

《大腦改造身材、打造健康》

图书基本信息

书名：《大腦改造身材、打造健康》

13位ISBN编号：9789866158018

10位ISBN编号：9866158012

出版社：w文化有限公司

作者：Amen, Daniel G.

页数：384

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大腦改造身材、打造健康》

前言

（本文作者為林口長庚醫院核子醫學科主任） 林肯曾經說過「四十歲以下的容貌或許是父母的責任，但是過了四十歲以後可就是自己的責任了」，這句話和我們老祖宗告訴我們「相由心生」不謀而合。就我長時間從事臨床和研究工作的經驗，覺得這些智慧語錄其實都是很有科學根據的，如同本書作者丹尼爾·亞曼醫師所強調，腦部是全身的總司令部，指揮全身去執行各種行為，身體外在表現（例如：胖、瘦），其實是各種行為的果而不是因。比方說，總司令部的作戰規畫是早睡早起，每天定時運動至少三十分鐘，每天定時定量並且少油少鹽，不暴飲暴食，餐餐維持七分飽，常保持開朗寬闊的心胸和助人為樂的情懷，對各種新奇事務樂於學習……這些都是老掉牙的話，幾乎人人都能朗朗上口，問題是為什麼要這麼做？以及如何徹底執行，才能讓這些身體或心理所產生的行為模式，因為在身體上長時間的累積，自然而然浮現在容貌之上，就是本書作者要告訴我們的重點。腦既然是全身的總司令部，如何保健以確保能夠發揮最大效益是一件絕不容忽視的事情。對於丹尼爾·亞曼醫師所強調的重點項目，我基本上十分贊同，在我行醫的過程中，也確實驗證了許多丹尼爾·亞曼醫師的觀察，比方說人外在行為若是發生異常，病史是最重要的，許多不同的病因可以產生類似的臨床表徵，不可以將所有類似臨床表徵的病人等同對待；因此，在鑑別診斷或是要確定心中的診斷時，SPECT腦血流灌注掃描確實可以發揮相當的用途。此外，我的好友趙安祥教授和賴瓊慧教授在著名的《Pain》雜誌發表針灸可以適度降低產痛，從而降低產痛所使用的麻醉藥物，我相信如果當時可以做SPECT腦血流灌注掃描，這些產婦的腦在某些特定區域的腦血流灌注在針灸前後一定有顯著差異。我有一位長輩是大陸第一屆中國科學院院士，今年九十五歲，我前幾天去北京拜訪他，看到他仍然伏案幫研究生改文章，桌上堆放許多當期國際期刊，旁邊還開著電腦接收電子郵件，我深感欽佩。他每日勤鍛鍊身體，桌球打到八十五歲才停止，目前自己推著一個買菜籃，裡面裝滿了各種必要的東西，獨自一人在協和醫院走上走下。他鼓勵我無論何時都要為人生下一個階段準備、學習、奮鬥，並且創造自己在不同階段的人生價值，這樣的人生態度和本書不謀而合。事實上，我也不是全然贊成丹尼爾·亞曼醫師的說法，例如：他說桌球是世界上最棒的大腦運動，我覺得這個運動對上年紀的人來說過於激烈，我們的許多傳統運動像太極、氣功、拉筋、站樁……不但動作緩和，需要全身協調，在運動過程可以冥想（符合丹尼爾·亞曼醫師的說法），同時，運動的強弱度可以自行調整，還可以在任何環境一人或多人進行。像丹尼爾·亞曼醫師反對睡午覺，因為會對失眠造成反效果，我覺得這樣說法也太以偏蓋全，重點應該是如何睡、睡多久。我雖然沒有睡午覺的習慣，也沒有睡午覺的時間，但是深信適度的午休會增進下午的工作效率。最後，我以自身的經驗，說一個影響我終生的一堂課。我上高中第一堂生物課，教我們生物的王老師右手向敬學樓外的院子一指，告訴我們每一個人到最後和現在你們所看到的落葉沒有兩樣，都會變成碳、氫、氧、氮、硫、磷……但是，活著的時候可不一樣，生命的精采度可是掌握在你們自己的手中。大家頭往上瞧，國父的模樣多麼讓人尊敬，你們到報張雜誌上隨便找一個你們認為十惡不赦的壞人，把國父的大頭照和你們認為十惡不赦壞人的大頭照放在書桌的左右邊，中間就放你們入學的大頭照，每年比一下，看看你們的大頭照比較往左邊靠，還是往右邊靠？

