

<<大脑使用手册>>

图书基本信息

书名：<<大脑使用手册>>

13位ISBN编号：9787121065279

10位ISBN编号：7121065274

出版时间：2008-10

出版时间：电子工业出版社

作者：[美]丹尼尔·G·阿门

页数：247

字数：260000

译者：许育琳,张凌澜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<大脑使用手册>>

### 前言

我们曾经对电视剧《梅花三弄》里的主题歌曲琢磨不已：“问世间情为何物，直叫人生死相许；看人间多少故事，最销魂梅花三弄。”

不光是那优美的旋律在我们耳旁不停地回绕，那扣人心弦的问题更让人百思不得其解：是啊，情为何物呢？

在翻译完这本有关大脑科学的书之后，我们觉得自己不光对己、对人、对生活中许多“凡”事都有了更深一步的了解和欣赏，对情和爱的奥秘也似乎懂得多一点了。

本书有好多现实生活中的事例，由于父母缺乏知识而对孩子“不听话”的行为找不到根本原因——大脑的某些部位功能亢奋或功能不足——以致没有意识到孩子的真正需要，使孩子不但没有得到好好的照顾，甚至将孩子推向更糟糕的境况。

我们只有对大脑有了一定的认识，才能真正“读”懂孩子，了解到孩子的需要，这样我们在教育孩子方面就会有很大的进步。

同样，很多老人认为自己越老脑子越不中用，这不是很科学的看法。

读完这本书后，我们认为，老人是越来越聪明的。

他们丰富的人生阅历使大脑神经键的连接更多，所以，这是老人越来越聪明的基础。

由于用得少的缘故，神经键的唤起能力会减弱。

对年轻人也是如此。

本书引用到的许多科学研究结果表明，在生命的任何阶段，大脑都在生长并变得更加完美。

## <<大脑使用手册>>

### 内容概要

大多数人在关注身体健康的同时却忽略了对大脑的维护和优化。大脑指挥着身体的各个部分，学会保护大脑、运用大脑，才能真正成为真正健康的人。世界闻名的阿门诊所创始人、医学博士丹尼尔·阿门，根据多年来在最前沿的神经科学方面对数千人进行的研究和分析，总结出许多有效的优化大脑的规律和训练方式，指导读者获得全身心的健康。

## <<大脑使用手册>>

### 作者简介

丹尼尔·G·阿门，医学博士，临床神经科学家、精神病学家，以及大脑图像专家。他领导着世界闻名的阿门诊所，是美国精神病学家协会的一位杰出院士。

<<大脑使用手册>>

书籍目录

前言第1部分 以大脑为中心，改变你的生活 1 你的大脑参与你所做的每一件事 2 当你的大脑功能正常时，你的生活就正常 3 你的大脑是宇宙间最复杂的器官 4 你的大脑非常柔软，它被装在一个很坚硬的脑壳里 5 了解并治愈主宰你生活的大脑系统 6 一个尺码不适合每一个人 7 除非你去看一看，否则你怎么会知道 8 你可以改变你的大脑，进而改变你的生活 9 我们都需要一些帮助第2部分 优化大脑的阿门诊所疗法 10 保护你的大脑 11 吃好才能思考好 12 大脑锻炼 13 为了你的大脑而运动 14 协调你的大脑 15 大脑与性 16 改善现实 17 给大脑唱小夜曲 18 抚慰大脑 19 保持大脑青春 20 为神经细胞增加马力 21 获得更多的帮助 22 15天改善你的大脑

## &lt;&lt;大脑使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第1部分 以大脑为中心，改变你的生活 1 你的大脑参与你所做的每一件事 世界上最大的罪恶始于大脑，所有的事情也都是在大脑中发生的……大脑让我们看到罂粟花是鲜艳的，让我们闻到苹果是芳香的，让我们听到云雀在唱歌，也让我们彼此爱慕或仇恨。

