

运动改造大脑



[运动改造大脑_下载链接1](#)

著者:[美] 约翰·瑞迪（John Ratey）

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2013-11

装帧:平装

isbn:9787213057649

[内容简介]

★为什么有些人成绩好，人缘也好？为什么有些人会玩，也会念书？因为他们的大脑结构不一样！

想改造失控的大脑吗？快系上你的慢跑鞋，就能工作顺利、学业进步、心情好！

做事不顺利，压力山大，抑郁缠身，忘东忘西、无法专注，紧张焦虑，请注意，你的脑细胞开始变少、海马变瘦、突出萎缩、血清素快要不够用了！

★听听哈佛医学院教授瑞迪怎么说！《运动改造大脑》首度公开革命性的大脑研究，透过美国高中的体育改革计划、真实的案例与亲身经历、上百项科学研究证实，运动不只能健身、锻炼肌肉，还能锻炼大脑，改造心智与智商，让你更聪明、更快乐、更幸福！运动能刺激脑干，提供能量、热情和动机，还能调节脑内神经递质，改变既定的自我概念，稳定情绪，增进学习力。

请别再久坐、抑郁、碎碎念、想不停，身体只要动起来，就能增长脑细胞、避开消极中枢，重新开拓新回路，排除诸如焦虑、抑郁、ADD、成瘾、经前综合征等困扰，还能减缓老化，预防阿尔茨海默病！

★几十年前，库珀发现了运动与心脏的奥秘，瑞迪则在《运动改造大脑》一书中，通过确凿的证据、大量突破性研究揭示了运动与大脑的联系。所以，动起来吧！你的大脑会感谢您的付出，并加倍回报给你。

别怀疑，你绝对有能力改造自己的大脑！想改善智商与心智吗？先穿上你的慢跑鞋吧！

[编辑推荐]

★中国新运动风潮引领者联袂推荐。万科集团执行副总裁毛大庆，联想集团副总裁魏江雷，安踏体育用品有限公司副总裁张涛，冬奥会冠军、国际奥委会委员杨扬，北京略博管理咨询公司执行董事田同生鼎力推荐。

★美国权威机构推荐使用。来自哈佛医学院超过20年的潜心研究,美国运动医学会、美国医学会、美国卫生部鼎力推荐。

★风靡全球的畅销读物。领跑亚马逊书榜、引爆《纽约时报》畅销榜单，重印超过16次、被译为10种语言风靡全球的革命性读物，19000名中学生验证的运动奇迹，全球12个国家和地区正在流行，令120000人受益的生活新方式。

★湛庐文化出品

作者介绍:

[美] 约翰·瑞迪 (John Ratey)

★哈佛大学医学院临床副教授，临床精神病医生、跨学科研究专家、畅销书作者，国际公认的神经精神医学领域专家。1997年荣获美国最佳医生。

★发表超过60篇学术权威文章，8本书，被翻译成14种语言。与美国知名心理学医生爱德华·哈洛韦尔合著《分心不是我的错》一书，自1994年出版，该书始终被称为ADD-ADHD领域不可逾越的经典，直到今天仍是世界级别的畅销书籍。

1. 揭开运动与大脑秘密的人

运动、大脑、心理健康，这三个关键词几乎可以勾勒瑞迪教授的人生速描。20世纪70

年代，约翰·瑞迪曾经居住在马拉松运动最为风靡的城市——波士顿，在这里，几乎人人都在跑步；在全民崇拜马拉松英雄Bill Roger的时代，实习医生瑞迪却遇见了另外一群特殊的人：因为受伤而被迫停止长跑的人。

"他们在停跑后，常常出现ADHD的特征：抑郁、注意力无法集中、拖延、无计划，他们有的是MIT和哈佛的教授，有的是企业领袖，这些事情之前在他们身上从来没有发生过。"正是这样的特殊经历，让瑞迪教授专注于此20余年，如今，瑞迪教授是哈佛医学院精神病学系的临床副教授，攻击行为、自闭症、多动症、神经精神医学领域的世界级权威，在超过20年的研究中，他发现了运动与大脑间令人震撼的秘密。

