



★★★★★  
精装  
珍藏版  
THE BODY BOOK

你的身体，是一切美好的开始

# BODY BOOK

饥饿定律、力量科学，以及一切宠爱你自己的正确方式

[美] 卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克 著 王敏 译

你的身体，是一切美好的开始

THE BODY BOOK

饥饿定律、力量科学，以及一切宠爱你自己的正确方式

精装珍藏版

〔美〕卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克 著 王敏 译

## 图书在版编目(CIP)数据

你的身体，是一切美好的开始：精装珍藏版 / (美)  
迪亚茨，(美) 巴克著；王敏译. — 北京：北京联合出版公司，2016.5  
ISBN 978-7-5502-7277-4

I. ①你… II. ①迪… ②巴… ③王… III. ①女性—  
修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053212号

The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength,  
and Other Ways to Love Your Amazing Body

by Cameron Diaz

Copyright © 2014 by U of U, LLC.

All rights throughout the world are reserved to U of U, LLC.

Simplified Chinese edition copyright © 2015 Beijing United Publishing Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2014-8455



生活家



关注未读好书

你的身体，是一切美好的开始（精装珍藏版）

The Body Book: The Law of Hunger, the Science of Strength,  
and Other Ways to Love Your Amazing Body

作者：(美) 卡梅隆·迪亚茨 桑德拉·巴克

译者：王敏

出品人：唐学雷

选题策划：联合天际

特约编辑：李若杨

责任编辑：李征 刘凯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数230千字 710毫米×1000毫米 1/16 19.5印张

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7277-4

定价：88.00元

联合天际Club  
官方直销平台



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究  
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换  
电话：(010) 82060201

# 目 录

CONTENTS



## 引言：知识就是力量

## 营养篇：爱上饥饿感

PART ONE

---

第 1 章	人如其食	9
第 2 章	食物，美好的食物	13
第 3 章	狩猎者，采集者，汽车餐厅常客	19
第 4 章	如何爱上饥饿感	30
第 5 章	吸收太阳的能量	35
第 6 章	复合碳水化合物就是能量	43
第 7 章	糖不是营养物质	51
第 8 章	蛋白质就是力量	62
第 9 章	脂肪必不可少	70
第 10 章	吸取群星的精华	77
第 11 章	水是生命之源	94
第 12 章	消化	97
第 13 章	向你的小朋友们问个好	106



## 健康篇：强健的体魄

PART TWO

---

第 14 章	你的身体渴望变得强健	117
第 15 章	运动的魔力	131
第 16 章	摄入的能量，消耗的能量	144
第 17 章	氧气就是能量	152
第 18 章	支撑系统	161
第 19 章	肌肉女人	167
第 20 章	关于锻炼的基本知识	179
第 21 章	女性的身体	191
第 22 章	睡眠的 ABC	208

## 心灵篇：你能行

CONTENTS

第 23 章	你能行	219
第 24 章	身心连通的状态	230
第 25 章	解码现代人的食欲	243
第 26 章	改变你的习惯	252
第 27 章	没有东西是免费的	260
第 28 章	制订营养计划	266
第 29 章	找到潜伏在你体内的运动健将	278

## 结 语：现在你真的做到了

致谢	291
注释	296
补充书单	302



# 你好，姑娘！

谢谢你捧起这本书。在我们进入第1章前，我想告诉你，我为什么写这本书，这本书对我的意义，还有，我希望这本书能给你带来怎样的意义。

作为人类，当我们拥有了一些带给我们无尽快乐和成就的经历时，我们一定想和别人分享内心的激动之情。比如，当你吃到非常美味的东西时，你会立即把头转向身旁的人，并说：“你尝尝这个！”或者，在你听到一首真正美妙的歌曲时，你会下载歌曲传给朋友，因为你迫不及待地希望她能听到那美妙的歌声；抑或，当你了解到爆炸式的重要信息时，你会希望将它分享给你能找到的每一个人！

这本书就给我这样的感觉。我遵照这本书中提到的内容，打理自己的生活。这本书中蕴含的知识，让我无比兴奋、喜悦，所以我一定要和你们一起分享。这就是我写这本书的目的——学习了解自己的身体，是你能做的最重要的事之一。随着你翻阅书页，你将了解关于营养的知识，

