

體育科好書推介

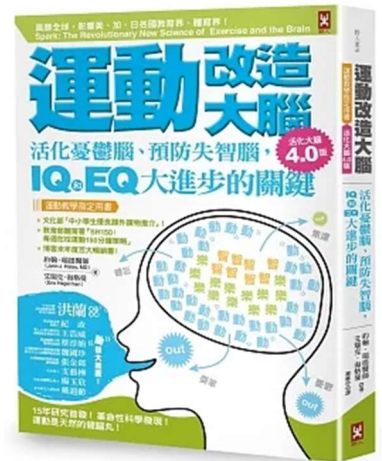
《運動改造大腦》

活化憂鬱腦、預防失智腦、
IQ 和 EQ 大進步的關鍵

出版社：野人

國際書號 (ISBN)：9789863845126

作者：約翰·瑞提、艾瑞克·海格曼



作者簡介：

約翰·瑞提醫師 (John J. Ratey, MD)

哈佛醫學院精神科臨床助理教授，也是《分心不是我的錯》、《人人有怪癖》與《A User's Guide to the Brain》八本書的作者與合著者，目前住在美國麻塞諸塞州衛斯理鎮。

艾瑞克·海格曼 (Eric Hagerman)

《Popular Science》(科技時代) 以及《Outside》(戶外) 雜誌的前資深編輯，目前住在美國紐澤西州澤西市。

內容簡介：

本書首度公開革命性的大腦研究，透過美國高中的體育改革計畫、真實的案例與作者的親身經歷，證實「有氧運動」不只能鍛鍊肌肉，還能直接鍛鍊大腦，改造心智與智商，讓你更聰明、更快樂、更幸福！

運動能刺激腦幹，提供能量、熱情和動機，還能調節腦內神經傳導物質，改變我們既定的自我概念，穩定情緒，增進學習力。請別再坐著憂鬱、碎碎念、想個不停，身體只要動起來，就能騙過大腦，增長腦細胞、避開消極因應中心，重新開拓新迴路，排除諸如焦慮、憂鬱、過動、成癮、經前症候群等困擾！

別懷疑，你絕對有能力改造自己的大腦！想改善智商與心智？先穿上你的慢跑鞋吧！

推介原因：

本書講的都是跟我們身心健康息息相關的知識，而且都有科學的證據，非常有說服力。本書是唯一針對運動能夠提升智商並改善情緒之完整研究報告！作者以強而有力的證據與實例，說服人們體認運動的重要與功效。再給頑固的頭腦一次機會，讓運動先騙一下大腦，大腦就會產生變化，讓我們活出健康快樂的人生。這是一本值得推薦給每一位同學的好書。如同瑞提醫師所給的那句完美詮釋一樣：『你有能力改造大腦，你唯一要做的就是繫好你的慢跑鞋。』」
——Kenneth H. Cooper, MD, MPH, 有氧運動之父。