

[美] 戴夫·阿斯普雷 / 著
(Dave Asprey)

王芳 / 译

大脑 赋能术

提升工作效率的	实用指南
补充大脑能量的	操作建议
降低生物年龄的	饮食计划
改变生活质量的	有用方法

中信出版集团

**HEAD
STRONG**
The Bulletproof Plan to Activate
Untapped Brain Energy to Work
Smarter and Think Faster—in Just
Two Weeks

HEAD STRONG

The Bulletproof Plan to Activate Untapped Brain Energy to
Work Smarter and Think Faster-in Just Two Weeks



大脑 赋能术

[美] 戴夫·阿斯普雷 / 著
(Dave Asprey)

玉芳 / 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑赋能术 / (美)戴夫·阿斯普雷著; 王芳译
--北京: 中信出版社, 2018.6
书名原文: Head Strong: The Bulletproof Plan to
Activate Untapped Brain Energy to Work Smarter and
Think Faster-in Just Two Weeks
ISBN 978-7-5086-8874-9

I. ①大… II. ①戴… ②王… III. ①脑科学-普及
读物 IV. ①R338.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 079718 号

Head Strong: The Bulletproof Plan to Activate Untapped Brain Energy to Work
Smarter and Think Faster-in Just Two Weeks by Dave Asprey
Copyright © 2017 by Dave Asprey
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

大脑赋能术

著 者: [美] 戴夫·阿斯普雷

译 者: 王 芳

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2018年6月第1版

京权图字: 01-2018-2278

书 号: ISBN 978-7-5086-8874-9

定 价: 56.00 元

印 张: 10.75 字 数: 208 千字

印 次: 2018年6月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



前言

和大多数人一样，我在成长的过程中认清了这样一点：人的智商是无法改变的，但我们可以通过不懈的努力提升自己的表现。倘若你太愚蠢，也只能这样了，上帝都救不了你。如果你失败了，那一定是因为你太懒惰或者不够努力，或者因为你内心不够强大。你下次一定要竭尽全力、奋发图强。倘若你再次失败，那也是因为你就是天生的弱者，一切都是你的错。

这种想法在我们的文化中根深蒂固：成功要么需要非凡的智慧，要么需要不懈的努力。我们既提倡个人奋斗，又崇尚天赋与才能。努力可以成功，聪明也可以成功。但有没有第三条路呢？有没有更轻松、更容易的路呢？

就我的个人经历而言，对于失败的恐惧总是能够激发无限潜能，创造可观的成绩。我在不到 30 岁的时候，就已经幸运地拥有了一份人人羡慕的事业，即便是比我年长的人士有了我这样的

成绩，都会欣喜不已。我曾在一家市值 360 亿美元的公司负责技术运营工作，曾为现代互联网基础设施的构建做出过重大贡献，曾在 IBM（国际商用机器公司）最高级别的咨询委员会担任顾问。我曾经赚了 600 万美元（当然，后来没了）。我曾在沃顿商学院攻读 MBA（工商管理硕士）学位，这是世界上最出色的常春藤盟校商学院之一。我还曾在一家初创企业担任高管，它最终以 6 亿多美元的价格出售。总之，我一直都很幸运，看上去一帆风顺。

但在种种风光背后，我内心的挣扎无人知晓。周围的人都觉察到了我的筋疲力尽，但他们无法想象我为了维持目前的状态付出了多少努力。例如，我的体重超标，身形走样，而且众所周知，我在开会时会打盹儿。但很少有人知道，对我来讲每一天都是煎熬，因为我的大脑无法应付眼前的一切。工作时，我的注意力很难集中；我也很健忘，总有挥之不去的疲惫感，浑身无力，这种现象是无法用企业家缺乏睡眠这样的理由来解释的。

我经常感觉浑浑噩噩，就像一直处于宿醉状态，仿佛脑子出了什么问题。我暴躁易怒，行事冲动。尽管这样，我还是强迫自己不要停下脚步。得益于我的驾驶习惯，我的中指得到了充分锻炼，但我身体的其他部位无一例外地肿胀变形。我感觉自己必须加倍努力，才能完成与别人一样的工作。我把自己体内的加速器使劲儿踩到底，却好像挂了个空挡，发动机一直在空转。我感觉自己的生活举步维艰，因为我很清楚我比别人付出了更多，但收获却很少。

后来，我在沃顿商学院的课程也挂了科，但我已经很努力了。如果我的意志力更坚强一些该有多好啊！如果我能更聪明一些也好

啊！我很担心我的MBA读不下来，于是我加倍地努力学习，然而眼前的一切并没有出现任何改观。我开始怀疑我的同学是不是都比我聪明。我不明白为什么无论我付出多少努力，都得不到更好的结果。我还因此得出结论：尽管我还算成功，但我并没有自己期望中那么优秀。

