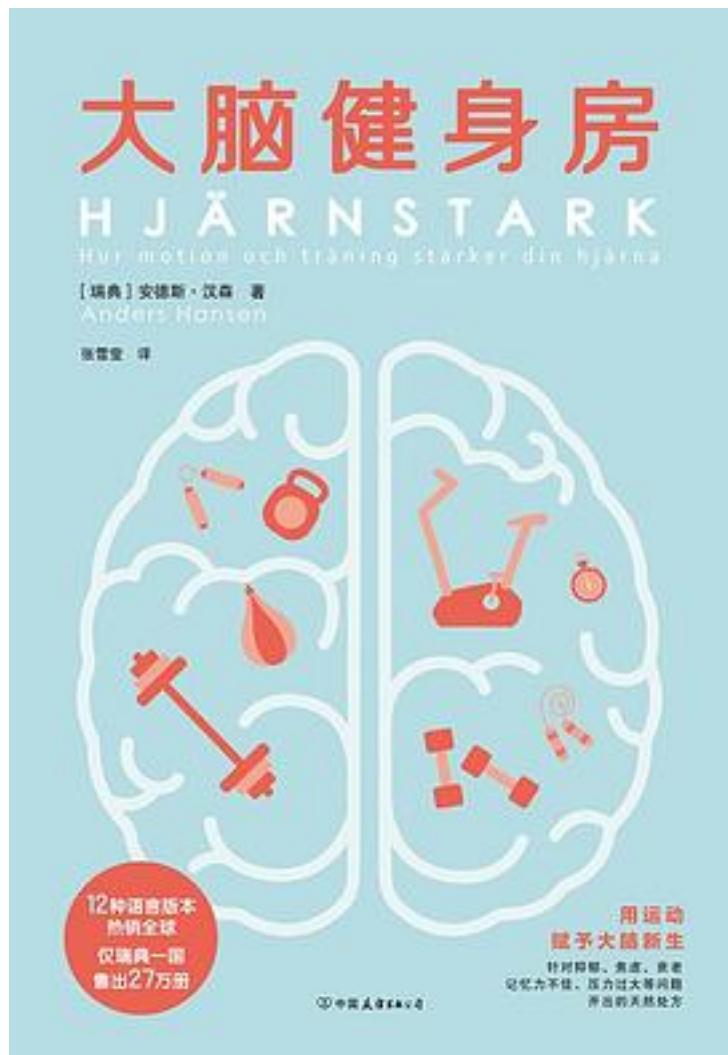


# 大脑健身房



[大脑健身房 下载链接1](#)

著者:[瑞典] 安德斯 · 汉森

出版者:后浪 | 中国友谊出版公司

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787505747166

用运动赋予大脑新生，针对抑郁、焦虑、衰老、记忆力不佳、压力过大等问题开出的天然处方

Spotify联合创始人与国际奥委会医学委员会委员倾情推荐，全球销量破62万册，数次斩获瑞典年度健康大奖的瑞典首席心理健康专家口碑力作

## ◎ 编辑推荐

### ☆重磅的作品

Spotify的联合创始人马丁·洛伦松、国际奥委会医学委员会委员卡尔·约翰·桑德伯格倾情推荐，12种语言版本热销全球，仅瑞典一国售出27万册。

### ☆解答更实际的问题

跑步可以提高钢琴水平吗？那么数学和阅读水平呢？

为了提升创造力，我们应该选择散步还是跑步？

哪种类型的锻炼方式能用来治疗抑郁？

### ☆科学的结构

立足前沿科学理论及研究成果，辅以村上春树、马克·扎克伯格、查尔斯·达尔文、莫扎特等名人案例解释说明，并在每章结尾开出更具针对性的运动“处方”，让读者理解“为什么”，知道“怎么办”。

## ◎ 内容简介

传统健身房能让我们身体变得更健康，身材变得更健美。而大脑健身房能针对焦虑、压力、专注力、抑郁、记忆力、衰老等问题进行逐个突破。

作者立足脑科学和心理学，将过去5年的神经科学研究成果分解为简单易懂的内容，依托案例和实验生动地讲述出来。读者将能对大脑产生进一步的了解，明白运动将对每种问题产生何种影响。此外，本书还为大众读者提供了实用而具体的建议，对每种问题提出了涉及训练种类、训练时间与频率的“处方”。它敦促你训练自己的身体和思想，让你的整个身体升级并开始行动！

