

锻炼改造大脑

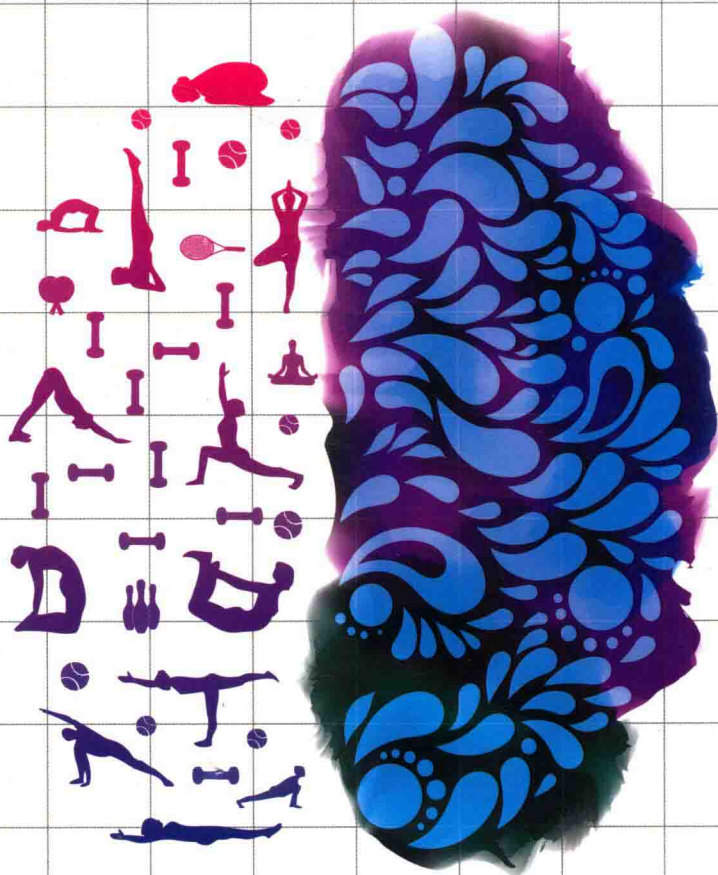
女性版

风靡纽约大学的锻炼健脑新风潮
带来健康、活力与快乐的大脑训练法

[美] 温蒂·铃木 (Wendy Suzuki) 著
比利·菲茨帕特里克 (Billie Fitzpatrick) 著
黄珏苹 译

Healthy Brain,
Happy Life

A Personal Program to
Activate Your Brain and
Do Everything Better



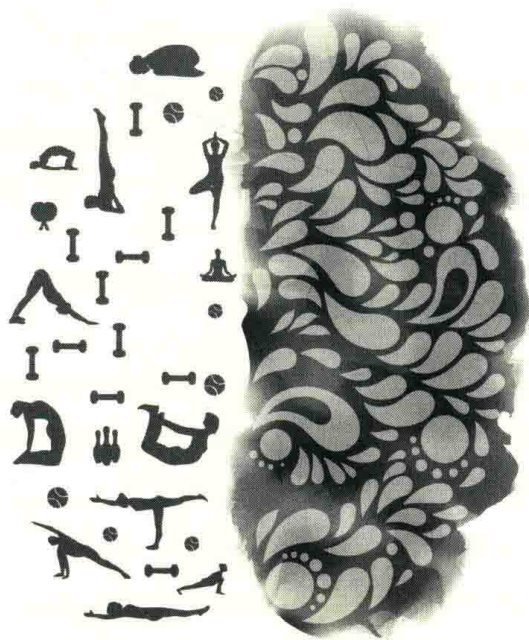
Healthy Brain, Happy Life

A Personal Program to Activate Your Brain and
Do Everything Better

锻炼改造大脑

女性版

[美] 温蒂·铃木 (Wendy Suzuki) 著
比利·菲茨帕特里克 (Billie Fitzpatrick) 著
黄珏苹 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

