



# SPARK:



The Revolutionary  
New Science of Exercise  
and the Brain

## 动起来 更聪明

### 运动改造大脑

(亲子版)

超过  
19 000名  
青少年验证的  
运动奇迹

约翰·瑞迪 (John Ratey) 著

蒲溶 译

在美国, 超过19 000名青少年已验证这一奇迹



在全球, 超过12个国家和地区正在流行

加拿大、德国、芬兰、日本、韩国、中国台湾……

领跑亚马逊图书榜单, 风靡全球的运动新方式



# SPARK:

The Revolutionary  
New Science of Exercise  
and the Brain

## 动起来 更聪明

运动改造大脑

(亲子版)

【美】约翰·瑞迪 (John Ratey) 著  
浦溶 译



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

图书在版编目 ( CIP ) 数据

动起来更聪明：运动改造大脑 ( 亲子版 ) / ( 美 ) 瑞迪著；浦溶译.  
—杭州：浙江人民出版社，2014.11

ISBN 978-7-213-06359-6

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字：11-2014-170 号

I. ①动… II. ①瑞… ②浦… III. ①健身运动-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 237207 号

上架指导：运动健身 / 亲子教育

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师  
北京市证信律师事务所 李云翔律师

## 动起来更聪明：运动改造大脑 ( 亲子版 )

---

作 者：[美] 约翰·瑞迪 著

译 者：浦溶 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：朱丽芳

责任校对：朱晓阳

印 刷：中国电影出版社印刷厂

开 本：720 mm × 965 mm 1/16 印 张：11.75

字 数：8.8 万 插 页：1

版 次：2014 年 11 月第 1 版 印 次：2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-213-06359-6

定 价：39.90 元

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

# 推荐序

## 动起来

丁世忠

安踏体育用品有限公司董事局主席兼 CEO

2014年8月,安踏儿童携手哈佛大学医学院约翰·瑞迪教授,并联合诸多国内有共同愿景的儿童运动培训机构,喊出了“动起来!”的口号,发起了旨在助推中国儿童运动发展的“乐动计划”。

“乐动计划”得以成行,某种程度上源于《柳叶刀》杂志(*The Lancet*)所刊载的一份调查报告:“中国已成‘第二肥胖国’,儿童肥胖率如此之高令人忧心。”在这份分析了188个国家居民体重走向的报告里,中国20岁以下青少年的肥胖率为:男孩23%,女孩14%。这个数字击败了日本(男孩15.3%,女孩



12.4%) 和韩国(男孩 21.2%, 女孩 13.2%), 高居世界第二位, 仅次于饱受肥胖困扰的美国(男孩 28.8%, 女孩 29.7%)。

近年来, 我国经济高速发展, 但城乡学生的身体素质却出现了全面下滑。与 30 年前相比, 2010 年中国 7~18 岁城乡学生的身高、体重增长显著。但与此同时, 肥胖率却大幅上升, 中小学生的肺活量下降了 11.4%, 大学生下

降了近 10%。华盛顿大学全球

健康教授玛丽称, 青少年时期出现的超重、肥胖将大大增加成年后患高血压、冠心病、糖尿病、癌症等的可能性。



我们可以把孩子生理指标的下滑归咎于不良的生活习惯和家长对孩子的溺爱, 但不可否认的是, 现代生活方式的改变、技术的迅猛发展都在不断影

响着孩子们的成长方式,孩子们的身心都在面临越来越多的问题。中国式教育把孩子牢牢禁锢在室内,孩子们在高楼大厦的丛林里低着头行走,手中点点划划的,不是课本与习题,就是一部部智能终端。由此带来的诸如压力、焦虑、抑郁、孤僻等,正在引起越来越多家长的重视。

如何扭转这个趋势?如何帮助孩子摆脱生理、心理上的种种问题?哈佛大学医学专家约翰·瑞迪教授给出了答案:“动起来刻不容缓!”



