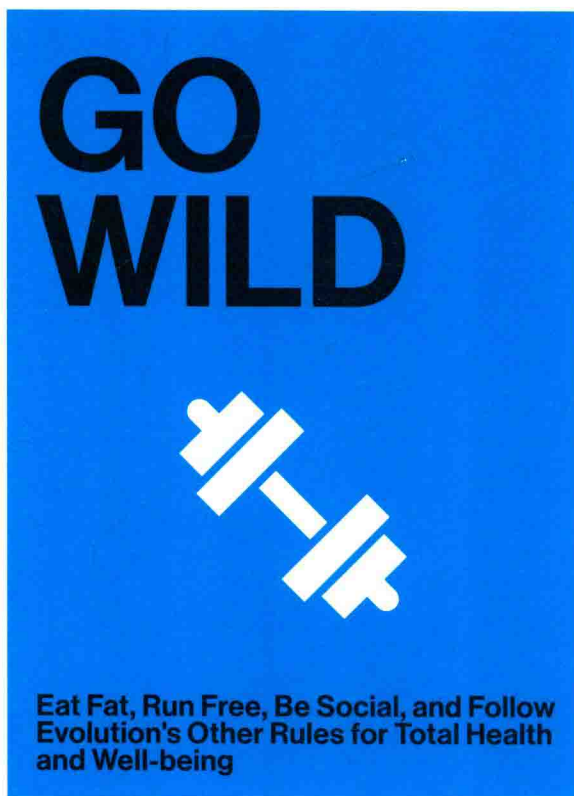


CHEERS
湛庐

医生最想 让你做的事

[美] 约翰·瑞迪 理查德·曼宁 著 北京医师跑团 译
John J. Ratey Richard Manning



进化教会我们的
7大健康准则

哈佛医学院教授畅销书
《运动改造大脑》作者约翰·瑞迪 重磅新作
北京医师跑团担纲翻译并鼎力推荐

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

医生最想 让你做的事

[美] 约翰·瑞迪 理查德·曼宁 著
John J. Ratey Richard Manning
北京医师跑团 译

GO WILD

Eat Fat, Run Free, Be Social, and Follow
Evolution's Other Rules for Total Health
and Well-being

图书在版编目 (CIP) 数据

医生最想让你做的事 / (美) 约翰·瑞迪, 理查德·曼宁著; 北京医师跑团译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2019.1

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2018-476号

书名原文: Go Wild: Eat Fat, Run Free, Be Social, and Follow Evolution's Other Rules for Total Health and Well-being

ISBN 978-7-213-09081-3

I . ①医… II . ①约… ②理… ③北… III . ①运动疗法 IV . ①R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 285172 号

上架指导: 运动健身

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

医生最想让你做的事

[美] 约翰·瑞迪 理查德·曼宁 著
北京医师跑团 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 蔡玲平

责任校对: 姚建国

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16 印张: 16.5

字数: 206 千字 插页: 1

版次: 2019 年 1 月第 1 版 印次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-213-09081-3

定价: 69.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

● 约翰·瑞迪

哈佛大学医学院临床副教授，临床精神病医生、跨学科研究专家、畅销书《运动改造大脑》作者，国际公认的神经精神医学领域专家。

发表超过60篇知名学术文章，出版8本书，被翻译成14种语言。与美国知名心理学医生爱德华·哈洛韦尔合著《分心不是我的错》一书，该书始终被称为ADD-ADHD领域不可逾越的经典。

● 理查德·曼宁

知名记者，曾多次获奖，著有8本书。曾在《纽约时报》《洛杉矶时报》等报刊上发表文章。

● 北京医师跑团

成立于2015年，汇集了北京市各大著名三甲医院的医务人员，目前有注册团员827名，其中医学博士407名。

国家体育总局评选出的全国群众体育先进单位，中国马拉松委员会的医疗组副组长单位，中国马拉松医师跑者创始和推广团队。

跑团成立3年来，作为医师跑者共保障半程以上马拉松赛事超过150场，救治和帮助各类跑友超过10000余人次，被跑友誉为赛道上的“超级英雄”。

道斯 CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY



GO WILD

Eat Fat, Run Free, Be Social, and
Follow Evolution's Other Rules for
Total Health and Well-being

