

[美] 丹尼尔·亚曼

美国精神病学协会卓越人物奖获得者
世界知名的亚曼诊所创始人
加利福尼亚大学欧文分校医学院临床助教

Daniel G. Amen 著

张南

译

复旦大学附属华山医院神经外科（伽玛刀）副主任医师
中国医师协会神经外科分会放射神经外科专家委员会秘书长
国际Leksell伽玛刀协会会员

简养脑

不忘事，精力足，人不老

Use Your Brain To Change Your Age

简单规划，就能大幅提升大脑的思考和记忆能力！



你的大脑决定一切！

这是作者的书第五次登上《纽约时报》畅销书榜！

养脑就是养命，风靡美国，运动员、学生、医生、家庭主妇、职场精英、老人都在使用的养脑方式。

《高效能人士的七个习惯》作者 史蒂芬·柯维 / 《奥兹博士秀》主持人 穆罕默德·奥兹

匹兹堡医学中心神经外科副主任 约瑟夫·马龙 **美国数十位主治医师、作家一致推荐！**

上海德济医院院长 宋冬雷 / 首都医科大学宣武医院神经内科主任医师 韩璆

上海中医药大学附属曙光医院心血管内科主任医师 王肖龙 **国内中西医师一致推荐！**

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



Use Your Brain To Change Your Age

肥胖症、抑郁症和阿尔茨海默病是当前的流行病，而且预计以后的情形会变得更糟。如果你想避免罹患上述疾病，而且希望改善你自己的身心健康，读一读亚曼医生写的书。

——《高效能人士的七个习惯》和《内心的领导者》的作者 史蒂芬·R. 柯维

我一口气读完亚曼医生的新书。作为神经外科医生，我发现这本书是优化大脑功能的实用指南。作者用令人难以置信的叙事技巧，结合实用信息，将改变你的人生。

——匹兹堡医学中心神经外科副主任、教授 约瑟夫·C. 马龙

亚曼医生神奇地向我们展示，大脑的衰老未必与身体的衰老同步。他所提供的避免我们体内的珍贵财产——大脑遭遇损伤的健康之道是无价的，将会保持我们思维敏捷，延长生命。

——哥伦比亚大学/纽约长老会医院外科教授、副主任，《奥兹博士秀》节目主持人

穆罕默德·奥兹

大脑是人的重要器官，掌控着人们的行为和感受，不管你是想变得更聪明，还是想要更好地感知这个世界，抑或是获得更长久的美好生活，都应在重视养生的同时，重视大脑健康。

——上海德济医院院长 宋冬雷

大脑决定一切，所以要对自己的大脑好一点。

人们往往会用行动去造成自己大脑的糟糕状态，然后再将这些愚蠢行为归罪于自己的大脑。

本书将帮助你改善记忆力衰退、注意力不集中、情绪低落、控制不住脾气、判断力下降等大脑状况，预防阿尔茨海默病等痴呆症以及其他脑部病变。

上架建议 健康养生·医学

ISBN 978-7-5375-8040-3



9 787537 580403 >

定价：39.80元

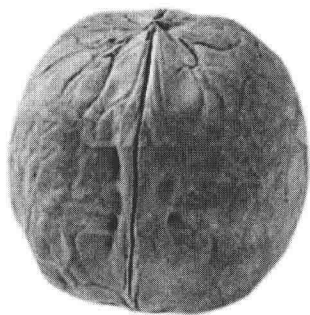
简养脑

[美] 丹尼尔·亚曼

张南

Daniel G. Amen 著

译



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简养脑 / (美) 亚曼著; 张南译. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5375-8040-3

I. ①简… II. ①亚… ②张… III. ①脑-保健

IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第227285号

版权登记号: 03-2015-092

Use Your Brain to Change Your Age: Secrets to Look, Feel, and
Think Younger Every Day

Copyright © 2012 by Daniel G. Amen M.D.

Simplified Chinese translation edition © 2015 by Beijing
Mediatime Books Co., Ltd.

All rights reserved.

