

**Make:** Fitness for Geeks  
makezine.com

发现健康的真相

[美] 布鲁斯·W. 佩里 著  
詹永红 译

# 极客趣谈II

## 健康常识与运动实践



O'REILLY®



清华大学出版社

# 极客趣谈II

## 健康常识与运动实践

[美] 布鲁斯·W. 佩里 著

詹永红 译

O'REILLY®

*Beijing • Cambridge • Farnham • Köln • Sebastopol • Tokyo*

O'Reilly Media, Inc. 授权清华大学出版社出版

清华大学出版社  
北京

# 内容简介

本书共11章，分别阐述十大主题：健身与人类基因库之间的关联，健身工具和APP，食物中的化学知识（比如蛋白质、脂肪和碳水化合物），微量元素（比如维生素、矿物质和植物营养素），如何觅食，何时进食/禁食，户外健身，室内健身，随机健身，养身密码。

本书基于两种思维（程序员思维和数据化思维）来阐述身体的秘密和强身健体之道，不只提炼了常识，还可以帮助任何一个喜欢刨根问底的人践行健康理念，帮助他们找到可持续的、健康完美的生活方式。

Copyright 2012 © Bruce Perry. All rights reserved.

Authorized Simplified Chinese translation edition, by O'Reilly Media, Inc., is published by Tsinghua University Press, 2016. Authorized translation of the original English edition, 2012 O'Reilly Media, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

本书之英文原版由O'Reilly Media, Inc.于2012年出版。

本书中文简体版由O'Reilly Media, Inc.授权清华大学出版社2016年出版。此翻译版的出版和销售得到出版权和销售权的所有者——O'Reilly Media, Inc.的许可。

版权所有，未经书面许可，本书的任何部分和全部不得以任何形式复制。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2012-8669号

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

## 图书在版编目（CIP）数据

极客趣谈. 2, 健康常识与运动实践/(美)佩里 (Perry, W. B.)著; 詹永红译. —北京: 清华大学出版社, 2016

书名原文: Fitness for Geeks

ISBN 978-7-302-41642-5

I. 极… II. ①佩… ②詹… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第228408号

责任编辑: 文开琪

封面设计: Mark Paglietti, 张健

责任校对: 周剑云

责任印制: 何 芊

出版发行: 清华大学出版社

地 址: 北京清华大学学研大厦A座

邮政编码: 100084

邮 购: 010-62786544

网 址: <http://www.tup.com.cn>

社 总 机: 010-62770175

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者: 北京富博印刷有限公司

装 订 者: 北京市密云县京文制本装订厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 187mm×235mm

印 张: 20.5

字 数: 447千字

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

印 数: 1~3500

定 价: 69.00元

---

# 前言

---

健康如何定义？定义过吗？我在这里尝试着给本书标题中的“健康”和“极客”下定义。但健康似乎涉及很多方面——基因、生活方式、安全和自制力——我们不见得都能搞清楚。

我们一直试图给营养和健康下一个良好的定义。但在看待“哪些人健康”或“我们是否健康”等问题上可能过于简单，比如声称“健康90%由营养所决定”；或者在经过6项体查之后，一些生化指标（比如总胆固醇）已经达到很好的水平，因而断定自己肯定很健康；发现自己的端粒仍然很有弹性并且还保持在原来的位置上；或者在互联网上做一个很长的调查，得到一个很满意的结果：“我能活到100岁。”很多诸如此类的事情看起来都不错，实际却有些不靠谱。健康有很多未解之谜，而且可能永远无解。我喜欢这样，因为有谜意味着需要更多实验。如何保持健康？你的观点也许没有人反驳过。

但这并不意味着健康遥不可及。目前你对健康定义的标准有可能是每天起床时都没有“起床气”，自我感觉良好。我对“极客”和“健康”的定义正是出于这种思路。

这是一本关于健康和营养的书，是专门为喜欢独立思考而且具有强烈好奇心的极客写的。之所以把“营养”和“健康”分开来谈，是因为虽然吃好（本书也将对“吃好”下定义）是保持身体健康的一部分，但在谈论健康时通常更侧重于体育活动。



健康有“体格健康”的意思。《美国牛津辞典》给健康下的定义是“身体舒适和健壮的状态”。本书从两个角度来谈健康：如何成为体格更强健的人？如何应对衰老？本书并不鼓励达到某种水平的体格，比如从事实际可能损及健康的运动（这在所有主流的极限运动中相当常见）。