锻炼改造大脑 / (美) 铃木, 菲茨帕特里克著; 黄珏莘译. —杭州:
浙江人民出版社, 2017.6

ISBN 978-7-213-08018-0

I. ① 锻… II. ① 铃… ② 菲… ③ 黄… III. ① 大脑—普及读
物 IV. ① R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 096872 号

上架指导: 健身运动 / 心理学

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

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2017-56 号

锻炼改造大脑

[美] 温蒂·铃木 比利·菲茨帕特里克 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 尚 婧

责任校对: 戴文英

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 720 mm × 965 mm 1/16 印 张: 15.5

字 数: 198 千字 插 页: 3

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-08018-0

定 价: 52.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

湛庐文化 Cheers Publishing a mindstyle business
与思想有关

Mendy Suzuki

温蒂· 铃木

纽约大学神经科学教授

打通身心连接

引领锻炼健脑新风潮

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



启程 从明星梦到学霸梦

童年时，温蒂的梦想是成为一名百老汇明星。然而，尽管她的父亲是狂热的百老汇粉丝，却显然对女儿的未来抱着更加实际的态度，希望她长大后能够做一名医生、律师或学者。温蒂没有辜负家人的期望，从小就是学霸，对数学、生物学和解剖非常感兴趣，立志成为“精英中的精英”。当其他女生依然做着明星梦或是忙着与男生谈情说爱时，她把全部时间和精力都投入了学术之中。

高中毕业后，温蒂如愿以偿地进入加州大学伯克利分校。在大一第一学期的“大脑与大脑的潜能”研讨班上，她被大脑及其复杂的可塑性深深吸引，毫不犹豫地选择了神经科学作为毕生钻研的对象。梦中光辉灿烂的百老汇舞台逐渐淡去，温蒂成了一只藏在实验室里的“小白鼠”。

巅峰 理工女揭开记忆之谜

以优异的成绩本科毕业后，温蒂前往加州大学圣迭戈分校继续攻读神经科学博士学位，研究记忆的神经基础。最终，她的博士论文被美国神经科学协会授予享有盛誉的林斯利奖。在全美医学研究院做了几年博士后之后，她来到纽约大学任教，并建立了自己的神经科学实验室。不问世事埋首学术的温蒂在即将步入40岁时最终收获了美国国家科学院颁发的托兰研究奖，以及纽约大学的终身教职。她在工作上可谓非常成功，然而却感到并不幸福。

转变 做一场改变人生的实验

39岁的温蒂虽然工作顺利、学术成就斐然，但却身体超重、缺乏社交，感觉人生失去了方向。一次南美漂流旅行中，她惭愧地发现，自己的身体还不如同行的小孩和老人强壮，这件事令她终于下定决心要改变自己。温蒂开始参加锻炼、节食减肥、外出约会，渐渐地，她的身体变得更加健康，头脑更加灵活，心情也更加开朗。作为一名神经科学家，她切身体会到了通过锻炼改造身体和大脑的力量，这种神奇的力量不但点亮了她的人生，也为她带来了新的研究灵感。

N H A P P Y L I F E

- ◆ 她是世界知名的神经科学家，为揭开大脑记忆之谜做出卓越贡献，获奖无数；
- ◆ 她是突破自我极限的勇敢者，从实验室宅女到健身大师华丽变身，不断追求着更完美的人生之路；
- ◆ 她是锻炼健脑新风潮的领头人，以一己之力将大脑健康理念传播到世界各地，帮助无数人开启了属于自己的幸福人生。



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



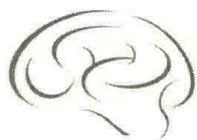
Wendy Suzuki

新的开始 开创锻炼健脑的新世界

温蒂首先从自己的学生入手，开始进行实验。她在课堂上带领学生进行身体锻炼，学期末时测量学生认知能力的提高情况。温蒂发现，锻炼能够促进大脑的认知能力，让人变得更聪明、更专注、更富有创造力，还能帮助人们抵抗压力、提升积极情绪。这些发现不仅推进了科学界对身心关系的理解，更为大众如何健康和幸福地生活指出了一条实践之路。通过温蒂大力宣传，她的发现帮助全球各地的无数人开启了自己的幸福人生。



