

In Full Bloom: A Brain Education Guide for Successful Aging

降压健脑，有效用脑，披露年龄真相，
善待我们的大脑，它就会——完整、全能、并且充满控制力

神奇的 大脑保健操！


防止大脑老龄化的系统训练指南

【韩】李承宪 (Ilchi Lee) 【美】杰西·琼斯 (Dr. Jessie Jones) 著
王甜甜 译



贝尔和平奖获得者奥斯卡·阿利亚斯·桑切斯 索尼影视家庭娱乐公司总裁大卫·毕肖普
国际老龄化和身体活动协会主席霍吉科·佐伊科博士

· 联合推荐 ·

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



神奇的 大脑保健操

防止大脑老龄化的系统训练指南

[韩] 李承宪 [美] 杰西·琼斯博士◎著

王甜甜◎译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

神奇的大脑保健操:防止大脑老龄化的系统训练指南/(韩)李承宪,(美)琼斯著;王甜甜译. —北京:金城出版社,2011.11

书名原文: In Full Bloom; A Brain Education Guide for Successful Aging

ISBN 978-7-5155-0242-7

I. ①神… II. ①李… ②琼… ③王… III. ①老年人—脑—保健—指南 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 207948 号

Language Translation copyright © 2011 by GOLD WALL PRESS, IN FULL BLOOM; A Brain Education Guide for Successful Aging, Copyright © 2008.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, BEST LIFE MEDIA.

Copyright © 2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

神奇的大脑保健操:防止大脑老龄化的系统训练指南

作 者 [韩]李承宪 [美]杰西·琼斯

译 者 王甜甜

责任编辑 方小丽

特邀编辑 然晓然

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 7.75

字 数 300 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0242-7

定 价 32.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

对《神奇的大脑保健操》及其作者的赞美之词

李承宪用他那卓越不凡的工作不断给予人们以灵感和鼓舞，就我个人而言，当我看到他的这本《神奇的大脑保健操》正在全世界范围内掀起一股越来越大的影响潮流时，我真是感到由衷的高兴。

——诺贝尔和平奖获得者，哥斯达黎加前总统

奥斯卡·阿利亚斯·桑切斯

李承宪和杰西·琼斯将各个领域的知识巧妙地结合在一起，并且以这些原本互补或二者只能取其一的知识为基础，为我们提供了一本可读性极高且能够激发我们思考的教育指南，该指南将人的生理活动和精神活动联系在一起，构建了一个倡导“成功地变老”的整体计划。在结合了东西方哲学中那些闪光的智慧的基础上，李承宪和琼斯为我们提供了一套实用且简单易行的应对大脑衰老的战略战术，借助这套战略战术，我们不仅能够保持并促进自身的生理和精神健康，还能在走向衰老的过程中感受幸福。

——国际老龄化和身体活动协会主席 霍吉科·佐伊科博士

要想做到优雅地老去，这并不是一件容易的事情。我们需要借助外力的帮助。《神奇的大脑保健操》这本书就为我们提供了这种帮助。这是一本集东西方知识和智慧之大成的书，它能够极

大地启发那些曾经虚度光阴的人，以及那些已经开始向老年迈进的成年人，并且能够为他们提供切实可行的帮助。如果你希望自己不仅能够优雅地度过下半生，而且还能够用充沛的精力去享受生活，那么，《神奇的大脑保健操》绝对是一本不容错过的好书。

——临床心理学家 诺曼·劳森博士

《神奇的大脑保健操》为你描绘了一幅简单易行且全面丰富的行动步骤图，它能够帮助你彻底地开发自身的潜能。生活的每一个阶段都不应该缺乏魅力、活力和激情，而这本简单易懂的行动指南恰恰向我们展示了获得这种快乐生活的方法。

