

女性脑

善用女性大脑的5大独特优势，12步成就健康、性感、自信的女性

“美国大脑健康之父”亚蒙博士重磅力作，影响千万人的女性健康实用手册



[美] 丹尼尔·亚蒙 (Daniel G. Amen) ◎ 著 黄珏苹 ◎ 译

UNLEASH
THE POWER OF THE FEMALE BRAIN

UNLEASH THE
POWER
OF THE
FEMALE BRAIN

女性脑

[美] 丹尼尔·亚蒙 (Daniel G. Amen) ◎ 著

黄珏苹 ◎ 译



图书在版编目 (CIP) 数据

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2018-258 号

女性脑 / (美) 丹尼尔·亚蒙著; 黄珏莘译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018. 7

书名原文: Unleash the Power of the Female Brain

ISBN 978-7-213-08808-7

I. ①女… II. ①丹… ②黄… III. ①女性—生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 133963 号

上架指导: 心理学 / 健康

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

女性脑

[美] 丹尼尔·亚蒙 著
黄珏莘 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 徐永明 姚建国

印刷: 石家庄继文印刷有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16

印张: 20.5

字数: 290 千字

插页: 3

版次: 2018 年 7 月第 1 版

印次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-08808-7

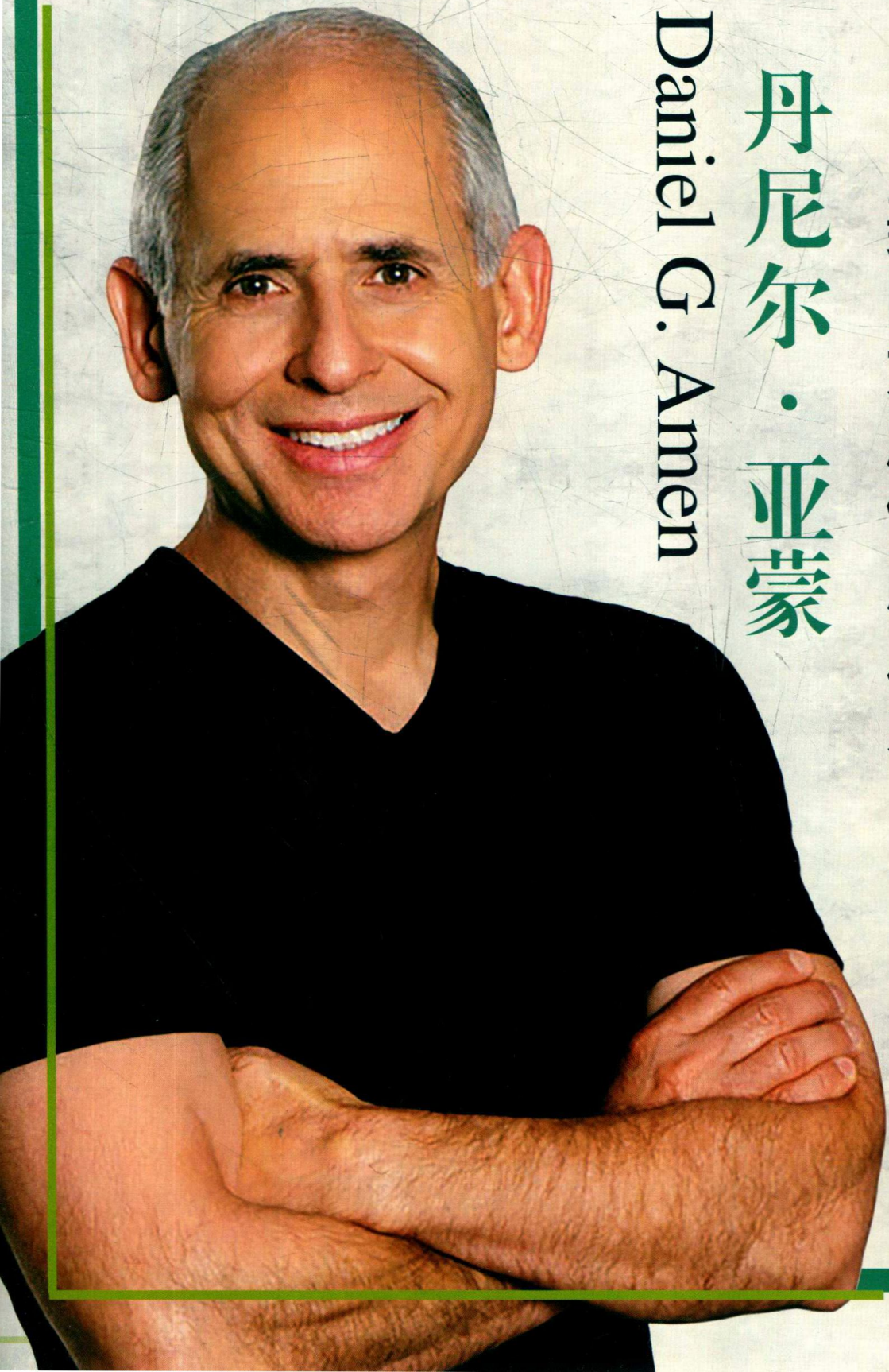
定价: 72.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