——奥斯卡·怀尔德 你的大脑参与你所做的每一件事。

这是阿诊所的第一条原则。

当你睡醒后依偎在你先生或太太那温暖的怀抱中时，那种幸福的感觉是在大脑中感受到的。

你通过计划、洗漱、吃早餐以及与先生和孩子进行交流来为一天做好准备，是由大脑控制的。

一边在繁忙的道路上穿梭，一边用手机打电话是你大脑下指令的结果。

管理你的生意、计划旅游、对员工进行评估、开会、吃午餐以及回复电子邮件等都是通过大脑的努力工作才能完成的事情。

按时下班、打网球、举重、与朋友说笑来放松自己是大脑领先进行的活动。

欣赏日落、帮助孩子们做家庭作业以及帮助你的太太准备晚餐是大脑每时每刻运行的结果。

你的大脑是左右你生命的命令和控制中心。

我们在阿诊所的工作基于表面上看起来简单的九条原则。

对这些原则的理解是使你那聪明的脑袋变得更加聪明的一个良好基础。

这些原则是过去15年来我们一直都不断地做大脑图像方面的研究所总结出来的。

千万不要觉得这些原则好像很简单，如果你让它们成为你每天生活中的一部分，它们将会改变你所做的几乎每一件事，对大脑的健康有直接的益处。

原则一：你的大脑参与你所做的每一件事。

你思考些什么，你感觉到什么，你做些什么，以及你与其他人相处得如何，都与大脑每时每刻的运行有关。

许多人知道，大脑是负责行为的器官，但是，很少人在更深层次的情感方面对这条原则有进一步的了解。

我们花费在改变我们的发型，保养我们的皮肤，变换我们的衣着，以及建设我们的家庭上的时间和金钱远比我们花费在保养我们的大脑方面多得多。

在观察过3万多个大脑扫描之后，我已经知道了，你的大脑是如何运作并影响着你为人的各个方面以及你的行为：从运动技能到抚养孩子的技巧，从管理方式到业余时间的安排，从社交能力到艺术天赋，以及从驾驶技术到你喜欢聆听哪种类型的音乐。

纵观一下行为，包括人际关系、学校、工作、宗教、运动，所有这一切的中心就是大脑功能。

以下通过四个常见的行为方面的例子，让我们看看第一条原则是如何在生活中体现的：母亲哺养孩子、企业管理、谈恋爱以及参加一项运动事件。

世界上有许多不同类型的母亲。

有的母亲像我自己的妈妈那样，外向，放松，喜欢好玩的事情，开朗乐观并且很随和；有的母亲就比较严肃，她们总是注意到孩子的不足之处，或者总是很忙的样子，或是心事重重而不能与孩子们玩耍；有的母亲总是不断地敦促他们的孩子去努力做得最好，而有的母亲则是静悄悄地以身作则来教导自己的孩子；有的母亲用使孩子感到内疚和啰唆地责备作为教导孩子的主要激励方式，而有的母亲则对自己孩子的每一个正面行为都备加鼓励。

不论如何，一位女性可能会是哪种类型的母亲是由她的大脑来决定的，那些比较严肃的母亲通常在她们的大脑前额皮质（Prefrontal Cortex, PFC）区域有大量的活动。

前额皮质是与设定目标、计划、深谋远虑以及判断力等相关联的。

大量的前额皮质区域的活动是与朝既定目标迈进等行为有关的。

外向、好玩、没那么严肃的妈妈在大脑的这一部分会有较少的活动。

被内疚驱动的母亲们则倾向于在大脑的情绪中心（大脑边缘叶区域）有较多的活动，因而会导致她们注意到负面的东西，像孩子的所有不足之处等。

很少人知道，母亲的类型是与她的大脑每时每刻的功能密切相关的。

## &lt;&lt;大脑使用手册&gt;&gt;

就像世界上有不同类型的母亲们一样，根据大脑功能特性的不同，存在着不同类型的企业管理人员。

有的主管会激励员工，有的主管是冷漠的；有的主管是撒手不管的，有的主管是什么都管的；有的主管会大吵大闹，以及通过尖叫来达到自己的目的，而有的主管则是用鼓励的方法；有的主管喜欢裁人，而有的主管则对那些该裁的人留用太长的时间。