《大腦改造身材、打造健康》

內容概要

20年臨床經驗、15個實用方案，教你利用大腦找回健康活力好身材！ 解開《秘密》的科學，大腦決定你能否擁有健美體態！ 想活得健康、擁有窈窕身材，先要有顆漂亮的大腦！

改變你的大腦，就能改善你的健康、你的個性、你的婚姻！ 想瘦小腹，就要提升前額葉皮質區的功能； 想減少皺紋、增強免疫力，要增加顳葉的活動量； 消除睡眠障礙和心臟保健，都要從健腦開始！ 亞曼醫師結合最新醫學研究報告和20年臨床經驗， 為你找回失落的「身-腦連結」！ 二十年前，亞曼醫師開辦一項自我療癒課程時，意外發現許多病患在改善憂鬱與焦慮狀況的同時，也減輕了10到15公斤的體重，身體健康和整體生活也明顯好轉。 亞曼醫師因此開啟了「身-腦連結」的研究，進行各項臨床實驗。他利用「單光子放射電腦斷層造影」（Single Photon Emission Computed Tomography, SPECT），取得光從問診無法了解的「腦內活動」資訊，有了驚人的發現：特定的腦部運作狀態，其實反映出特定的身體狀態，掌握腦內這條祕密連結，就能開啟健康與苗條體態的大門。因此，如果你想消除啤酒肚，就得先提升前額葉皮質區（如同大腦的執行長）的功能；想揮別頭痛，就得先鎮靜基底核；想要好好睡個美容覺，就要鎮靜前扣帶迴（有如大腦的變速排擋）；想讓肌膚重返年輕，就得先從活化大腦開始，因為肌膚有如「外在的腦」，反映的是你大腦的健康狀況。 如今，他的團隊更設計出一系列的核對表（首度收錄於本書），幫助一般大眾在不需要進行腦部掃描的情況下，就能推估出自己大腦的優勢及弱勢區域，幫助數萬人找到適合自己大腦的做法。

亞曼醫師也為高中生設計了一套實用的大腦科學課程，教導青少年如何關愛自己的大腦，目前已為美國40個州及世界7個國家所採用。 本書集結他二十年來的研究和經驗所得，深入淺出地讓讀者了解「身-腦連結」，也就是大腦系統在你追求完美體態的過程中，扮演著什麼樣的關鍵角色。書中也提供15個簡單易行的強化大腦方案，運用「身-腦連結」幫助讀者學習駕馭大腦的奇妙力量，獲得夢寐以求的外表與健康。 在本書中，你會看到亞曼醫師52歲的腦，比他37歲時還年輕健康！

《大腦改造身材、打造健康》

作者簡介

丹尼爾·亞曼醫師 (Daniel G. Amen, M.D.) 臨床神經科學家、國際知名的腦部造影權威專家。亞曼醫師是美國精神醫學學會的傑出會士，並且榮獲過出版及研究方面的獎項。他已經出版了二十四本書、多篇專業性與通俗性的文章，以及數套有聲及影音產品，其中包括紐約時報暢銷書《維修靈魂的硬體》及《從0到99歲腦的奇蹟》。