测试题

医生最想让你做的事，你知道多少

- 1 关于人类进化方面的观点，正确的是（ ）
- A. 人类进化是渐进的、线性的。
 - B. 长期以来，我们的生活方式很明显有悖于人类健康原则，这也是我们患病的根源。
 - C. 文明病是农业和动态的生活方式带来的疾病。
- 2 作者提到，饮食方面我们应该注意低碳水、多样化。关于饮食和营养，以下说法不合理的是（ ）
- A. 不要喝糖水，任何糖水都不要喝。
 - B. 没有一种反式脂肪是安全的。
 - C. 避免摄入脂肪。
- 3 运动改造大脑。关于运动的观点，正确的是（ ）【多选题】
- A. 缺乏运动会使人变得更加愚钝。
 - B. 规律运动对各种晚年出现的疾病都有显著的预防作用。
 - C. 无论选择做什么运动来保持健康，只有你认为它有趣，才能算是合理的。
- 4 我们必须保证充足的睡眠。睡眠不足会导致（ ）【多选题】
- A. 肥胖
 - B. 虚弱
 - C. 愚钝
- 5 在生活中，我们常常会感受到压力，针对压力说法正确的是（ ）
- A. 压力一无是处，应该完全排除。
 - B. 快乐的生活没有压力。
 - C. 缺乏睡眠的代价就是产生压力。
- 6 亲近大自然能够帮助我们（ ）【多选题】
- A. 调节褪黑素和睡眠周期
 - B. 缓解焦虑、愤怒情绪
 - C. 减少攻击行为
 - D. 增强抵抗力
- 7 催产素在商业交易中扮演着重要角色，关于催产素的认识，不正确的是（ ）
- A. 催产素能提高人们读懂他人喜怒哀乐的能力。
 - B. 催产素能够加强人们彼此间的信任感。
 - C. 催产素有很多神奇的作用，所以只要把它喷入一个人的鼻子，就能让这个人开启甜蜜、闪亮的一生。



扫码获取“湛庐阅读”APP，
搜索“医生最想让你做的事”，
获取测试题答案。



什么是彩蛋

彩蛋是湛庐图书策划人为你准备的更多惊喜，一般包括
①测试题及答案 ②参考文献及注释 ③延伸阅读、相关视频等，记得“扫一扫”领取。



GO WILD

Eat Fat, Run Free, Be Social, and
Follow Evolution's Other Rules for
Total Health and Well-being

各方赞誉

《医生最想让你做的事》更像是一本充满哲学和智慧的生活指导手册，用精练且科学的逻辑表达了人类生存的一条核心原则：万事万物的运作都是相互联系的，人的饮食方式、运动方式、睡眠方式、思考方式和生活方式都与健康密切相关。这本书传递的科学哲学思维会指导我们更好地看待个人、自然和世界。

朱希山

北京医师跑团团长、中国马拉松委员会医疗组副组长、北京大学第一医院医学博士

我们正生活在一个高度发达的现代文明社会中，文明给我们带来各种便利的同时，也给我们带来了许多负面问题，比如现代人普遍的焦虑、抑郁、不健康饮食和缺乏运动等。世界卫生组织早就提出：“许多人不是死于疾病，而是死于自己不健康的生活方式。”针对“健康的生活方式”的定义，世界卫生组织提出了健康的“四大基石”：合理膳食、适量运动、心理平衡和充足睡眠。关于这“四大基石”，你也能够在本书中找到更详细的解释。

玉应香

北京大学第三医院 运动医学科

这是一本神奇的书，就像本书作者理查德·曼宁所说的那样：“除非我的创作能够彻底改变人们的生活，否则我不会无缘无故就去写书。”本书不负众望。

了解自己，健康生活，把握自己的命运，达到幸福的彼岸，是本书一以贯之的目标。本书追踪溯源，查典究史，科普内容简单且贴近生活，从多个角度阐述健康之道，事实来源可靠，论证有据可依。