在《动起来更聪明：运动改造大脑（亲子版）》中，约翰·瑞迪教授用详尽的研究再一次向我们表明：体育运动之于人的意义，不仅仅在于强身健体，更在于培养公平公正的竞争意识和协同增效的合作精神。体育不仅能赋予孩子们强健的体魄，更能塑造其内在的良好修养、提升全面发展的能力。而对我们的孩子来说，运动的结果绝对不是大脑简单、四肢发达，恰恰相反，运动不仅会强身健体，更能改造大脑。约翰·瑞迪教授主导发起的Spark项目，不仅使得参与项目的孩子身体健康，而且使他们在心智方面也远超平均水平，更聪明、更乐观、更积极——运动可以让孩子们更聪明！

为了让广大少年儿童和家长能够更好地理解约翰·瑞迪教授的理念，从这样一本著作中汲取更多营养，安踏儿童携手国内顶级出版商湛庐文化，通过图文并茂的生动解读，结合教授在儿童运动推广项目中的丰富经验，一起推出了这本安踏儿童亲子





版的《动起来更聪明：运动改造大脑（亲子版）》。希望可以使家长与老师在科学理论的指导下，使孩子们的智力和素质通过体育锻炼得到全面提升。安踏儿童还将联合中国青少年研究中心等权威机构共同完成儿童运动课题研究及乐动课程的开发工作，不久的将来，“乐动计划”还将深入校园、社区，集合各方力量，为儿童运动发展提供切实有效的探索实践。我们希望看到更多的孩子出现在运动场上，让运动真正回归校园、回归孩子们的生活；也更希望运动成为亲子沟通的重要桥梁，进而成为家庭中每位成员保持一生的良好习惯。



动 起 来 更 聪 明

我们希望通过“乐动计划”项目吸引更多相关人士关注儿童运动，让中国儿童动起来，愿孩子们更快乐地成长！作为儿童运动的倡导者和实践者，能够亲身参与其中，见证其发展历程，安踏倍感荣幸！