我当时并不知道：我所经历的疲劳、注意力不集中、健忘、喜怒无常，甚至对食物的依赖，都不是我的错。我不是懒惰，也不是不够出色，更不是天生的失败者。问题在于，我的大脑事实上丧失了动力，无论我多么努力，也无法达到预期的目标。把加速器装到一辆发动机有问题的汽车上，无论油门踩得多用力，都不会让汽车跑得更快。

我在沮丧的同时，也很害怕会失去自己通过努力得来的一切。于是，我开始运用电脑黑客的特殊技能去寻找解决问题的途径。我很幸运地找到了一本值得一读的好书，即丹尼尔·阿门博士撰写的《改变大脑，改变人生》（*Change Your Brain, Change Your Life*）。书中提到了一种叫作SPECT（单光子发射计算机断层显像）的技术，这种核成像测试能显示你的大脑的各个部位是如何消耗能量的。当时，这种测试仍存在争议，很多人对它持怀疑态度。但我已走投无路，抱着试一试的心态，我去了硅谷脑部成像中心。护士给我的手臂注射了放射性糖，并让我集中注意力，然后他们用类似核磁共振成像仪的大型机器观察我的大脑活动。

扫描显示，我的前额皮质——大脑中负责管理复杂认知行为和决策的高级进化部位——几乎没有代谢活动，而且几乎没有创造任何能量。在我试图集中精力思考时，我的大脑中原本应该处于活跃状态的部位却没有任何活动的迹象。那位精神科医生看了看扫描结

果，说了一句让我永生难忘的话。他说：“戴夫，你的脑子一片混乱。我都不明白你怎么还能没事儿一样站在我面前，你是我见过的人当中最能硬撑的一个。”他是第一个意识到我为了维持现状所做的艰苦努力的人，因为只有他亲眼看到了我的大脑并没有按照既定的方式创造和消耗能量。

他的话并没有给我传递任何好消息，但这个消息却让我瞬间释然。突然间，我意识到我为成功所做的种种挣扎都有了合理的解释。所有这一切都不是出于我的个人原因，也不是因为我不自量力，而是因为我的大脑出现了本质性问题，这大大影响了我在平日里的表现。从那天起，我知道我的大脑功能之所以衰退不是因为我的品德有问题，而是因为身体硬件出现了功能问题，而这是完全可以修复的。我只需找出身体系统出现问题的原因，就可以解决问题了。作为一名计算机安全技术专家（黑客），这正是我擅长的领域——控制复杂的系统。于是，一个想法诞生了：我要对大脑进行干预，借此优化大脑功能。好在，要想破解某个系统，你并不需要了解这个系统的一切！

我用了 17 年时间，耗资 100 多万美元，对高效能、高韧性的脑力表现秘诀进行了探索。在这近 20 年的时间里，我由于服用了“益智类药物”（认知增强剂）而受益匪浅。我服用过莫达非尼（modafinil），这种药最有名的功效是“让现实生活充满无限可能”，我的大脑因此重新恢复了正常的工作状态，而我也因此能在胜任全职工作的同时完成沃顿商学院的 MBA 课程。（幸亏益智类药物绝不是人们所说的学术兴奋剂，否则我就得把学位还回去！）

通过服用益智类药物，我的精力越发充沛，才思越发敏捷，因而有了更多的时间和精力进行实验，并逐一了解了各种可能提升大

脑功能的方法。我尝试过氧气面罩、脑激光、大脑训练软件、脑电神经反馈（通过实时显示大脑活动进行干预的一种生物反馈）、呼吸练习、电刺激、冰浴、瑜伽、冥想、控制饮食等方法，也服用过激素等所有可能有效的补充剂，试图搞清楚这些方法和补充剂哪些有效、哪些无效，为什么有效、为什么无效。为了能和相关领域的专家们一起探讨，我甚至担任了一家抗衰老非营利性机构的主席，该组织位于帕洛阿尔托，叫作硅谷健康研究所（Silicon Valley Health Institute），至今已有 23 年的历史。

我有效控制了神经系统的压力反应和细胞的能量生成，以避免大脑对外界的压力做出疯狂的反应，并借此增强了大脑的韧性。一路走来，我所了解的一切使我的生活发生了巨变。经过大量的实验，我发现简化生活方式可以给大脑带来更多的能量。这使我能够排除外界环境中纷繁复杂的干扰，集中精力提升记忆力，进行深度思考。