2. 掀起全球运动新浪潮的领军人

"运动是天然的健脑丸。以前我们常通过药物的方式治疗精神疾病，例如抑郁症、ADHD，而现在我更倡导用运动的方式强化大脑机能。对正常人来说，同样适用，运动可以让你更聪明！"2008年，瑞迪教授出版的《运动改造大脑》一书意义非凡，1968年，肯尼斯·库伯的“有氧运动”理念，让我们认识到运动促进身体健康，而今瑞迪则点亮了运动带给头脑的好处，重新塑造了运动的新价值。

《运动改造大脑》一书的出版奠定了瑞迪教授在大脑-运动关系领域的领袖地位。他开始着手在全世界范围内重塑学校、公司和个人的生活方式，通过运动达到巅峰绩效和良好的心理健康水平。迄今为止，火花计划（SPARK）已成为一项风靡全球的运动新理念，瑞迪教授的演讲足迹遍布加拿大、美国、日本、韩国、中国台湾、澳大利亚及欧洲等全球12个国家和地区。

他还是大众媒体追逐的话题人物，美国主流媒体ABC，CBS，NBC，PBS，NPR争相采访，并荣登《纽约时报》《新闻周刊》《华盛顿邮报》《美国新闻》《世界报道》《时尚健康》等刊物。

3. 锐步活力儿童计划形象大使

2011年，瑞迪教授成为全球知名运动品牌锐步（Reebok）的儿童运动计划“活力儿童”项目（BOK）的形象大使，一改明星代言的模式，成为该品牌首位专业人士代言人。如今，BOKS项目已在美国的290所学校开展，并因此赢得了美国第一夫人米歇尔·奥巴马的嘉奖，预计到2013年底，这一数字有望达到750所。

瑞迪教授的SPARK思想启迪了万千受不健康生活方式困扰的人，更为喜爱运动的人赋予更坚定的信心。2010年，台湾领导人马英九亲自力邀瑞迪教授赴台，在全台湾掀起“火花计划”热潮，台湾教育部门定制读本，4万青少年人手一册。作为“运动改造大脑”的受益者，马英九说出了大多数的心声，“以前，我只是觉得运动可以让我更健康，瑞迪教授的成果让我明白，运动还可以健脑，可以让我们的孩子更聪明。”

目录: 前言 运动，重新建立身心连接！

人类天生就要动

运动让大脑保持最佳状态

运动是最佳的健脑丸

引言 不一样的体育课！

尽全力比跑得快更重要

四肢很发达，头脑不简单

01 学习——越动越多的脑细胞

运动平衡大脑

运动让神奇的”脑细胞肥料“变多

大脑真的会长大

锻炼身体时，也在锻炼大脑
做出运动选择：兼顾技巧训练和有氧运动

02 压力——最艰巨的挑战

压力让你专注，也会让你上瘾
压力促进能量补给，也能拖垮大脑
侵害效应：过量的压力
运动：阻断大脑压力反馈回路的推手
员工爱运动，公司倒不了

03 焦虑——没什么好担心的

焦虑：表现糟糕的元凶
运动让大脑知道，焦虑是一种认知错误
身体真的可以影响心理
反击计划：找人一起运动
04 抑郁——让沉睡的大脑苏醒
马拉松：“内啡肽”旋风
改变运动习惯，等于改变抑郁症的患病几率