## ◎ 媒体推荐

很少有一本书对成人教育和公共卫生如此重要。安德斯·汉森有一种罕见的能力，可以用一种简单而又吸引人的方式来传播科学。

——《健康女性》（Women's Health）

阅读了这本书后，我知道，毫无疑问，科学已经证明了运动对大脑有巨大的益处……动一动你的身体，帮你的大脑一个忙吧。

——《赫芬顿邮报》（The Huffington Post）

最好的通俗科普读物。易于阅读，充满了令人惊讶的新研究。

——瑞典本地新闻网（Aftonbladet）

## ◎ 名人推荐

《大脑健身房》以一种令人兴奋和富有洞察力的方式，把关于大脑与运动的前沿科学成果带给了我们。我热情地向那些关心自己或他人大脑的人推荐这本书。

——卡尔·约翰·桑德伯格 (Carl Johan Sundberg) 医学博士，瑞典卡罗林斯卡学院教授，国际奥林匹克委员会医学委员会委员

这是一本很吸引人的书，真的很激励人！站在企业家的角度，这本书让我了解了锻炼对创造力的积极影响，这真是太有趣了。

——马丁·洛伦松 (Martin Lorentzon) 全球最大的流音乐服务商Spotify的联合创始人  
我读过的几百本关于大脑的书中最好的一本。

——尼尔斯·西蒙森 (Nils Simonson) ，医学博士，外科医生兼作家

## 作者介绍:

### ◎ 著者简介

安德斯·汉森 (Anders Hansen) 瑞典首席心理健康专家、畅销书作家，接连斩获2019年瑞典年度健康大奖（二度获奖）、精神病基金会大奖，入围年度最佳数码教育家奖。他目前致力于推进公共健康，他的节目“Summer in P1”在瑞典拥有近300万收听量。

### ◎ 译者简介

张雪莹，美国纽约市西奈山医院博士后研究员

## 目录: 前言

第1章 会变化的大脑

第2章 从压力旁边跑开

第3章 让注意力更集中

第4章 真正的快乐药丸

第5章 跑出好记性

第6章 培养自己的创造力

第7章 成长中的大脑

第8章 大脑健康地老去

第9章 生活在信息时代的石器时代大脑

第10章 大脑的处方

后记

简易词汇表

· · · · · (收起)

[大脑健身房 下载链接1](#)

## 标签

大脑

脑科学

运动

健身

科普

心理学

记忆

心理

## 评论

看完这本书，立刻翻出运动衣，出门跑步，是时候要展开一场保卫海马体，控制杏仁核的运动了！作为一个常年被皮质醇祸害的焦虑症患者，仿佛看到了人生的希望！

---

越想越觉得这本书很像论文，因为全书写了这么多，就只为了证明一个观点：运动对大脑有好处。既没有拔高，也没有夸张，更没有打鸡血。书的内容重在证明，重在使结论无懈可击，而结论又简单的出奇。这是典型的专业人士的写法，而不是畅销书作家的风格。读这本书就是读从生物、医学、化学等方面证明的过程，使得运动不再是一种中产阶级的自我麻醉或失去目标的人群的幻象，而就是缓解压力、促进注意力集中的真正有效手段。印象比较深的是，说“人类大脑只开发了10%是伪科学”，再就是证明“压力促使大脑衰老”。当然，先运动上半年再说吧。

---

这两年感觉自己的记忆力明显下滑了，但是没有get到什么有效的方法来改善。书里有提到“你如果想最大限度地提高你的记忆力，得同时进行体育锻炼和学习这两件事。”

我想…………我大概是老不运动太懒了吧233

-----  
锻炼大脑的方式和锻炼身体的方式是一样的。整本书都是在说服读者，赶紧起来锻炼吧。

从生理学角度论证：体育锻炼是缓解焦虑和压力、提升自信的有效方法。焦虑人群、缺乏自信、高敏感人群必读。

通过查看一个人的大脑连接模式，你可以大致了解他的生活。

蛮有趣的运动对大脑影响的科普书，喜欢里面讲天才与精神分裂者的一线之隔那段，虽然两者都具备常人数倍的敏感点，问题出在后者大脑弹性乏力，分泌数据巨大却没法处理很大的信息量。运动是为了激活大脑的高效运转而存在的，需要半小时跑跑，戳戳证明自己仍然活着。为了快乐健康的衰老，我的海马体啊前额叶，我的记忆力啊专注力，已成功被本书洗脑，打算培养自己秋天跑个步了。