——索尼影视家庭娱乐公司总裁 大卫·毕肖普

对于我们这些正一步步走向衰老的人来说，这本书的出版无疑是一个天大的喜讯！书中所呈现的生活哲学和方法对我们那已经逐渐老化的大脑表示了充分的尊敬。此外，这本书在充分照顾到我们这些“老年人”的情绪的同时，还用一种便于理解的方式向我们传授了如何才能让大脑以最好的状态继续为我们服务的方法。书中所提供的锻炼方法在东西方所产生的巨大影响已经证实了这套保健方式的独特之处。我本人也已经亲身实践过书中几乎所有的锻炼方法，并从中感受到了极大的乐趣。这些锻炼方法正在用它们的实际效果告诉我们：通过书中的方法进行锻炼，直觉能力将得到前所未有的开发。对于一名阅读者而言，难道还有比这更好的读书奖励吗？

——德克萨斯州休斯敦市，美国贝勒医学院医学博士

马利亚姆·R·查科

每个人都会衰老,并最终走向死亡。如果人们能够以饱满而健康的身体和精神状态度过有生之年的每一天,直至死亡,那么,人们因为对死亡的恐惧而承受的心理负担也许就会大大减轻。这本妙不可言的书恰好为人们提供了一个更好的选择机会,它使人们意识到这一原本看似缥缈的美好希望是完全可以实现的。

——韩国国家科学家称号获得者 申喜燮

李承宪从常识的角度,为所有的平凡人提供了一个获得自我实现的方法。他在书中所提到的原理和观点指引我们走进了一个平静的世界,在这个世界里,所有生物都能得到一致的尊重和充满怜爱的对待。

——新闻学教授兼作家 西默·托平

我们一直都在寻找证据证明“老狗也能学新招”,而这本书无疑就是最好的佐证……它甚至还培养出了一批足以挑战年轻人的老人。当我们按照书中的指示,将西方的方法和东方的实践结合起来之后,我们便找到了一股能给我们带来健康、幸福和宁静的清泉。你可以大胆地应用李承宪和杰西·琼斯在书中与我们分享的大脑教育系统训练,并且按照训练体系中的要求练习,充分地享受你的人生,全权掌握自己的头脑,做自己的CEO!

——HireSynergy公司首席执行官 比尔吉德·D·坎普斯

皱纹只不过是微笑留下的痕迹。(皱纹的存在只不过是代表你曾经微笑过。)

——马克·吐温

致 谢

首先,我们要特别感谢提姆·范德贺与尼科尔·迪安,感谢他们为我撰写本书奠定了正确的风格和基调;同时,我还要感谢欧智英,因为如果没有她的指引,本书将无法如此成功地登陆“大脑教育系统训练生活传媒”。其次,我们想向诺拉·李和杰森·赛斯纳致以衷心感谢,感谢他们在针对“成功的老年计划”的大脑教育研发工作所做出的卓越贡献;还有金佑拉和金志仁,感谢他们为本书所作的精心设计;当然,我也要感谢崔艾,感谢他为本书绘制了形象生动的素描画,此外,我还想向爱德华·伦道夫、盖伊·安东尼、卡隆·米勒和玛丽·邓顿表示感谢,谢谢他们任劳任怨地摆出各种姿势,为崔艾的素描提供了完美的素材。最后,我要向塔拉·金和达恩基金致以诚挚的谢意,感谢他们一直以来致力于向老年人推行大脑教育;此外,我还要向许多医疗工作者和从业者表示衷心感谢,感谢他们为大脑教育所做出的巨大贡献,以及他们对大脑教育投入的热情。

李承宪 杰西·琼斯

前言

健康的大脑,健康地老去

大脑是一个凝聚了人性精华的身体器官。大脑电波的第一次跳跃标志着人类生命的开始,而脑电波跳跃的停止则意味着生命的终结。我们一生中的所有经历、情感和回忆都是在经过大脑干预后才被保留在各个脑细胞之中的。我们的艺术天赋、科学才智以及文化修养统统源自于大脑。无数的神经关联提供了大脑运作所需的能量,而我们的身体则在大脑的指挥下开展各种活动——拥抱自己的孩子,学会打篮球,写出第一篇小说,向上帝祈祷,向有需要的同伴伸出援助之手。从本质上说,我们即大脑,大脑即是我们自己。

