

《運動改造大腦》是哈佛大學醫學院副教授約翰·瑞迪與科學作家艾瑞克·海格曼合著的一本書，探討了運動對大腦的多重益處。以下是我閱讀這本書後的一些心得感想。

首先是運動與大腦健康的深刻連結以及運動對大腦的影響。這本書揭示了運動如何透過釋放神經傳導物質和生長因子來促進大腦健康。運動能釋放腦源性神經營養因子（BDNF），這種物質被稱為“大腦的奇蹟肥料”，可以促進神經元之間的連接和活躍度，進而提升大腦功能 (Elevate Society)。

接下來是改善情緒與認知功能。書中強調，運動對情緒和認知功能有顯著的改善作用。例如，運動能夠減少焦慮和抑鬱症狀，提升注意力和學習能力。這些效果不僅來自運動釋放的神經傳導物質如血清素和去甲腎上腺素，還來自運動對大腦神經可塑性的促進 (Greater Good) (Bizness Professionals)。

在閱讀這本書後，我決定在日常生活中加入更多有氧運動和技巧學習，不僅為了身體健康，也為了提升大腦功能和情緒管理。例如，我開始嘗試每天早上慢跑，並加入一些瑜伽練習來放鬆身心。這些改變讓我在工作中更專注，壓力也得到了有效的緩解。雖然知道運動對健康的重要性，但在實踐中保持運動的規律性並不容易。工作和生活中的壓力經常讓我難以堅持。然而，這本書提供的科學依據和具體案例給了我很大的激勵，讓我堅持下來，並逐漸感受到運動帶來的積極變化 (Elevate Society) (Bizness Professionals)。

《運動改造大腦》這本書透過科學研究和具體案例，詳細闡述了運動對大腦的多方面益處。它不僅改變了我對運動的看法，也激勵我在日常生活中實踐這些知識，提升自己的身心健康。運動不僅是維持身體健康的關鍵，也是促進大腦健康和提升生活質量的重要途徑。