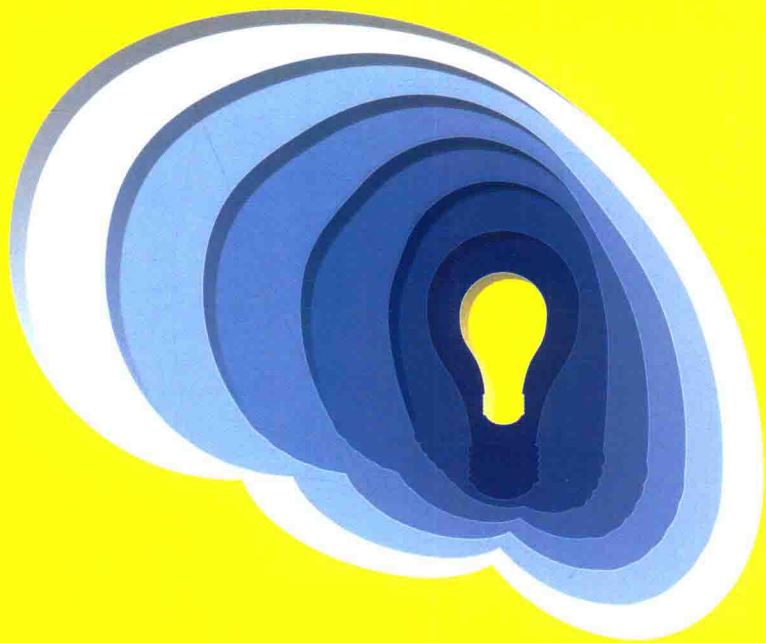


大脑勇士

7个日常习惯 | 100种健脑食物
14天激活大脑潜能 | 抗击疾病与衰老

“美国大脑健康之父”亚蒙博士重磅力作，影响千万人的全新大脑健康理念



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

THE BRAIN

WARRIOR'S WAY



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

大脑勇士

THE BRAIN WARRIOR'S WAY

Ignite Your Energy and Focus,
Attack Illness and Aging,
Transform Pain into Purpose

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



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

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑勇士 / (美) 亚蒙, 亚蒙著; 黄珏苹, 赵静译. —杭州: 浙江人民出版社, 2018.2

ISBN 978-7-213-08606-9

I. ①大… II. ①亚… ②亚… ③黄… ④赵… III. ①脑科学
IV. ①R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 004603 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

大脑勇士

[美] 丹尼尔·亚蒙 塔娜·亚蒙 著
黄珏苹 赵静 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: 陈 春

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720 毫米 × 965 毫米 1/16 印 张: 19.25