“是我的错”（拉丁语Meaculpa）：我参加过一些活动，这些活动在别人看来可能属于极限运动，比如5个多小时的铁人三项赛和有领队的登山运动。但是我并不认为我的目的是追求良好的体魄（我追求的是不可磨灭的记忆，有时是为了募捐，区别仅在于此）。本书有一个亮点，介绍了很多可以用于自我跟踪的最新和最棒的工具。在谈到极限运动时，我得向GoPro HD Hero头戴摄像机致敬，它们本身就是跟踪设备，还为Youtube拍摄了非常精彩的户外视频。比如有一名在阿尔卑斯山滑雪的人拍摄了自己在雪崩掩埋后被营救出来的整个过程，而另一名滑雪者则是跳下悬崖，打开降落伞，看着身后的悬崖爆发雪崩。按现在的说法，这叫“个人追踪”。

## 个人能量代谢当量

能量代谢当量，一种表示相对能量代谢水平和运动强度的重要指标。取值范围可以从睡眠时的0.9到以22.5 km/h速度奔跑时的23。

这里试着从“能量输出”的角度来定义健康。本书将多次提到能量代谢当量（metabolic equivalent of task, MET）。这是一个人一天当中的能量代谢指标。健康不仅要满足日常活动的能量需求，还要能够应对一些间歇性高强度能量静息时的活动，这些活动对年龄和环境来说，MET更高，比如举重、跳高或者快跑。

有关健康，最核心的定义同样来自《美国牛津辞典》：“从生物角度说，健康是指有机体在某种特定环境中的生存和繁殖能力。”每个人都渴望自己身体健康，能够在自己所处的环境中很好地生活，并且没有严重的慢性疾病。本书探讨了食物、运动、睡眠、休息、冥想、毒物兴奋效应等主题，我由衷地希望读者能够从中找出帮助人们在特定环境中健康生存的金钥匙。

## 食物角度

我喜欢波士顿马拉松赛获胜者杰克·富尔茨（Jack Fultz）的“眼见食物”饮食法则，即“看到食物就吃”（参见第7章对他的采访），喜欢它的简单。在现代社会，吃绝对不是一件简单的事。饮食方式已经被医学化，并且引发了社会政治斗争。素食主义者向肉食主义者扔馅饼（当然是非奶制品），素食主义者在网上炮轰杂食主义者，生食主义者拒绝烹饪任何东西。

在接下来的章节概要中，我将提供很多营养信息，但所有的信息都可以归结为一句话：“吃真正的食物。”尽量不要吃加工过的垃圾食品和千百年前没有人吃过的食物（好吧，咖啡可能例外）。特别是在第1章，我花大量篇幅来讨论祖先的健康模因或健康范式。在过去几年中，它们已经渗透到西方文化，植根于科学界和营养界。

## 结合古代视角

几十万年前，人类从事大量户外活动，日出而作，日落而息，拥有充足的睡眠，以植物和动物为食。如今，和那个时候一样，我们仍然携带着大部分这样的“软件代码”（人类基因）。最接近古人的是当代捕猎者，比如东非的马塞族人或哈扎比人，他们不太会患现代病。

或许简单地说，健康的本质是回归。不要长时间坐在椅子上、汽车里或者屏幕前，这会破坏人类内在的基因。在太阳底下活动（制造维生素D），把时间浪费在睡眠上，吃真正的食物。也许这才是正道。

有讽刺意味的是，本书也讲到最新的科技，包括有GPS功能的工具、3D加速器以及连接到网络的数据连接器。这些应用和工具用来追踪个人脉搏（跑步和滑雪等过程中）、饮食、休息与睡眠。所以本书既讲述现代高科技，又论及古代健康渊源，是两者的融合。我衷心希望这种混搭可以引发你的阅读兴趣，不会使你认知失调。

## 实验记录

好吧，知道什么是健康之后，那么什么是极客呢？

在大众文化中，极客的典型形象是斯皮尔伯格式的英雄，手里拿着可乐杯，在学校里经常受欺负，然后由于入侵附近核电站的计算机并避免一场因核能外泄可能导致的灾难性事件而一举成为小镇英雄。但我倾向于给极客一个更广泛的定义。极客会花大量时间分析自己感兴趣的任何事物之细枝末节，这种探索永无止境，以至于达到常人无法理解的程度。家人和朋友都目瞪口呆，百思不得其解，最后只好耸耸肩，嘟囔着说“走火入魔了，由他去吧。”