美国大脑健康之父

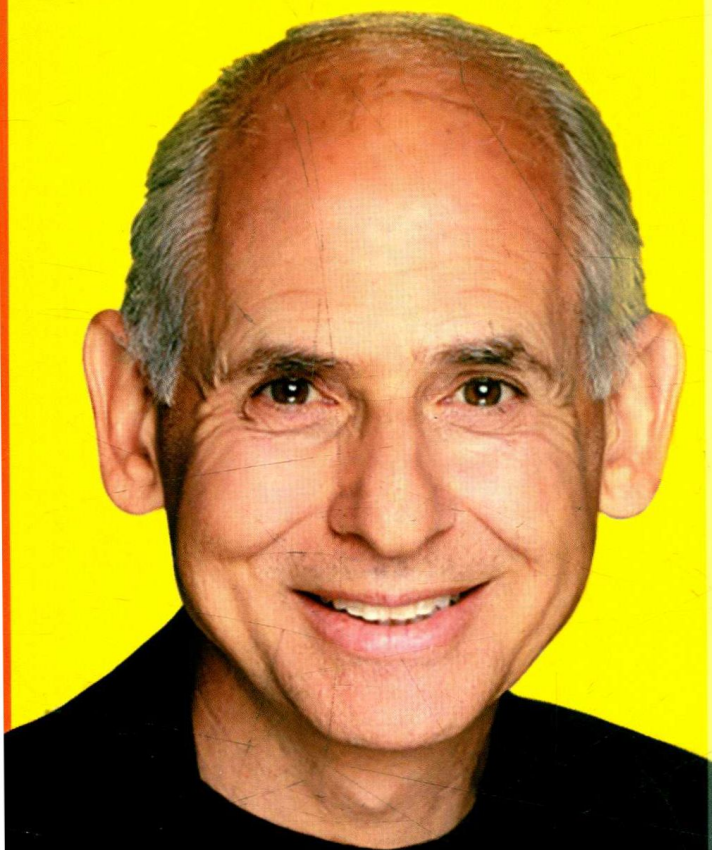
丹尼尔·亚蒙

Daniel G. Amen



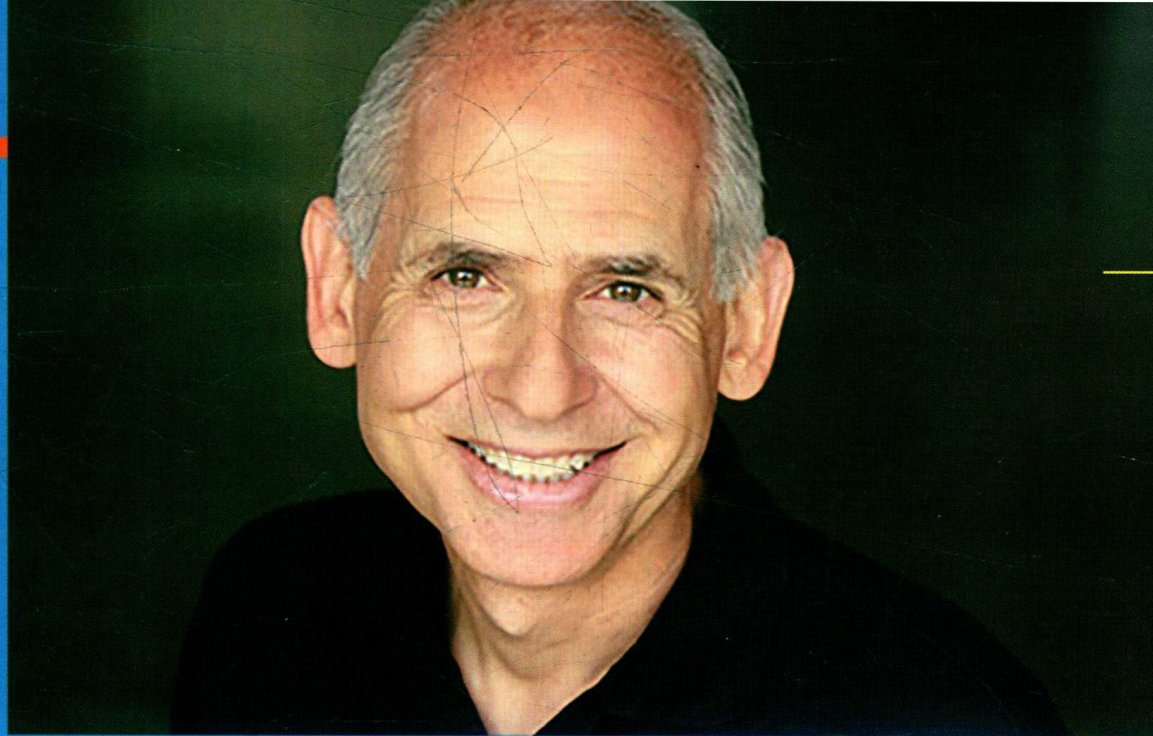
世界知名的权威脑成像专家

丹尼尔·亚蒙是一名精神科医生，通过了一般精神病学和儿童精神病学双职业认证，他同时也是临床神经科学家、脑成像专家，并被美国精神病学会授予杰出会员称号，这是该学会给予会员的最高荣誉。



18岁时，年轻的亚蒙参军入伍，当了一名军医。在部队接受的培训让他爱上了医学，尤其是医学成像。退伍后他选择攻读医学博士学位，最终成为一名精神科医生。因为在他看来，精神病学不仅能帮助患者本人，也帮助了患者的亲人和后代，让他们过上更健康的生活，其影响力足以改变几代人。

在临床中，亚蒙博士致力于将脑成像技术和精神病学治疗结合起来。他创立了世界闻名的亚蒙诊所，目前已在亚特兰大、加利福尼亚、芝加哥、奥兰治县、纽约、华盛顿、西北地区、洛杉矶8地开设了诊所。亚蒙诊所拥有全球最大的与行为相关的功能性脑扫描数据库，总共收集了来自111个国家的125 000多份患者扫描数据。

