

THE 4-HOUR BODY

畅销全美健身经典
可行并可度量的健身书

每周健身4小时

用2.5%的努力，
达到95%的健身效果

(美) 蒂莫西·费里斯◎著

Timothy Ferriss

海绵◎译

减肥：慢碳水化合物饮食。

运动：只锻炼必需部分，无须多练。



文化发展出版社
Cultural Development Press

THE 4-HOUR BODY

每周健身4小时

**用2.5%的努力，
达到95%的健身效果**

[美] 蒂莫西·费里斯◎著

Timothy Ferriss

海绵◎译



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

每周健身4小时 / (美) 蒂莫西·费里斯著; 海绵译. — 北京:
文化发展出版社有限公司, 2017.3
ISBN 978-7-5142-1695-0

I. ①每… II. ①蒂… ②海… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第064755号

版权登记号: 01-2017-1811

THE 4-HOUR BODY:

An Uncommon Guide to Rapid Fat-Loss, Incredible Sex, and Being Superhuman
by Timothy Ferriss

Copyright © 2007 by Tim Ferriss

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

每周健身4小时

著 者: (美) 蒂莫西·费里斯

译 者: 海 绵

责任编辑: 肖润征

封面设计: 蔡小波

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.wenhua fazhan.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 470千字

印 张: 28.5

印 次: 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定 价: 48.00元

I S B N : 978-7-5142-1695-0

目录

THE 4-HOUR BODY

第一部分 起步篇

第一章 更瘦、更大、更快、更强——如何使用本书 2

第二部分 基础篇——首先和首要

第二章 最小有效量——从微波炉到减脂 18

第三章 改变规则的规则——流行的都是错的 22

第三部分 零基础启动、自治

第四章 原宿时刻——你决定成为一个完整的人 38

第五章 难以捉摸的脂肪——你到底在哪儿 46

第六章 从不敢拍照开始——不失败就是成功 63

第四部分 追踪脂肪

基础

第七章 慢碳水化合物饮食（一）——我如何在 30 天内

减掉 9 千克却根本用不着运动健身 80

第八章 慢碳水化合物饮食（二）——常见问题解疑 90

第九章 损失控制——暴食之后也不会长肉 115

第十章 减脂战斗中的四个骑士——PAGG 129

进阶

第十一章 冰川时代——掌控温度，操控重量 137

第十二章 葡萄糖转换——美丽的数字 150

第十三章 最后一英里——甩掉最后那 5 千克 163

第五部分 增加肌肉

第十四章 塑造完美外形——或者说减掉 50 千克以上 174

第十五章 6 分钟腹肌——两种最有效的练习方法 192

第十六章 从书呆子到大块头——如何在 28 天内增重 15 千克 199

第十七章 奥卡姆剃刀原则（一）——最小量付出达到最佳效果 211

第十八章 奥卡姆剃刀原则（二）——问答篇 235

第六部分 提高睾丸激素

第十九章 把睾丸激素提高3倍，你敢吗 246

第二十章 完美落幕和提高精子数量 258

第七部分 完美睡眠

第二十一章 启动入夜后的完美睡眠 270

第二十二章 成为现代人——“多相”睡眠，不用睡很多 281

第八部分 扭转伤局

第二十三章 扭转“永久性”损伤 290

第二十四章 边度假边逛医院 318

第二十五章 热身——对伤痛有准备的身体 324

第九部分 跑得更快，跑得更远

第二十六章 超级耐力（一）——12周内从5千米到50千米 346

第二十七章 超级耐力（二）——12周内从5千米到50千米 369

第十部分 变得更强壮