极客（也称“技客”）会花大量时间去分析自己感兴趣的任何事物之细枝末节，这种探索永无止境，以至于达到常人无法理解的程度。

极客一旦开始关注健康，往往会在兴趣的驱动下亲自实验。极客是一群骨子里天不怕、地不怕的实验家。他们乐此不疲，沉迷于对传统真理进行考证。

为此，他们不惜以身受试，做常人不敢做的实验，比如长距离快跑；“本能”地在冷水中游泳，只求亲自体验应急效应；狂喝残留在锅里的甜菜汁，然后欣赏进食过量甜菜汁的后果；或者有时就只是走到沙滩上或者山上像野人一样撒欢儿疯跑。

他们绝对不会不假思索地迷信任何一个所谓的权威，不管是专业营养师，还是素未谋面的某个健康网站的医学博士。他们从来不迷信以某字母缩写为代表的官方机构在讲座上所讲的应该怎么吃和怎么运动。

mTOR可以对细胞外包括生长因子、胰岛素、营养素、氨基酸、葡萄糖等多种刺激产生应答。

本书包括我做的一些人物访谈，包括两名美国国家足球联盟的前足球运动员，一名登山向导，美国国内研究维生素C的一名专家，一名研究禁食对老鼠和肿瘤有何影响的科学家，麻省理工学院的一名研究人类mTOR生长通路的科学家，一名研究斯巴达人、极客和马其顿人并且著有《战士饮食》的前以色列士兵。这些人并不专属于某个文化层面，但是我认为他们都是如假包换的健康极客。

我知道自己一直都是一个健康极客。早在互联网开始流行之前，我就用文本记录睡眠、运动、早晨心率和身体成分。我还学习英美文学和软件工程，并且花很多时间在软件编程上，真心算得上是这方面的极客。我发现，醉心于软件设计的极客和追求健康的极客有许多相似之处，比如反模式的整体观或者通过研究“不要怎么做”来学习“要怎么做”。这些相似分散在整本书中，就像程序中的小代码一样无处不在。但是，阅读本书并不需要读者先成为这一类极客。

## 数据控

对于健康极客，我最后想要说明一下“量化”。不管是用Fitbit、Zeo、Endomondo、自己写的软件，还是用一个简单的文本文件来进行量化，都容易使健康极客着迷（我得说这是一种健康的沉迷）。有一天，我们收到电力公司的一封邮件，里面描述了我家的用电情况，还有与邻居家的对比。通常，我家的用电量居中，接近于最高效使用能源，但也不属于耗电量最大的。但是这次，我们耗费的能源太多了。我把我们的家用能源使用表和与当地能源使用的对比表交给15岁的女儿：“给你，说不定你会发现很有趣。”

你瞧，我开始发现家里的插座旁和电器上到处贴着黄色的便签条，上面写着如何减少用电量的小秘诀。太棒了！老话说得好：“可以量化，就能够管理。”这同样适用于健康和健身测量，因为生物反馈真的很重要。

# 如何使用本书

这是一本可以从头看到尾的书，但是不必按照章节顺序看。可以挑自己感兴趣的看，比如“我今天想了解宏量营养素和禁食”。每一章绝对自成一体，所以愿意读哪章，随你喜欢。

本书没有针对如何吃和如何运动开处方。“如果做到以下几点（1…2…3…），就会健康——相信我”。这样的书多如牛毛。我佩服这些书的作者，他们有决心和勇气寻找通往极乐世界的路。但本书不同，书中讲的许多方式方法虽然大部分都不是我自己想出来的，但我确实全部亲自测试过，可以运用于调整身体状况和生活方式，从而走上另一种健康之路。我喜欢里面提到的一些一般范式，即真正的食物，经常运动，充足的睡眠（老生常谈）。本书还涉及极客发明的各种工具，可帮助量化与分享健康营养方面的进展。