运动才是王道

抑郁：大脑神经细胞连结困难
摆脱抑郁枷锁：别让大脑留在离线状态
由上而下建立自信，由下而上涌现活力

05 专注力——远离分心障碍

集体分心倾向
麻烦的征兆
注意力系统与运动紧紧相连
和分心症共处：让缺点变优势
运动是神经浓汤的最佳食谱

06 成瘾——拿回自己的主动权

从瘾君子变成运动家
用运动戒瘾
天然的快感
拿回主动权：让大脑开启运动模式

07 激素——对女性大脑健康的影响

经前综合症：自然的潮起潮落
动一动，恢复脑内平衡
孕期：动？还是不动？
产后抑郁症：突如其来的低潮
停经：巨大的改变
努力保持身材的女人，IQ、EQ都不差

08 衰老——益智健康之道

运动可以预防大脑老化
认知的衰退：别让你的心智字典萎缩
情绪的衰退：别让生命热情凋谢
闲散的大脑是魔鬼的工坊
运动，持之以恒就对了

09 大脑训练计划——塑造你的大脑

体能越好，大脑越有复原力
步行：从轻度运动开始，养成运动习惯
慢跑：中等强度的运动，释放多种因子，让大脑更强壮
快跑：以强烈运动做间歇训练，大幅提升HGH浓度
瑜伽、太极拳或重量训练：让大脑重拾年轻活力
迈出第一步，让自己动起来
后记 让灵光持续绽放

• • • • • ([收起](#))

标签

运动与健康

运动

心理学

健康

科普

思维

脑

跑步

评论

湛庐文化的心视界系列都一个路子，说了些颇有小道理的话，20-30万字的容量水分和废话居多，直追岛田大神，实际上2-3万字足矣，还纸糙行疏价格贼高，特别适合去新浪共享坐等图书馆流出的高清扫描PDF。。。

这本书的出发点是好的，不过太像论文报告了全是术语，我是知道运动有益大脑，不需要再向我证明，我只想知道具体的运动计划。

备受鼓舞，运动应该成为信仰。相比美国，我朝的体育教育是失败的；如果讲清楚运动

的巨大好处到神经元层面，每个人都会自觉运动。有没有运动习惯，已经是把现代人拉开差距的一个巨大分水岭，也是我择友择偶的底线了。其实一坚持运动，很快能找回赤子之心了，活着哪来那么多事儿？

看书名就够了

4星给内容，1星给翻译。中文译者非医学出身。很多专业方面驴头不对马嘴

可读性不高，基本就是一篇近期关于运动医学的大综述。除非像某这样时不时要拿点证据出来又一时找不到的。另外use it or lose it这种拉马克式的论证方法也略过了。不过运动可以提高人的幸福感，真的。（每次一感到压力就去健身房发泄的某表示一动起来心情就会好很多）

一口气读完了这本书，耗时大约七个钟头？书中很多论点令我受用无穷，做的笔记怕有1/4的内容了，晕。印象深刻的几点（不完全回忆）：1. 我们常提到健康食物：花椰菜，蓝莓，大蒜等并不是因为食物本身含有抗氧化成分，而是食物中含有轻微毒素能够刺激机体产生抗体。核辐射实验已证实。2. 对女性而言次级高强度运动能够最好的缓解ADHD带来的副作用（最高心率65-75%的运动），男性择适合高强度运动（最高心率75%以上）。3. 运动对于很多精神疾病有效果，例如：抑郁症，ADHD，焦虑等。但若患者病情严重还是需要药物，辅助运动才能达到最优。此类患者适合早晨运动，60-90min后会是运动效果开始退化时，此刻开始服药。4. 运动克制Addiction，同时运动真的会上瘾，原因是运动可以帮助机体产生大麻素。

运动增加血清素(增强记忆，消除负面情绪)/去甲肾上腺素(提高专注，认知能力)/多巴胺(激励，满足)和BDNF(脑细胞新生，新回路形成等等)的量。促进生成更多新神经元，持续学习才能让新生神经元活下来。无氧运动促进HGH分泌，可以延缓衰老。主要做有氧，插入间歇性训练，身体灵活性运动对认知灵活性有帮助。运动对缓解抑郁，焦虑，压力，多动症，上瘾症，老年痴呆，产后抑郁，经前期焦虑都有帮助。

从positive psychology里面我们已经知道 一周运动三次就跟吃开心药片一样让人减少压力和焦虑。运动能抗老 心情好 情绪平和还有心情好 只要坚持就好 对女性老年人哪怕吸毒的人也都有效