那些前额皮质区域活动过于亢奋的人，通常会事事参与，而且很直率。

如果过于极端的话，他们会眉毛、胡子一把抓，事事都管。

那些前额皮质区域活动不够的主管则常常只是出出主意而已，一般会让手下人自己去具体做。

如果过于极端的话，他们会什么都不管。

我们以后会详细讨论大脑的一部分——前扣带回，它纵向地处于大脑的前部，那些在这一区域有良好活动的主管处事会比较灵活机动，以及在不同的生意状况下，随机应变地做出调整。

那些在这一区域有过度活动的主管则倾向于死板和不灵活。

这些主管往往会在那些行为规范都不再有用的情况下，还继续照用不误。

虽然是大脑在运作着企业，但很少人认为是大脑在起作用。

根据大脑功能特性的不同，存在着不同类型的企业管理人员。

我们人类有许多种方式去约会，也就是我那18岁的女儿所说的“勾搭”。

虽然人们感觉到冲动也许是来自于你身体的下部，但约会其实是大脑在支配着的。

有的人很害羞，他们只靠着随机的方式去寻找配偶；有的人很外向，他们会与上百个或更多的潜在伴侣约会，而挑选出自己唯一的真爱；有的人是老谋深算，事先计划好去约会，而有的人则随时随地可以与人调情；有的人是害怕定情的，一觉察到对方感情的黏附感，他们就会马上逃之夭夭，而有的人则是很容易就会定情；有的人会被感情不踏实和嫉妒搞得焦躁不安，而有的人则缺乏对人足够的关心。

约会的中心就是大脑。

大脑让我们去注意到潜在的配偶，去衡量他们是否会对自已合适，去靠近、关心以及把他们向自己拉近，或把他们推离自己。

大脑帮助我们衡量诚实、忠诚和可靠性。

健康的前额皮质区域活动帮助我们去执行我们的承诺，让另外一个人看到我们是可靠的、可预测的以及有能力做一个好父亲或母亲。

前额皮质区域活动较低会帮助我们更加随意和充满乐趣（很少深谋远虑），但也许会使我们约会迟到，过早接触性生活，以及更容易受情绪支配。

我们经常会根据约会对象的长相来做出一些判断，但是，我们却很少考虑到他们的大脑功能。

我认为这种情况将会在不远的将来改变。

事实上，如果你约会我的女儿4个月以上的话，你必须来做一次大脑扫描，以决定你是否可以继续追求她，我这可不是在开玩笑。

你的大脑参与你生活的每一个方面，注定着你是怎样一个人。

有很多不同类型的运动迷，这些又是根据大脑功能特性来决定的。

我在洛杉矶的斯德堡斯体育中心以及阿那汉的天使体育中心观察了许多球迷。

我观察了洛杉矶湖人队和阿那汉天使队的球迷为他们各自队里的运动员的试场、欢呼以及庆祝胜利的情形。

我的哥哥吉姆就是一个超级球迷。

当他认为记分员和裁判员们犯了错误时，他会对他们大声吼叫。

当教练和主管让球员替换时，他也常常会大声地质疑他们的判断力。

有些球迷一直都很安静，几乎不显露出任何情绪，而有的则当他们喜爱的队员犯了错误时，他们看上去像自己要尿裤子一般；有的球迷对人很宽容，而有的则会心中一直藏着怨气；那些前额皮质区域活动不足的球迷会对着运动场地乱扔东西，而那些前额皮质区域活动旺盛的球迷则整场球赛都会一直地担心不已；有的球迷对那些身穿对方球队衣服的人持有敌意，而有的球迷则会与他们周围的每一个人都可以交成朋友；有的假球迷只是想被人注意而已（湖人队的球赛总是球迷的一场盛会），而有的球