简养脑

(美) 丹尼尔·亚曼 著 张南 译

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

总 经 销: 北京时代华语图书股份有限公司(010-83670231)

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 690×980 1/16

印 张: 20

字 数: 250千字

版 次: 2015年9月第1版

2015年10月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂 址: 三河市洵阳镇三香路东侧

有了健康的大脑，才能智慧思考。这本书是丹尼尔·亚曼医生的神奇之作，用来帮助、指导增强脑部的能力。我盼望自己思维敏捷，这就是亚曼医生写的每本书我都会读的原因。你也应该这么做！

——里克·沃伦博士，《标杆人生》的作者

也让我参与到让大脑更好地活动中来吧。我们都在一天天变老，如果你想做到感觉年轻，能够想得起来眼镜放在哪里，读读亚曼博士的新书。书中充满了很棒的故事和鼓励，让大家照顾好自己身体最重要的那部分。

——比尔·科斯基，演员

《简养脑》的内容是富有启发性的，也是实用可行的。书中对实际事例的研究，无论对于成年人还是在校学生，都是十分值得借鉴的。真想象不出会有谁读了这本书会不愿意让自己成为亚曼医生精心研究出的健康生活方式的受益者。这是本关心自己大脑和身体保护人士的必读书。

——迈克尔·古里安，
《领导力和性别》和《男孩与女孩的学习中的差异性》的作者

这本书既全面又实用，且启发人的灵感，是更新大脑甚至脱胎换骨的基本指南。开始照办吧，永远不会觉得太迟，也不会觉得太早。我向每个有脑子的人推荐这本书。

——海拉·卡斯医生，《八周充满活力与健康》的作者

基于我们对大脑和机体如何运作的了解，《简养脑》提供了杰出的和实用的建议。对于任何想常葆青春、尽可能保持身体和大脑年轻健康的人，书中提供的信息非常重要。对每个人来说，不管是年老的希望变得年轻，或是年轻的为了获得长寿和精力充沛的人生而未雨绸缪，这些建议都是十分重要的。

——安德鲁·纽伯格，医学博士，《上帝如何改变你的大脑》的合著者，
托马斯杰弗逊大学默娜·布林德整合医学中心主任

长久以来，我始终支持亚曼医生所做的开拓性研究。在书中他将许多先前的临床结果和一些新的研究成果相结合，提炼出覆盖全面，却又叙述得条理清楚的生活方式及对应规划。该规划所包含的科学原理虽然很复杂，但假若你真希望自己的生理年龄明显年轻于实际年龄，照着规划执行起来其实是相当容易的。

——贝瑞·希尔斯博士，《区域饮食》的作者

这本书是如此迷人，我在阅读它的时候，差点把我的晚餐烧糊了……书的内容包罗万象，充满希望和推动力。正如亚曼医生所提到的，青春的源泉在你的双耳之间。

——英格丽·柯斯达特，医学博士，哲学博士，《汤森邮件》的作者

致塔娜

你是我期盼长寿和健康生活的理由！

医疗免责声明

本书中所叙述的各种信息是作者多年来的临床经验和临床研究的结果。毋庸置疑，本书中的信息只是一般意义上的概述，不能代替合格的医疗专业人员的评估和治疗。如果读者确信自己需要医学干预治疗，请尽快就医。本书中的事例是真实的，但故事中的人名和具体背景做了相应改变以保护相关者的隐私。

引言

最简单、最基本的法则：年轻的源泉在两耳之间

青春只有一次，但可以永葆童心不泯。

——奥格登·纳什

最近，我从旧金山飞到檀香山，去参加美国精神科协会年会中间的一个非常重要的讨论会。在飞机上，我边上坐着一位名叫玛丽的老妇人，她曾经看过我参加的公共电视节目，并从节目中认识了我。我当时正对着电脑，全神贯注于讨论会的准备。玛丽转身对我问道：“是不是太迟了？”

“什么太迟了？”我回答道，还在努力把思想集中在明天的讨论会上。

“我 76 岁了，”她轻声说，“现在提想要改善大脑是不是太迟了？”

我看着她美丽碧绿的眼睛，微笑着答道：“如果 77 岁才开始规划生活才算迟呢。如果你准备活过 90 岁，现在开始正好。”

她咯咯地轻声笑起来。

我也感觉到轻松，像玛丽这样的人，总是激励着我的工作热情。

“年轻的源泉在你两耳之间，”我继续说道，“是人脑决定着人的健康、快乐和长寿，也是人脑做出的糟糕抉择，让人生病、英年早逝。想要快乐长

寿，最先要着手的是健脑。”

玛丽告诉我她喜欢我的电视节目，觉得节目很实用，她也已经在自己的生活中照着做了许多改变。她还和我谈起她儿子，她儿子以前酗酒严重，看了我的节目，就戒酒了——她儿子不希望在 SPECT 的扫描图像中发现酒精损伤了自己的脑子。

在我工作的亚曼诊所 (Amen Clinics)，使用着一个复杂的研究脑成像的设备，称作 SPECT，用于检查和治疗。SPECT 是指单光子发射型计算机化断层显像，是用来开展血流和代谢活跃程度检查的核医学研究。它可以用于观察脑代谢活动，与 CT (电脑断层计算机扫描) 和 MRI (磁共振扫描) 不同，SPECT 成像不是解剖图像扫描，不是扫描脑部具体是什么样子的，而是显示脑的功能代谢。

