带来学习的愿望，而学习又是提高大脑活力的最佳方式。过去的世界固然足够回忆半生，但保持对新鲜事物的兴趣，才是成熟的人生选择。

好奇总是会害死猫吗 / 178

好奇真的是双刃剑吗 / 179

好奇心带来更多活力 / 182

开启大脑的好奇模式 / 186

年龄越大越需要好奇心 / 196

关于好奇心的结语 / 200

第8章 开放心激活适应力 / 202

开放的心态使我们走出自己的思维束缚，放下包袱，积极而灵活地面对生活。多参加一些新活动，可以帮助我们抛开旧有的坏习惯，提高应对生活变化的能力，发现自己的真正需求。

调整好自己的心态 / 204

灵活应对多变的世界 / 206

恐惧改变是人之常情 / 209

在不断变化的世界里保持灵活 / 211

创意、创新和大脑的节拍器 / 215

与内在自我的交谈 / 218

第9章 乐观心支撑意志力 / 228

正是乐观和勇气帮助人类祖先在远古恶劣的条件下生存下来，能否健康而优雅地老去，往往取决于一个人的乐观程度。主动关注事物好的一面，是培养乐观心态、走出负面情绪的关键。

乐观需要勇气 / 229

希望支撑信念 / 230

逆流而上只需乐观一点 / 233

人类积极的偏见 / 234