

The BRAIN BIBLE

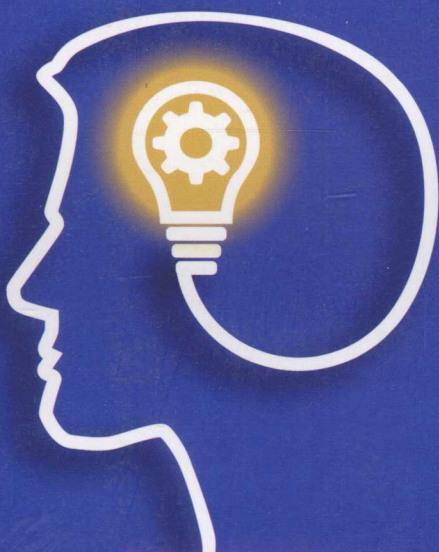
[美] 约翰·雅顿
John Arden

Mc
Graw
Hill
Education

HOW TO STAY VITAL
PRODUCTIVE
AND HAPPY FOR A LIFETIME

大脑圣经

注意力集中、记忆力提升
越来越聪明的秘密



Mc
Graw
Hill
Education

颠覆常识的
大脑终极秘密

神经科学研究
新突破

终生保持
聪明、活力与高效



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社

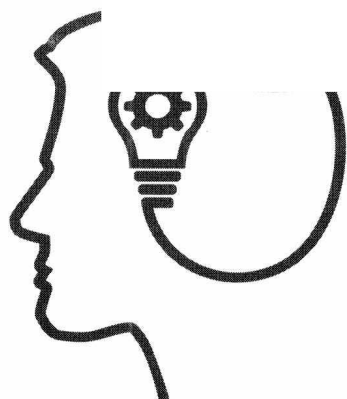
The BRAIN BIBLE

[美] 约翰·阿登
John Arden

HOW TO STAY VITAL
PRODUCTIVE
AND HAPPY FOR A LIFETIME

大脑圣经

注意力集中、记忆力提升
越来越聪明的秘密



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国青年出版社



卓越教师网

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑圣经：注意力集中、记忆力提升、越来越聪明的秘密 / (美) 雅顿著；杨颖玥，张尧然译。
—北京：中国青年出版社，2015.10

书名原文：The Brain Bible: How to Stay Vital, Productive, and Happy for a Lifetime
ISBN 978-7-5153-3816-3

I. ①大… II. ①雅… ②杨… ③张… III. ①认知心理学—通俗读物 IV. ①B842.1-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第211890号

John Arden, PhD

The Brain Bible: How to Stay Vital, Productive, and Happy for a Lifetime

ISBN-13: 978-0-07-182654-9

Copyright © 2014 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Youth Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2016 by McGraw-Hill Education and China Youth Press.

版权所有。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、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔教育出版公司和中国青年出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾）销售。

版权 © 2016 由麦格劳-希尔教育出版公司与中国青年出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签，无标签者不得销售。

大脑圣经：注意力集中、记忆力提升、越来越聪明的秘密



作者：[美] 约翰·雅顿

译者：杨颖玥 张尧然

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：张燕楠

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：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：北京慧美印刷有限公司