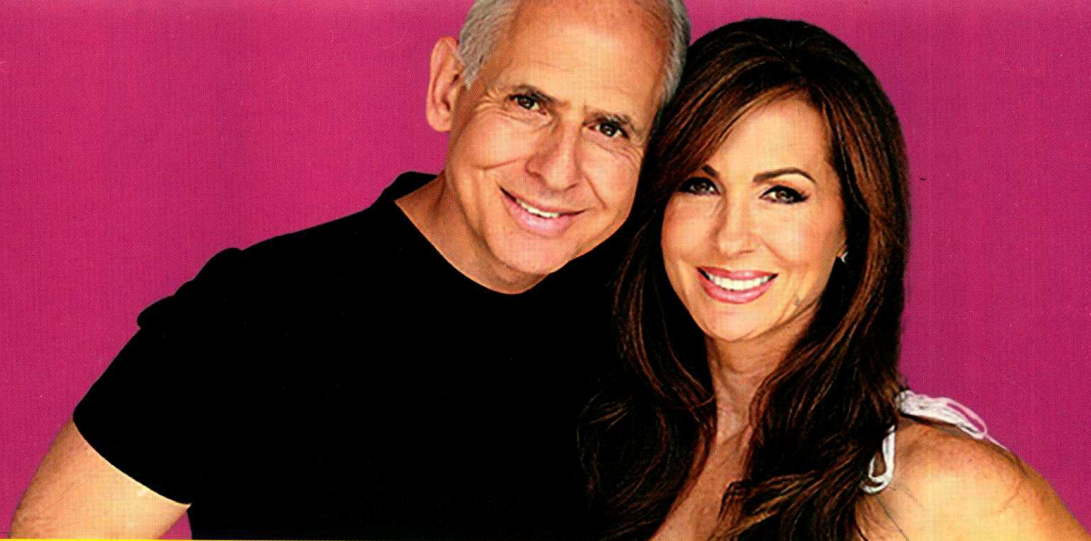


全美最受欢迎的精神科医生

亚蒙博士不仅在专业领域贡献卓著，还是一位学术明星，深受广大民众的欢迎。他是 10 次荣登《纽约时报》畅销书排行榜的畅销书作家，代表作《幸福脑》（*Change Your Brain, Change Your Life*）连续 10 年在美国亚马逊网站的心理自助类图书中排名第一。他设计、制作、主持过 11 个很受欢迎的大脑节目，这些节目在北美地区播放次数超过 10 万次。他甚至参演过多部电影，包括《最后一轮之后》（*After the Last Round*）和《眩晕》（*The Crash Reel*）；还参与过一些获得

艾美奖的电视节目，比如《饮酒作乐的真相》（*The Truth about Drinking*）和《奥兹医生秀》（*Dr. Oz Show*）。亚蒙博士还担任过电影《震荡效应》（*Concussion*）的顾问，并曾在美国国家安全局、美国国家科学基金会、英国广播公司（BBC）、《时代周刊》、《纽约时报》等各种机构和组织主办的活动中演讲。

由于在普通大众中的超高知名度，亚蒙博士被《华盛顿邮报》称为“全美最受欢迎的精神科医生”。



专注大脑健康的模范夫妻档

亚蒙博士的妻子是塔娜·亚蒙。护士出身的她曾在医院里负责照顾神经外科手术重症监护病人，对于饮食和营养对大脑健康的价值有着最直接的认识。和丈夫一样，塔娜也是一位专注健康和健身领域的专家，她的著作《奥姆尼饮食法》（*The Omni Diet*）也登上了《纽约时报》畅销书排行榜。夫妻两人并肩工作，运用大脑勇士的方法和技巧，共同组建了一支致力于改变大脑与身体健康状况的队伍。两人一起设计并主持了三个全国性的电视节目《治愈注意力缺陷障碍》（*Healing ADD*）、《奥姆尼健康革命》（*The Omni Health Revolution*）和《大脑勇士》，还一起经营亚蒙诊所。亚蒙博士专注于神经层面，塔娜则担任营养顾问和教练，同大家分享健康饮食

窍门和健康的生活方式。

亚蒙夫妇共同的心愿是：让更多的人关注健康，加入大脑勇士的行列。

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐文化
Cheers Publishing
特别制作

亚蒙脑健康系列



Unleash
the Power of the
Female Brain

献给我生命中所有充满生命力的女性！

她们是：我的妻子塔娜，

我的女儿布里安娜、凯特琳、克洛伊，

我的外孙女安吉丽娜、艾米，

我的妈妈多里，

我的姐妹克丽丝、珍妮、玛丽、勒妮、乔安妮，

我的姨母们、外甥女们、孙外甥女们，以及表姐妹们！

Supercharging Yours
for Better Health,
Energy, Mood, Focus, and Sex

Unleash
the Power of the
Female Brain



医学免责声明

本书内容源自作者多年的实践经验和临床研究。这本书的观点势必是概括性的、普遍性的，不能替代医学专业人士的评估或治疗。如果你认为自己需要医学干预，请尽快看医生。书中的故事都是真实的，为了保护病人的隐私，作者更改了故事中的人名和事件细节。