因此,在我们步入中年之后,随着年龄的增大,当我们听到或看到各种有关大脑衰老的信息时,不禁会感到紧张,甚至会有些害怕。按照我们的文化理念,人一旦走向衰老,原本清晰的思维就会慢慢变得模糊起来,头脑中的困惑和迷惘也会越来越多,最后,整个人就会变得毫无用处,价值全无。每当我们想到或谈及“高龄”和“大脑”的时候,首先映入脑海的往往是痴呆、阿兹海默氏症(老年痴呆症)和帕金森等老年病。即便我们的思维一开始

并没有聚焦在这些病症上，世俗的传统观念也会孜孜不倦地告诫我们：要想在一个行将入土的身体上找到一个活力四射、充满创造力和精力，且能够不断自我完善的大脑简直无异于痴人说梦，这种事情发生的概率就像你从海底找到一个宝藏一样，微乎其微。

任何人都不愿意看到自己老去之后逐渐丧失记忆或失去思考和推理能力时的悲惨一幕。尽管如此，我们当中的大多数人却仍然相信无论我们如何补救，这一场景都注定会被写入我们的老年生活。所以，我们最终只能被动地接受自己会越来越健忘的观点，并且认为这是不可避免的事实。自从步入 50 岁之后，我们就开始为了自己记忆力的衰退而倍感烦恼，等到了 60 岁时，我们甚至会觉得自己已经出现了老年痴呆症或其他老年疾病的早期症状，并为此感到忧心忡忡。我们也许会心神不安地说一些关于那些失去认知能力的老人的笑话，并对此哈哈大笑，可与此同时，忐忑的我们又会在心里暗自祈祷，希望自己年逾古稀之时不要成为他人的笑料。也许，是时候该戳穿这些不真实的说法，还衰老的大脑一个清白了。

年龄和大脑的真相

在写作本书之前，我和我的同事们已经用了超过 25 年的时间来了解大脑——作为所有人类活动指挥中心的大脑——以及大脑的功能。更重要的是，我们一直在寻找各种有效的方法，从而使得我们每个人都能切实有效地开发大脑那无限的潜能，在不

断完善自我的同时享受幸福、平静且健康的生活。在这一寻找的过程中，我们发现了一项新的关于大脑的事实：即大脑拥有无限的适应能力。因为我们的文化、意识以及行为最终都是由我们的大脑全权决定的，所以通过开发和训练大脑，我们可以达到锻炼肌肉的目的，同时也能因此获得改变自己现实的力量。我们的大脑造就了我们的世界；而现在恰好就是我们把握住大脑的控制权，创造一个我们渴望的世界的时刻！

通过这本书，我们将会让你明白，你应该主动出击，帮助自己的大脑进一步完善和进化，最大限度地释放它的潜能，而不是像以前那样，被动地接受那些已经过时的关于大脑衰老的观点。大脑教育系统训练是一种方式，借助于它，你能够对大脑实施最优化的管理，进而发掘并培养你追求健康、幸福、成就以及内心平静的天性。只要遵循大脑教育系统训练所提供的练习步骤，哪怕你正一步步走向衰老，你也依然能够不断地提高自己大脑的工作效率以及创造力。你完全能够在自己的身体和精神之间建立一种更加和谐的关系，并且从周围的世界和生活当中发现更多和谐与快乐的因素。事实上，你完全可以无视那些关于大脑衰老的传统观点，在余下的人生当中尽情地享受由更加敏捷的思维以及更加丰富的创造力所带来的快乐生活。

你在本书中所看到的所有信息既不是单纯的臆测，也不是美好而不切实际的空想。它们全都是多年来人类针对大脑本身及其对身体活动的反应所开展的科学研究及实验的成果，也是李承宪博士和杰西·琼斯博士共同努力的工作成果，研究期间，李博