## &lt;&lt;大脑使用手册&gt;&gt;

迷则会在他们的队输球时痛哭不已：有的球迷会利用这些运动事件作为一个加强父亲及儿子（或者在我家是父亲跟两个孩子）之间感情的机会。

大脑不光与运动技能密不可分，它与你究竟是什么样的运动迷类型有极大关系。

这第一条原则，就像其他所有的原则一样，是非常简单的。

你的大脑参与你生活的每一个方面，注定着你是怎样一个人。

2 当你的大脑功能正常时，你的生活就正常 你的大脑决定着你的生活是否正常。

虽然这条原则是很简单的，它也是很有争论的并且使人感到有些不安。

其基本的想法就是，由于你的大脑与你所做的一切事情都有关，为了使你能表现出最佳的自我，它必须在一个最佳的状态下运行。

当你的大脑运行良好时，你会比较容易去做一个有成就的父母、孩子、朋友、情人、主管或社区活动家。

当你的大脑运行良好时，你可以将最真实的自我发挥得淋漓尽致。

而在另一方面，当你的大脑有毛病时，你也很可能在工作、感情、自我以及社会关系等方面挣扎度日。

当你的大脑有毛病时，你在最佳地发挥自我方面会有问题，并且你通常会超越自己的人生价值、道德规范以及欲望来做事情。

你的功能就正常；当你的大脑有毛病 这条原则是在我观察了几百个病人的大脑图像扫描之后总结出来的。

我不光是看那些图像，也直接与病人以及他们的家人接触，看到那些图像之后的人们生活。

在我做大脑图像工作的早期，我就清楚地意识到，那些图像所代表的大脑功能的质量是与我的病人生活中各种决定、结果以及人们生活中感情关系的质量相联系的。

在分析图像的过程中，我开始思考受意志驱使的行为与受大脑驱使的行为之间的区别。

受意志驱使的行为是来自于一个健康的大脑，它使你在一个给定的情形之中做出有意识的选择以达到对自己最有利的目的。

受意志驱使的行为是由目的来驱使的，是有结果的，它帮助你达到你在生活中为自己设立的目标。

举个例子来说：假设你的目标是决定去上医学院，那么，即使在你的路途中有各种各样的阻碍，你也会努力地工作，随着时间的推移，来达到自己的目标。

在我继续解释受大脑驱使的行为之前，我想要走一下弯道，教你一点我们在诊所做的扫描。

这将会帮助澄清受意志驱使的行为以及受大脑驱使的行为之间的区别。

我们做的图像研究的专业术语叫做大脑SPECT影像。

它是一种核医学研究，利用微量的放射性同位素来观察大脑的血液循环以及活动模式。

我们常听说的核磁共振成像（MRI）及计算机辅助层面（CAT）扫描只会显示出大脑的解剖构造，或者可以说是大脑的物理形状，但SPECT扫描能看出大脑的功能，或者说了解清楚大脑是怎样运行的。