Supercharging Yours
for Better Health,
Energy, Mood, Focus, and Sex

不受束缚的女性脑

“弱势性别”这个短语是那些打算战胜男性的女性杜撰出来的。她们以此来麻痹男性。

——奥格登·纳什（Ogden Nash）

我的想法和纳什一样。这辈子，我的身边始终围绕着一群强势的女性。

年幼的时候，我的生活中有那么多的女性，以至于1962年12月妈妈把家中的第5个女儿乔安妮从医院抱回家的时候，我和哥哥吉米一起“离家出走”了。那时吉米9岁，我8岁。虽然我们只离开了45分钟，但作为家里仅有的两个男孩，我们已经很知足了！女孩们在家里占据了绝对优势地位，到处都是女孩。我常常开玩笑说，在14岁之前我从来没有机会使用家里的卫生间，而当我终于走进去时，里面到处都是令人匪夷所思的东西。

我有一个非常强势的妈妈。她现在81岁了，身高只有1.5米多一点，但仍然什么事都要她说了算。我还有5个固执的姐妹、3个不可思议的女儿、2个外孙女、14个外甥女和孙外甥女。我妻子认为，要论及与女性相处，本人可谓是训练有素。然而，这个过程并不轻松。正如我接下来要讲的，女性脑与男性脑非常不同。

当逐渐了解女性脑的复杂性和力量后，我不禁感慨这些信息会给数百万女性、男性和儿童的生活带来怎样的改变。

当女性知道自己的大脑是多么独特，知道如何照料大脑、如何充分利用它的优势、如何克服它面临的挑战、如何爱上它，最终知道如何充分释放女性脑的力量后，她们便可以永往直前了。在个人发展、工作和人际关系中，她们可以将最好的自己呈现给家庭、社区和整个世界。

相反，如果女性没有很好地照料自己的大脑，大脑没有得到充分的营养、锻炼、睡眠和情感支持，那么她们就是在浪费自己最宝贵的资源。如果你没有好好照顾自己的大脑，那么你很可能会出现脑子混乱、记忆力减退、缺乏活力、注意力涣散、决策失误、肥胖、心脏病、癌症和糖尿病等问题；你也不会有应对生活所需的生命力，要知道你原本可以很平静、很专注，充满活力和快乐的；你还很有可能会迅速变老，常常生病，而且病情比较严重。

上述这些是女性和男性都会面临的健康风险，但作为女性，你将面临一些额外的独特挑战。你会比男性更容易患上焦虑症和抑郁症。另外还有一些研究显示，女性比男性更容易患上阿尔茨海默病；更容易受到挥之不去、自动出现的消极想法的侵袭；更容易受体象的折磨，而它常常会演变成进食障碍。另外，女性也更容易因为自己不够完美而陷入过度的自我批评之中。女性还会更倾向于全身心地照顾自己所爱的人，或者将自己完全奉献给工作、家庭和社区，这样她们就更没有时间照顾自己了。

这些都是女性会面临的独特挑战，但你不一定就要乖乖地束手就擒。照顾好你的女性脑，学会如何释放它的力量，能够让你发掘自己的潜能，成为健康、有爱、成功而坚强的女性。它可以使你拥有更令人满意的亲密关系，使你成为更好的伴侣；在工作上，你会变得更高效。对于想做妈妈的女性来说，它还能让你为孕期做好准备，让你能帮助自己的孩子释放他们大脑的力量。

释放女性脑的力量是你获得梦想生活的关键，你值得拥有那样的生活！

女性脑改变世界

肥胖、糖尿病、抑郁和痴呆正在社会生活中加速泛滥，我们的健康也以更快的步伐走向歧途。与以往任何时候相比，我们现在更需要有思想、有智慧、有影响力、有“聪明头脑”的女性，引导我们的家庭、社区、职场、国家乃至世界做出改变。在创造出惊人的改变方面，女性具有非常独特的能力。

我决定写这本书的原因之一是，我知道女性能够发挥多么巨大的作用。在我年幼的时候，妈妈是家里的健康领袖。现在，我妻子塔娜扮演着相同的角色。我看到这种模式在家庭中一而再、再而三地重复。当成年女性把自己照顾得很好时，她们便会对周围人产生积极的影响。

作为神经科学家、精神病学家兼大脑成像专家，我知道女性通常比男性更重视自己的身体和心理健康。我相信，这也是女性的平均寿命比男性长的一个原因。2010年，美国女性的平均寿命为80岁，而美国男性的平均寿命仅为73岁。在俄罗斯，女性平均比男性多活12年。因此，如果你是为了更好地了解女性而在阅读这本书的男性，那么你或许会打算戒酒。