献给爸爸妈妈，
我爱你们！



HEALTHY BRAIN

HAPPY LIFE

引言

一场改变人生的实验

有一天，我醒来时突然意识到，自己从没有真正生活过。我快40岁了，获得过许多奖项，是世界知名的神经科学家。很多人认为我拥有了一切，因为我实现了一生的梦想，是一位终身教授并广受尊重，在纽约大学拥有自己的神经科学研究实验室，而且实验室非常成功。出于很多原因，取得这些了不起的成绩是极其困难的。

我读研究生时，研究生院的男女比例为1:1，因而我有许多女性朋友。而现在，这些朋友已经渐渐远离了科学领域。她们放弃科学追求的原因与其他女性放弃事业的原因具有一些共同点：丈夫在某个地方找到了一份工作，但那里没有适合她们的科研工作；中断工作去生育，然后发现很难或者不可能重返岗位了；研究基金申请的竞争极其激烈，让人灰心丧气；或是厌倦了工作时间长而收入低的科研工作，找到了其他可以施展才华和发挥创造力的工作。像我一样坚持从事科研工作的女性简直是凤毛麟角。具体来说，从美国的研究生院到大多数重要研究机构，女性科研人员的平均占比像坐过山车一样从50%降到了28%。对女性来说，这就好像一个荧光闪烁的大霓虹灯，上面写着：

“小心：在这个行业里生活，挑战巨大！”

尽管统计数据令人沮丧，但我仍坚持从事科学工作。我在享有盛誉的科学

期刊上发表了许多文章，因对大脑记忆功能的解剖和生理基础的研究而获奖无数。我是女性科学工作者的楷模，深受同行们的尊重。从表面上看，我事业成功，拥有无懈可击的履历。我也热爱科学，这千真万确。

那还会有什么问题呢？嗯……其他的一切都是问题。

老实说，我的生活相当令人沮丧。虽然我拥有梦想中的事业，但我没有社交生活，目前也没有男朋友。我与系里同事以及实验室成员的关系紧张。当系里一位和我一起教书的老同事在最后一刻决定由他来出考卷、判考卷并设计实验室练习时，我完全无力反驳。当一名和我一起做研究的学生私自决定从研究中抽出大量时间从事教学工作时，我被激怒了。对于如何与实验室中的其他科学工作者交往，我所知的唯一方式就是工作，或者说得更准确些，就是非常努力地工作。我没法和他们谈论生活中的任何事情，因为在我看来，生活中没有其他事情。对了，我有没有提到自己很胖？我超重了 10 公斤。

我感觉很痛苦，有生以来第一次完全失去了方向。我真的非常擅长从事科学工作、拓展我的事业，但似乎非常不擅长生活。不要误会，我热爱工作，始终对科学充满了热情，但是，我的人生只有工作就够了吗？

接下来，我惊恐地意识到，自己对一些重要的事情真的一无所知。

当一位女性科学家发现，除了科学她错过了其他一切时，该做些什么呢？

拿我来说，我决定对自己做个实验，一个改变我人生道路的实验。

在过去几年里，我赌上了自己长达 20 年的神经科学研究成果，放手一搏。我冒险走出科学世界，发现了一个充满健康与快乐的全新宇宙。具有讽刺意味的是，它恰好把我带回了起点。我的内心发生了巨大的，几乎是全盘性的改变。

我决定改变自己的命运，不再做一只实验室小白鼠。当时我是一个超重的中年女人，虽然在科学领域取得了很多成就，但我似乎搞不懂如何做一个既拥有鼓舞人心的事业，又拥有良好人际关系的健康、幸福的女人。我处于人生的

低谷，只能自我激励。我不希望 10 年后，也就是当我 50 岁的时候，每天早上醒来只觉得人生一片空虚，仅是发表了更多论文、获得了更多奖项、得到了更多的实验成果。我想要更多。

我想要的是不是太多了？一个人是不是注定只能成就一件事，只能选择一条道路？

每个人不是都有很多面吗？在追求事业、家庭或同时追求这两者的过程中，你放弃了什么？如果有机会，你是否愿意与自己缺失的那一面建立联系？那一面可能富有创造力、有趣、生气勃勃、充满童趣，它驾驭着生活，就像参加竞技表演的牛仔女孩骑在突然弓背跃起的公牛上。我的回答是：“是的，我愿意与其建立联系！”