并且明白怎样才能让自己吃上既营养又美味的食物。你将了解如何健身，并且明白运动将如何影响你的身体。你将了解你的意识，那样你就会有自知之明，并学会自律。因为营养、健身、意识和自律都不仅仅是干巴巴的词语，它们是你的工具，它们是你的力量。它们让你关心自己，让你能变得更强壮、更聪明、更自信，并且更加诚实地面对自己。

---

**学习了解自己的身体，是你能做的最重要的事之一。营养、健身、意识和自律都不仅仅是干巴巴的词语，它们是你的工具。**

---

书中我们称你的身体是“你神奇的身体”。因为我相信：你的身体是神奇的、让人惊艳的。此时此刻，无论你属于哪种体型，你的身体都是一台无比神奇的机器，它能做许多很酷的事情。比如，利用周围的空气让大脑保持活力，将一碗燕麦粥转化成爆发式的能量，沿着街道跑并追上你要搭的那辆公交。所以，学会如何照顾你的身体，是你能学到的最重要的知识，永远都是。

因为，你那神奇的身体，是你能够拥有的唯一。从你的婴儿时代开始，直到你 75 岁，你将寄居在这同一副躯体中。当然随着时光变迁，它会发生变化，它会一直变化——但它永远都是你的。无论它是何种形状，无论你喜欢它也好、讨厌它也好，无论它感觉疲劳、筋疲力尽甚至快要崩溃，还是生机勃勃、活力四射，你的身体永远都是你拥有的最宝贵的东西。

你的躯体是你的过去、你的现在和你的未来。它承载着你的祖先的记忆，因为构成你的身体的那些基因，是你的父母还有你父母的先人遗



传给你的。它是你所吃下的所有食物的汇聚，是你进行过的或者没有进行的一切体育锻炼的综合，是你为了了解它、照顾它而付出的一切努力的集中反应。你有多关心它，决定了你能生活得多好。所以，不管你是否希望自己能拥有更修长的美腿、更小的臀部、更大的胸围，或不那么尖的耳朵，这本书都是为你而写的。这是一本指南书，它将让你接受现在的自己，用你能做到的一切去宠爱它；让你学会欣赏你的肉体是多么让人难以置信；它指引你实现将力量和耐力发挥到极致，从而让你的躯体能带你前往你所梦寐以求的地方：带你走向成功、带你爱上生活、带你体验激情、带你冒险。你所拥有的这副躯体，真的能带你步入这些人生的佳境。所以，如果你真的希望到达这些美好的目的地，你就应该尽力去锻炼身体，让它强健结实、充满力量、无所不能。你一定要学会，如何在你的这副独一无二、美妙无比的身体中好好生活。

但是如果你不知道如何下手，就无法做到这些。不幸的是，我们作为女人，常常受到各种压力，比如希望自己变得更迷人、更苗条、更年轻、更性感，更加像个十足的金发美人或棕发美人。作为生活在当今社会中的女性，我们常常被人鼓励要将自己和别的女人一争高下，我们需要做的是：专注于自己的力量、自己的能力、自己的美貌。

这就是我为什么要写这本书：让我们学习那些蕴藏在词语背后的科学知识，拥有力量去了解有关我们身体的真相，而不再被周围的偏见和误解误导。我不是科学家，也不是医生，我是一个女人，我把过去15年的时间，花在了了解自己身体所拥有的能力上，我觉得这是我人生中最值得拥有的经历。我所拥有的一切，我所代表的一切，都离不开我对自己身体的了解。我希望你也能拥有这些。我希望你也能了解自己，了解自己拥有的力量。我希望你能成为你所能成为的最强大、最能干、最自信的女人。我希望你能知道，和你自己的身体友好相处、和它紧密相

连，究竟是一种什么样的感觉；我希望你能了解，生活在属于你的并且只属于你一个人的身体中，是怎样一种真正的快乐；我希望你能明白，用健康精美的食物滋润自己、自如地运动和流汗、真心真意地关心自己的健康，是怎样一种美妙的感觉。这是因为，一旦你拥有了这些知识，能够在这命中注定属于你的躯体中生活得如鱼得水，你就会发现：你拥有无穷无尽的能量；你能以前所未有的方式，来欣赏并体验这个大千世界。此外，你能用之前从未想过的方式来使用你的能量，这仅仅是因为，从前的你，太关注那些你认为自己无法拥有或不能做到的事情了。