过去的 21 年中，亚曼诊所已建立起全球最大的脑 SPECT 成像数据库，现在拥有来自世界 90 个国家的 7 万多个病人的扫描结果。

SPECT 成像主要显示三个方面：

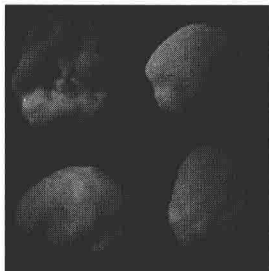
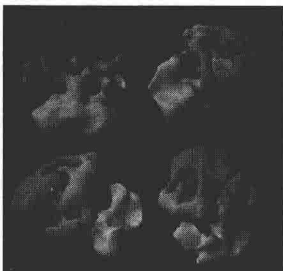
- 脑代谢正常区域
- 脑代谢降低区域
- 脑代谢增高区域

健康的脑的扫描成像应该显示出脑的饱满、对称、代谢活跃。

通过研究所有的 SPECT 扫描成像，我非常清楚地知道：大脑既可以比实际年龄衰退得厉害，看上去和表现出来都显得十分衰老，也可以减缓衰老过程，使大脑看上去和表现出来比实际年龄更年轻。

尽管衰老是必然的，但让大脑不显老、更灵活是能办到的！

下面是三个 60 岁人的大脑的 SPECT 扫描成像。一位是健康的，另一位患有阿尔茨海默病（译注：一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征。65 岁以前发病者，称早老性痴呆，65 岁以后发病者称老年性痴呆），第三位患有肥胖症和睡

正常脑的 SPECT 扫描	阿尔茨海默病	肥胖症和睡眠呼吸暂停综合征
		
脑部饱满、均等、代谢活跃度对称	脑的后半部分萎缩	脑部整体代谢活跃度降低
脑部的 SPECT 成像是 对脑血流和代谢活跃程度模式评估的核医学研究。图片中左上的是脑的底部仰视图，右下的是脑的顶部俯视图，右上和左下的是脑的侧视图。扫描图像中的洞并非实际存在的洞，其表示该处区域血流灌注减少、代谢活性降低。		

眠呼吸暂停综合征。

在这三个大脑中，假若是你，你会想要哪个？哪个脑子的主人会活得最长、最年轻、最有活力？答案不言自明。

从研究中，我们可以非常清楚地发现，在人体衰老的同时，整个大脑的表面也会出现代谢活跃度衰退。如果对自己的生活照顾得不够细致，人们一生中所做的无数的糟糕抉择，会在自己衰老的过程中起着极其负面的作用。垃圾食品、长期紧张、健康隐患、睡眠不足、饮酒过量、吸食毒品、高危行为、环境毒害以及许多其他因素都会导致大脑机能过早衰退。不幸的是，许多人只把认知功能减退看作自然老化的表现。

我最近记录了和高级商业主管托德的面谈内容。他告诉我自己才岁，35 记忆力已经相当糟糕。托德说：“我的确是刚到这个年龄，却已经开始感到明显衰老了。我常常记不起把钥匙放在哪里了，然后在冰箱里的鸡蛋旁边，我会找到钥匙。”

我答道：“这肯定不正常。我 57 岁了，但我的记忆还是和从前一样好。

人们会自己给自己说个小谎，来为自己的记忆问题和坏的习惯辩护，否认问题的存在，这只会影响他们获取应得到的帮助。能不能谈谈你的饮食和运动锻炼？”

托德听我提起运动锻炼，他直起身来：“我每周锻炼 5 次，还进行长跑，体型也控制得很好。”

这个不是我想知道的，于是我继续问：“那你的饮食呢？”

托德低下了头：“这方面是有些问题。每天上班路上我在车里喝健怡可乐，吃果酱馅饼。一天里的午饭晚餐，吃得也有些凑合。”

把有害的燃料加到车里肯定会引起车辆故障，把有害食品吃进肚子里肯定也影响大脑和健康，不管做多少运动锻炼都无法弥补。

我问他道：“如果你拥有价值 100 万美元的赛马，你会喂马垃圾食品吗？”

他回答：“当然不会！”

我鼓励他：“你的自身价值在百万元的赛马之上，是时候给自己点关爱和尊重了。”