《大腦改造身材、打造健康》

書籍目錄

【推薦序】修煉大腦，一輩子的功課 / 閻紫宸醫師 第一部分 大腦基本認識【自序 失落的連結】強化大腦，就能得到並維持你想要的身材【第1章 大腦 - 身體解決方案】改變大腦與身體的十個基本原則 第二部分 改變大腦、改變身材【第2章 成癮解決方案】用你的大腦增強意志力，控制衝動【第3章 體重解決方案】用你的大腦找回理想體重【第4章 營養解決方案】給大腦充足的養分，就能從裡到外變年輕【第5章 運動解決方案】用運動強化大腦 第三部分 改變大腦，讓身體更美、更強壯【第6章 護膚解決方案】利用大腦訊息，擁有細緻光滑的肌膚【第7章 荷爾蒙解決方案】調理荷爾蒙，讓時間倒轉【第8章 心臟解決方案】用你的大腦強化並保護你的心臟【第9章 體力與專注力解決方案】增強體力，讓你朝目標堅持下去 第四部分 改變大腦，提升愛與活力【第10章 睡眠解決方案】讓大腦休息，使你身材更苗條，肌膚更光滑【第11章 壓力解決方案】放鬆你的大腦，使你皺紋減少、免疫力增強【第12章 記憶力解決方案】記住每天要做的事【第13章 負向思考解決方案】消除「自動化負向思考」，讓你更苗條、更年輕、更快樂【第14章 性生活解決方案】做愛可以幫大腦和身體充電【第15章 大腦失調解決方案】治療大腦失調，預防身體疾病【第16章 改變大腦、改變身體 - - 改變別人的身體】你的大腦可以影響別人的身心健康 附錄A：你需要知道的15個重要數字 附錄B：亞曼診所簡化版腦部系統問卷 附錄C：營養補充品建議 參考資料及延伸閱讀 索引

章节摘录

強化大腦，就能得到你想要的外表和身材。我住在加州的紐波特灘（Newport Beach），這裡向來有整形大本營之稱，因為我們街上和海灘上的整形人數，幾乎比世界任何一個地方還多，我有個朋友就開玩笑說，上帝永遠淹沒不了紐波特灘。因為所有的女人都會浮起來。不只紐波特灘，全世界絕大多數的人都偏重自己的臉蛋、胸部、腰圍、臀線和腹肌，而不是腦袋，其實腦袋才是你能否擁有夢寐以求的臉蛋、胸部、腰圍、臀線、腹肌和整體健康的關鍵所在，而且身體機能的受損和提前老化，絕大部分是來自腦部的功能異常。你的大腦決定了你會一早起床做運動，把身體練得更苗條、更壯碩，還是按掉鬧鈴，把健身計畫再往後延；你的大腦決定了你會帶著飽足感離開餐桌，還是再來一份巧克力霜淇淋，然後感覺自己愈來愈肥；你的大腦決定了你會妥善管理生活壓力或放鬆，讓自己看起來精力充沛，還是放任地將壓力訊息傳送到身體各部位，讓你皺紋愈來愈多；你的大腦決定了你會遠離香菸、過量咖啡因和酒精，幫助你重拾身心健康，還是再抽一根菸、再來一杯咖啡或酒，然後讓你的身體未老先衰。大腦是身體的指揮和控制中心，想要有好的身體，就先要有好的大腦。

我從三十多年前就對身 - 腦關聯性產生興趣，那時就讀大學的我，看到腫瘤科醫師歐·卡爾·西蒙頓（O. Carl Simonton）教導病患利用想像療法增強免疫力、戰勝癌症，觀念於是深受影響。念醫學院時，我接受了催眠療法方面的訓練，並且親眼見到它在治療頭痛、大腸急躁症、疼痛、體重減輕、失眠、巴金森氏顫抖和心律不整上所發揮的效果，後來我開始研究「生物反饋」（biofeedback）療法，結果發現當我教導病患運用意念幫雙手取暖，或進行腹式呼吸，他們全身都會跟著放鬆，這對消除壓力、降低血壓和紓解頭痛有很大的幫助。失落的連結。然而直到1991年，我對身 - 腦關聯性才有了真正的認識，那年我正開始從事目前在亞曼診所進行的腦部掃描工作，我們的方法是利用SPECT（Single Photon Emission Computed Tomography，單光子放射電腦斷層掃描攝影）檢視腦部的血流與活動模式，有別於顯示腦部結構的MRI（核磁共振攝影）及CAT（電腦斷層掃描），SPECT呈現的是腦部的運作狀態。這項腦部造影技術大大改變了我的工作與生活，我在替第一位病患安排腦部掃描檢查時，已經當了將近十年的精神科醫師，我知道自己缺乏充足的資訊可以為病患提供最佳的療法，因此當我為那位病人進行腦部掃描時，我很興奮地發現SPECT提供了我無法光從問診取得的重要腦部資訊，這些掃描圖讓我和我的同事們成為更好的治療者。自1991年以來，亞曼診所已經執行了超過五萬五千次的腦部掃描，遠多於世界上任何一所機構，這種利用腦部掃描比對患者病史的方式，讓我們更有能力診斷並治療包括注意力缺失症（ADD）、憂鬱、焦慮、憤怒、學習障礙、記憶力減退、腦部損傷和成癮在內的各類病症，除此之外，我也發現當我增強病患的腦部功能，他們的身體狀況和整體生活也跟著好轉。這是在幾年前開辦一項憂鬱與焦慮自我療愈課程時，親眼見到的驚人事實，當時為了測試課程的成效，我們找來九十個人參與這項試行計畫，結果相當令人訝異，如同我所預期的，大部分參與者都感覺自己的焦慮與憂鬱狀況獲得明顯改善，但事實還不只如此，有些人說他們在參加了這個為期十二週的課程之後，體重減輕了十到十五公斤，這個出乎意料的結果告訴我們，當人們改善自己的腦部，他們也在改善自己的身體，甚至可以甩掉長久以來一直揮之不去的贅肉。