因为我希望你能拥有这些。我曾和不少懂医学、营养学、健身、科学、健康和心理学的专业人士交流过。他们一生致力于了解人体，帮助人们，使大家能够让自己的身体和心灵展现出最佳状态。在这本书中，我将和你们分享他们的学识，并将我自己的个人经历——我自己学习了解自己的身体，并学会照顾自己的身体的人生旅程献给你们。该如何应用这些知识并从中受益呢？我就是个活生生的例子。

在你们看完这本书后，在你们整合了书中的知识，在这些知识真正渗透到你的脑袋、你的身体、你的习惯中后，你不会再想起这本书，因为到了那时，这本书已经成为了你的一部分。这本书会成为你。当这样的情景发生后，你所拥有的一切能量都会转化成一种积极的能量，为了在这个世界上有所作为、取得成就、实现自我、发明创新而努力，而不是为自己长得如何、为何感到疲惫、为何体重居高不下而步履沉重、忧心忡忡。如果你感到自由自在、强壮有力、自信满满，你将能在这个世界上创造出多少惊人的奇迹？尽情想象一番吧！

但是这样的转变不是在一天之内就能发生的，也不是只要你把这本书瞄上一两眼，或者怀有一点希望，就能发生的。事实是，那种能让你

一夜之间变得健健康康、快快乐乐的速效良方、魔力药丸是不存在的。如果你希望自己能获得健康，你就不能满足于了解人体的运行机制、了解健康需要什么，你必须尽你所能不断应用那些知识，做出你能做出的最佳决策，才能得到你想要的健康身体。这需要你不断付出努力，不是能一蹴而就、一举成功的。这就是为何知识拥有强大力量的原因——在你自内而外真正掌握了那些知识后，你就不会错过一切机会，你就能日复一日地将知识运用于实践中。

这本书并非一本节食瘦身书、一本运动养生书，也不是一本让你脱胎换骨、成为别人的手册。

这是一本让你做你自己的指南书。因为随着你越来越了解自己的身体，一些神奇美妙的事情将开始发生：你的内心和外表将发生转变。你开始明白，健康如何给你的生活带来了快乐、强壮能干的感觉是多么美好、良好的自我感觉会如何影响你生命中的其他一切事物。你将成为你所能成为的最美丽、最健康、最自信的女人，并且你应该得到这些，因为**你比你想象中的自己更美好**。

在你读完这本书时，你将对你身体的运作方式，有一个基本了解。你将明白，你的身体和心灵是如何亲密合作的。你将拥有更加强大的力量。你将明白，就在现在、就在此刻，你的身体已经是那么神奇、那么惊艳、那么美丽了！

所以，我希望你能将这本书作为指南，了解你那神奇的身体，并帮助它成为它本该成为的样子。对这本书，你可以随意一些。你可以拿支笔，在书上空白处写写画画，做做笔记。你可以在书页上折角。你可以问自己一些问题，然后寻找这些问题的答案。准备好了吗？现在就来遇见那个真实的、强大的、健康的、自信的、神奇的自我吧！



PART ONE

# 营 养 篇

爱 上 饥 饿 感

NUTRITION

Love Your Hunger





# 1 | 人如其食

曾经，你是如此渺小，小得连肉眼都无法看到。那时，你不过是你母亲子宫中的一个细胞，显微镜下的一个小斑点。然后一个细胞变成了两个细胞，然后是四个、八个……这些细胞不断繁殖、复制、变异，直到你拥有了数百万亿个各司其职的细胞：大脑细胞、皮肤细胞、心脏细胞、胃细胞、血细胞，还有让你流泪的细胞、产生母乳的细胞、让你出汗的细胞、让你长出头发的细胞、给你视力的细胞，等等。

