

<<运动改造大脑>>

图书基本信息

## <<运动改造大脑>>

### 内容概要

#### [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



<<运动改造大脑>>

作者简介

## <<运动改造大脑>>

### 书籍目录

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  
锻炼身体的同时，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

## <<运动改造大脑>>

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

<<运动改造大脑>>

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>