随便翻翻的，目测对于抑郁焦虑注意力不集中，以及抗老化有很大作用。

想看方法的可以弃了 更像一份论文

运动不仅能增强肌肉和调节心肺功能，还能塑造和调节大脑，从而提高我们的学习能力，增加注意力，改善忧郁和焦虑的情绪，增加应对压力的韧性。运动甚至能逆转某些老化现象，并帮助广大女性更好地面对例假、生育和更年期荷尔蒙大量波动所带来的各种情绪困扰。

:无

买基因检测送的。实际就四星，打五星是因为这本书给人一个希望：焦虑、抑郁都是假象，都可以靠跑步驱走。运动使大脑越练越强，抵抗、延缓必经的衰老。时常翻一翻，科学抵抗负面情绪。

BDNF，如果说只是BDNF，那么为什么要运动，而不是，譬如注射BDNF来达成neurogenesis呢？运动能促进神经元新生的逻辑线路发生图还是不甚清楚

赶紧看完，然后去运动。

久坐不动的现代生活方式破坏了我们的本性，而且成为我们长期生存的最大威胁之一。内啡肽（endorphine）是一种通由身体和大脑产生的激素，它就像是天然的吗啡。当身体和大脑负荷过重时，就会释放出内啡肽阻止疼痛信号。我们已知运动可增加体内血清素（serotonin）、去甲肾上腺素（norepinephrine）和多巴胺（dopamine）的水平——这些都是传递思维和情感的重要神经递质。运动对人的认知能力和心理健康有着极其深远的影响。运动给身体提供了某种独一无二的刺激，而这种刺激为大脑创建了一种环境，这种环境使大脑能够做好准备、愿意并且有能力去学习。体育活动对记忆力、注意力和课堂行为都有积极的影响。

治疗抑郁、焦虑、ADHD、社恐等各种心理问题的良方。——ADHD患者中约有30%的人有阅读障碍；其实我也是，只是形式不同罢了。

虽然本书运用过多的生物学、生理学和医学方面术语的叙述方式阻碍了阅读的流畅感和可读性。但是其结论是清晰的：运动使我们的大脑处于最佳状态（无论是各种积极的化学物质的增加还是大脑通路的重建和平衡），这可以显著改善我们的学习能力、应对压力能力、恢复焦虑和抑郁心理、增强专注力、降低成瘾性、调节激素和延缓衰老。基本上应该是如果每周我们没有进行一定程度的中等强度的运动，我们应该变得越来越胖、毫无活力和情绪不稳定。

理念不错，这才叫摆事实讲道理。越来越烦那种没有说服力就是靠声音刺激迫使对方投降的所谓说服了

[运动改造大脑_下载链接1](#)

书评

<http://www.xnuts.cn/fitness/3331.html>

明明知道运动可以强身健体，可你为什么不喜欢运动？

这个问题如果问身边的朋友，估计很多人的答案会追溯到读书期间。“我上学的时候就不喜欢体育课！”为什么那么多人会不喜欢甚至憎恨体育课？为什么那么多人离开...

【读书笔记 2018第15本】

关于健身与大脑的关系，所谓科学的证明身心合一的力量，给我最大的启发是不仅做瑜伽或是力量等复杂的训练，更重要的是有氧运动（跑步，跳绳，跳操，游泳等）给大脑提供的最直接的养分，增强神经的链接，让我们不仅更快乐，还更聪明，尤其是在刚刚健身...

一生大部分时间过得荒唐，至今只爆发过那么两三次，有些爆发成了身边人眼中的奇迹。回首这几次奇迹，发现都有一定的相似之处，即：吃的少，动的多，睡眠合理，作息规律。

在日常生活中我经常出现日夜颠倒，惰于运动的情况，而每当面临较大的学习压力，生活则自发地调整为上述...