因此，在人到中年时，我开始着手处理看似被迫分离的两部分自我，让自己变得幸福。当然，市面上有很多关于什么是幸福以及如何让自己幸福的书籍。通过阅读，我得出的结论是，幸福完全取决于你的态度，以及你能否将内在情绪的天平从消极转变为积极。幸福似乎还需要某种形式的自我许可，比如，不再做禁欲主义的受害者，只从是否富有成果的角度来做出评判，而是允许自己冲破藩篱，进行探索与创造。我还认识到幸福与决定、自由意志有关。要想获得幸福，就需要积极、主动地去追求它，而不应该等着别人把幸福装在系着红色蝴蝶结的礼物篮中寄给你。

然而，作为一名科学家，我觉得自己需要一些更实际、更科学的方法。为什么不把我所熟知的神经科学应用到生活中呢？我意识到，要想幸福，我必须使用整个大脑，而不只是用来做神经科学实验的那部分。我意识到，自从在纽约大学创立实验室并从事教学工作以来，我就停止使用或者说极少使用我的绝大部分大脑了。我清楚地感觉到，这部分未被使用的大脑已经开始“枯萎”。

例如，我运动脑区中的大部分都没有被用到，因为我从来不运动。跟我用来设计新实验、遵循规则和评判自我的脑区相比，我感觉脑区中与科学无关

的创造力部分，以及与冥想、灵性有关的部分简直就像荒芜的沙漠。而所有掌管科学技能的脑区则生机勃勃，像亚马孙雨林一样苍翠茂盛。我意识到，迈向幸福的第一步应是和自己的整个大脑建立联系。不过，得到幸福需要做的可不止这些。

尽管我深深地热爱并重视大脑，但我也知道大脑不代表一切，我们拥有与大脑相连的身体，它使我们可以与世界进行互动。而且不只是我的部分大脑没有得到刺激，我的整个身体也都被忽略了。我不仅需要让自己荒芜的脑区兴奋起来，还需要让身体运转起来。从本质上讲，我慢慢懂得，幸福不仅来自平衡地使用所有脑区，也来自将大脑与身体连接起来。

令人吃惊的好消息是，当我们开始激活大脑、建立大脑与身体的连接时，当我们全面地使用大脑并发掘出身体与大脑之间密不可分的美好联系时，我们便拥有了改善大脑的不可替代的独特方法。换句话说，我们会使自己的思维变得更加敏锐，并且会增加大脑的记忆容量。我们可以学会如何利用环境（包括身体）中好的方面，避免不好的方面（如压力、消极思想、创伤或上瘾现象等）。

我的幸福之旅始于定期的有氧运动，附加少量的瑜伽练习。要知道，之前我以“沙发土豆”的方式生活了很多年。我看到并感觉到自己的身体变得更强壮了，锻炼对我产生了神奇的作用。它让我对改善自己的体形有了全新的信心，而我从孩提时代起就失去了这种信心。我开始觉得自己健壮有力，甚至有一点点性感，这让我心情好极了。

我锻炼得越多，获得的益处便越多。我的身体在不断适应新事物，事实证明，我的大脑也对此喜欢极了，我不仅心情变好了，而且记忆力和注意力也得到了改善。我开始更多地享受生活，压力水平降低了，觉得自己更有创造力了。我甚至把对锻炼的热情应用到了科学事业上，开始探索提出问题的不同方式，思考以前从没想过的新课题。

最神奇的事情可能是，这种焕然一新的信心、体形和好心情开始瓦解

我多年来养成的“科学家人格面具”，即枯燥乏味、控制欲强、只知道埋头研究的工作狂一面。我感到自己正在发掘内心潜藏已久的热情，正在拥抱快乐。

然而，激活大脑、利用身心连接的力量，从而获得幸福的神秘武器正是神经科学，它就像阿拉丁的神灯。我逐渐意识到，自己就是神经科学应用的最佳例子，我对身体所做的一切改变了我的大脑，把它改造得更好了！一旦明白了这些，我就知道自己不会再回到从前了。我发现，当我花时间发掘自身更多的维度时，自己就变得更加完美，生活更加丰富了。我会百分之百积极地为生活幸福做出改变，控制消极的思维模式，保持专注并坚持实现目标。因此，我想说的是，从神经科学的角度来看，你也能改造自己的大脑从而拥有幸福生活。