字 数: 267 千字 插 页: 3

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-08606-9

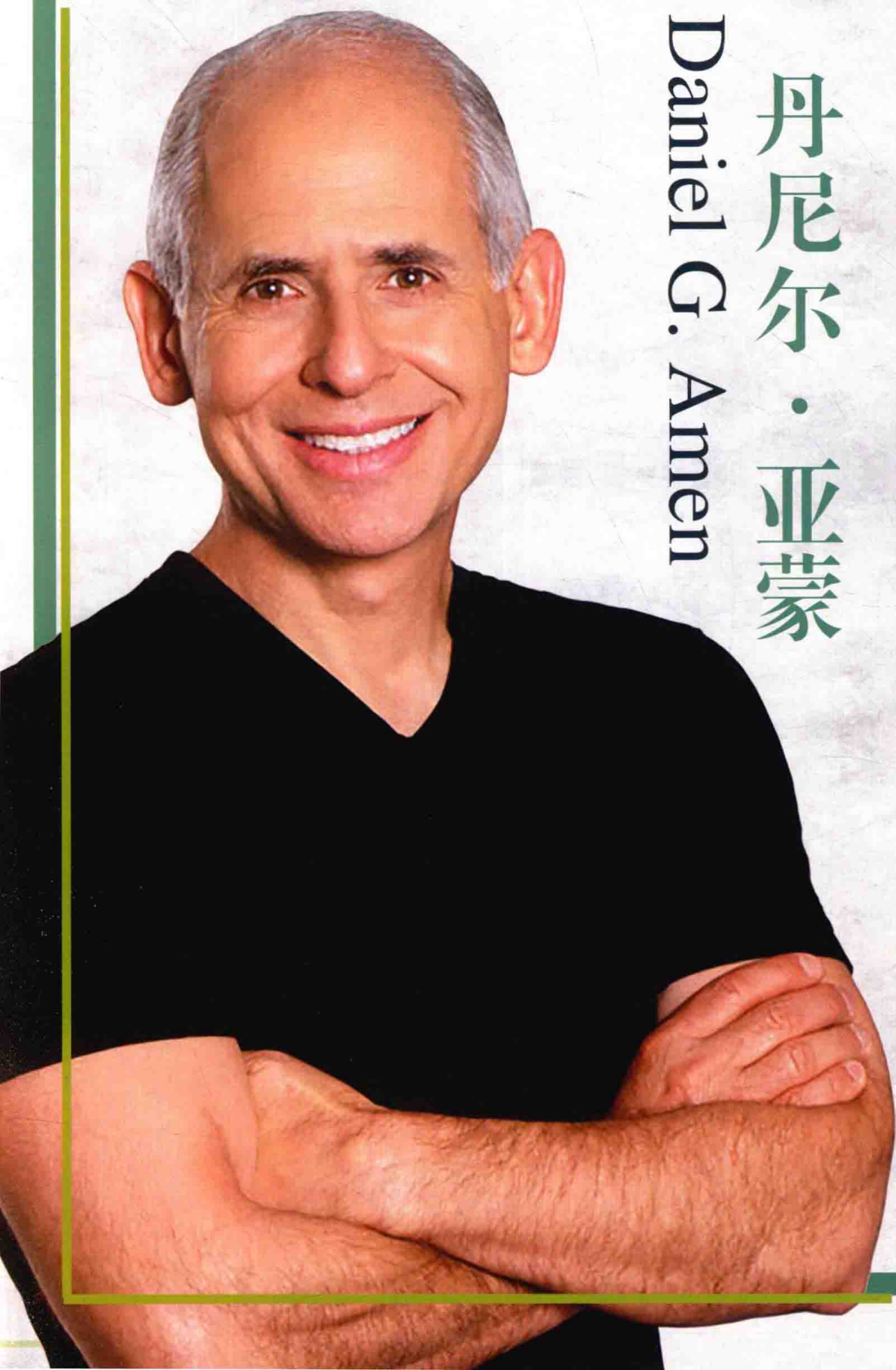
定 价: 69.90 元

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

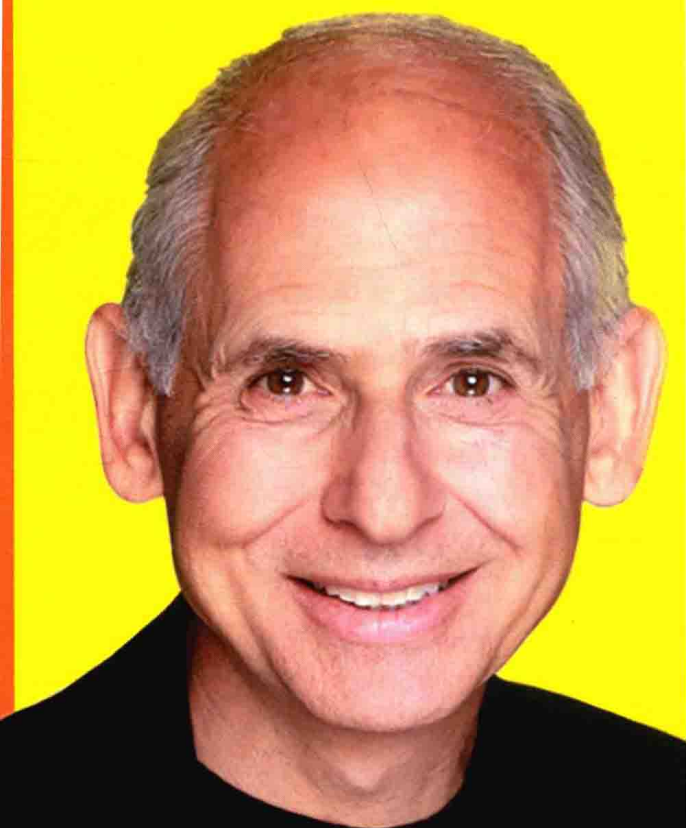