本书给我最大的启发是，维持较高的心率对于身心改造的种种益处。于是我把匀速慢跑改为变速跑了，每一圈（400米）来一个冲刺。
但是，作者为了鼓励大家运动，从不正面提及对运动潜在的风险，未免有失偏颇。比较善意的猜测是，作者作为神经精神医学专家和医生，对于...

书写得很简单，简直可以说是给小孩子看的，大量的插图，没有任何复杂之处，想想也是，很多人可能被书的难度吓住，更不要说运动了，既然是鼓励运动，当然就要门槛低。
书是亲子版，目标阅读对象应该是父母，好督促小孩子运动。有很多成人的故事，所以也适合懒的成人阅读。一言...

里边所讲的大脑储存知识和应对压力的机制让我在思索禅修时候不正好就是这样的么。让你认知并且不去过多联想这是符合大脑科学的应对压力状态。
因为常人在泥泞中越来越坏，而这种觉知而并不过多联想的状态却可以保护你的大脑。觉知就是大脑基本的活动量从而不会削减认知能力和...

最近与一个五年未见的女同学见面，我完全是羡慕兼妒嫉，她脸色红润、快人快语，浑身充满了活力，看上去比实际年龄至少年轻五岁。原来，她一直在下班后坚持打乒乓球，每星期三次，最高成就是代表他们地区这个行业参加省里的比赛。我们相谈甚欢。还有我的上司，每天坚持跑步，每...

对于一个坚持跑步三年的跑者来说，该书的主要意义不是对自己跑步的激励，而更多的是一种肯定！很想把这本书介绍给身边即将去跑步或者想去跑步却还没行动的朋友，想告诉他们跑步益处良多。一分耕耘，一份收获。只要坚持跑步或者参加其他有氧运动，

最终受益的还是自己。该书虽然...

德智体美劳，全面发展。曾经是我们80后儿时深处的记忆。我们一直无法理解，体育，美育和劳育的意义。这让我们把体育课当作休闲课，把美术课，当作边缘课程，把劳动手工课，当作应该抛弃的课程。其实，德智体美劳，是一个非常全面而系统的教育课程。是全面发展一个人的系统...

生命在于运动，运动对于生理的刺激是显而易见的，但是日常生活的琐事，繁忙的公务，和成年后渐渐慵懒的意志，总是不停的给自己找借口。不少人也曾试图上过健身房，通常只有少数人坚持了下来。再回到运动对于生理的刺激的话题上，本书给出了一个全新的诠释，从激素的角度，探索...

本书看得很敷衍，刚开始看觉得很辛苦，前部分都是一些关于脑科学类的专业名词。稀稀拉拉看了一章多。昨天（2019年4月3日）在健身房两小时，期间跟一个健身教练闲聊几句。我告诉他我上了动感单车课，他告诉我那运动不宜进行太长时间，有可能对腰椎和颈椎有损害。回到宿舍我看能...

看完此书，觉得原来人生来使命就是运动：身体运动和大脑运动-学习；群体进化观点来看，我们祖先长途奔袭追逐猎物，其中有运动有学习，还有乐观、专注、坚持以及耐心；这样的个体才能生存。细胞层次认为这样学习运动个体才是有价值的个体，身体素质和学习运动构成一个良性的循...

回顾十几年的在校学习生涯，我发现自己对体育课几乎没有什么印象。看了这本书，我才恍然大悟：体育课应该传授的是一种健康的生活方式，帮助孩子找到自己喜欢的合适的运动，并融入日常生活，而不仅仅局限于教会几项运动竞技方法。文中引用总结了许多人的研究成果，向读者展示了...

书写得比较简单，大致区分了有氧运动无氧运动下身体主要产生哪些化学物质，而这些物质对缓解压力、大脑发育的作用。运动的可操作性有待提高，什么情况下进行有氧运动，什么情况下进行无氧运动没有细说。整体来说，科普书籍而不是操作手册。主要作用是说服人去相信运动能够改造...

[运动改造大脑_下载链接1](#)