此刻捧着书的你的手，就始于那一团微乎其微的细胞。你的整个身体，始于一个几乎无法察觉的小斑点，然后不知怎么回事，你长成了现在这副让人惊艳的模样。这一切是如何发生的呢？你是如何从微不足道的小小斑点，变成现在这样神奇地呼吸着、奔跑着、大笑着的生命体的呢？你的骨骼、肌肉是如何长成现在的样子的？大脑、皮肤这些人体器官，还有你身上最重要的肌肉、你那颗怦怦跳动的的心脏，又是如何生长的呢？是什么让这些器官继续成长、发挥功能？它们健康与否、强健与否，又是怎么回事呢？

有一个词能回答上面所有问题，这个词就是：营养。食物中的营养物质，决定你的细胞将以何种方式发展、成长、繁荣（抑或相反）。在你还是妈妈肚子里的一块肉的时候，你的成长状况取决于她的生活方式、

她吸收到体内的营养——至少有一部分是这样（还有一部分由遗传基因决定，确切地说，那是她无法掌控的）。而现在，作为一个由数百万亿个细胞组成的成人，你的健康状况取决于你每次进食时，提供给身体的营养。

## 丨 请问什么是细胞？

在我动笔写这本书时——当时我对我的身体状态很满意，我也问过这个问题：到底什么是细胞？关于这个问题，有个好消息是，人类发现细胞的存在，也不过 350 年左右。在 1676 年前，人们对细胞一无所知，因为从没人亲眼见到过细胞。然后，一个叫安东尼·凡·列文虎克 (Antoni van Leeuwenhoek) 的家伙，在用一台前所未有的先进显微镜观察动物组织切片时，发现了一件让他无比惊讶的事：原来生命体是由无数细微的“小室”组成的，他将这些“小室”称为细胞。

300 年后，我们知道，人体细胞是错综复杂、有生命力的综合体，由脂肪和蛋白质组成（它们也是人体所需的两大营养成分，这点并非巧合）。在你摄入食物后，你的消化系统开始消化食物，你的细胞开始奋力工作。这些细胞大致相当于一个微型加工厂，它们利用氧气，将食物中的营养成分转化成人体所需的能量。

这些细胞就像忙碌的小蜜蜂。其中有些是红细胞，它们能让你精神焕发；有些是成骨细胞，它们形成你的骨骼。所有的细胞都以 DNA 的形式，承载着你的基因。这意味着，有关你的一切——无论头发和眼睛的颜色，还是你的血型或者你罹患某些疾病的风险，都存在于你的细胞中——包括你的卵巢细胞中。卵巢细胞将产生卵细胞，卵细胞收集你的基因并传给下一代。

各种不同的细胞像一个团队一样协同运作，创造了你的肉体——但



无论何时，只要团队中的一员无法在最佳状态下工作，你就得去看医生了。因此你必须尽心尽责地给细胞输送营养，你得尽你所能找到并食用最富含营养的食物，这样你的细胞才能“为所欲为”：保护你、治疗你、给你提供能量，让你能不断思考、不断呼吸。（感谢你们，脑细胞和肺细胞！）

这是因为你的食物塑造了你的模样——人如其食（You are what you eat）。

## 人如其食

第一次听到这句谚语时你有多大？我从孩提时起反复听到这句话，但直到成年，我才真正明白这句话的意思。在我年少时，我觉得这话不过是大人的陈词滥调——它并不是那种我可以应用到生活中去的智慧。在那时，我还没有学会融会贯通。我不知道我吃下去的食物和我的感觉有什么关系，更不用说怎样给细胞提供能量，从而给我的身体提供能量了。

我现在懂事多了，我知道这意味着什么：我们每天所摄入的食物，创造了我们当天的经历。因为我们吃下去的食物，承载着我们的生命。

也许你的每一天，都是精力充沛、思维清晰、快乐幸福、充满感恩、富有成效、不断进步的，也许却与之完全相反，你的每一天在迟缓呆滞、思维混沌、悲伤失意、充满遗憾中度过……大体上说，在倒霉的一天中，你浪费了各种机会。我花了很长时间才明白这一点，我现在终于搞清楚了：如果我吃下去的是垃圾，我就会感觉自己是垃圾；如果我吃下去的是富含能量的健康食品，我就会精力充沛。

今天、明天，直到20年后，营养都是一个值得你花时间去关注的问题，因为营养就是健康，而健康就是一切。