版次：2016年1月第1版

印次：2016年1月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：200千字

印张：14

京权图字：01-2014-8277

书号：ISBN 978-7-5153-3816-3

定价：39.00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。

THE BRAIN BIBLE

目 录

前 言	007
-----------	-----

第一部分 大脑可以永葆活力吗	009
----------------------	-----

第一章 大脑终生敏锐是可行的 / 011

比起年轻的大脑，成熟大脑更加靠谱 · 013

衰老只是一个被夸大的神话 · 015

大脑富有弹性，会随着五个因素而改变 · 020

- 解剖你的大脑 · 024
- 是什么在操控你的大脑 · 029
- 如何调整大脑的默认状态：为什么会做白日梦 · 034

第二部分 怎样能让大脑更加聪明	041
-----------------------	-----

第二章 教育因素：学到老，才能活到老 / 043

学习如何保持、延长大脑的活力：101岁的玛丽修女 · 045

怎样强化我们的记忆系统：神奇的数字7 · 051

- 规避“鸡尾酒效应”，保持工作记忆 · 051
- 像牢记9·11那天自己做的事情一样拓展长期记忆 · 056

■ 克服话到嘴边说不出来，改善你的记忆技巧 · 063

哪些学习活动能够活跃我们的大脑 · 066

第三章 饮食因素：怎么吃、吃什么，直接影响大脑功能 / 071

一日之计始于营养的早餐 · 074

聪明大脑要远离“糖衣炮弹” · 077

■ 吃太多糖会发生什么：美国人的教训 · 081

多喝水，水是生命之源 · 085

均衡饮食，从天然食品中汲取营养 · 087

■ 怎样补充大脑需要的维生素 · 087

■ 从哪些食物中获取矿物质 · 092

■ 多吃水果与蔬菜有什么用 · 094

■ 脂肪一定是不健康的吗 · 099

第四章 锻炼因素：用最廉价的方式磨砺出最有活力的大脑 / 107

锻炼是人类基因决定的必备需求 · 110

有氧运动减轻损害大脑细胞的炎症 · 115

运动是没有副作用的抗抑郁与焦虑症药物 · 117

甩掉大肚子，减少健忘与糊涂的概率 · 122

越是锻炼，脑血管越畅通 · 125

锻炼究竟是如何磨砺大脑的 · 127

用最短时间、最廉价方式激活大脑 · 135

第五章 社交因素：亲朋好友的关爱是大脑的营养剂 / 144

孤独的危害比抽烟还要严重 · 148

无社交，不健康 · 152

大脑中的社交网络如何运转 · 154

同理心的重要性 · 157

笑一笑，真能十年少 · 164

伴侣是大脑健康的催化剂 · 167

交友不慎就像宇宙黑洞 · 170

要想健康，出去约会吧 · 172

第六章 睡眠因素：充分的规律睡眠对大脑至关重要 / 175

失眠是加剧大脑退化的一个重要原因 · 179

为大脑健康而睡：元素周期表就是这么来的 · 185

无需吃药的助眠好方法 · 186

理性对待失眠，它不是世界末日 · 193

第三部分 综合运用五个因素，培养最强大脑 197

第七章 利用五个因素消除不必要的压力 / 199

大脑与压力的双向作用：为什么斑马不会得胃溃疡 · 201

长期紧张加速大脑退化：病患照料者的染色体端粒 · 204

一些简单而实用的放松技巧 · 208

练习活在当下 · 210

第八章 最强大脑7日计划：小改变促进大变化 / 214

习惯的力量 · 215

The BRAIN BIBLE

[美] 约翰·阿登
John Arden

HOW TO STAY VITAL
PRODUCTIVE
AND HAPPY FOR A LIFETIME

大脑圣经

注意力集中、记忆力提升
越来越聪明的秘密



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



卓越教师网

图书在版编目(CIP)数据

大脑圣经：注意力集中、记忆力提升、越来越聪明的秘密 / (美) 雅顿著；杨颖玥，张尧然译。
—北京：中国青年出版社，2015.10

书名原文：The Brain Bible: How to Stay Vital, Productive, and Happy for a Lifetime

ISBN 978-7-5153-3816-3

I. ①大… II. ①雅… ②杨… ③张… III. ①认知心理学—通俗读物 IV. ①B842.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第211890号

John Arden, PhD

The Brain Bible: How to Stay Vital, Productive, and Happy for a Lifetime

ISBN-13: 978-0-07-182654-9

Copyright © 2014 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and China Youth Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2016 by McGraw-Hill Education and China Youth Press.