士考察并结合了瑜伽、健康教育、冥想,以及其他能够将身体和精神统一成一个健康而完整的整体的亚洲传统运动,而杰西·琼斯博士也为这项研究做出了卓越的贡献,尤其是她在关于老年人运动机能学方面所做的工作。老年人运动机能学是一门专门研究运动和衰老之间是如何相互影响、相互作用的科学。

关于衰老的大脑的真相虽然简单却很特别:尽管随着年岁的增加,人的某些思维会不可避免地变得模糊起来,与此同时,人的记忆功能也必然会有所减退,但是当大脑逐渐衰老时,其大部分过程和环节都在我们可控制的范围之内。你完全能够在年逾六旬的时候拥有一个健康的大脑,更有甚者,哪怕你已迈入古稀或耄耋之年,甚至已年逾百岁,你也无需和健康的大脑说再见,而你需要的仅仅是选择对你的大脑加以训练,换一种更好的生活方式。

来势汹汹的 40 岁

对于水手们而言,“roaring forties”这个词语指的是南纬 40 度的海上西风带。几乎所有的水手都知道,那是一片极度危险的区域,在那里,呼啸的西风常常会卷起惊涛骇浪,让路过的船只领教大海的神威,而体积较小的航船更是经常被这里的海浪无情地打翻、吞噬。不过,对于日常生活中的每一个人来说,这个词语则有着另外一层含义,即当我们跨过不惑之年的门槛之后,我们的大脑便不得不开始面对功能衰退、步入死亡的危险。新的研究显示,当人们的年龄达到或超过 40 岁之后,其大脑当中与记忆和认

知功能有关的部分便开始逐渐丧失其工作能力——至少，在某些年逾四十的人的大脑当中已经发现了这一迹象。尽管科学研究并没有就此给出绝对性的结论，但是这已经足以表明，我们当中的许多人在年过半百之后，大脑的生理功能就可能已经开始出现故障，只不过，我们自己并没有意识到这一点而已。

面对这一研究结果，我们大多数人似乎并没有感到非常惊讶。毕竟，在步入中年之后，我们当中的许多人就已经有过多“健忘”的经历——我把车钥匙放在哪儿了，我进厨房是要做什么呢，等等。在我们看来，我们的大脑和身体其他器官一样，会随着年龄的增加而发生变化，这已经不算是新闻了。在我们从20岁走向80岁的过程中，我们大脑的重量将会减少5%至10%，而这一自然改变往往会给我们的大脑造成一定损伤，例如，面对疾驰而来的汽车，我们躲闪的反应速度变慢，又或者，我们无法想起最近认识的某个人的名字。不过，虽然这一自然衰老过程的确会使大脑遭受一定程度的损伤，但是这并不意味着每位老人都不可避免地会受到痴呆症的侵扰。事实上，阻止这一病症发生的办法有很多，你完全可以使自己免受其害。

此外，关于大脑衰老，人们还常常抱着另一种失实的观点，即我们大脑最终的健康状态取决于我们体内的基因遗传，根本不在我们自己能够控制的范围之内。当我们看到85岁高龄的萨莉姨妈忘记了自己是谁的时候，我们便会很自然地联想到，等我们老了之后同样的事情也会发生在自己身上。可是，萨莉姨妈胖不胖呢？她平时做不做运动呢？她的饮食结构又如何呢？在步入老

年之后，她究竟是在继续学习新事物，还是就此停下了学习的步伐呢？——我们几乎从未考虑过这些问题。在经过长时间的科研调查之后，许多研究结果——尤其是由麦克阿瑟基金会开展的研究工作所得出的成果——纷纷证实，当人年老之后，在影响其健康状态的因素当中，遗传基因的作用仅仅占到了15%至30%，换言之，我们在老年时期的健康状况主要是由我们之前的生活方式和行为、处世哲学、环境，以及生活事件决定的。