丹尼尔·亚蒙

Daniel G. Amen



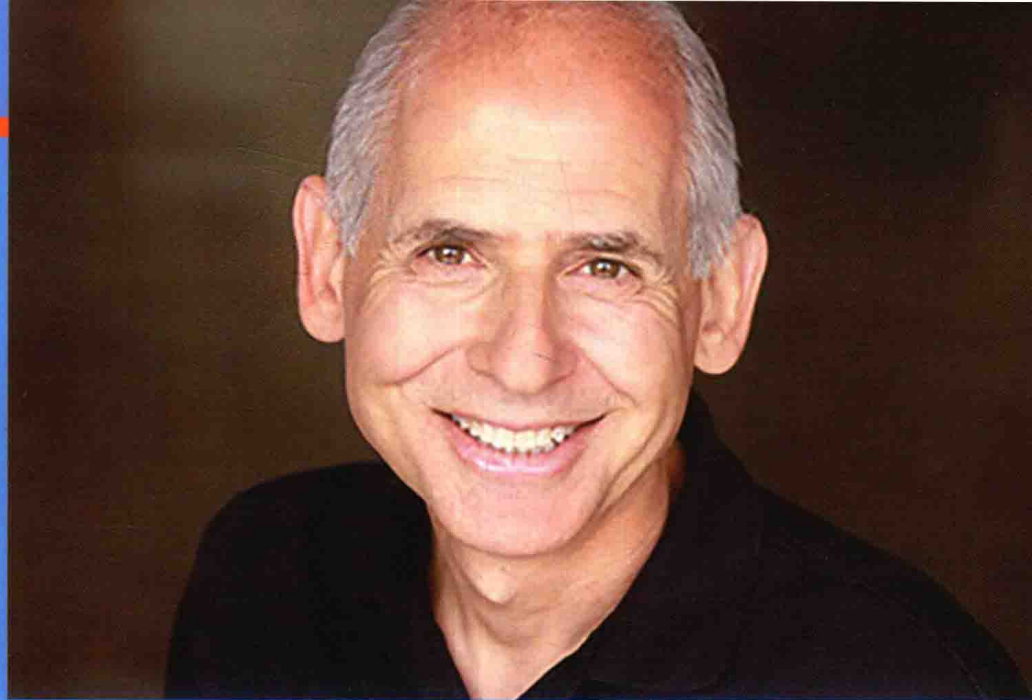
世界知名的权威脑成像专家

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、北加利福尼亚、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。

