

健康脑

塑身、健体，14种健脑方案让你获得梦寐以求的身体

“美国大脑健康之父”亚蒙博士经典力作，影响千万人的身体健康实用手册



[美] 丹尼尔·亚蒙 (Daniel G. Amen) ◎ 著 苗士伟 权大勇 ◎ 译

CHANGE

YOUR BRAIN, CHANGE YOUR BODY

CHANGE YOUR
BRAIN
CHANGE YOUR
BODY

健康 脑

[美] 丹尼尔·亚曼 (Daniel G. Amen) ◎ 著

苗壮伟 权大勇 ◎ 译



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

图书在版编目 (CIP) 数据

健康脑 / (美) 亚蒙著; 苗士伟, 权大勇译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.3

ISBN 978-7-213-08602-1

I. ①健… II. ①亚… ②苗… ③权… III. ①脑科学
IV. ①R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 004612 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

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2018-70 号

健康脑

[美] 丹尼尔·亚蒙 著
苗士伟 权大勇 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: 徐永明

印刷: 河北鹏润印刷有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16

字数: 297 千字

版次: 2018 年 3 月第 1 版

书号: ISBN 978-7-213-08602-1

定价: 69.90 元

印张: 19.5

插页: 3

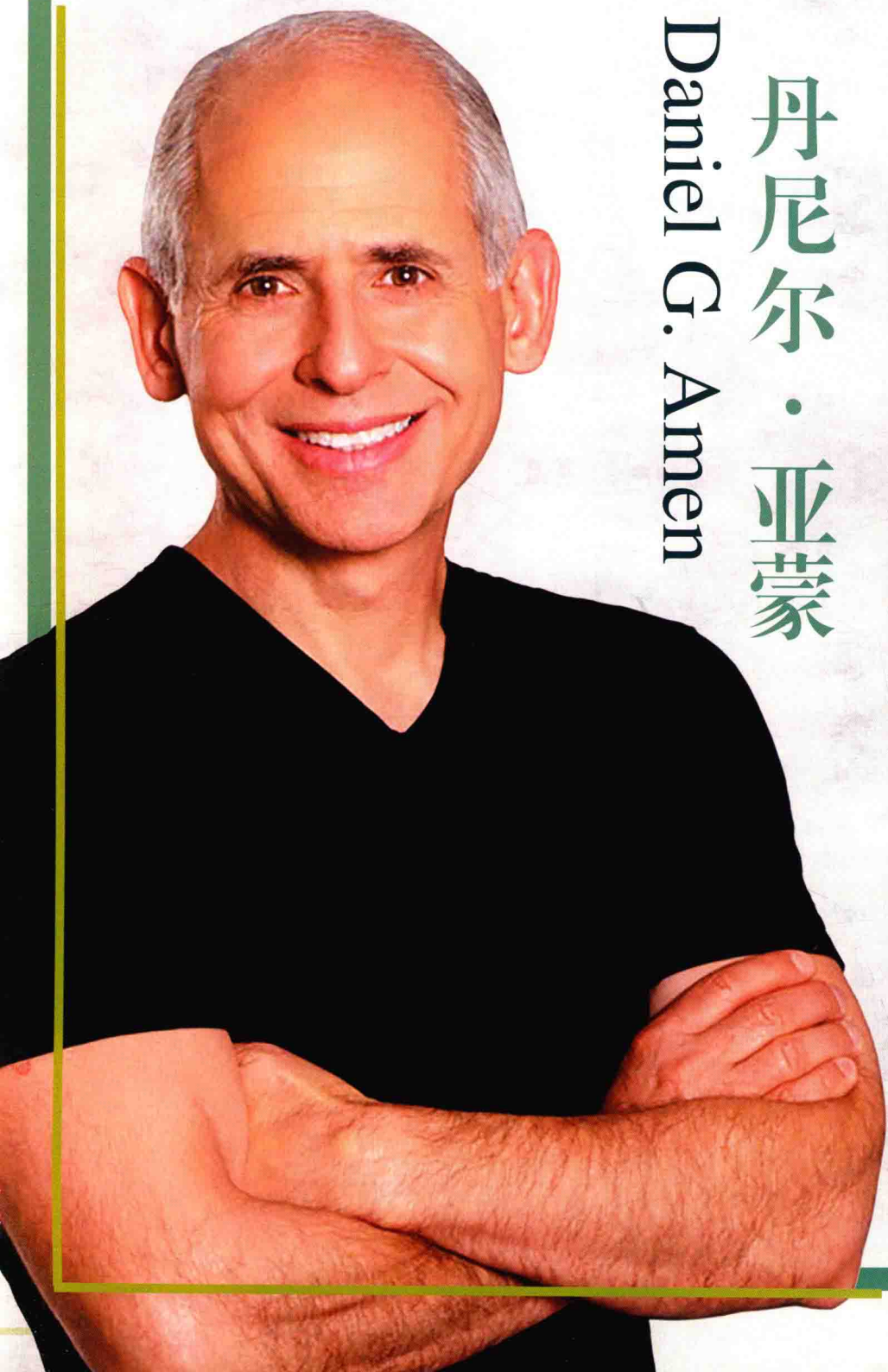
印次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