看到这儿，我们不妨好好地思考一下这一结果所蕴含的深意。在对抗自己体内的DNA时，你并非像你之前所以为的那样，无能为力，只能望洋兴叹。面对衰老所带来的一系列改变，我们所有人都拥有至少70%的决定权。我们完全可以通过自己的选择为健康幸福的老年生活奠定基础——倡导正确的生活方式和健康的饮食习惯，多做锻炼，保持精神健康，持之以恒地学习，并且与他人维持良好的人际关系。在我们的身体和大脑逐渐走向衰老的过程中，我们完全可以积极地行动起来，而不是被动地站在那里，怀着美好的希望看着自己一天天地老去，同时抱着一种悲伤的心情接受这一“顺其自然”的结果。我们完全可以先发制人，有意识地锻炼自己的身体和大脑，从而使得自己在70、80，甚至90高龄之际，仍然享有健康且生机勃勃的身体和大脑。这是一项极其严肃的职责，可与此同时，这也代表了人对未来的一种美好希望。

关于成熟的一些“神话”

没错，关于大脑衰老的实际情况就是高龄本身并不意味着大

脑功能的丧失。的确,最近有研究显示,体内带有某种基因的人患老年痴呆症或失忆症的概率会更高。不过,这项研究同时也显示,糖尿病和心脏病也同样有可能会引起此类疾病的发生,而且正如我们之前已经说过的,这些疾病统统与生活方式有关。几十年来的研究结果显示,身体状况、生活方式、体重、饮食和体育锻炼等因素对大脑健康状况的影响远远超过了遗传基因或年龄因素。年龄是我们无法选择的,但是我们完全可以选择健康的生活。今天,我们对生活方式所做出的选择将会在不远的将来,对我们是否能够保持犀利的思维和清晰的记忆起到至关重要的作用。

以下是另外一些关于大脑和年龄的误解,和前面几个失实的观点一样,它们也同样流传甚广:

误解之一:大脑功能严重衰退是无法避免的事实。没错,随着年龄的增长,大脑的结构和内部联系的确会发生改变。可是,这些改变并不一定会直接导致大脑功能的急剧减退。在乔治·华盛顿大学医学院,有一个衰老、健康人文中心,其创始理事、医学博士吉恩·柯翰(Gene Cohen)在他发表于《新闻周刊》上的文章里写道,在为老年人设计改善其大脑功能的益智游戏的过程中,他发现随着我们年龄的增大,我们大脑左右半球(左半球主要处理线形及逻辑思考,右半球则掌管人的创造力和直觉)之间的联系与配合也变得越来越密切,越来越默契,而这种联系的增强也使得我们拥有了更大的创造潜能。柯翰在他的文章里还写道,一切都已经变得很清楚,只要选择合适的生活方式,并且接受适

当的挑战，大脑的许多功能都能随着年龄的增长得到加强。

误解之二：年纪一大，我就会变得越来越愚蠢，因为我的脑细胞正在不断死亡。我们的大脑细胞会随着年龄的增长而死亡，这是事实。在我们的一生当中，大脑细胞会不断死亡，而新的大脑细胞则会不断生长出来，周而复始。可是，在很长一段时间里，人们都认为，在排除了大学时期无节制饮酒的情况之下，当我们年老退休之后，我们的脑细胞将会以更快的速度走向死亡。然而，研究结果却显示，这种观点并不正确。在人的一生当中，由于受到各种因素的影响——压力、营养不良，以及环境毒素等，脑细胞始终都在以同样的速度走向死亡。有些神经学家还认为，脑细胞的死亡其实是大脑学习过程中一个必不可少的环节。大脑皮层上的部分断层和沟壑正是在大脑保持兴奋状态，不断汲取新知识的时候形成的，因此，在我们学习的过程当中，某些脑细胞的死亡恰恰是为构建新的神经关联创造条件。