女性也会更多地为自己的健康担忧，颇具讽刺意味的是，这同样是与长寿相关的重要因素。那些总说“别担心，开心就好”的人通常是男性，他们在酒吧里畅饮，在荒漠中飙车，他们更有可能早早地死于事故或可预防的疾病，比如酗酒、糖尿病、高血压和心脏病。那些适度担忧自己健康的人会很好地照顾自己，最终活得更长、更健康、更幸福。

“或许我们应该把口头禅“别担心，开心就好”改成“要在意，才能活得更长、更幸福”。”

”

女性也较少会做出可能破坏大脑前部“执行控制中心”的行为，它负责做出决策，执行自我控制，进行前瞻性思维。女孩不太可能参与会损害大脑的活动，比如用头撞击足球，或者玩橄榄球……除非将来有一天，足球突然在年轻女孩中变得非常流行。

女性之所以比男性长寿，还因为她们更具有共情力，更能宽恕别人。这使得她们更能经受住生活中不可避免的不公正。

在亚蒙诊所接受治疗的病人中，男性和女性的病情都有很大程度的改善。不过，女性病人改善得更多，因为她们更听医生的话，对待治疗建议也更认真。

具有共情力、关心他人的女性不仅只考虑自己，她们还会为丈夫考虑。这也是为什么已婚男性的寿命比未婚男性的寿命更长的原因。我经常听到妻子们唠叨自己的丈夫，敦促他们好好照顾自己。她们建议丈夫服用鱼油和维生素，还会督促他们去看医生。不过，在一些研究中，已婚女性的寿命没有未婚女性的长。我想可能是因为照顾顽固不化的丈夫耗

尽了她们的精力，以下是一个例子。

纳比勒和他的妻子莫妮卡都是内科医生。一天，纳比勒给妻子打电话，说他呕吐了，头很疼，不能去上班了。莫妮卡很警觉，她让纳比勒去医院。可纳比勒说自己没事，睡一会儿就会好，然后把电话挂了。莫妮卡知道这些症状可能预示着严重的疾病。她立即给纳比勒打电话，求他马上去看病。纳比勒还是对妻子说“没事”，不用为他担心。莫妮卡知道，对于60多岁的人来说，这些症状有多么严重。于是，她迅速赶回家，将纳比勒带到急诊室，结果查出纳比勒患有脑动脉瘤。神经外科大夫告诉他们，如果不是因为及时来医院，纳比勒活不过1个小时。

女性往往会成为家中的健康监督员，因为她们能够比男性更快地认识到问题的严重性。她们通常比丈夫早若干年，甚至早几十年开始向外界寻求帮助，以及谋求社区的支持。在亚蒙诊所，我看到当夫妻关系出现问题时，寻求帮助的人往往是妻子；尽管孩子的父母都要全职上班，但当孩子出问题时，十有八九是妈妈给我打电话。

从我的经验来看，女性通常是促使家庭改变的人。她们安排一日三餐，协调家庭活动并监督孩子。由于我的妈妈很强势，因此我亲身感受到，如果妈妈的健康理念是正确的，那么其他人也很有可能拥有正确的健康理念。如果妈妈的健康一团糟，便会对全家人的身心健康造成破坏性的影响。

当我在精神科接受住院医师培训时，我研究了酗酒的孩子和孙辈。我的研究发现之一是，如果你的父亲酗酒，那么这会对你的情绪发展造成严重的负面影响。如果你的妈妈酗酒，那么破坏性的影响会更加深远。因此，保持女性脑的健康至关重要。

本书大部分的内容是探讨如何释放女性脑的力量。一旦你爱上了自己的大脑，学会了如何照顾它，并按照我推荐的步骤去做，那么你将有能力影响你所爱的人，并在自己周围培养出有利于大脑健康的群体，从而成为促使你保持健康的动力。

在我的另一本书《用大脑改变年龄》(*Use Your Brain to Change Your Age*) 中，我提到了玛丽安娜。她是富兰克林·柯维公司 (Franklin Covey) 驻美国西部地区总裁，这家公司在培训和咨询领域非常成功。在59岁时，玛丽安娜感到自己的头脑在退化，全身哪儿都疼。