这本比我想像的好玩，其实结论很简单，就是运动不仅能锻炼身体，也能帮助恢复大脑的良好机能，减少焦虑抑郁等情绪，但前半部分很好玩，见<https://www.douban.com/people/1299702/status/2552097187/>。焦虑还是野人时（胡说的）的留存，适当的焦虑能提高生存率，但过度的焦虑能摧毁整个人生，跑步能使脑细胞活跃，也会告诉身体，我在跑了哦，野兽来了也不怕了哦，然后就不太焦虑了，好好笑。以前抑郁的时候跑过步，六七公里的样子，效果不是很明显，不属于运动产生许多多巴胺的人，就停了，看了这个想再试试，好像都需要长久的坚持，但也更治本。

2019年7月18日读毕，此书以通俗易懂的语言解释了现代人为什么不运动而导致了如此多的健康问题。主要原因是人类社会发展超前于脑的进化，脑还处于原始社会的状态。原始社会运动决定生存，觅食、逃跑都需要运动。脑也会给运动奖励，而不运动，脑就得不到奖励，从而不利于健康。每周有氧运动3次以上（每次运动45分钟）很重要，运动有利于缓解压力，激发创造力，利于记忆等基本学习能力。

跟其它同类书比起来，这本书的最大特点是可靠。哦对，还有不废话。它要讲的只是一件事：去锻炼吧。但通过这个观点，它从多个方面讲述了锻炼对大脑各种因素是如何影响的。这不是简单而空虚的劝解，它搬出了实实在在的证据，对你可以想到的大部分疑

点都进行了清晰的论证。目的也只有一个，合上这本书，你只有一个动机：走，动动身子去。“正是这些先进的现代医学手段（例如MRI），让我们验证了最不现代的医学理论——运动有益于身体健康。”

传统健身房能让我们身体变得更健康，身材变得更健美。而大脑健身房能针对焦虑、压力、专注力、抑郁、记忆力、衰老等问题进行逐个突破。《大脑健身房》敦促你训练自己的身体和思想，让你的整个身体升级并开始行动！大脑是由我们自己掌控！

书中通过许多数据实验，分析了运动对于大脑的各种科学意义上的好处。里面涉及有许多非常精彩的讨论，例如为什么孩子更容易学语言，运动如何影响抑郁症患者，人类为什么每次打开一包薯片都不吃完不罢休等……

坦白说我觉得人类对于大脑的认知还是太浅，很多结论或许只是阶段性的认知。但现今已有的各类医学手段，都一再地认证了持续的运动究竟是如何具体地影响到身体的健康。总之，动起来总是好的~

赞！跑起来，比吃什么药都好使

一句话运动有益身心健康！想要专注、快乐、提高记忆力、抗衰老，就一定要运动啊。

一直觉得有氧运动可以改善我们的身体，也察觉到它对于我们心智的影响。但是这本书更加系统地说明了它如何影响我们的大脑的。例如对于压力、焦虑和紧张，有氧运动通过影响皮质醇与大脑中的杏仁核、额叶和海马、gaba制动系统以及肌肉中和应激代谢产物的能力等方面，因此可以明显减轻症状。再例如对于抑郁，有氧运动通过影响多巴胺、5-羟色胺、去甲肾上腺素、bdnf、新生脑细胞数量等方面，让运动达到了与服用抑郁症药物同等的疗效，甚至在复发率上明显优于药物。

跑步锻炼大脑。

本书主要讲解了如何让大脑达到最佳状态的方法。这个方法其实很简单，就是运动大于一切，不管是任何情况的状态，都可以通过运动去缓解和改善，直至达到最佳。

书中提到了很多方法，比如如何提高专注力、如何改善记忆力等等，其实就是要让你的大脑变得活跃起来，只有一个活跃的大脑，才能做很多不一样的事情，才能去体会不一样的人生。

当你读完这本书后，就会有一种马上穿上运动服去运动的冲动，这就是这本书的魅力所在。它可以让人们更加清楚地认识到自己需要改善的状态，然后根据自身情况去制定合理的运动项目。

不管是怎样的运动，只要是适合自己的，就是最好的，当你锻炼完，就会有神清气爽的感觉，坚持不懈地锻炼下去，让身体变得更好的同时，就是在锻炼大脑的健康程度。

线虫是一种人们在大脑的基础研究中经常使用的动物。科学家花了40年的时间来绘制线虫（秀丽隐杆线虫，拉丁名Caenorhabditis elegans）的大脑活动图。也就是说，就连它们的这个小小的器官，也拥有约300个脑细胞，800个连接。相比之下，人类的大脑有一千亿个脑细胞，一百万亿个连接。换句话说，我们对大脑的了解也就一点点，更别说彻底搞懂运动是如何影响大脑的了。在这本书中，Anders