腦部造影為我們瞭解人的行為打開了一扇窗，它提供了一道失落的連結，讓人可以看見腦部狀況，然後透過一些方法強化自己的頭腦和身體。在鏡子前看看自己，如果覺得皮膚有點乾燥，你會拿乳液來擦，看見臉上冒了顆痘子，你會抹點藥膏上去，發現頭髮分叉，你會打電話去美容院預約，如果你住在紐波特灘，看到臉上多了幾條皺紋，你會立刻打給診所，安排注射肉毒桿菌；基本上，只要一發現身體有狀況，你都會靠自己解決或者求助於專業人士，但大多數人從未想過自己的腦健不健康，因為它是看不見的，我們每天都帶著一個或許亟需治療的腦袋在生活，但我們一點感覺也沒有，因此也不會採取任何補救措施，而這就是問題所在。現在就讓我們藉由下面這個例子，檢視一下健康的腦和有問題的腦。一個健康的腦，它的活動狀態是很均勻、對稱而且充足的，尤其是後方的小腦，假使是有問題的腦，你會看到某些區域活動過度活躍，某些區域卻不夠活躍。圖1.1顯示的是安娜八十二歲的腦部活動狀態，它看起來非常健康，幾乎比實際年齡還要年輕三十歲。安娜的身體很好，沒有接受任何治療，而且結婚五十八年來始終是位賢慧的妻子、母親及祖母，她反應靈敏、活力十足，對事物充滿好奇心，也積極參與社區與教會的活動。相對地，四十四歲的貝卡卻來找我治療她的衝動與肥胖症。貝卡是位只靠一百五十公分的骨架撐起九十公斤體重的女性，她曾經減重過很多次，卻都無法成功，我們在掃描她的大腦時，發現她前額葉皮質區的活動相當低落（圖1.2），原因可能出自兒時的一場車禍。前額葉皮質區是大腦負責計畫、決策與衝動控制的區域，在經由治療提高前額葉

《大腦改造身材、打造健康》

皮質區的活躍度以後（圖1.3），貝卡的衝動狀況明顯減少了，而且兩年多來都能持續進行大腦及身體健康計畫，順利減掉三十六公斤。腦部的檢視工作讓我認識到，衝動並不像百分之九十五的人所認為的那樣，單純只是意志力薄弱或態度偏差的問題，我們確實發現許多人的前額葉皮質區不夠活躍，無論原因來自於腦部損傷、毒物暴露或遺傳（如注意力缺失症），當這個問題獲得解決，我們發現他們就能遵行飲食與健康計畫，改善身體狀況。除此之外，在檢視過腦部以後，我也不再認為強迫症單純只是固執、控制慾強的問題，我確實看見患者的前額葉活動過於活躍，一旦我們透過營養補充品或藥物治療讓這塊區域冷靜下來，他們就較不容易飲食過量或者受慢性壓力之苦。腦部檢視工作不但改變了我的所作所為，也讓我明瞭到如果想要改變自己的身體，你一定得先改變自己的大腦。了解大腦並讓它達到最佳狀態，往往就是你追求健美體態時缺少的那道連結。你的大腦可以改變你的身體