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

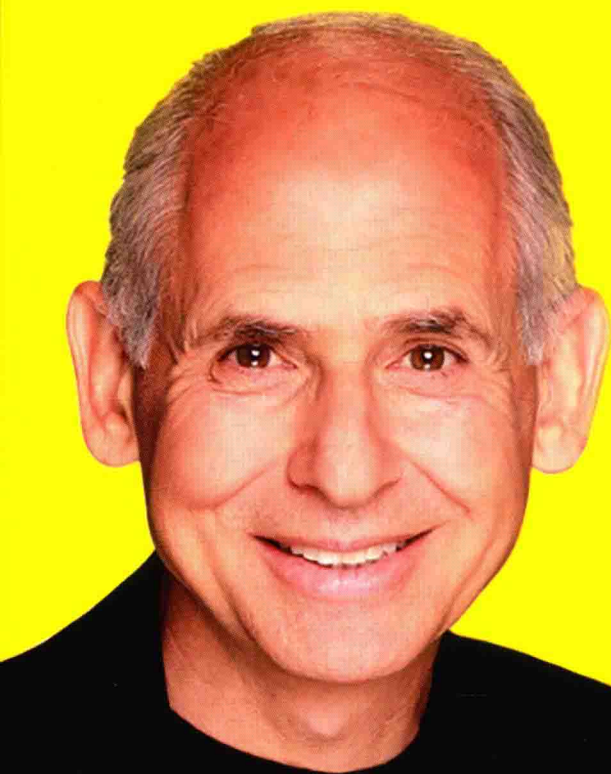
丹尼尔·亚蒙

Daniel G. Amen



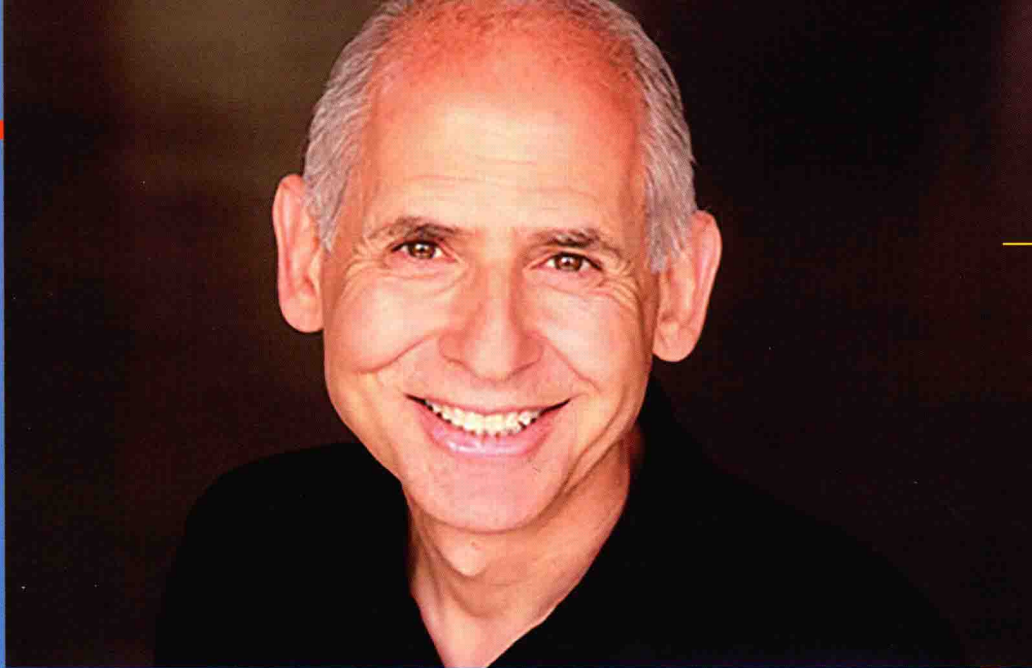
世界知名的权威脑成像专家

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。

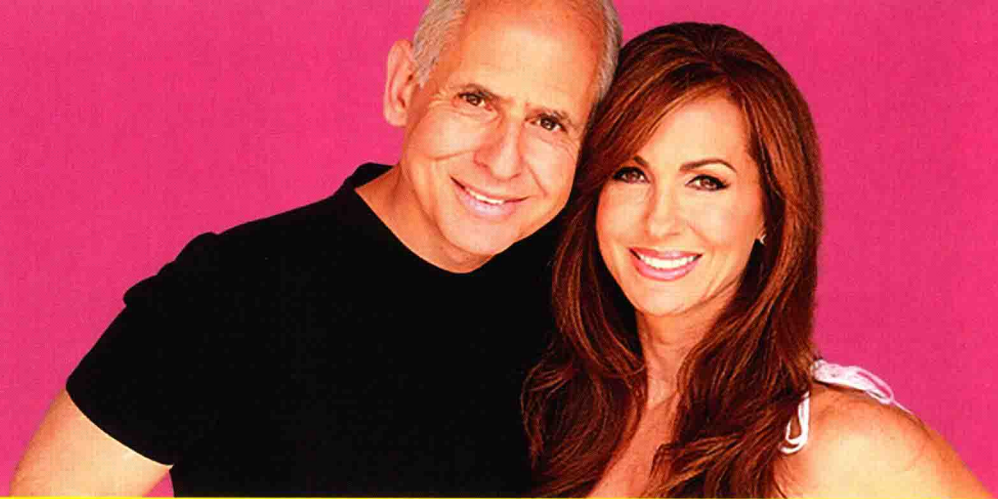


全美最受欢迎的精神科医生

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
与思想有关

特别
制作

亚蒙脑健康系列



亚蒙诊所脑系统问卷简版

任何形式的问卷调查绝对不能作为唯一的评估工具。你可以把它当作一种催化剂，帮你更好地进行思考、提出问题，并且在需要时获得更多评价。任何建议都需要与你的私人医生或保健服务人员进行讨论，在你要针对心脏、血液、血压、焦虑、抑郁或疼痛进行药物治疗的时候，更要做到这一点。