误解之三：成年人的大脑无法再形成新的神经关联。在过去的很长一段时间当中，研究大脑的科学家们一直都确信，大脑无法生成新的神经细胞来取代和填补之前死亡的细胞。然而，20世纪90年代中叶，研究者们开始不断发现各种证据证明，与记忆功能相关联的那一部分大脑其实是能够生成新的神经细胞的——他们将这一过程称之为神经发生——而这一现象的产生与定期的肢体锻炼之间又存在着尤为密切的联系。这就意味着体育锻炼不仅能够让你拥有健康的心脏、骨骼和肌肉，还有利于你保持健康的心智。哥伦比亚大学神经学家斯科特·斯莫

(Scott Small)和萨克生物研究院的神经生物学家弗瑞德·盖奇(Fred Gage)曾对此展开了研究,其结果显示,定期的体育锻炼能够为大脑输送更多富含氧气的血液,以及一种被称为大脑分泌神经营养因子(BDNF)的化学物质,而这种物质似乎能够起到改善记忆、增强学习能力以及提高大脑其他功能的作用。

也许,在所有研究成果当中,最令人激动的发现莫过于:我们的大脑其实和身体其他器官一样都遵循着“用进废退”的原理。匹兹堡大学医学院最近的一项研究表明,在生活当中,我们的大脑经历的刺激和智力挑战越多,步入晚年后,大脑能够保持旺盛活力以及敏捷思维的几率就越大。和我们全身的肌肉一样,在缺乏锻炼的条件下,我们的大脑将会逐渐萎缩,从而无法生成新的神经关联,也无法制造出新的脑细胞取代那些即将死亡的细胞。

如果你按照传统的晚年生活方式,退休后便无所事事地闲坐在家中,那无疑是向老年痴呆和大脑功能衰退发出了邀请。相反,如果你生活在一个丰富多彩的环境之中——正如大脑科学家兼作家马里恩·C. 戴蒙德(Marion C. Diamond)所提到的——让游戏、发现、学习和挑战伴随你每一天的生活,你的大脑自然就会始终保持活跃,并且不断形成各种新的神经关联。大脑所具备的这一特性正是我们所说的神经可塑性,与此同时,这一特性也表明,只要环境适宜,在我们的一生当中,大脑完全能够不断地进化,并且以一种令人惊异的方式发生自我改变。

我们常常说,“老狗不能学新招”,而以上所列举的诸多科学依据是对这一观点最好的反驳。事实上,老狗不仅能够学会新的

招数，而且这也是它们有生之年应该做的一件事。好好地设计并规划你的生活，让自己在每一天都能学到新的知识，或是能够从一个全新的角度来看待这个世界。如此一来，不仅你能够让自己始终拥有一颗睿智的头脑，更重要的是，这样做还将会给你的生活带来更多的满足感和更大的快乐。你的灵魂也会因为你拥有一颗活力四射的大脑而得到升华。

宁静而充满奉献和激情的时光

当我们审视各种重要的神经学研究，并且以观察员的身份，针对自己的亲身经历对大脑和衰老做出职业的分析之后，我们似乎有所发现。步入中年之后，由于神经生长加速，脑细胞大量死亡，大脑的反应和思考速度随之变慢，不过，这时出现的其他一些因素恰好在一定程度上弥补了大脑功能的这种衰退现象。绝大多数的老年人都能够依靠自身的力量弥补大脑功能的不足。工作量的减少意味着我们将有更多的机会去关注身边的人际关系，同时，我们也将有更多的时间和精力来回馈他人，而这也使我们更多的注意力都集中在个人幸福和快乐之上。随着年龄的增长，我们对生活的领悟也变得越来越深刻，多年的生活经历使我们明白了什么才是生命里最重要的东西——那就是：人、自然界、美、和平、创造力和快乐。与此同时，这种领悟也为我们平添了许多需要时间的沉淀才能获得的智慧和感知，而我们内心的焦虑也因此得到了平复。有时候，我们也许会觉得衰老是一个十分艰难的历程，但是我们的辛苦努力最终都将获得丰厚的回报。