版权所有。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、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔教育出版公司和中国青年出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾）销售。

版权 © 2016 由麦格劳-希尔教育出版公司与中国青年出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签，无标签者不得销售。

大脑圣经：注意力集中、记忆力提升、越来越聪明的秘密

作者：[美] 约翰·雅顿

译者：杨颖玥 张尧然

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：张燕楠

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：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：北京慧美印刷有限公司

版次：2016年1月第1版

印次：2016年1月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：200千字

印张：14

京权图字：01-2014-8277

书号：ISBN 978-7-5153-3816-3

定价：39.00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。

THE BRAIN BIBLE

目 录

前 言	007
-----------	-----

第一部分 大脑可以永葆活力吗	009
----------------------	-----

第一章 大脑终生敏锐是可行的 / 011

比起年轻的大脑，成熟大脑更加靠谱 · 013

衰老只是一个被夸大的神话 · 015

大脑富有弹性，会随着五个因素而改变 · 020

- 解剖你的大脑 · 024
- 是什么在操控你的大脑 · 029
- 如何调整大脑的默认状态：为什么会做白日梦 · 034

第二部分 怎样能让大脑更加聪明	041
-----------------------	-----

第二章 教育因素：学到老，才能活到老 / 043

学习如何保持、延长大脑的活力：101岁的玛丽修女 · 045

怎样强化我们的记忆系统：神奇的数字7 · 051

- 规避“鸡尾酒效应”，保持工作记忆 · 051
- 像牢记9·11那天自己做的事情一样拓展长期记忆 · 056

■ 克服话到嘴边说不出来，改善你的记忆技巧 · 063

哪些学习活动能够活跃我们的大脑 · 066

第三章 饮食因素：怎么吃、吃什么，直接影响大脑功能 / 071

一日之计始于营养的早餐 · 074

聪明大脑要远离“糖衣炮弹” · 077

■ 吃太多糖会发生什么：美国人的教训 · 081

多喝水，水是生命之源 · 085

均衡饮食，从天然食品中汲取营养 · 087

■ 怎样补充大脑需要的维生素 · 087

■ 从哪些食物中获取矿物质 · 092

■ 多吃水果与蔬菜有什么用 · 094

■ 脂肪一定是不健康的吗 · 099

第四章 锻炼因素：用最廉价的方式磨砺出最有活力的大脑 / 107

锻炼是人类基因决定的必备需求 · 110

有氧运动减轻损害大脑细胞的炎症 · 115

运动是没有副作用的抗抑郁与焦虑症药物 · 117

甩掉大肚子，减少健忘与糊涂的概率 · 122

越是锻炼，脑血管越畅通 · 125

锻炼究竟是如何磨砺大脑的 · 127

用最短时间、最廉价方式激活大脑 · 135

第五章 社交因素：亲朋好友的关爱是大脑的营养剂 / 144

孤独的危害比抽烟还要严重 · 148

无社交，不健康 · 152

大脑中的社交网络如何运转 · 154

同理心的重要性 · 157

笑一笑，真能十年少 · 164

伴侣是大脑健康的催化剂 · 167

交友不慎就像宇宙黑洞 · 170

要想健康，出去约会吧 · 172

第六章 睡眠因素：充分的规律睡眠对大脑至关重要 / 175

失眠是加剧大脑退化的一个重要原因 · 179

为大脑健康而睡：元素周期表就是这么来的 · 185

无需吃药的助眠好方法 · 186

理性对待失眠，它不是世界末日 · 193

第三部分 综合运用五个因素，培养最强大脑 197

第七章 利用五个因素消除不必要的压力 / 199

大脑与压力的双向作用：为什么斑马不会得胃溃疡 · 201

长期紧张加速大脑退化：病患照料者的染色体端粒 · 204

一些简单而实用的放松技巧 · 208

练习活在当下 · 210

第八章 最强大脑7日计划：小改变促进大变化 / 214

习惯的力量 · 215

THE BRAIN BIBLE

前言

PREFACE

这本书源于我对患者的担忧，他们曾告诉我，经常看到相互冲突的新闻故事、误导性的健脑方法，他们感到困惑和沮丧。比如，他们从某处得知石榴汁是一种保持大脑健康的神奇饮料，而下一周看到保持心态平和有助于积蓄脑力，应付各种挑战，再不久他们又听说，纵横字谜是开启大脑圣殿的钥匙，结果没过几天又有消息说这种做法效果有限。期待明智的人们，到底该何去何从呢？