运用以下度量等级，对下面所列各种症状在你身上的表现程度进行评定。

0	1	2	3	4	NA
从不	很少	有时	经常	非常频繁	不适用/不清楚

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 01. 维持注意力有困难或易分心 | 20. 在出现情况时看不到有多种选择 |
| 02. 总是与拖拉作斗争，非到万不得已不去做 | 21. 感觉很忧伤 |
| 03. 对细节不怎么关注 | 22. 很消极 |
| 04. 很难让自己的欲望延迟满足，想要的东西必须得立刻实现 | 23. 感到不满 |
| 05. 倾听有困难 | 24. 感觉无聊 |
| 06. 感觉坐立不安 | 25. 精力不足 |
| 07. 会将答案脱口而出，经常打断别人 | 26. 对那些通常会令人感到好玩、愉悦的事物渐渐失去了兴趣 |
| 08. 冲动之下做出决定 | 27. 感到绝望、无助、无价值或内疚 |
| 09. 寻求刺激 | 28. 哭个不停 |
| 10. 需要咖啡因、尼古丁或糖来集中注意力 | 29. 长期自尊感较低 |
| 11. 执著于负面想法 | 30. 社会孤立 |
| 12. 过分担忧 | 31. 感到紧张和焦虑 |
| 13. 倾向于做出冲动或成瘾行为 | 32. 感到恐慌 |
| 14. 心怀怨恨 | 33. 出现肌肉紧张加剧的症状，如头痛、肌肉痛等 |
| 15. 事情不顺心时会很不开心 | 34. 倾向于作出最坏的预期 |
| 16. 事情有些离谱时会很不开心 | 35. 避免发生冲突 |
| 17. 倾向于站在反对立场或与他人争论 | 36. 过度害怕他人的评价或细究 |
| 18. 不喜欢变化 | 37. 动机过强，很难停止工作 |
| 19. 事情必须得按部就班地做，否则就会心烦意乱 | 38. 对能力缺乏自信 |

39. 总是对坏事情的发生特别留心
40. 易受惊吓
41. 脾气不好
42. 易怒
43. 火气来得快,接着爆发、消退,狂怒之后
往往感觉疲惫
44. 情绪不稳定、喜怒无常
45. 将别人的评论曲解为负面的,即使事实上
并非如此
46. 似曾相识的感觉
47. 经常感觉好像有人在监视或想要伤害自己
48. 莫名其妙地产生阴暗或暴力想法
49. 找不到恰当的词语来表达
50. 来源不明的头痛或腹痛
51. 健忘
52. 有记忆问题
53. 记不住约会
54. 记不起服药或服补充剂
55. 记不住最近发生的事情
56. 记不住名字
57. 记住有关学校、工作或爱好的事情对我来
说很难
58. 今天知道的事情,明天就忘了
59. 话说到一半,突然忘记下面要说什么了
60. 如果一件事有多于一步、两步的更多步骤,
我很难服从指导/说明
61. 经常笨手笨脚,容易发生意外
62. 走路时会碰到家具或墙壁
63. 协调性不好
64. 字迹潦草
65. 工作区域很难保持整洁
66. 房子周围打了很多桩
67. 比起别人,我对噪声更敏感
68. 对衣服的触碰或标签特别敏感
69. 学习新信息或新动作有困难
70. 难以与人持续交谈



扫码下载“湛庐阅读”APP,搜索
“健康脑”,获取测试答案。

健康生活，皆能如“脑”所愿

我家住在加州的纽波特海滩。这里经常被人称作“塑胶世界”，因为与世界上其他城市相比，这里的街头和海滩行走着更多的塑胶美人（她们都做过整容手术）。有位朋友说，上帝永远都不会降洪水于纽波特海滩，因为这样所有的女人都会浮起来。比起大脑，人们更在乎自己的脸蛋、胸部、肚皮、屁股和腹肌。不仅仅在纽波特海滩，世界上多数人都是这样。然而，恰恰大脑才是拥有称心如意的脸蛋、胸部、腰部、臀部、腹肌，乃至身体健康的关键。而且，身体损毁、未老先衰在很大程度上都是由脑功能紊乱引起的。

大脑可以让你从床上爬起来去锻炼，从而让你的身体更加健壮、苗条；大脑也可以让你按下瞌睡开关，继续蒙头大睡，而延误了外出锻炼。大脑可以把你从饭桌边推开，对你说，你吃得已经够多了；也可以允许你再吃一碗哈根达斯冰激凌，使你在别人看来滚滚圆，也使你感觉自己圆滚滚。大脑可以设法应对生活压力，放松身心，让你看上去充满活力；如果你对这些压力不管不顾，它们就会向身体的其余部位发送压力信号，让皱纹爬满你的皮肤。大脑可以让你回绝香烟、过量的咖啡因和酒精，让你的气色和感觉都焕发健康的气息；它也可以允许你吸烟、喝三杯以上的咖啡或酒，使身体各个系统日渐衰老。