曾经拖我后腿的疲惫状态消失得无影无踪，取而代之的是充沛的精力和抗压能力。曾经使我痛苦不堪的慢性鼻窦炎悄然消失，出差时常常持续数天的严重时差反应也再没有出现。因为效率得到大幅提升，我在工作上的业绩更加突出。工作结束之后，我还能以饱满的精神状态去享受生活，乐在其中。额外的能量也使我更加专注于个人发展，并深入挖掘脑电神经反馈，理解和改变我的脑电波。所有这些的共同作用，把我的人生推到前所未有的高度。从此，我变得更成功，更快乐。

最棒的是，这一切实现起来毫不费力。这似乎不太公平，与过去相比，我现在的的生活太轻松了，简直令人难以想象。我的大脑反应敏锐，充满活力，已经不再需要药物治疗，因此我停掉了已服

用8年的莫达非尼。对于我的转变，阿门博士的诊断结果给出了最好的证明。距离我第一次拜访阿门博士整10年时，我又找到他，做了一次扫描。结果显示，我的大脑功能十分正常，10年前的问题消失得无影无踪。我现在还在努力工作，但我已无须忍受煎熬。我逐渐意识到大脑功能的完备应是人类与生俱来的权利。

从那以后，我用同样的方法帮助了成千上万的追随者和客户。这些人的年龄不同，背景也不同，有学生、老师、忙碌的父母，还有世界500强企业的首席执行官。其中，有些人已经相当成功，还想要达到新的高度，但大多数人都处于像我之前那样的疲劳状态，面临脑力不足的问题。无论他们目前的表现如何，这些人都有两个共同点：第一，他们愿意做出必要的改变来实现他们的愿望；第二，他们在使用我的方法后见效都很快。

看到一个又一个人发生了巨大的转变，我决定将最有效的实践方法整合成为为期两周的全面计划，给大家提供最快、最有效的帮助。要从成千上万个小时的研究中挑出最重要、最易于遵循的精华部分并呈现出来，绝不是一件易事，这也是我撰写本书所面临的挑战。但我写作本书的理由很简单：如果人们可以摆脱疲惫的困扰和无用功的消耗，轻松自在地学习、工作，这个世界将会变得更加美好。这就是我想让大家拥有的世界。在我快完不成沃顿商学院的学业时，在我19岁经历青春期成长的阵痛时，我多希望有人能给我这样一本书啊！

试想一下，如果我们把放射性糖注入你的大脑，然后做个SPECT扫描，你觉得你的大脑会很完美吗？可能性不大。但如果你和大多数人一样，也许你的大脑看起来就还过得去。本书的读者

对象不是那些感觉“还过得去”的人。如果你对自己的日常生活很满意，就不要浪费时间了，把它留给真正需要的朋友吧。

本书的目标读者是那些试图寻求突破的人。如果你想了解如何挖掘自己的最大潜力，做你喜欢做的事情，并且做得更好、更轻松，本书恰好适合你。本书的目标读者还包括那些想获得优势的人，那些想花更少的时间在田间劳作而拥有更多时间享受劳动成果的人。如果你愿意做出一些简单的改变来提升大脑的功能，从而做更多的事，变得更成功，就继续读下去吧！

依照我的方案，你仅用两周时间就能提升脑力；而且，这一方案的好处还不止这些。这意味着短短 14 天后，你就能体验到压力缓解、注意力集中、韧性增强的好处，这会是一种前所未有的美妙感觉。无论你是谁，无论你从哪里开始，我确信你都能让你的大脑有更好的表现。相比过去，你为做每件事付出的努力更少，但你会发现自己的表现更好、效率更高。如果你有充足的能量来支持大脑和细胞的正常运作，实现自己的每个愿望，这会是一种什么感觉？如果你对你爱的人更有耐心，做出的决定更理性，享受生活的每一分钟，这又是什么感觉？

在这种状态下，你的身体、思想和情绪都能毫不费力地协同工作，帮助你达到既定目标。我把这种状态叫作“防弹”状态，我的公司名称也源于这种高效能的状态。如果你真想每日精力充沛，天天能量无限，就该想方设法提升大脑的表现。

目录

前 言 III

第一部分 / 001

大脑主宰一切

- 第1章 从头开始 005
- 第2章 强大的线粒体 024
- 第3章 释放神经元的压力 045
- 第4章 炎症从何而来 060

第二部分 / 079

掌控大脑的秘密

- 第5章 大脑的燃料 082
- 第6章 毒害大脑的食物 110
- 第7章 如何更好地解毒 142
- 第8章 环境对大脑的影响 161
- 第9章 睡眠、冥想与运动 182