一天中大部分时间脑子都是昏昏沉沉的。一开始，她觉得这只是因为自己老了，任何人都会发生这些变化。但是她的情况变得越来越糟，她觉得这对同事们是不公平的，因为她无法保持最佳工作状态，于是她考虑辞职。她相信自己最好的时光已经一去不复返了。偶然之中，她女儿把我的一份健康计划给了她，她立即照着做起来。她吃惊地发现，两个月后整个人感觉好多了，疼痛感消失了，脑子也不再糊里糊涂。她继续按照计划上的要求去做，一年后她减掉了 27 公斤，大脑变得前所未有的敏锐，充满了活力。她对我说：“现在的我反应敏捷，拥有丰富的经验和智慧。我好像处在人生的巅峰，最好的时光远远没有过去。”

我和玛丽安娜一起参加了富兰克林·柯维公司的会议，我在会上做了演讲。她告诉我说，随着她变得越来越健康，她的一个女儿也变得更健康了。她的这个女儿之前超重 63 公斤，看到妈妈惊人的进步后，女儿也想变得同样健康。在接下来的两年里，玛丽安娜的女儿减掉了 63 公斤。玛丽安娜的改变还鼓励了她的丈夫为健康而付出努力。后来，她工作场所中的一切也随之发生了改变。她改善了公司工作餐的品质，她的团队变得更加有活力，会议也变得更加高效。“过去在一天快要结束的时候，我们会感到精疲力竭。自从公司只提供有利于大脑健康的食物后，每个人都变得更有精力、更有成效了。”

玛丽安娜是促使她的家庭、公司和社区发生改变的模范女性。我希望你们也能成为玛丽安娜这样的女性，也能改变你们周围的世界。

女性脑也有弱点

一项研究显示，美国女性寿命的增长速度比男性寿命的增长速度慢，实际上在很多地区，女性的寿命比 20 年前缩短了。尽管人们依然认为女性比男性更长寿，但华盛顿大学的研究结果足以令人担忧。该研究基于 1989—2009 年按年龄、性别和国家划分的人口死亡统计数据。在这项研究中，男性的寿命平均增加了 4.6 岁，女性只增加了 2.7 岁。研究团队的负责人表达了他的担忧：“男性和女性寿命的增加量应该是相等的。所有人对此都应该有所警醒。在像美国这样富裕且拥有先进医疗技术的国家，很多女性却没有她们的妈妈活得长，这是一个悲剧。”

从 1999 年开始，在美国 661 个县中，女性的寿命不再变长，甚至出现了缩短的现象；而男性的这种现象出现在 166 个县中。这种寿命缩短的趋势还出现在俄克拉何马州 84% 的县中、田纳西州 58% 的县中，以及佐治亚州 33% 的县中。研究显示，其中没有恰当治疗高

血压和高胆固醇的女性比例高于男性。研究者报告称，很多内科医生对具有心脏病风险因素的女性的治疗，不像对男性的治疗那样激进。造成女性寿命较短的核心因素似乎是可预防的，比如吸烟、饮酒和肥胖。

在美国，不同地区的女性寿命存在着近 12 年的差距。寿命最长的是佛罗里达州科利尔县的女性，为 85.5 岁；寿命最短的是西弗吉尼亚州麦克道尔县的女性，为 74.1 岁。在 1989 年，这种差距仅为 8.7 岁。1989—2009 年，澳大利亚的男性和女性的寿命都增加了 12 年。我们本来可以做得更好。如果你、你的家人和朋友遵循本书提供的方法和步骤，你们一定能够延长寿命。

不受束缚的女性脑

在家庭、社区和临床中，我反复看到，当女性知道了自己独特的大脑优势并采取步骤优化大脑功能、应对挑战时，会发生怎样惊人的改变。我也曾看到，当女性不了解自己的大脑或者没有采取必要的步骤来照顾它时，会产生怎样的消极结果，她们会变得抑郁、焦虑，患上进食障碍。在这本书中，我将一步步告诉你如何释放女性脑的力量。你将了解到以下方面。