66 大脑是人体的指挥控制中心。如果你想拥有更好的身体，
那么你就应该从拥有更好的大脑做起。

我从 30 多年前便开始对大脑与身体之间的关系产生了浓厚的兴趣，而直到 1991 年，我才真正开始理解它们之间的联系。那一年，我开始着手开展脑成像工作，也是我当了将近 10 年的精神科医生后，第一次接触到脑扫描图。那一刻，我兴奋地发现，脑扫描能够提供有关脑功能的关键信息，而仅仅凭借与病人的谈话，这些信息是无法准确获得的。

1991 年以来，亚蒙诊所做过 5.5 万余例脑成像扫描，比世界上其他任何组织做的都要多。结合患者的个人病例分析扫描结果，有助于我们做出更为准确的诊断，进而对各种问题进行治疗，比如注意力缺陷障碍（ADD）、抑郁、焦虑、愤怒、学习问题、记忆问题、脑损伤和成瘾等。我还发现，改善病人的脑功能状况也有助于改善其身体，乃至整个生活的状况。

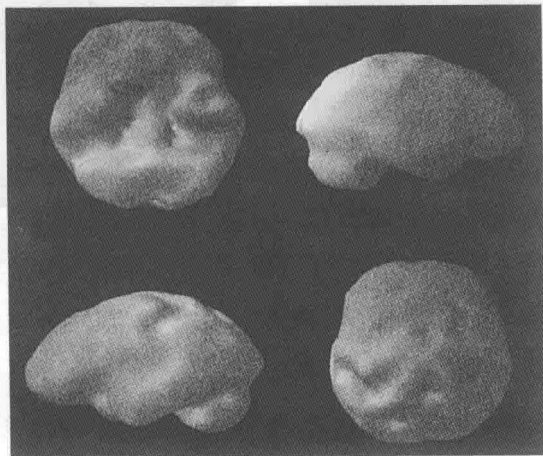
几年前，为了检验一套治疗焦虑和抑郁的课程的有效性，我们招募了 90 名被试。结果令人震惊，大多数被试的焦虑和抑郁水平都得到了明显改善，但治疗的结果还不仅限于此，很多人告诉我，通过这次为期 12 周的项目，他们还减掉了 9~14 公斤的体重。这个让人意想不到的结果说明，人在解救大脑的同时，也在解救自己的身体，最终得以减肥瘦身，而这恰是他们多年来一直奋力争取的。

66 脑成像为解释人类行为打开了一扇新窗口。它展现了这个不为人知的环节，让人看到了大脑中正在发生什么，这样就可以采取措施，改善大脑和身体的状况。 **99**

靠近镜子，看看镜中的自己。如果你的皮肤看上去很干燥，你就会涂些润肤霜；如果发现脸上长痘痘了，你就会轻轻抹一点儿祛痘膏；如果注意到头发有些开叉，你会找理发师剪剪头发；如果你住在纽波特海滩，并察觉到脸上出现了几道皱纹，你便会打电话给医生，预约一次除皱注射。基本上，无论什么时候，一旦看到身体出了问题，你都会尽力解决，或者寻求专业帮助。但多数人从来都不会考虑自己的脑健康问题，因为他们看不到脑部的状况。有些人的脑部或许需要认真治疗一番，但他们对此一无所知，也不会采取任何措施去解决问题。这是问题的核“心”（或曰首“脑”）所在。下面让我们看一组例子，一个是健康的脑，一个是陷入麻烦的脑。

在健康的脑中，思维活动充盈、平稳、对称。脑后部的活动强度最大，这个区域叫作小脑。在陷入麻烦的脑中，你会看到有些区域运转过度或运转不充分。图 I-1 展示的

是 82 岁的安娜的大脑扫描图。它非常健康，像是 50 岁左右的人的大脑。安娜很健康，从不吃药。她结婚已有 58 年之久了，作为妻子，她从来都是情深意浓，作为母亲和祖母，她总是充满慈爱。她思维敏锐、精力充沛，常常表现出不乏睿智的好奇心。在其所属的社区和教堂里，她也表现得非常活跃。