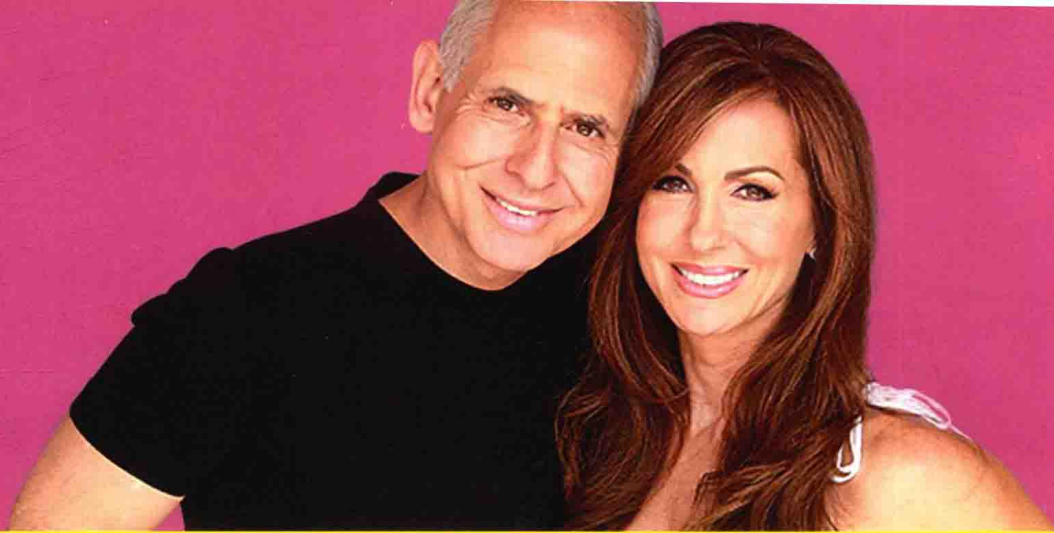


全美最受欢迎的精神科医生

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



Brain
Warrior's
Way



献给 Chloe、Eli、Emmy、Liam、Louie 以及众多盟友，
他们是让我们变成大脑勇士的动力。

*Spoken Word, Poetry, and Music
by the Brain Warrior's Way
Community Choir
© 2012*

Brain
Warrior's
Way



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。

Copyright © 2014 by [Author Name]
All rights reserved.
Printed in the United States of America



你想像大脑勇士一样掌控自己的身心健康吗？

坚持大脑勇士之道可以抗击疾病与衰老！

扫码下载“湛庐阅读”APP，

“扫一扫”本书封底条形码，

测一测你会成为什么类型的大脑勇士吧，

还可获取本书参考文献！

导言

大脑勇士之道 / 001

我们已经陷入了健康之战
大脑勇士进阶的 3 个阶段

01

大脑勇士的思维模式 / 025

双耳之间的战争或赢或输

你想成为狼、羊，还是牧羊犬？

6 种思维模式成就一位大脑勇士

02

大脑勇士的评估 / 053

为赢得大脑之战做好准备

你想拥有平滑健康的大脑吗？

大脑的 5 种类型

重要健康指标和健康预防策略

03

大脑勇士的营养 / 093

人生赢家的高能营养

大脑勇士的 10 条营养守则

100 种最有利于大脑健康的食物

6 种应该摒弃的食物

3 种基本补充剂助你成功

04

训练大脑勇士 / 159

为取得最终成功需要养成的日常习惯和行事准则

坚持每天训练是成为大脑勇士的关键

必须养成的 7 个习惯

05

大脑勇士的本质 / 195

将痛苦转化为意义

透过现象看本质，将痛苦转化为意义

你的存在可以让世界更美好

06

大脑勇士的责任 / 211

建立并保护你的大脑勇士部落，从现在直到未来

严肃认真，百折不挠，肩负重任

自我修养，影响他人，惠及后代

07

大脑勇士常年的基本训练 / 233

从 14 天大脑提升计划开始

勇士的炼成，从现在开始

14 天大脑提升计划

附录

大脑勇士守则 / 285

参考文献 / 290

致谢 / 291

译者后记 / 293

The Brain Warrior's Way

导言

大脑勇士之道



勇士就是会在各个层面上努力掌控自己的人，他们有勇气为自己、为他人、为社会做正确的事。

——马克·迪万 (Mark Divine), 《海豹突击队成功之道》(The Way of the SEAL)

健康之战的成败就在于你的大脑，在于大脑每时每刻做出的决定。如果大脑运转良好，你的决定很可能是高效的，会使你更专注、更有活力、更健康。如果大脑出了问题，无论出于什么原因，你都很可能会做出糟糕的决定，让活力、注意力、心情、记忆力和健康受损，还会对后代造成不良影响。

武士道是日本武士们的道德准则，它主张人们成为战士，这种文化要求武士不断提升自我，去保护自己和所爱之人。大脑勇士之道同样是一种生活方式，经过 30 年的探索我们才找到这套方法，它帮助亚蒙诊所成千上万的来访者改善了大脑健康，让他们拥有了更美好的生活。此外，我们还用这套方法帮助过军人、商人、牧师、会众、学生、老师，以及戒毒者。按大脑勇士之道生活能够改善你的决策能力，让你更好地感知自己的能力，并在以下各个方面提升你自己：