我认为，追求达到最佳健康状态是一个崇高的目标。通往这个过程充满乐趣、刺激和喜悦。追求个人最佳健康状况并不自私。让我们卸下这个包袱。健康的人才有精力和能力去同情他人、帮助他人和做出更多贡献。

追求个人最佳健康状态并不是一种自私的行为。让我们卸下这个包袱。健康的人才有精力和能力同情他人、帮助他人和做出更多贡献。

## 第1章：重启人体操作系统：健康和人类代码库

很多人活在椅子里（包括本田思域或福特探险者的前排座位），边忙边吃加工过的假食物，因为看电视和忙于社交媒体而睡眠不足。我们体内的软件难道没有被设计成完全不同的用途？难道我们不能身处现代数字世界同时又能感觉到身体的活力？我们要对古人心存敬畏，探求古人的智慧，重启我们已经安装在体内的代码，使自己重新熟悉真正的食物、睡眠和精彩的户外活动。

## 第2章：让数据说话：健身工具和应用

既然有纯粹用来打发时间的趣味游戏，就肯定也有很多可以促进健康的APP。自我追踪是真正的人类运动。想要追踪自己的运动（甚至是举重）、分析饮食和查看本周的睡眠图吗？有很多小工具。本书将涉及Fitbit, Endomondo, Fitocracy, AlpineReplay, Garmin Connect, Google Earth mashup以及nutritiondata.com（Zeo在第9章中讨论）。



### 第3章：宏量营养素：蛋白质、脂肪和碳水化合物

本书有两章讨论营养，这是第一部分，之后要谈“运动快感”。本章将探索很多人一直都想了解的碳水化合物、脂肪和蛋白质，然后再谈一谈他们可能不想了解的，比如“兔肉综合症”（喜欢靠海豹脂肪来生存）和果糖对肝脏的影响。

### 第4章：微量营养素：维生素、矿物质和植物化学素

这一章讲述很多人一直都想了解的维生素、矿物质和植物化学素，包括中学时校医营养讲座中可能没有提到的一些内容，比如“抗营养素”，菠菜对矿物质吸收的潜在影响，维生素缺乏所引起的疼痛（同时还要讲到维生素缺乏其实很容易避免）。

### 第5章：破解食物来源：寻找和挑选食物

难道不应该见到什么食物就吃什么吗？对，我假设你正游荡于完全反乌托邦的国度寻找终结者，但现在比以往更应该谨慎选择食物。是否逛过周末的农夫市场，弄清楚什么是CSA，并认识当地的农夫？（真的非常熟悉，对这个农夫知根知底）。本章还提供了一些奇思妙想，教你如何应对食品缺乏、价格上涨和食品沙漠。

### 第6章：进食时间：何时吃，何时禁

本章也以营养为主题，但是角度不同，侧重于间歇性禁食和禁食对健康的好处。这里要与研究禁食对代谢之影响的科学家进行交谈，讨论各种禁食方案以及禁食过程中身体的一些变化。还要采访战士饮食的发明者。这种饮食方式每天的进食量只能维持4个小时。嘿！别忘了，斯巴达人就是这样做的。

### 第7章：你好，欢迎来到户外

本章以步行、疾跑、徒步、举重、冲刺、体重锻炼、跑步和滑雪为例，讨论户外活动如何使人心身愉悦和户外活动的必要性（我们人天生如此）。在偏远的沙滩上如何进行塔巴塔高强度训练、冲刺、拉伸以及个人抗阻力训练？这一章要采访一名前波士顿马拉松获胜者和一名登山运动员。还有我个人喜欢的一些工具：Endomondo, Google Earth和Alpine Replay。嘿，我打赌，很多人肯定都不知道什么是friluftsliv！

食物沙漠：food desert，美国农业部门把不容易以合理价格买到新鲜食物的地区称为食物沙漠。这些地区占全美国土面积的10%。

## 第8章：你好，健身房！找到适合自己的健身器材

决定去健身房锻炼，要强身健体。怎么办？这里要介绍健身房里抗阻力训练的基本知识，没错，通过增加并保持瘦体质来获得抗阻力训练的最大好处。本章将介绍训练组、重复次数、训练量和“最多重复次数”，随后对15种不同的技术进行描述，并提供图片和链接。这一章要采访两名前国家足球联盟的足球运动员，请他们谈谈如何才能打通“任督二脉”，使自己强壮到堪比今天的职业角斗士。