你的大腦和身體之間確實有著神奇的關聯性，以下就舉三個實例：

- 1.我和第一任妻子羅蘋曾經為了懷第三胎努力過許多年，當時我已經有了大兒子安東尼，他是羅蘋在前一次婚姻中所生的，我們也共同生了個女兒，叫做布莉安，但後來就一直都等不到好消息，羅蘋甚至叫我去看泌尿科醫生，拎個小塑膠杯去作檢查，對我來說可不是什麼樂事。有一天，羅蘋人還在學校，我在家照顧九歲的安東尼和四歲的布莉安，到了晚上大約六點，布莉安因為聽見某種聲音開始大哭，於是我們沿著房子繞了一圈，但並沒有任何發現，後來我注意到那個孤獨的叫聲似乎來自頂樓，於是便架起梯子，拿著手電筒爬上去，結果我找到了一隻剛出生幾小時，被母親遺棄的小貓咪，牠的眼睛還沒睜開，並且虛弱地發出叫聲。當我把貓咪抱下來，孩子們立刻露出興奮不已的神情，我打電話給附近的獸醫，他告訴我這隻小貓恐怕活不成，應該拿一桶水讓牠溺死，但看著孩子們殷切盼望的臉龐，我告訴他得想出別的法子，否則我麻煩就大了。最後，那位獸醫終於勉為其難地告訴我要到浴室用沾了溫水的棉花棒幫貓咪睜開眼睛（對我來說可是頭一遭），去寵物店買哪個牌子的幼貓配方奶粉，還有把貓咪放在檯燈下保溫。但不要抱太大希望。等羅蘋回到家，她的母性完全被激發出來，她細心照顧小貓，夜裡多次起床察看，甚至還夢到牠，最後這隻被取名為伊波的小貓終於順利活了下來，而羅蘋不到三個星期就懷孕了！她的母性神奇地改變了她的受孕能力。
- 2.賴瑞和我少年時曾在父親的連鎖雜貨店一起工作過，這些年來我們偶爾都會在不同的工作場合和家族聚會裡重逢，上一回我在父親八十歲的慶生會遇見他時，發現他滿頭白髮，臉上皺紋變多，而且膚色蒼白，看起來比實際年齡五十四歲老了二十歲，原因是他的女兒十年前死於癌症，妻子也在一年前因同樣的癌症去世，這些沉重的壓力對他的身體造成了負面的影響。
- 3.最近我為我的公共電視節目「改變大腦，改變身體」回到過去曾經造訪數次的亞特蘭大公共廣播電台，電台募款部主任艾莉西亞·史提爾親自到飯店接我，準備上現場節目。這次艾莉西亞看起來很不一樣，她變得更年輕、更有活力，我問她這陣子做了什麼，她說自從跟我見面以後，就開始攝取對身體有益的食物、服用魚油、控制酒量，也更懂得紓解生活壓力，她填了我們診所網站上的完整版腦部系統問卷，發現自己的前額葉皮質區有活動低落的傾向，於是開始服用營養補充品SAmE（S-adenosyl methionine，S-腺核昔甲硫胺酸），並且獲得很好的成效，事實上，她還告訴我她瘦了六、七公斤，而且老公也被她說服，開始做運動了。就在那個星期，她的節目製作人家裡剛好有人過世，時段整個被打亂，她說以前遇到這種事都會哭出來，但現在她已經懂得調適自己，趕走所有令她不快樂的自動化負向思考（ANTs），她在改變自己的大腦後，發現她的生活、甚至她的家人也有了明顯的轉變。我舉小貓的例子是想要強調，當一個女人展現出母性本能，她腦中的荷爾蒙就會產生變化，然後傳送訊號給身體，增加受孕機會；在賴瑞的故事裡，我們可以看到一個人承受的壓力如果過於沉重，就會對身體造成負面的影響；艾莉西亞的改變則讓我們了解到，當你學會克服壓力，並且開始遵行一項為自己量身訂作的大腦健康計畫，你就能從內到外年輕起來。想想看，你可以藉由改變大腦，改變自己的身體，你可以藉由駕馭大腦，創造出自己想要的身材！