SPECT的结果其实是非常容易识别及理解的。

我们观察大脑的哪些区域是在正常地运行着，哪些区域运行得太辛苦了，以及哪些区域运行得不够良好。

我们将单一病人的扫描与一个大的数据库中健康的及不正常的扫描来进行比较。

此书的图像都是三维（3D）的大脑图像，它们分为两种。

第一种是3D表层图像，它显示大脑上部45%的活动，显示了大脑的皮质或者也可被称为大脑外层的血液流通。

这些图像对生动形象地观察健康的血液循环及活动，以及那些消退了的血液分布及活动很有帮助。

它们帮助我们观察中风、大脑创伤以及毒品对大脑的影响。

一个健康的三维表层扫描会显示出整个的大脑表层有着良好的、丰满的、对称的大脑活动（见图2.1）。

不活跃的区域看上去像是一个洞或是一个缺陷。

那些洞或缺陷通常并不代表在那片区域没有任何活动，而是代表着活动少。

在形成这些图像的过程中，我们要求计算机只显示出大脑活动达45%以上的区域，从而使那些低于这



## &lt;&lt;大脑使用手册&gt;&gt;

个水准的区域则看上去像是一个洞或缺陷一样。

我们之所以选择这个数据是因为根据我们自己的研究以及从其他科研组织得到的结果，这个数据代表着在正常值之下的两个标准偏差。

我们将要看的第二种类型的SPECT影像是3D的活动图像，它将大脑有着均衡活动的区域与活动最活跃的15%的区域相比较。

这种图像对过于活跃的大脑区域的实况观察是很有帮助的，像是活动的癫痫发作以及许多类型的焦虑和抑郁症等其他不规则的大脑活动。

一个健康的3D活动扫描（见图2.2）表现大脑后部，也就是小脑以及视觉或枕叶皮层部位的大量活动（图中的浅颜色），而其他地方则有着均衡的活动（图中的背景网格）。

记住，3D表层扫描帮助我们看见不活跃的区域，而3D活动扫描则帮助我们看见活动剧烈的区域。

并不是每人的大脑看上去都是一样的。

大脑就像脸一样，它们的长相不同。

从扫描的美观角度来看的话，有些大脑是很漂亮的，而其他的则有些不规则，并且看上去很可笑。

有些大脑短而圆，而有些则是长而瘦。

但是，不管它们是美是丑，在看过了3万多个SPECT影像并对它们进行研究之后，我们很清楚地知道，一个健康的大脑表现出来的是良好的、均匀的、对称的活动。

一个健康的大脑的主要部分都完美无缺，它们以相对和谐的方式一起工作，不同年龄之间的区别也是有规律的，儿童和青少年的大脑扫描看上去比成年人有更多活动。

而即使是老年人，只要在一生中照顾得当，他们的大脑看上去也是健康的。

一个健康的大脑表现出来的是良好的、均匀的、对称的活动。

下面让我们来看一下几例健康的和不健康的大脑吧。

在我教的一门研究生课程中，我让学生们自愿报名做一次健康大脑的研究。

我的一位学生克里斯蒂在课后非常急切地来找我，她说：“你一定要扫描一下我那82岁祖母安娜的大脑。

她是我所认识的最正常的人之一。

”经克里斯蒂介绍，我们确实发现安娜非常健康并且温柔，符合研究的所有条件（没有吸毒，没有脑伤，没有直系亲属患有精神疾病，等等），结婚已有58年，并且是一位富有爱心的妻子、母亲和祖母。

她头脑清晰，富有好奇心，并且在她的教堂和社区里非常活跃。

她有跨越多年的良好人际关系。

在经安娜同意，为她做过3D扫描后，我发现在我曾经见过的3万多人之中，安娜的大脑是最健康的一个。

## <<大脑使用手册>>

### 媒体关注与评论

“本书将帮助你通过运用实践证实有效的方式来发掘你的大脑的最佳潜力，并发挥其最优异的功能。

我建议人们要为自己的家人和朋友多买几本《大脑使用手册》，以帮助他们踏上自我改变和自我革新之路。

” ——厄尔·R·亨斯林，心理学博士 “本书是阿门写给一般读者的书。

它不仅使读者惊叹于大脑的复杂，而且使人们意识到对大脑进行适宜的照顾及保养是非常重要的。同时，教给人们科学保健大脑、提高大脑能力、延缓大脑衰老的方法。

” ——蒂蒙·L·塞麦克，医学博士

## <<大脑使用手册>>

### 编辑推荐

了解大脑，保护大脑，提高大脑功能，使自己的大脑更健康，生活更幸福。

你知道大脑为什么衰老吗？

你知道大脑为什么会生病吗？

你知道如何通过饮食来使大脑更健康吗？

你知道如何通过锻炼大脑来提高记忆力和思维能力吗？

为了使身体保持良好状态，你也许会去跑步、打球、做瑜伽；为了保护自己的皮肤，你会给自己的皮肤保湿、去皱或涂抹防晒霜。

但是，你却可能忽略了对自己大脑的保养，并总是自信自己的大脑很健康。

而且，往往就是一些不良的习惯、不正确的用脑方式，在不知不觉中损害着你的大脑。

由于过度工作或缺乏睡眠使大脑处于一种紧张的状态，导致大脑加速衰老。

由于饮用咖啡、酒类，以及服用药物给大脑带来污染，导致大脑发生病变。

由于没有给大脑提供所需要的营养而使大脑营养不良，导致大脑功能减退。

美国著名的医学博士阿门结合自己多年的行医经历，总结出了许多有效的大脑保健与训练方式，使你在了解大脑的同时，学会保护和使用自己的大脑，从而让自己的大脑保持在最佳状态。

“阿门医生倡导，要对孩子从出生到25岁期间的大脑发育采取及时的、积极主动的保护及保养。”  
——丁·迈克尔-尤斯勒，医学博士，加州大学洛杉矶分校教授如何保护自己的大脑不受到伤害？

如何清除大脑里的消极想法？

如何为了能够思维清晰而适当地饮食？

如何服用维生素等营养剂为大脑提供能源？

如何做脑保健操使大脑更加灵活？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>