Hansen试图从神经科学的角度来阐述这个问题。至于运动如何使大脑强健，未来的研究一定会揭示更多未知的新机制。神经科学不仅是一种寻找病因和治疗方法的学科，它也有助于我们了解自己。我们早就知道运动可以让人感到快乐，不需要科学研究来证实这一点，只是运动对认知能力如创造力、忍耐力、注意力、智力的影响巨大却易被忽视。

让我读完想要马上运动来拯救自己的大脑

本以为是快节奏的脑力激荡，后来发现这是一本关于脑科学、抗抑郁层面的脑科学相关科普读物，本书指出足够的运动量可以缓解压力与焦虑，甚至可以增强记忆能力，摊着的人生只会越焦虑越抑郁，生命在于运动。

[大脑健身房 下载链接1](#)

## 书评

最近几年网络上都在流传着这么一种说法，要想了解一个人的生活层次与成功与否，只要看他的身材就好了。

这些观点认为，如果一个人能够通过不断地运动塑造出好的身材，那么他们一定具备了高度的自律和毅力，所以更容易在生活和工作中获得成就。事实真的如此吗？在《大脑健身房…

这个世界一定是想怼死对压力敏感的人，否则为什么要给人脑设计这种坑死人不偿命的恶性循环：

压力→大脑里的海马体和额叶萎缩→人就对压力更加敏感→对压力源反应过度→觉得整个世界都在挤兑自己→无法开朗自信想开点，而是萎靡焦虑加抑郁→人感到的压力更大→海马体和额叶进一...

也可移步阅读：《天赋意味着什么？你对大脑的5个误解》

除了那些难以捉摸，令人与众不同的特别天分，“天赋”这个词，还可以意味着其他更加确定的东西。

一个人如果处于工作或者学习的停滞期，便很自然地会对自己产生这样的怀疑：我是不是天生就是这个样子？其实对他来说，...

汉森的《大脑健身房》是一本关于运动与脑科学之间关系的好书，从进化角度解释了很多运动、脑科学以及健康问题的疑问。

比如久坐伤身，甚至有的人会为此负出生命代价。而站着工作，有利于提高工作效率，还利于身体健康。这本书对于这种问题均有合理的解释。作者认为原始人生存...

当人类开始将目光转向自身，学着认识自身的时候，却发现是如此之难。揭示大脑的工作方式和思维的来源，仍然是心理学家、生物学家不懈努力的梦想。具体而言，脑科学面临的科学问题在于了解脑的形态、结构、功能、脑与其他器官的关系，脑的进化、发育、保护与医治，脑的潜能开发...

现代都市年轻人都有着许多共同的烦恼：无法遏制的脱发问题、记忆力不断衰退、睡眠质量不高……这些问题即是生活压力的直接导向，也更加剧了压力指数的不断攀升。来自瑞典的安德斯·汉森是一位内科医生和精神病学专家。他的《大脑健身房》是科普指南，也是方法指导。汉森医生通…

你的记忆把你所经历的一切事情转变成了你的世界观。岁月会损坏我们大多数人的记忆里，有些与痴呆本身没有任何关系。主要的原因在于海马的萎缩、流经大脑的血流减少、大脑不同区域之间的联系减弱。但如果我们能够保持运动的习惯，这些过程能明显放缓。而体育锻炼的作用被低估了…

原来运动除了可以健身，减肥，对增强记忆力，缓解焦虑，都有帮助，甚至可以辅助进行某些精神疾病的治疗，真可谓是好处多多。本书从专业医学角度入手，用浅显易懂的生活用语，给我们讲述了运动对大脑产生的影响。强烈建议一直立志要运动却迟迟没有迈开腿的朋友们看看这本书，…

正是我需要的一本书，有一些医学专业词汇但并不妨碍理解，翻译者也是一名医学博士，因此通篇很流畅。人体（大脑）也存在一种微妙的平衡，这似乎与万事万物的逻辑一致。人人都知道“生命在于运动”这几个字，不过知道和认知之间有巨大的鸿沟。有兴趣的话，是一本可以读读的书。…

[大脑健身房\\_下载链接1](#)