扫描结果显示出充盈、平稳、对称的大脑活动

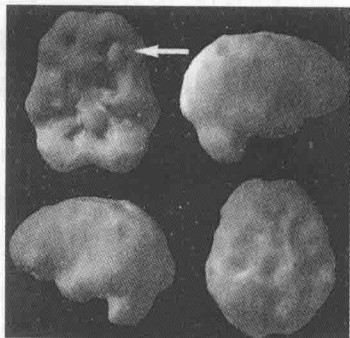
图 I-1 安娜健康的大脑

与之形成鲜明对照的是，44 岁的贝卡却因为过于频繁的冲动和过度肥胖来找我咨询。1.5 米的骨架，却承载了 82 公斤的体重，她已经多次尝试减肥，却从未成功过。我们对她的大脑进行了扫描，发现其前额叶（位于大脑前部）的活动性很低，这种状况可能是童年的一次车祸造成的。大脑的前额叶部位掌管计划、决策和冲动控制。通过治疗，她前额叶的活性增强了（见图 I-2），冲动也明显消失，并且能坚持执行脑 - 身健康方案，这帮助她在两年内减掉了 32 公斤体重。

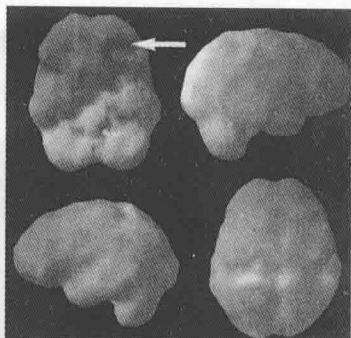
有 95% 的人认为，冲动只不过是意志力缺乏或者态度不端正罢了，而脑成像告诉我们，冲动的原因不仅如此。实际上，我们发现很多人脑前部的活性都很低，要么是因为脑损伤、曾接触过有毒物质，要么是存在诸如注意力缺陷障碍之类的遗传性疾病。我们一旦解决了这些问题，就会发现他们能够更好地坚持节食和健康计划，而这些做法都是改善身体状况所必需的。

我们可以看到，大脑改变了我所做的一切，我们还意识到：要改变身体，必须先改

造大脑。在成功改善身体状况时，了解大脑、优化大脑往往是被我们忽视的环节。



治疗前，大脑前部活性很低，注意箭头所指区域



治疗后，活性得以改善，注意箭头所指区域

图 1-2 治疗前后对比图

66 一剂药方不能包治百人。99

大脑与身体间的联系实在是令人惊叹！最近，我去电视台做一档《幸福人生，从善待大脑开始》(*Change Your Brain, Change Your Life*)^① 的节目，节目制片人艾丽西娅·斯蒂尔是我的老相识。这次，艾丽西娅与以前相比可大有不同，她看上去更年轻、更有活力了。我问她现在的情况怎么样，她说自从听了我的建议之后，开始合理膳食，合理服用鱼油，酒也喝得少多了，而且能更好地应对生活压力。她在我的网站上找到了亚蒙诊所脑系统问卷，并由此发现自己的前额叶很有可能活性过低，于是就开始服用 S-腺苷甲硫氨酸 (SAME) 补充剂配方，效果甚好。实际上，她告诉我，她已经减掉了六七公斤体重。另外，在她的影响下，她丈夫也渐渐开始锻炼了。当时她一位同事的家人去世了，这着实打乱了计划安排；她跟我说，以前遇到类似这种情况，她通常会哭起来的，但现在她已经知道自己有能力适应这些变故，还能摒除任何自动的消极想法，不让这些想法偷走她的快乐。在改造大脑的同时，她的身体、生活，乃至家庭状况也都得到了很大改善。