如今我 49 岁了，健康快乐，拥有活跃、有趣、令人羡慕的社交生活，而且可以像以前一样投入地工作。我到世界各地演讲，在大会上发言。我的演讲对象有其他神经科学家、医生、名人以及各个年龄段的孩子。由于每个人对大脑知识都很感兴趣，因此我的演讲邀约非常多。我做过 TED 演讲，也到“The Moth”的舞台上讲过故事，我还给许多学者做过专场演讲。但是我始终没有忽视使我走上改变之路的定期锻炼。事实上，我不仅在纽约大学的本科生神经科学课上引入了身体锻炼这一实践任务，而且面向纽约大学的全体学生和所有纽约市民也分别开设了锻炼班，每周免费授课。可以说，我每天都在实践自己的观点。

在《锻炼改造大脑》中，我想与你分享获得幸福生活的方法，那是我快 40 岁时所渴望的幸福生活，我还想与你分享这种改变背后的科学原理。从现在起，你在新闻中听到的所有关于神经科学和大脑的研究都与你息息相关。我在这本书中提供给你的建议和见解不仅基于我自己的经历，而且基于过去以及现在的所有神经科学研究成果。这就是我将这本书视作个人生活改造计划的原因。它不是一本按图索骥的手册，相反，它是一本具有灵活的建议、窍门，并且兼顾科学事实的指南。它将有助于你改变、成长，并尽可能多地利用具有很强可塑

性的大脑。

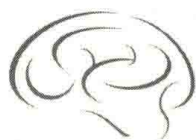
我还会分享一些引人入胜的大脑故事，它们来自我和其他杰出神经科学家们的研究工作。这些故事会告诉你，我们是如何逐渐认识人类大脑的，以及大脑研究中还存在什么空白领域。

本书也会提供一些实用性的建议，从而使得神经科学的核心知识可以被应用到你的日常生活中。此外还提供了一些“4分钟快速健脑”的工具，它们可以使你快速调动大脑的能量，帮你恢复精力、改善情绪和思维。“4分钟快速健脑”使神经科学的概念具象化了，可以为每个人所用。当你需要找到通向大脑的捷径，让大脑活跃起来，但又没有时间或意愿定期锻炼时，那就使用“4分钟快速健脑”吧！

你准备好通过改造大脑来启动新生活了吗？那好，让我们现在开始吧！



你还在跑步机上卖力健身？
我们已进入了“健脑”的新纪元。
短短4分钟的锻炼就能“重启”大脑，
帮你恢复精力、改善情绪！
扫码关注“湛庐教育”，
回复“锻炼改造大脑”，
快速掌握抵抗压力的8个小技巧。



HEALTHY BRAIN

HAPPY LIFE

目 录

引 言 一场改变人生的实验 / 1

第一部分

与大脑结缘

第 1 章

终生可塑的大脑 / 003

我与大脑的一见钟情

投身实验室的“小白鼠”
出租车司机的大脑为何与众不同
丰富的环境，焕然一新的改变

第 2 章

探寻记忆之谜 / 030

初次踏足研究领域

在大脑中寻找记忆的痕迹
记忆的关键在于连接
聆听记忆的诞生

第3章

最宝贵的财富 / 047

在科研中领悟生活

“我爱你”战胜了失忆症
什么样的记忆最难忘
为人生留下更多美好回忆

第4章

重塑身体、大脑与心灵 / 062

锻炼，减肥，约会

一次漂流引发的改变
告别压力和脂肪，重返健康
在锻炼中激发思想的力量
连接身体与大脑
迈出约会的第一步

第5章

锻炼如何影响大脑 / 087

开启全新研究课题

让课堂动起来
如何科学地研究锻炼
锻炼能让人更聪明吗
锻炼能促进脑细胞生长吗
来一场“人际关系大扫除”