3 个月后，托德告诉我他的记忆力有明显改善。他还提到他吃每顿饭时都会想到我的话。我也希望读者要认真对待每顿饭。

比尔，85 岁，跟他同龄的其他人一样，做了特定的 SPECT 检查。他是退休的企业高管，常常感觉疲劳。他记忆力减退，服用四种药物治疗高血压、高血脂和胸痛。他说：“我讨厌衰老。”（“衰老”这个词，以及后面提及的，需特别注意，都很重要）他的脑部 SPECT 扫描成像，不出所料呈现衰老状态，整体缺乏代谢活力。

通过对脑部成像研究，我们同样发现有一组老人（男女都有），大脑图像惊人的完美，代谢活跃，同时他们的生活状态也表明他们的大脑在健康运作。他们的生活比起那些大脑功能衰退的人，更具活力，精力充沛并且思维敏捷。当然，从这本书中你也会了解到他们都保持着让大脑健康的好习惯。

有意思的是，你听不到他们说自己讨厌衰老，他们欣赏自己的经历和

比尔的脑部扫描，典型的 85 岁的脑部



多处区域代谢活跃度明显减退

人际关系，他们勇往直前，而不纠结过往。

桃瑞丝医生是个很好的例子。她 82 岁，是个富有开拓精神的医生，毕生投身于救助他人的事业。她被誉为“环境医学和过敏症之母”，她保持合理体重，大运动量锻炼，饮食符合营养标准，一生不断探索学习。她思维敏捷，交友广泛，直到现在仍然坚持和病人及专业人士共同探讨问题。当我被病

桃瑞丝，82 岁



惊人完美的 SPECT 脑部扫描成像

人难住时，我常打电话给她，尤其是当我怀疑这些问题是跟环境毒物或食物过敏相关时。她的 SPECT 扫描成像和她的现实生活，都反映出她拥有健康的大脑。

本书中，根据在亚曼诊所学到的经验教训，我将讲述如何拥有年轻的大脑和体魄。如果照着做，就可以永葆青春并延长寿命，同时还会降低患痴呆症的可能性，增强记忆、改善情绪、提高注意力、使精力充沛。

我知道我的承诺听起来有些过大，但我的确见到过，当人们照此执行后，生活中的每件事，都向好的方面发展。只要花些时间来参与，并将其作为日常生活的一部分，坚持下来，可以终身受益。

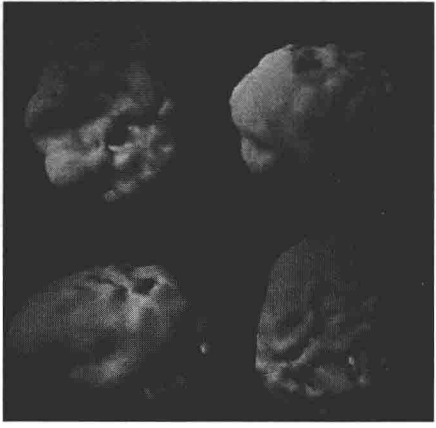
我所要求的，都是简单易行的

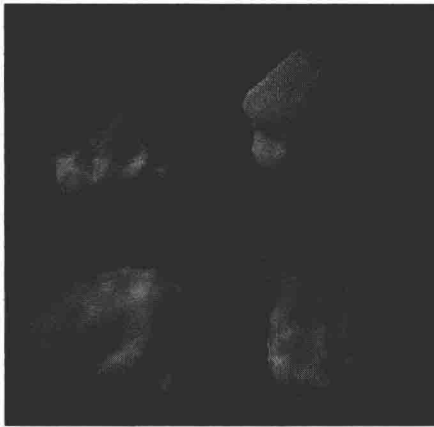
第一次遇见卡洛斯时，他 48 岁，心事重重、消极悲观、沮丧易怒、难以集中注意力。他小时候有原因不明的诵读困难，又有严重的酗酒史。他的健康令人担忧，体重 266 磅（120.7 千克），大脑也有问题。所有上述这些情况都使他的情感障碍更加严重。下页图是卡洛斯最初的 SPECT 扫描成像。

卡洛斯完全相信我们为他制订的健脑规划。他擅长分析，也认可这个规划的逻辑性——本书中我也将会给你同样的健脑规划。10 周以后，他的体重减轻了 24 磅（10.9 千克）。30 周后，他体重减少了 50 磅（22.7 千克）。更为重要的是，他的情绪、精力、记忆力也同样得到了改善。他自我感觉年轻了 10 岁，并且看上去也确实如此。