- | | |
|-------|--------|
| ● 活力 | ● 体重 |
| ● 注意力 | ● 人际关系 |
| ● 情绪 | ● 工作 |
| ● 记忆力 | ● 整体健康 |

大脑勇士之道是独特而有效的改善大脑功能与身体健康的方法。它基于科学研究，目的是帮助你活得生机勃勃、拥有敏锐的头脑、保持身体健康。即使你现在状态不佳或者饱受痛苦，甚至多年来一直维持着不健康的生活方

式，这套方法也能帮助你力挽狂澜。你难道不想每天起床时神清气爽、周身通泰吗？

遵循大脑勇士之道不仅会改变你自己的大脑和身体的健康状况，还会改变你所爱之人的。最新的表观遗传学研究告诉我们，人的日常习惯会打开或关闭某些可诱发疾病或过早死的基因，它们不只影响你，也可能会影响你的孩子和孙子。为大脑的健康与身体的健康而战不只关系到你自身，还关系到你的后代，甚至你后代的后代。

这本书会一步一步告诉你如何掌控身体健康和心理健康。它将教你：

- **大脑勇士的思维模式：**了解你追求健康的动机，关注充裕，而非匮乏。
- **大脑勇士的评估：**拥有清晰的思路，评估大脑健康程度、了解并优化你的重要健康指标数据，在多条战线上有策略地战斗，评估自己的现状，采取预防策略。
- **大脑勇士的营养：**了解能为成功助力、给予你竞争优势的食品和营养补充剂。
- **训练大脑勇士：**养成良好的日常习惯和行事准则。
- **大脑勇士的本质：**将痛苦转化为激情，让世界因为你的存在，而变得更美好。
- **大脑勇士的责任：**迈出重要的一步，分享信息，创建你自己的大脑勇士部落。
- **大脑勇士常年的基本训练：**运用可以持续一生的工具创造持久的改变。

要想成为大脑勇士，请遵守以下约定：

- | | |
|--------|--------|
| ● 严肃认真 | ● 训练有素 |
| ● 目标明确 | ● 诚实 |
| ● 不断学习 | ● 充满热情 |
| ● 清醒 | ● 保护家人 |
| ● 准备充分 | ● 百折不挠 |
| ● 营养均衡 | |

在阅读过程中，你会认识一些凯旋的大脑勇士，他们曾经是健康之战的阶下囚。他们的故事将鼓舞你尝试新的生活方式。



美国东海岸青年总裁组织（YPO）的领导者波德及其团队与我们在亚蒙诊所相处了三天，以学习大脑勇士之道。下面是波德的随笔：

“这套方法显著地改变了我的生活，我的体重减轻了，让我的注意力前所未有地专注。我的抑郁情绪渐渐消失了，做事效率和专注力也提高了。作为一个团队，我们一致赞同拜访亚蒙诊所对我们 10 年来的共同生活产生了巨大的影响。”

大多数人不想用“战争”“战士”这样的字眼儿来形容它，我们也不喜欢用，但请你睁开眼睛看看社会上正在发生的这些再明显不过的事实：我们身处保卫大脑和身体健康的战争中。尽管美国的人均医疗成本是其他富裕国家的近两倍，但美国人的死亡年龄偏低、患病次数更多，¹其中将近 75% 的医疗费用被花在了阿尔茨海默病、抑郁症、注意力缺陷障碍、注意力缺陷多动障碍、糖尿病、前驱糖尿病、肥胖症等可预防的慢性病上。

为什么说我们陷入了健康之战

这不仅仅是成年人的战争。大型餐饮公司纷纷瞄准了你的孩子和孙辈，当身价高达数十亿美元的餐饮公司凭借小丑或国王的品牌形象进入你家的客厅，用玩具引诱你的孩子，让他们吃没有营养的、会导致疾病甚至早死的垃圾食品时，你就该反击了。最新研究显示，快餐公司用来诱惑孩子们的玩具是特别有效的武器，它们会让孩子发展中的大脑想要更多有损健康的食物²。此外，还有慈善组织，比如女童子军会招募小女孩推销不健康的甜饼，由此