一帖藥不見得適合所有人。艾莉西亞的故事突顯了一個貫穿全書的重點。不是每個人都適用同一種處方，這也就是為什麼大多數的減重計畫無法成功的原因。我們都需要一種符合自己大腦活動型態及需求的個別化或個人化處方，艾莉西亞因為前額葉皮質區不夠活躍，所以需要更多的刺激性介入措施，例如服用營養補充品SAmE，但對於前額葉皮質區活動過於旺盛的人來說，他們需要的是能夠鎮定這塊區域，並且提升神經傳導物質血清素含量的介入措施，例如服用營養補充品5-HTP（5-hydroxytryptophan，5-羥基色胺酸），假如這些人服用了SAmE，焦慮狀況通常就會更嚴重。了解自己大腦的活動型態，是你獲得有效治療的重要關鍵，當然，如同我們即將看到的，有些保健之道確實一體適用，例如維持健康的飲食和充足的睡眠，但為了讓本書發揮最大效果，請多留意符合你大腦活動型態的介入措施。歡迎進入「身-腦連結」。近幾十年來，科學家及

《大腦改造身材、打造健康》

醫界人士一直在研究與探索他們所謂的「身心連結」，有愈來愈多的科學證據顯示，一個人的心理狀態會對其外觀、情緒、抗壓性及整體健康造成巨大的影響，事實上，另類療法已經衍生出一個以身心連結為焦點的全新支派。人們經常問我，心智和頭腦是不是分開的？在看過二十年來超過五萬五千張腦部掃描圖以後，我的答案是「不」，心智和頭腦是完全互相依存的，就以阿茲海默症來說，它顯然是一種腦部疾病，那麼阿茲海默症的患者會不會失去心智？會的，而且會隨病情的發展逐漸惡化，當你的腦組織萎縮（見圖1.4），你就會喪失記憶力和思考力。讓我們再看看腦部創傷的例子，從貝卡的腦部掃描圖可以看出來，她的前額葉皮質區有受損的情況，當腦部受損，你的心智和生命中一切事物也會受到影響，包括你的身體，當我幫助貝卡改善腦部功能，她的身心狀況都有了明顯的好轉。

善加運用身 - 腦連結 如果你正在讀這本書，我推測你應該也希望自己的某些身體狀況得到改善，或許是消除小腹、擁有更柔嫩的肌膚，或許是增強體力、避免經常感冒，或許是減少頭痛的次數，不靠藥物保持血壓正常。跟大多數人一樣，你可能很清楚要如何達成目標，但你就是做不到，為什麼？因為你沒有照顧好自己的大腦，如果你想消除啤酒肚，就得先提升前額葉皮質區的功能，如果你想揮別頭痛，就得先鎮定你的大腦，如果你想讓肌膚重返年輕，就得先從活化大腦開始。在本書中，我會提供十五個強化大腦的解決方案，幫助你得到你一直渴望的外表和身材，而這一切都要從關心你的大腦，並且了解大腦跟身體之間的關聯性開始。這些簡單可行的解決方案，也會幫助你運用大腦增強意志力，擊退那些會阻礙你追求理想體態的強大慾望。你會在書中發現，體重管理絕對不是單一問題，根據我們的研究結果，它至少牽涉到六種不同類型的問題，因此了解自己屬於哪種類型，會是你保持理想身材的重要關鍵。本書將讓你認識到如何藉由強化大腦，改善自己的皮膚狀況、心臟功能，並且提升注意力、活力、記憶力、減輕壓力，讓身體處於最佳狀態，你將會知道哪些大腦食物能讓自己看起來、感覺起來更年輕，還有充足的睡眠其實對維持身材和消除皺紋大有幫助。

