

《運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵》



作者：約翰·瑞提醫師、
艾瑞克·海格曼合著

出版社：野人出版社

出版年：2009 年

ISBN：9789866807459

定價：280 元

本書共分 10 章，依序為 1. 歡迎加入革命：一則關於運動和大腦的個案研究；2. 學習：增長你的腦細胞；3. 壓力：最艱鉅的挑戰；4. 焦慮：沒什麼好恐慌的；5. 憂鬱：讓心情起飛；6. 注意力不足：遠離分心障礙；7. 成癮：拿回自己的主導權；8. 荷爾蒙變化：對女性大腦健康的影響；9. 老化：一條智慧之道；10. 訓練計畫：塑造你的大腦。

作者研究運動與大腦關連多年，在本書文內指出：人類在運動時會產生多巴胺（dopamine）、促進血清素（serotonin）、正腎上腺素（norepinephrine），這三種神經傳導物質都和學習有關。多巴胺這種傳導物質主要負責大腦的情慾、感覺，將興奮及開心的信息傳遞，也與上癮有關；血清素協助控管腦部活動，對情緒、衝動行為、生氣和侵略行為都有影響；正腎上腺素有增強注意力、警覺心、動機與喚醒意識功用。

本書作者之一哈佛醫學院教授約翰·瑞提醫師（John J. Ratey, MD），曾於 2010 年 9 月至 10 月期間來台演講，曾獲邀參與馬總統「治國週記」拍攝，與馬總統分享運動對於健康、學習、改造大腦 ... 等好處，並一同向國人推薦規律性運動有益身心健康。約翰·瑞提醫師（John J. Ratey, MD）在台演講時指出，運動能增進腦部活化，要努力規律性的運動，大腦才能保持在最佳狀態，足證運動為現今醫治身心症的一帖良方。

* 撰寫人係臺北市立圖書館終身學習通訊執行編輯 *