书中有禅意，开卷必有益，欢迎静心品鉴！

刘阳

兵器工业北京北方医院 综合外科

《医生最想让你做的事》一书带领我们去了解人体的奥秘，了解人类最原始的状态，从生理到心理，从睡眠到运动。想要更好地参与运动，就要更好地了解人体的本性改变，以及随着社会变化带来的人体、人性的改变。通过这本书的介绍，我们可以了解自己、合理膳食、适度运动、保持最佳的状态。

李楠

首都医科大学附属北京中医医院 肾病科 主治医师

为什么跑步？在哪里跑步？跑多远距离？以什么速度跑？跑步不仅是穿上鞋子、走出家门那么简单！每次跑完马拉松或者越野赛后，我都会想一下，这次我收获了什么，是对身体的锤炼还是精神上的升华，抑或是别的什么。每一次答案都会不同，哪怕同一条赛道，今年跑与去年跑也会有不同的收获。几乎没有人整理过这种收获并探讨它存在的意义，直到这本书的出现，或许将会带给你答案。

周旺

航天中心医院 口腔科

这本书拓展了我对激素、神经、基因的认知，它们不仅是医学课本上理性而客观的物质存在，还是每一个人感性而主观的情绪的载体。勇敢和善良是难能可贵的品质，怯懦和自私也是千年进化过程赋予我们的礼物。这本书引导我们去接纳大自然专为人类打造的躯体，启发我们塑造更健康、舒适的生活方式。

陈佳琰

北京大学第一医院 放射治疗科博士研究生

这本书是对人类生命中的进化力量进行的一次迷人探索。

吉姆·勒尔（Jim Loehr）

人类行为研究所共同创始人

这本书巧妙地把科学研究与理论成果结合起来，为“如何生活”这个最基本的问题提供了实用、有趣又意味深刻的答案。

爱德华·哈洛韦尔（Edward M. Hallowell）

医学博士

这本书很鼓舞人心。尽管有很多书讲述“旧石器时代饮食法”和低碳水化合物营养清单，但是这本书更加关注运动的重要性和对人体的研究。瑞迪和曼宁敦促人们“探索”自己的健康状况，这本书一定会让你有所获益。

《出版人周刊》



GO WILD

Eat Fat, Run Free, Be Social, and
Follow Evolution's Other Rules for
Total Health and Well-being

推荐序

顺应进化规律，才是最好的生活方式

朱希山

北京医师跑团团长、中国马拉松委员会医疗组副组长、北京大学第一医院医学博士

中华文明上下五千年中，人类绵延不绝，生生不息。幸福与苦难、欢笑与悲哀、富有与贫穷、战争与和平、健康与疾病……这些每天都发生在我们身边。生而为人，我们是造物主最神奇的杰作，这不仅是因为我们每一个人都在与周围的时空一刻不停地相互作用，也是因为人体的“小宇宙”本身蕴含着无尽的奥妙和神奇的潜能，更是因为人类在不断的进化和演变过程中对身体和生命进行着永恒的探索。

人类拥有极发达的大脑，创造了文明，这就决定了人类和其他生物之间有着一条不可逾越的鸿沟，那就是人类会发挥主观能动性去指导自身的运动和行为，协调和控制自我，从而最大限度地“打开”身体，不断创造生命的奇迹，在广度和深度上实现自身对自我和对社会的价值。

对健康的理解和探索则是人类特殊性中最经典和本质的特性，健康不仅

指一个人身体没有出现疾病或虚弱现象，更是指一个人在生理、心理和社会层面都达到了一种完好的状态，这就是现代关于健康的较为完整的定义。实际上，中国健康事业发展正处于良好的历史机遇期，人民健康处在国家优先发展的战略地位。“没有全民健康就没有全面小康”深入人心，“健康中国”上升到国家战略，“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”成为顶层设计，所有这一切都表明国家和个人对健康前所未有的关注。今天，“健康”的概念是大健康、大医学、大卫生，是要全方位、全周期地关注人民的健康，从过去单纯关注疾病诊疗，转变为关注整个生命周期的健康。