第三部分 / 207

大脑赋能方案

第10章 如何吃才健脑 210

第11章 调整生活方式 240

第12章 添加补充剂 260

第13章 超越极限 275

后 记 295

致 谢 297

注 释 301

第一部分

大脑主宰一切

第1章

从头开始

第2章

强大的线粒体

第3章

释放神经元的压力

第4章

炎症从何而来





市面上有很多关于大脑健康的书籍，我的医学专家朋友们也写了很多。但本书与众不同。

你肯定希望自己的大脑健健康康，远离疾病，我们都是这么想的。但如果你的要求更高，该怎么办呢？如果你的目标不只是拥有健康的大脑，而是拥有比原本表现更好、更持久的大脑，又该怎么办呢？

多年来，我悄然提升了大脑各方面的表现，为此我花费了100万美元。就在几年前，我提出了“生物干预”的概念，即通过控制人体的生物学反应，让身体听从我们的摆布。我所学到的知识和通过生物干预所做的改变，彻底提升了我的生活质量。但对我来说，最重要的变化莫过于我的大脑从此开始高效运转，我可以尽情享受家庭生活，高效完成工作，并对社会做出积极的贡献。当然，我希望我的大脑能随着时间的推移不断提升表现，直到永远！

随着阿尔茨海默病和其他退行性脑部疾病的增加，关于大脑健康的讨论越来越多。健康专家们建议我们多做填字游戏、多跳广场舞，借此保持大脑的健康。这些建议都很棒，但在这些讨论中总是缺少一个关键因素，那就是大脑在出现实质性的不健康状况或病态之前，会持续几十年都状态一般。

下面我来解释这一点。多年前，我就开始寻医问药；我对医生说，我想改善自己的精神状态。但他们都告诉我，我的大脑非常健康，我之所以出现疲劳、注意力不集中等症状，是因为压力过大，然后，他们就把我打发了。但如果“健康”的大脑运行得不正常，又怎么能叫作“健康”呢？你难道想开一辆发动机性能只有设计性能一半的汽车吗？

很多关于大脑健康的过时理念都基于这样一种观点：大脑天生的能力决定了它的表现。一个人要么天生敏锐、聪明、专注，记忆力超群，学习新知识的能力极强，要么与此相反。直到20世纪晚期，科学家才发现了“神经可塑性”，即大脑在人的整个生命过程中都有能力培育新细胞，建立新的神经连接。在此之前，研究人员认为大脑功能一直处于不变的状态，直到年老时发生退化。（今天，仍有医学院这样教育学生！）

正因为如此，我们听到的大多数强健大脑的建议都集中在避免脑部退化上。这些常规建议已远远落后于医学院和神经科学实验室的最新研究，但我没有，确实没有。多年来，这个领域一直是我的兴趣所在，现在作为防弹公司的创始人，我研发了多种益智类药物（认知增强剂），并创立了一家蓬勃发展的神经科学研究所，叫作“禅宗40年”（40 Years of Zen），它使很多人具备了像领导者一样的功能强健的大脑，其中也包括我自己。

下面两种选择任你挑：第一，坐等几十年，让这些信息成为主流；第二，现在就从中受益。神经可塑性和细胞生物学的新进展使你有能力通过增加能量的生成、建立新的神经连接、减少炎症来优化大脑，使其表现更佳。这是对游戏规则的彻底颠覆。在我提升大脑表现之前，我没有意识到大脑的表现会对生活的方方面面产生如此深远的影响。当然，我知道大脑控制着我的思想和意识，但我不知道它也控制着我的人际关系、情绪、能量水平，乃至食欲。

事实上，大脑主宰着一切。你的大脑创造能量方式的优劣，决定了个体是否有能力管理每一个有意识或无意识的冲动、鞭策、决定和欲望。大脑控制着整个生命的操作系统，对它进行一次重大升级已迫在眉睫。

大脑能量的“克星”

让我们先来看智能手机这个例子。你刚打开包装使用时，它的运行速度最快，效率最高。而且，它的待机时间很长，性能优良。然后，你下载了各种应用程序、图片和视频，它们占据了大量的手机内存。操作系统越来越庞杂，勉强维持运行。这时，手机的反应速度变慢，电池的待机时间也缩短了，手机的表现与之前大相径庭。

你的大脑也不例外，唯一的区别在于：你的大脑不是因为大量的自拍和猫咪视频而发生拥堵，而是因为你吃了不该吃的东西，或者某些不利的环境因素消耗了它的能量。说到毒素，大多数人首先想到的是毒药。当然，某些有毒的化学物质确实会抑制大脑功能：神经毒素会破坏脑细胞或削弱人体细胞产生能量的能力。

然而，还有一些人们少有提及的有毒物质也是大脑的“克星”。大脑克星不仅局限于化学物质，还包括任何将大脑所需能量转移到身体其他部位的东西：某些食物、环境产物、光线，甚至某些运