從本書提供的眾多方案裡，你會發現保持荷爾蒙的平衡，也能讓你擁有更年輕的大腦與身體，至於要改善整體的身體狀況，最有效的方法之一則是運用新的思考技巧，來達成你在體重、健康、外貌及體能上的目標。你或許會驚喜地發現，性生活對強化大腦運作和增進身體健康很有幫助，除此之外，你的心理健康也是讓身體處於最佳狀態的關鍵之一。或許你在書中會發現到最不可思議的一件事情是，當你改變了自己的大腦與身體，你還能改變別人的身體。最後，我將會在書中告訴你哪些特定的天然營養補充品可以協助改善我們所談到的問題，並且提供一些適用的療法，你可以在附錄C「營養補充品建議」找到詳細的資訊。本書共分為四大部分，第一部分會告訴你改變大腦與身體的十個基本原則，在第二部分，你將會了解如何利用大腦，達成絕大多數人每天都在努力的目標長期維持理想體重，第三部分則著重於利用大腦擁有更美麗的外貌，並提升整體健康；在第四部分，你將能從許多大腦 - 身體健康策略裡找到抗老秘訣，保持大腦及身體的青春。本書所提供的這些解決方案，將能讓你學會駕馭大腦的奇妙力量，得到你一直渴望的外表與身材，我想你值得擁有一個自己喜愛的大腦和身體，不是嗎？

《大腦改造身材、打造健康》

媒体关注与评论

「腦部是全身的總司令部，指揮全身去執行各種行為，身體外在表現（例如：胖、瘦），其實是各種行為的果而不是因。比方說每天定時運動至少三十分鐘，每天定時定量並且少油少鹽，不暴飲暴食……這些都是老掉牙的話，幾乎人人都能朗朗上口，問題是為什麼要這麼做？以及如何徹底執行，才能讓這些身體或心理所產生的行為模式，因為在身體上長時間的累積，自然而然浮現在容貌之上，就是本書作者要告訴我們的重點。」 長庚核醫科主任閻紫宸 「在這本有趣且親切的書中，亞曼醫師為你的大腦和身體提供了具有科學依據的個別化健康

《大腦改造身材、打造健康》

編輯推薦

1.可視為《運動改造大腦》（2010教學創意體驗工作坊指定用書，野人文化出版）實用進階版，由腦而身、由內而外打造健康。 2.首創SPECT（Single Photon Emission Computed Tomography）單光子放射電腦斷層造影，徹底掌握腦內運作，讓你找到失落的「腦 - 身聯結」，一眼看穿大腦問題、對症下藥。 3.獨家腦部檢測表，首度收錄！幫助一般大眾在不需要進行腦部掃描的情況下，推估出自己大腦的優勢及弱勢區域，打造個人化大腦治療方案。 4.有如個人醫師隨侍在側：本書偏重實用建議，文字簡潔易懂，就像在聽醫師說話，會直接得到許多診斷方面的訊息，也提供讀者許多腦部營養品建議（須先經醫生診斷，酌情施行）。

作者簡介 丹尼爾·亞曼醫師（Daniel G. Amen, M. D.） 臨床神經科學家、國際知名的腦部造影權威專家。亞曼醫師是美國精神醫學學會的傑出會士，並且榮獲過出版及研究方面的獎項。他已經出版了二十四本書、多篇專業性與通俗性的文章，以及數套有聲及影音產品，其中包括紐約時報暢銷書《維修靈魂的硬體》及《從0到99歲腦的奇蹟》。

譯者簡介 謝維玲 美國俄亥俄州Findlay 大學幼教碩士，當過兒童美語老師及英文編輯，長期從事翻譯工作，作品包括：《樂活誌》（合譯）、《上帝和佛陀的禮物》、《追蹤師3：草原狼導師》、《猴塞雷》（以上均為野人出版）、《瑜伽解剖書》（大家出版）等。

張美惠 台大外文系畢，輔大翻譯研究所肄業，現從事專職翻譯。曾獲梁實秋文學獎譯詩組佳作，譯作《Y染色體：男子漢的本質》獲第三屆吳大猷科普著作獎（翻譯類佳作獎）。譯有《德國短篇小說精選》、《資訊焦慮》、《真實的謊言》、《EQ》、《美之為物》、《國家公園之父：蠻荒的繆爾》、《這就是男人》、《用心去活》、《父母離婚後 孩子走過的內心路》、《愛上M型男人》、《重建 重塑婚姻與自我的願景》、《鏡子裡的陌生人》、《RV親情新幹線》、《快樂是一種陷阱》、《愈感恩，愈富足》等。

《大腦改造身材、打造健康》

精彩短评

1、爱自己的大脑。

《大腦改造身材、打造健康》

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:www.tushu111.com