从表观遗传学和蛋白质组学的迅猛发展，到无创及微创精准诊断的横空出世；从临床分子分型和影像学分析大数据的治疗方案的崭新亮相，到靶向治疗、免疫治疗和细胞治疗等新兴治疗方法的全面“开花”，都可以看出这一点。然而，我们极尽现代科学之能事、人类探索之精妙，我们的生命就可以永葆健康而无忧无虑吗？答案是否定的。

因为人类的健康受内在的基因和外在的环境等多种因素调控，而这些因素彼此间存在着千丝万缕的关联，共同影响着人类的身体健康，比如，我们所选择的生活方式、人际关系、个人情感甚至外界影响，都会不断地将信息反馈到我们的基因序列中，并且直接影响遗传密码的表达和修饰，进而影响我们的行为和健康。正因为如此，一些我们可能想象不到的细枝末节，日积月累，往往就可能成为“压死骆驼的最后一根稻草”。

用通俗易懂的语言系统地阐述“健康”这一严谨的科学问题，涉及基础医学、临床医学、心理学、环境学、伦理学、生命科学甚至是哲学和文学等方方面面的知识。

《医生最想让你做的事》这本书实现了这一愿望。

《医生最想让你做的事》并不是让你去跑越野或是在野外撒欢，这本书更像是一本充满哲学和智慧的生活指导手册，用精炼且科学的逻辑表达了人类生存的一条核心原则：万事万物的运作都是相互联系的，人的饮食方式、运动方式、睡眠方式、思考方式和生活方式都与健康密切相关。这一观点看似简单，但它直接道出了现代医学的基本原理。

本书没有长篇的理论介绍，而是由浅入深地从人类的进化谈起，从人体能源、抵御外部攻击的屏障、食物、运动、休养、感知、天性、集体等方面一步步叙述，各个章节浑然一体又相对独立，语言精简明了又不失环环相扣的吸引力，把复杂的人体与环境、自然之间的关系和相互作用表达得十分清晰，并在最后为读者开出了保持健康的最终“处方”：遵循自然和环境的客观规律，顺其自然而行之，由此完美地保持健康的状态。

所以，当湛庐文化邀请北京医师跑团来翻译该书时，我们欣然接受，也觉得再合适不过。一方面北京医师跑团是全国群众体育先进单位，一直致力于传播健康的生活和运动方式；另外一方面，跑团成员接受过规范系统的医学科学训练，又具备扎实的科普传播能力和文字创作能力，能够更好地理解和转化原版的内容和含义。

北京医师跑团成立于全民体育蓬勃发展的时期。跑步是一种简单易行的体育运动，深受大众欢迎，但是有的人把跑步当成了生活的全部或者首要任务。我们以为“打开”身体、追求极限没有错，但生活中除了跑步还有家庭和工作，如果把家庭、工作和跑步三者进行排序的话，我们始终认为，跑步一定是排在家庭和工作之后的。一个人如果摆不正三者的关系，那么他无论如何都不能称得上是一名优秀的跑者。“热爱生活才是跑步的全部”，我们始终认为，来自内心的对生活的淡定和从容，对身边亲朋好友的挚爱和珍惜才是跑步最重要的源泉、动力和法宝。所以，“起于跑但不止于跑”，通过对本

书的翻译，我们对运动和健康的概念也有了更加深刻的认识，《医生最想让你做的事》传递的科学和哲学的思维会指导我们更好地看待个人、自然和世界。

在本书完稿之际，我要特别感谢 5 位译者，他们在完成繁重的临床工作之余，凭借分享和传播的仁医情怀，按时按质地完成了全部译稿，使本书得以顺利出版，5 位译者是：北京大学第一医院放疗科的陈佳琰、北京大学第三医院运动医学科的玉应香、首都医科大学附属北京中医医院肾病科的李楠、航天中心医院口腔科的周旺和兵器工业北京北方医院综合外科的刘阳，特别感谢刘阳对全书的统稿和校对工作做出的贡献。当然，由于译者能力有限，疏漏甚至错误在所难免，欢迎广大读者批评指正，利于再版时进行修正。在本书付梓之际，我要在此感谢北京医师跑团每一位团员的支持，特别感谢挚友马明太、石伟龙、赵业、段敏刚、王新波和宣新新在本书翻译过程中给予的大力支持。