按照制订的健脑规划实践并严格执行，他不用再加量服药来治疗他的情绪低落和易怒。他按照所需的合理间隔，进食有益于大脑健康的食物，面临压力时也不再那么容易精神崩溃了。

他的外表看起来就像换了一个人，我们在他体内同样也观察到了相似的令人激动的改变。他的随访 SPECT 扫描成像显示，整个大脑的代谢活跃度增加。按照这项健脑规划循序渐进，卡洛斯更新了自己的大脑，而整个

正常的大脑 SPECT 扫描	卡洛斯的大脑扫描
	
脑部饱满、均等、代谢活跃度对称	脑部整体代谢活跃度降低
	
266 磅 (120.7 千克)	216 磅 (98 千克)

卡洛斯的脑部扫描	卡洛斯的脑部随访扫描
	
整体代谢活跃度低	整体代谢活跃度改善

过程也改变了他的生活！

卡洛斯的案例里最让我激动的是，他的妻子看到丈夫减肥成功，也开始健脑计划，试图创建拥有健康大脑的家庭，并最终减重 10 磅。接着，卡洛斯 14 岁的女儿也尝试了我们的健脑计划。

卡洛斯的成功影响到他所珍爱的每一个人，我在写作这本书时，也在诊所的候诊室里见到了卡洛斯。从我初次见到他，已经过去了两年的时间，他看上去仍然状态极佳。

我问他如何能够做到保持住这种状态。“做到这点其实并不难，”他答道，“我还是按部就班地按照健脑规划执行。”

你也可以做到这样！所有我要求你做的，都是简单易行的，只是需要努力坚持下去。

20 多年来，亚曼诊所借助大脑的 SPECT 图像研究指导着日常的工作。我从多年以来的工作经验中归纳出七项十分简要的准则。这些准则，指导着所有的日常工作，也为健脑计划提供了基础。

更新大脑、改善生活的七项准则

(1) 大脑参与人的所有活动，包括思想、感觉、行为以及与人相处等。

大脑是与人的个性、品质、智力和决断力相关的器官。而且，正如人们所知道的，人抉择的正确与否也决定着人的长寿或早死。

- 大脑会在人吃饱时，告诉人们停止进食；当然也会让人沉湎于第二碗冰激凌，以至于最终感觉懒散、昏昏沉沉和懊丧。

- 大脑会提醒谨慎驾驶；也会驱使人在高速公路上飞速急驰，造成罚单、撞车或伤亡。

- 大脑使人思想集中、积极主动、追求完满；也会让人因注意力和情绪焦虑的问题而困扰。

- 大脑令人镇静、高兴和富有爱心；也会破坏情绪，让人与周围发生冲突。

- 大脑是整个机体的“控制中心”。

- 大脑承担着运行机体、运作头脑、管理生活的所有活动，值得被信任、关怀和照顾。

(2) 大脑行，人的工作就行；大脑不行，人的工作和生活就会越来越不行。

拥有健康的大脑，人们就能够：

- 快乐

- 健康

- 富有

- 睿智

- 更有成效

- 做出正确抉择，有益于健康长寿

不管由于什么原因，大脑出了问题，人们就会：

- 难过
- 病态
- 穷困
- 笨拙
- 效率低下
- 做出糟糕的决定

(3) 大脑是世上最复杂的器官，也最易受损和衰老。

人类大脑是最复杂的，没有其他的东西比大脑更复杂了。据估计，大脑有上百亿个细胞。每个大脑细胞依靠与数以千计的个体细胞间的联络，构建相互间的网络，这也意味着，人体大脑细胞间的联系，其实比宇宙星系间的联系还要复杂！一粒沙粒大小的脑组织中有 10 万个神经元，并且神经元细胞相互间存在着 10 亿个紧密联系。

脑的构成中 80% 是水，水化作用对大脑的健康尤为重要。脑的实体部分中的 60% 是脂肪，机体中脂肪成分的异常会严重损坏大脑。

即便大脑只占整个身体重量的 20%，却要消耗掉人体摄入的 20%~30% 的能量。早餐或晚餐中约 1/4 的摄入能量是供给大脑活动的。

大脑约消耗一个人吸入氧气总量的 20%，（即使在睡觉时也）从不休息。由于大脑的高代谢率，会产生大量的自由基，如果大脑的抗氧化能力弱，就会受到损害。大脑是体内能量消耗最厉害的器官，也是最昂贵的不动产。

显而易见，大脑是管理人生活的指挥和控制中心。

(4) 大脑极软，类似软化黄油、豆腐或奶油冻，封藏在坚硬的颅骨内，颅骨上有很多锋利的骨嵴

脑损伤后果严重，会破坏受害人的整个人生。由于大脑成像才刚开始广泛应用，很少有人了解脑损伤所带来的危害。2008 年的《华尔街杂志》