丁世忠

# 目录

## 推荐序 动起来 / 1

丁世忠

安踏体育用品有限公司董事局主席兼 CEO

## 第 1 章 大脑真的会长大 / 001

最聪明的学生

谁对胖孩子负责

- 运动实验室：运动会让神奇的“脑细胞肥料”变多？
- 运动 Tips：多运动，更聪明



## 第 2 章 创造奇迹的“魔法师” / 027

害羞的旁观者杰西

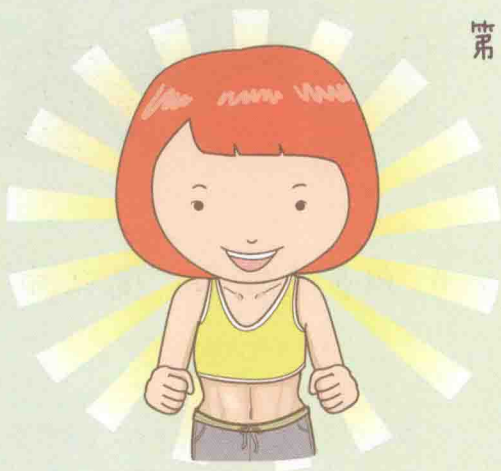
“内啡肽”旋风

- 运动实验室：员工爱运动，公司倒不了？
- 运动 Tips：多运动，少压力

### 第 3 章 赶走“不高兴” /047

我的大脑重启了  
容易害羞的艾米  
勇气补给站

- 运动实验室：运动能够减轻焦虑吗？
- 运动 Tips：做个小小营养师，争当不挑食的好孩子



### 第 4 章 把大脑叫醒 /069

女医生格蕾丝  
比尔 50 多岁了

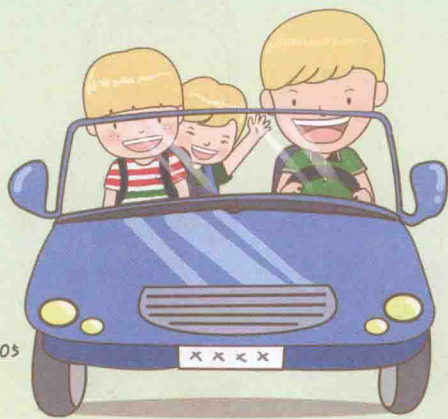
- 运动实验室：微笑实验
- 运动 Tips：花样运动益处多

## 第 5 章 分心不是我的错 /087

我不是个笨小孩

“淘气包”杰克逊

- 运动实验室：身体好，注意力也会更集中？
- 运动 Tips：每天锻炼 1 小时



## 第 6 章 做自己的小主人 /105

神奇的“传送带”

运动会不会让人上瘾呢

- 运动实验室：独自运动是个坏主意吗？
- 运动 Tips：再坚持一下

## 第7章 女生们，一起动起来 /123

佩蒂的好办法

最快乐的新妈妈

- 运动实验室：怀宝宝时，动还是不动？
- 运动 Tips：身体灵活很重要



## 第8章 一辈子的好朋友 /143

我的妈妈

把大脑里的“魔鬼”赶出去

- 运动实验室：运动能让海马体好好“工作”？
- 运动 Tips：动一动，让骨骼更强壮

后记 让灵光持续绽放 /165

— 第1章 —

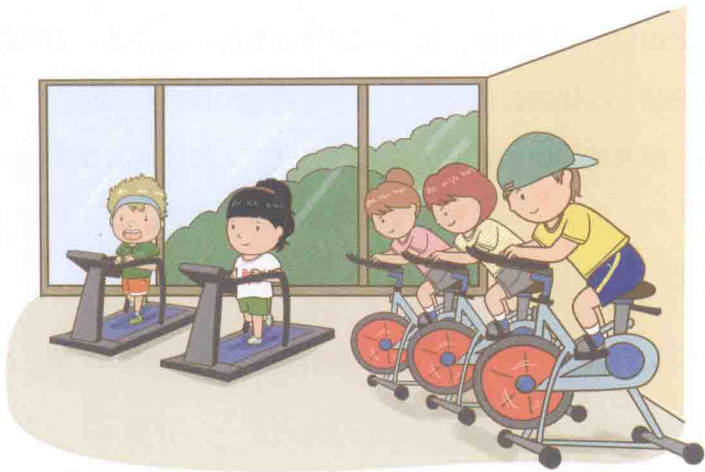
大脑真的  
会长大





## 最聪明的学生

在芝加哥西面一处略高的地方矗立着一座砖块构造的楼房，那就是内珀维尔中央高中。在这幢楼的地下室里有一个低矮无窗的房间，里面摆满了跑步机和健身自行车。虽然这间陈旧的健身房很小，可到这儿来的同学可不少，现在它可是学校的“心肺锻炼室”。





早晨 7 点 10 分，一小群睡眠惺忪的刚进校的新生在健身器材上锻炼，现在是他们上体育课的时间。

尼尔·邓肯是一位年轻的体育教师，他的身材很棒。这会儿，邓肯老师正在安排早晨的任务：“好啦，大家完成热身后，我们就去跑道上，跑上 4 圈。”他边说边拿出一个小黑背包，里面装满了胸带和电子手表——这是一种心率监测仪，可以测试同学们的体能。

邓肯老师环视了一下还没睡醒的同学们，然后说：“每次你绕着跑道跑步的时候，按下红色按钮，仪器将会为你做一个分析。它会告诉你：你第 1 圈、第 2 圈和第 3 圈跑得有多快。如果你跑得好的话，很快就会跑完第 4 圈，到那时再按下蓝色按钮。看见了吗？手表就会停止计时。你的目标就是，设法用最快的速度跑完。另外，还有一项特别重要的事是，你的平均心率应该在 185 次以上。”

同学们排成一列从邓肯先生面前走过，慢慢地挪上楼，来到了跑道上。