- 如何爱上你的大脑，让照顾它变成一种乐趣而不是负担，让照顾它成为你喜欢做的事情、成为你乐意拥有的习惯。这是符合逻辑的思维，也是自爱的表现。
- 如何驾驭女性脑独特的优势，比如共情、直觉、合作、自控和适度的担忧。如何克服它独有的脆弱性，比如抑郁、完美主义和无法排解的消极想法。
- 如何让掌控着活力、情绪、放松、精力、信心和欲望的激素保持自然的平衡状态，如何让激素为你服务，而不是与你作对。你还将学会如何处理与激素相关的问题，比如甲状腺激素不平衡、经前期综合征、多囊卵巢综合征，很好地度过围绝经期和更年期。
- 知道不同的大脑类型，知道自己的大脑属于什么类型，如何运用亚蒙诊所的方法来让大脑达到最佳状态。
- 如何用自然疗法让大脑恢复平静，从而成功地应对焦虑、担忧、抑郁、完美主义和进食障碍。你还将学会如何关闭大脑，这样你便不会被各种消极想法轮番“轰炸”了，你便不会在想接下来要干什么时，总想到什么事情可能会

出问题或者总觉得可能会出现令你害怕的事情了。

- 如何为大脑提供营养，如何既能拥有平坦的小腹、减掉多余的体重，变得更健康、更苗条，又能防止你患上肠易激综合征、抑郁症、阿尔茨海默病，甚至癌症。
- 如何控制你的欲望，提高决策技能，从而改善健康状况、避免肥胖。
- 了解女性的注意力缺陷障碍，以及如果你有这样的问題，它会如何阻碍你成功。
- 认识大脑健康与外形美丽之间的关系，以及怎样照料你的大脑才能让你看起来更有活力、更年轻。
- 如何为了爱、为了性、为了亲密的关系，充分利用大脑。更健康的大脑会给你带来更好的爱、更亲密的关系。
- 如何让你的大脑为生宝宝、养育大脑健康的孩子、释放出孩子大脑的力量做好准备。
- 如何创建有利于大脑健康的社区，如何做才能改变你周围的世界。

作为一名精神病学家、脑成像研究者、丈夫、3个女孩的父亲、5个姐妹的兄弟，我知道女性具有充分利用大脑潜能的独特能力，我将分享许多像你这样的女性的故事。你一旦释放出大脑的力量，便能变得更健康、更长寿，减缓甚至逆转衰老的过程。你还会发现自己储备着更多的平静、力量、活力和爱，而你以前并不知道自己还拥有这些储备。

改变生活，只需要 12 个小时

无论我走到哪里，人们都会告诉我，我让大脑重新恢复活力的工作改变了他们的生活。我知道，当你爱上自己的大脑，开始善待它的时候，由此释放出来的力量是多么非同凡响。我希望你能获得那样的成功。我知道，只要你的做法适当，你便能成功。为了帮助你获得成功，我会提供 12 个练习，每个练习需要花费 1 个小时的时间，它们能够将有损于大脑健康的原则注入你的生活。如果你按照练习的要求去做，你的生活便会发生根本性的改变。你会看到改变，感受到自己的情绪、活力、体重、外表和心理能力方面的变化。你不会再做出有损健康的决定，而将会感受到做出有利于大脑和健康的决定是多么快乐。拥有了健康、缜密的思维方式，你的头脑会变得更清醒，行动会变得更有效，你将看到由此带来的种种益处。你将不再欲罢不能、忧心忡忡、郁郁寡欢或苛求完美，你将对生活各个

方面新的可能敞开胸怀。

仅仅在 12 个小时里你就能获得这一切吗？是的，一定能！

之后就要看你的了。你是否想继续沿着这个新的、积极的方向前进，每天爱你的大脑多一点儿？你是否想继续减轻体重、看起来很棒，感觉活力无限、思路清晰、行动高效？你是否希望生活变得越来越好？你正走在这样的道路上，只要按照计划做就会变得越来越简单，你的生活会变得越来越好，你最终将释放出非凡女性脑的全部力量。



你想知道自己的大脑是什么类型吗？
扫码下载“湛庐阅读”APP，搜索“女性脑”，
即刻获取亚蒙诊所脑系统问卷及答案，
还可了解亚蒙博士推荐的有助于释放女性脑力量的天然补充剂。