## 第9章：随机健身和研发的重要性

在程序代码中用过随机方法或功能吗？在程序代码中写过`random()`或函数吗？是否知道随机健身（比如让算法来选择随机运动）可能对身体有好处？本章将推荐几种方法（CrossFit网站有一套基准的每日练习），其中包括`gainfitness.com`工具。还要讨论一个在线工具RestWise，用于判定一名运动员是否已经休息好并随时整装待发。最后同样重要的是关于睡眠的所有重要话题。在这里，要介绍一个经过精心设计的睡眠分析工具Zeo Sleep Manager。

## 第10章：代码维护：人体的燃料和补充剂

一旦开始疯狂增加户外活动和室内活动，就要开始更注重营养。因为很可能突然开始为了变得更加强壮和/或提高速度而吃，而不仅仅是因为饿了。本章讨论两者之间的细微差别，比如为了增加肌肉而来者不拒以及在运动过后进食的奇妙时刻。本章还要讨论有科学理论依据的一些补充剂。这里要采访MIT的一名科学家，请他讲讲mTOR通路。该通路是生化序列的核心，它几乎遍布人体全身，控制着好东西（肌肉）和坏东西（肿瘤）的生长。没错，就是合成代谢。

## 第11章：破解健康生活密码

现实生活中有很多不同方法有利于健康（虽然不见得都很管用，但至少实验过程很有趣）。本章讨论其中一些可能有效的方法，许多是根据刺激效应或有益应激原理提出的。试试在冷水里游泳，蒸蒸桑拿，喝一大杯葡萄汁（可不是三杯喔），再加上高强度的运动（也属于刺激效应）。海明威在《永别了，武器》中写道：“这世界会打击每一个人，但是经历之后，许多人会在当时受伤的地方变得更强壮。”

## 致谢

我一直就很想写一本健康全书，这个想法早在我成为极客之前就萦绕于心（等等，我想我一直是极客，只不过当时人们还没有合适的词来形容好奇心旺盛的书呆子）。但是我也深知，如果没有其他无数人的帮助，这本书绝对不会问世。

首先要感谢我的家人。我的母亲安妮和父亲罗伯特·佩里，他们含辛茹苦将我抚养成人。我们生活在马萨诸塞州的康科德（当年的康科德是反叛者、极客、作家和读者聚居的地方，说对了，有一个著名的瓦尔登湖）。在那里，我要么读书要么在外面玩耍。无论工作多么累，我的父亲总是把我带到户外和他玩棒球（注意：这个建议可能并不怎么样）。如此这般，调教出一个“健康极客”。我要向他们为我所做的一切表示感谢。

我的妻子史黛茜·李巴隆，一直鼓励我，她的帮助更让我铭记于心。同时还要感谢我们两个可爱健康的孩子，瑞秋（跆拳道黑带）和司各特（佛蒙特的顶级下坡滑雪者）。挤出时间来写书是很难的，我的妻子和孩子们总是帮我打掩护，好让我躲在佛蒙特的树林里安心写作，他们的反馈更进一步激发了我，让我产生新的写作灵感。

感谢所有那些繁忙的科学家、研究人员、教授、运动员、发明家和全能型健康极客。我唐突地给他们发送邮件后，他们能在百忙之中抽出时间来回答我的问题。如果没有他们的意见，这本书会逊色很多。

感谢我的编辑布莱恩·索耶，他对这本书进行了全程指导。还要感谢奥莱利团队中的其他人以及技术评审：鲍勃·华特森，琳德赛·皮特森和梅根·约翰逊。他们敏锐的反馈和努力为本书增色不少。

同时，我也要感谢读者，感谢你对健康的执着。这不仅可以使个人受益，最终还会造福每一个人。请继续实验吧！

## Safari® Enabled

如果你喜欢的技术书籍的封面上有Safari® Enabled标志，表明可以从O'Reilly的网络书架上获得这本书的电子版本。

Safari提供一个比电子书（eBOOK）更好的解决办法。这是个虚拟的图书馆，你能够非常容易地搜索到很多顶尖的技术书籍，进行剪切和复制并下载章节。你还能快速地找到所需的最精确的、最新的信息。试试访问免费的网站<http://safari.oreilly.com>。