艾丽西娅的故事教育我们，如果你与压力抗争，开始针对自己的脑部状况制订并实施具体的健康方案，那么你的气色和感觉都会年轻许多。你可以改造自己的大脑，而这

① 该节目的同名书《幸福脑》中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

最终会导致身体上的改变。你定能驾驭大脑的力量，让身体称心如意！

艾丽西娅的故事有力地突出了非常重要的一点，也是贯穿本书所有章节的重要主题：**一剂药方不会适用于所有人**。这就是为什么大多数减肥方案没什么效果的原因。我们都需要在自身大脑的类型和需要的基础上制定个性化处方。因为艾丽西娅可能是前额叶活性较低，所以她需要更多刺激干预，诸如 S-腺苷甲硫氨酸补充剂等。而对于脑前部活性过高的人，则要施加干预使之镇静，并刺激神经递质 5-羟色胺的分泌，比如用一些 5-羟色胺补充剂，就会使之好转。相反，让那些前额叶活性很高的人服用 S-腺苷甲硫氨酸，通常会使他们变得更加焦虑。弄清楚自己大脑的独特运作方式，是获得有效帮助的关键。当然，正如我们所见到的，也有些适用于所有人的干预方法，比如健康的饮食和充足的睡眠，但为了最大限度地从本书中获益，一定要注意那些适合你个人类型的干预方法。

如果你正在读这本书，你一定是想要改变身体的某些方面。或许你想收紧小腹、让皮肤看上去更年轻、提升精力水平、别再那么频繁地感冒、减少头疼的次数，或不吃药就能把血压降下来。像多数人一样，你可能也知道为达成那些目标必须做哪些事情，但就是没有真的去做。原因何在？因为你没照料好自己的大脑。如果想减去腰间那些赘肉，你就得改善前额叶的功能；如果想远离头痛，你就必须让自己的大脑冷静下来。还有，如果想让皮肤越来越年轻，你必须从恢复脑部活力做起。

本书中，我会为你提供 14 套解决方案，来帮你改善大脑，这样你就能获得并保持一个称心如意的身体。而在所有这些开始之前，你首先应该学着去爱护大脑，并理解它是如何影响身体的。这些解决方案很容易执行，它们关注的是如何运用大脑改善意志力，如何消灭那些在努力改善身体的过程中蓄意作祟的冲动。你会看到，体重管理问题尽管在蔓延肆虐，但这绝不仅仅是单一的因素使然。根据我们的研究，这其中少说也得有 6 个不同的原因。因此，了解你的问题属于哪种类型，是拥有理想体重的首要任务。

本书由 4 部分构成：首先是本书使用说明，向你介绍改造大脑和身体的 10 项基本原则。在第一部分，你会发现如何运用大脑来保住减肥效果不反弹，这可是无数人天天为之奋斗的目标。第二部分关注的是，大脑通过哪些途径帮助你美体，同时改善健康和提升幸福感。在第三部分里，你将会从众多“脑-身”策略中发现抗衰老的秘诀，这有助于大脑和身体青春永驻。

在本书提供的解决方案的帮助下，你定能拥有驾驭大脑的力量，获得并保持你理想中的身体状况。我认为，你理应拥有一个自己钟爱的身体，不是吗？



为了同时保证健康的大脑和健康的身体，
你需要了解哪些重要的健康指标呢？
扫码下载“湛庐阅读”APP，
搜索“健康脑”，获取彩蛋！



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视
频等，记得“扫一扫”领取。

前言

善待大脑、健康生活的 10 项基本原则 / 001

第一部分

善待大脑，塑造健美身材

01

远离那些超好吃，却超毁人的食物吧 / 023

让你提升意志力、冷却欲望与冲动的欲望解决方案

02

一种配方，不能减所有人的肥 / 038

根据自身脑模式，制订理想节食计划的体重解决方案

03

滋养大脑，让气色和感觉更年轻 / 060

促进脑 - 体健康的营养解决方案

04

动起来，燃烧掉脂肪 / 086

锻炼身体，强健大脑的运动解决方案

第二部分

善待大脑，打造健康体魄

05

让皮肤舒缓、光滑的脑信号 / 103

养脑护肤的皮肤解决方案

06

平衡激素，倒转时钟 / 113

让你感到快乐、充满活力、诸事顺利的激素解决方案

07

善用脑子，强健心脏 / 134

可以改善心脏状况的大脑 - 心脏解决方案

08

瞄准目标，集中精力 / 147

成为专注、超能职场人的注意力与精力解决方案

第三部分

为大脑减压，增进爱与活力

09

大脑休息好，身段更苗条、皮肤更紧致 / 163

一睡就瘦的睡眠解决方案

10

为大脑减压，切断“病源” / 179

拒绝衰老与病怏怏的压力解决方案