今天的中国恰逢民族盛世，我们站在先贤梦寐以求的理想高地，比以往任何时代都有机会和能力追求身心的健康和生活的美好。本书有的放矢地传递“遵循规律、平衡身心”的核心思想。从这个意义上讲，这是一本适合每一个人阅读的智慧之书，我愿意向大家推荐这本书，并祝愿每个人都能从中有所获益。



GO WILD

Eat Fat, Run Free, Be Social, and
Follow Evolution's Other Rules for
Total Health and Well-being

序言

我们必须重新规划自己的生活

戴维·珀尔马特

医学博士、《谷物大脑》作者

2009年3月7日，美国国家航空和航天局发射了开普勒空间望远镜，试图在银河系中发现围绕恒星运转的类地行星。数据很快就传了回来，证明在古迪洛克带（Goldilocks zone）有环绕恒星的行星存在。“古迪洛克带”是一个用来形容行星和它的恒星之间理想距离的术语，在这一距离内“温度既不太热也不太冷”，科学家们一般正式称之为“适居带”（habitable zone）。到2013年11月，负责该航天项目的科学家们断定，可能仅银河系中就有400亿颗能够维持生命的行星。

负责开普勒空间望远镜的团队在观察这些行星时进行了一些巧妙的数学运算，并从中发现了奇怪的现象：行星实际上会使它们所围绕的恒星的轨道变形，而且行星密度越大，对恒星轨道的影响就越大。

1543年，哥白尼对流行的“地球是宇宙的中心”的说法，也就是“地心

说”提出了质疑。他在《天体运行论》一书中提出，经观察发现，地球实际上是围绕太阳旋转的。他否定“地心说”，遭到了奉行“地心说”观点的教会领袖的谴责。在那之后，肯定发生了一场激烈的辩论，双方固执己见、各执一词。

我们现在知道，这两个看似不可调和的理论实际上各有对错，开普勒空间望远镜对遥远行星的观测结果则能够巧妙地解决这一矛盾。与新发现的行星一样，地球也会对它所围绕的恒星——太阳的轨道产生影响。因此，主从划分就会变得模糊。太阳和地球相互作用，彼此影响。

在书中，你将会了解到能够定义人类种族的许多作用力。人体和环境之间的相互作用会影响我们的命运和我们当下的幸福。通过书中的内容，你会对此有更深刻的认识。就像行星会对太阳产生引力一样，每个人也能对周围的一切产生影响。

天体是围绕哪个星球旋转的？在人类发展中基因和环境哪一个更重要？人们很少能在这类问题上达成一致意见。我们现在了解到，基因和环境就像行星和恒星一样，彼此也会互相影响。显然，我们所选择的生活方式，包括食物、睡眠、运动、人际关系甚至同情的举动，都会不断地将信息反馈到我们的DNA中（这确实会影响遗传密码的表达，而这些密码曾被认为是不可改变的）。随着表观遗传学^①调和了看似完全不同的关于人类健康命运的理论，我们也在学习去接纳“生活方式会影响基因”的观念，学着去明白我们必须规划自己的生活。

《医生最想让你做的事》展示了如何利用大自然为我们“设计”的身体来达到这个目的。人类的基因序列经过数百万年的进化和改良，让人体可以根

^① 表观遗传学是研究基因的核苷酸序列在不发生改变的情况下，基因表达的可遗传变化的一门遗传分支学科。——编者注

据环境中一系列容易预见的信号而调整，几近完美地保持健康状态。然而现在，我们却反其道而行之，通过传送混乱的社会信号、营养信号以及有毒的化学信号，进而破坏了自己的生活准则。《医生最想让你做的事》深刻揭示了目前与进化“设计”不一致的这种现状，让我们认识到自己所选择的生活方式是如何促使基因出现了不适应性表达，进而产生了疾病的。

这本神奇的、能够赋予人力量的书所完成的工作不亚于一场革命。我们每个人都拥有无限的潜能，而这些潜能目前由于适应不良而未能表现出来，这之中的冲突是我们在不知不觉中“创造”出来的。

瑞迪和曼宁为我们重新建立进化一致性和消除冲突提供了所需的工具。