# 目录

<b>1. 重启人体操作系统：健康和人类代码库 .....</b>	<b>1</b>
蓝色的格子间 .....	1
根源在于设计模式 .....	2
预装软件 .....	3
多运动才符合设计模式 .....	5
人类学家的奇谈怪论 .....	7
旧石器时代，真的是险象环生 .....	8
现代饮食，真的糟透了 .....	9
一个有用的模板 .....	11
神奇的MET .....	12
强行退出，重启 .....	12
现在，试试崭新的生活方式吧 .....	13
<b>2. 让数据说话：健身工具和应用 .....</b>	<b>19</b>
自我量化 .....	19
运动和健身追踪 .....	20
个人指标 .....	20
装备≠健康 .....	21
Fitbit跟踪器 .....	21
Endomondo .....	27
Fitocracy .....	32
Garmin Connect .....	34
NutritionData .....	37
FitDay .....	39

USDA国家营养数据库 .....	42
深入搜索 .....	44
连接设备 .....	46
<b>3. 宏量营养素：蛋白质、脂肪和碳水化合物.....</b>	<b>49</b>
给自己补充能量 .....	49
宏量营养素比 .....	50
碳水化合物 .....	55
蛋白质 .....	61
脂肪 .....	68
酮体 .....	78
<b>4. 微量营养素：维生素、矿物质和植物化学素.....</b>	<b>81</b>
“咆哮的”营养素 .....	81
苹果还是奶油夹心蛋糕 .....	81
要想摄入足量的微量营养素，好简单 .....	82
本章主要内容 .....	82
什么是微量营养素 .....	83
计算每日微量营养素需求量 .....	83
目标锁定农庄和农夫市场 .....	86
烹饪方式可以改变微量营养素含量 .....	89
想念校医 .....	90
维生素 .....	90
矿物质 .....	106
网络工具：在线获取微量营养素的信息 .....	113
<b>5. 破解食物来源：寻找和挑选食物 .....</b>	<b>123</b>
本地农产品为主，外地的只作为额外的补充 .....	123
在现实世界里挑选食物：现代大型超市购物指南 .....	128
数字时代，如何用APP挑选食物 .....	132
人在旅途，如何找到好食物 .....	134
濒临末日，如何在艰难时期选择食物 .....	135
<b>6. 进食时间：何时吃，何时禁 .....</b>	<b>139</b>
间歇性禁食 .....	141

禁食的变化形式：19/5和“进食-禁食-进食” .....	143
间歇性禁食基础知识：入门.....	144
在时间段或窗口期进食 .....	148
不要像饿死鬼一样 .....	148
禁食应用APP.....	150
<b>7. 你好，欢迎来到户外 .....</b>	<b>153</b>
太阳是我们的朋友 .....	153
户外运动 .....	156
自重训练.....	168
日常户外交叉训练 .....	182
机场健身术.....	192
<b>8. 你好，健身房！找到适合自己的健身器材.....</b>	<b>197</b>
做点什么呢.....	197
举重是一个很好的关注点.....	198
克服对举重的偏见 .....	200
说话算话，现在要讲几个运动和生理学术语.....	202
排名前40的高强度训练 .....	204
阻力训练的术语 .....	205
计划是什么？多少组？重复多少次 .....	207
走进健身房，热身时间到.....	211
卧推 .....	213
硬推 .....	214
硬拉 .....	215
后深蹲.....	217
哑铃 .....	219
翻腕弯举和锤式弯举 .....	220
腿部伸展和高拉背训练 .....	221
教学视频资源.....	223
是否使用APP来记录每组训练.....	223
<b>9. 随机健身与研发的重要性 .....</b>	<b>231</b>
给猴子来一点儿刺激 .....	231
早上起来就运动.....	232

只想好好睡个觉 .....	232
“休息到饱”的程序员 .....	233
让运动随机化.....	233
休息和调整.....	244
睡眠非常重要.....	248
冥想工具.....	258
<b>10. 代码维护：人体的燃料和补充剂 .....</b>	<b>261</b>
为健身提供燃料 .....	261
保持合理的蛋白质摄入.....	263
确保足够的能量供应.....	264
水和补水.....	269
微量营养素的补充.....	273
<b>11. 破解健康生活密码.....</b>	<b>277</b>
低剂量促进效应.....	277
运动按摩.....	288
结语.....	289
<b>注释.....</b>	<b>291</b>
<b>索引.....</b>	<b>303</b>