市面上有太多被鼓吹得神乎其神的产品，其中有很多都是骗人的万灵药，事实上，没有哪样东西能够保证你的大脑长寿、健康，不论是神秘药片还是电脑程序。相反，保持大脑健康需要多种因素共同作用，你应该了解并加以实践。

或许你和很多人一样，不想亲自翻阅迷宫般的海量数据，从中提炼出一条清晰的养生之道，以保持聪明的大脑。我试图梳理千头万绪，为人们开辟一条道路，本书就是这项工作的一项成果，它不会给你提供无数未加融合的、有关大脑的碎片信息，而是努力围绕五个核心因素组织这些信息，教你如何磨砺大脑。这些经过成熟研究的因素，可以认为是行为和实践的

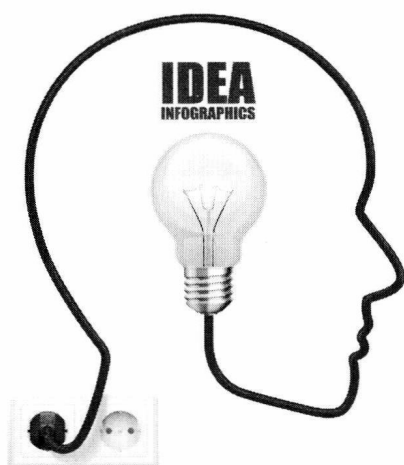
准则，有助于保护、滋养你的大脑。

我有40余年心理健康辅导的工作经验，目睹了很多理论大张旗鼓、来势汹汹，却又在刹那间消散得无影无踪。我对心理学这种杂乱无章的发展趋势感到丧气，希望能用神经科学将它们统一起来。为此，在20世纪80年代中期，我重新学习了神经心理学，聚焦于用基于大脑科学的方式帮助患者。

作为美国最大的心理健康培训项目之一的负责人，我要确保100多名博士后和实习医生在符合科学、基于证据的实践中，接受我们的培训。换言之，我的部分工作就是提取出科学理论中的核心因素，使我们的研究生学习到最好的科学和健康服务知识。这些培训项目在22个医学中心开展，提供一体化的医疗服务，这意味着所有医疗服务者都在协作努力，提供最好的综合性医疗服务。一体化医疗是我们的理想目标，对个人健康的一体化服务方式，是本书的焦点所在。

加入凯泽永久医疗中心（译者注：凯泽永久医疗中心，美国最大的非营利健康机构和医疗保险系统）前，我曾在美国内外执教过心理健康专业的神经科学课程。近几年，我每年都要发起30场研讨会，有幸结识了数千名心理健康专家，他们渴望学习实践性的神经科学，不仅是为了帮助患者，也是为了帮助他们自己。

本书献给所有关心大脑、希望培养健康大脑的人们。



THE GOOD NEWS ABOUT YOUR BRAIN

第一部分

大脑可以永葆活力吗

CHAPTER 1

BRAIN RESEARCH BREAKTHROUGHS

第一章 大脑终生敏锐是可行的

我第一次遇见贝丝时，她看上去十分忧郁，她说“我感觉自己已经筋疲力尽了”，并向我讲述了自己作为一名兼职母亲的辛苦经历。我发现，她的两个角色都做得出类拔萃：两个儿子都拥有幸福的家庭，经常来看望她，因为她是如此热心慈祥，而作为社工，她的职务不断提升，已经成为儿童保护服务中心的一名负责人。尽管部门经费削减，她还是努力工作，想方设法利用有限的资源，保持员工们的高昂士气。

然而，贝丝却说：“我一直努力地充当别人的万能胶，但现在我就要崩溃了。”她用疲惫的眼神望着我说：“我是不是用脑过度了？”

我们聊了很多她可以做的事情，这些都能使她在今后重新焕发元气，强化大脑健康。我告诉她：“对于你的家庭和员工来说，你都是一位了不起的守护者，是时候多关心关心自己了。”我向她介绍了心理学和神经科学的最新成果，一个人可以采取很多措施，终身保持大脑健康。也就是说，她不仅能够保护大脑免受不必要、可预防的损伤，还能主动采取一些有益大脑健康的措施。哪怕步入晚年，她也能焕发活力，享受多彩、惬意的人生。