# 重启人体操作系统： 健康和人类代码库

# 1

半夜里迷迷糊糊地钻进被窝（中途还像个机器人似的刷好几个小时的朋友圈），第二天一觉醒来，摇起百叶窗，起床。还好，幸亏前一天晚上已经在咖啡机上设定好了时间。此刻，厨房台面上1品脱（473毫升）香浓的咖啡已经煮好。拿起一杯12盎司（354毫升，中杯）咖啡，就着抹有黄油和果酱的烤面包圈，边吃边走，出门搭乘通勤车上班，车程约45分钟。

然后，开始新的一天新一轮马拉松式的久坐。

## 蓝色的格子间

这样的场景你我都熟悉吧？来到单位，乘电梯到达自己的小隔间，在这里续满那杯醇厚的外带咖啡，随手拿起（别人留下的一盒已经打开的）甜甜圈开吃。坐下来，写代码，一直写到开始出现“斗鸡眼”，中途还得参加两个会，坐在那里听另外两个自高自大的营销或者主管忽悠。

午餐时间一到，乘电梯下楼，走半个街区来到赛百味。买上一个“健康”的奶酪金枪鱼汉堡，大小近似于少年棒球联盟使用的棒球拍。狼吞虎咽啃下一半汉堡，就这么点功夫，你已经回到办公室继续和那堆必须在5点半之前完成的C++模块奋战，时间的确犹如白驹过隙，转瞬即逝。

短短一天，在自动售卖机前排N次长队（没错，这机器就是让人干这事儿的）。按下按钮（真是一个神奇的发明），就有吃的东西掉出来，薯片（多种风味可选）、葡式蛋挞、饼干和金枪鱼沙拉（真的，这种机器真的什么都有），种种挡不住的诱惑。此起彼伏的谈话声中，夹杂着撕小食品袋时发出的嘶嘶声。





## 运动，我们真的不认识你

想下班后运动一下，但……，还是老样子，坐上班车，然后随便吃个晚饭（路上就着中午剩下的汉堡，喝着健怡可乐），此后才慢慢意识到没法炫耀自己这一天是健走了还是真正在户外晒太阳了。回到家，以最舒服的方式倒在沙发上，一种难以名状的感觉油然而生，觉得自己简直就像那只又老又肥的霍奇猫（《哈利·波特》中的霍奇夫人），此时的它，已经拖着笨重的身体回到家，眯着眼高深莫测地看着自己。

这样的日子周而复始。

## 算了，就这样吧

这样的生活场景有什么不对劲的吗？好吧，这段描述的含义非常明显。希望我说得足够清楚。一天之中，你的大部分时间大概都是在椅子上度过的吧。

吃的食物对你也是“有害的”（或者不是特别好）。除了在网上用眼睛扫过ESPN体育中心时的握拳一挥，你压根儿想不到要活动活动自己僵硬的身体。什么？找不到机会？想从椅子上站起来或者步行一段时间，哎！还是算了吧。让万物得以生长的太阳，天知道它是什么东西！

你暗暗为自己辩解：“这不是我的错啊！看看那些让人发疯的工作和上下班时间表，好歹算是理由吧。能有一份收入相当不错的工作已经是万幸了。”

## 根源在于设计模式

但是毫无疑问；身体的确给你传达了一个信息，这个信息可以简单翻译成“我的感觉糟透了！”这很可能意味着这种生活方式并不适合你。实际上，很多科学家、健身专家、哲学家、经济学家、人类学家、医生和另类思想家已经总结得出一个合乎情理的假设：“人的身体模式是按照祖先的生活方式设计的，而这种生活方式与前面开篇所述的截然不同。”

人天生不是椅族，不应当吃加工食品，也不能像吸血鬼似的昼夜颠倒（除非正在念大学，那时的生活的确如此）。我们将在第3章、第4章、第7章、第8章和第9章专门讲述如何吃好、如何享受运动的快感并保持合理适当的休息，这些是每个人应当了解的常识。为了健康，必须找到另一种设计模式。

很多科学家、健身专家、哲学家、经济学家、人类学家、医生和思想家，已经总结出合理的假设：“人的身体模式是按照祖先的生活方式设计的，而这种生活方式与前面开篇所述的截然不同。”