第二十八章 无须费力做超人——跟巴里·罗斯一起打破世界纪录 384

第二十九章 吃掉一头大象——如何让你的平躺推举多加 45 千克 404

第十一部分 从旱鸭子到游泳健将

第三十章 十天内如何轻松学会游泳 416

第三十一章 闭气大法——如何比魔术师更厉害 427

第十二部分 活得更长，活得更好

第三十二章 永生——疫苗、放血和其他的乐趣 434

第十三部分 后记

第三十三章 后记——特洛伊木马 446

感谢 449

第一部分
起步篇

THE
4-HOUR
BODY

每周健身4小时

第一章

更瘦、更大、更快、更强

——如何使用本书

翻开历史书看看，大众的意见有哪次是对的？

——罗伯特·海因莱因（美国现代科幻小说之父）

我喜欢笨蛋的实验，这就是我一直以来做的事情。

——查尔斯·达尔文（英国生物学家，进化论的奠基人）

引子：加利福尼亚，山峦环绕，周五，晚上十点

海边的露天剧场 High 翻了天。

两万多人参加了这场整个北加州规模最大的音乐盛典。台上声嘶力竭地连唱带喊的正是九寸钉乐队，据说这是他们最后一次巡回演出了。

可实际上，后台才是真正的娱乐现场。

“嘿，哥们儿，我刚才去厕所方便，你猜我看到了什么？蒂莫西的脑袋就在厕所的小隔间里起起伏伏的，他竟然在上厕所的时候做下蹲练习！我×，一点儿动静都没有，吓了我一跳！”

我的摄像师朋友格伦边模仿我的动作，边笑得口水横飞。说实在的，他学得不咋像，因为他的两条腿分得不够开，这样不合标准的姿势即使不笑也很难站得稳。

“准确地说，是做了 40 个下蹲。”我主动爆料。

凯文·罗斯是 Digg（掘客）网站的创始人，现在这个网站已经跻身全世界最受欢迎的 500 个网站之列。他听后被逗得不行，扔给我一瓶啤酒。我们一起为这个小插曲干了一杯。不过，我更期待后面的大餐。

在接下来的 45 分钟里，我吃了两整张烤鸡口味的比萨饼和三大把乱七八糟什么都有的坚果杂烩，这些东西加起来超过 4400 卡路里。这已经是我今天的第四顿饭了。早上，我喝了两大杯葡萄汁、一大杯加了肉桂粉的咖啡，吃了两个巧克力牛角面包和两个熊掌面包。

九寸钉乐队的唯一固定成员特伦特·雷泽诺刚刚下台，我这边的好戏就上演了。

大约 72 小时后，我用一个超声波分析机测试了我的体脂百分比。这台先进的仪器是劳伦斯·利弗莫尔国家实验室的一名物理学家亲自设计的。

根据我最近的记录，我的身体脂肪含量已经从 11.9% 下降至 10.2%。也就是说，14 天内，我的体脂比重总共降低了 14%。

怎么做到的？靠大蒜、甘蔗和茶叶提取物。

想要在用这些东西减脂的整个过程中没有一点被强迫的感觉也不难，只需要一点小小的变化。或者说，若将这些细节割裂开来看，它们都是无足轻重的，但如果把这些小的变化组合起来，就会发生你意想不到的颠覆性变化。

若想让咖啡因更好地发挥燃烧脂肪的作用，你需要柚（苷）配基。可是，哪里有这种玩意儿呢？很简单，葡萄汁里就含有这种物质，你只要张开嘴巴就可以了。

每周都要聚餐一次？腐败一次？放纵一次？那好，增加胰岛素的敏感性，就能更好地消化碳水化合物和脂肪了。方法是，每周六早上在你的主食上撒点肉桂。这个不难吧？

假设你在吃一顿大餐，全是高热量的食物，你想大快朵颐又不想摄入过多的热量和糖分，怎样能既舒舒服服地享用美食，又能对自己的健康毫无负罪感呢？办法实在太多了，而且没有一个是需要你有钢铁般意志的。

当然，即使这样，在两周内减掉 2% 的体脂听上去还是有些悬乎。因为，大部分实践者都宣称每周减脂 2 斤（1 千克）以上是不可能的。那好，我只好把这个令人伤心的事实告诉你：几乎所有“一刀切”的论断，包括我现在说的这句话，都离真相很远。

你能改变自己的肌肉纤维类型吗？当然可以。去他妈的遗传，去他妈的

基因吧！

你要没完没了地计算卡路里？卡路里很重要，但不是用来限制你吃饭的。我一直在吃，并没有节食或者挑食，可我的体脂一直在减少。而且说句实话，你敢说你不喜欢吃奶酪蛋糕？

专家的意见还有很多，但我的反驳更多。

所以我决定，让专家们下台，我来给你们看看我的实践结果。

这就是本书的初衷。

狂人日记

2007 年春天对我来说是一个令人难忘的季节。

我第一本书的出版过程是这样的。我先后造访了 27 家出版商，然后成功地被 26 家出版商拒绝。书被印出来之后，一下子上了《纽约时报》畅销书排行榜，而且颇有当“经管类图书排行榜”老大的潜质。几个月之后，这本书真的当了老大。看到它在江湖上混得这么开，我发誓，没有人比我更傻眼了。

我所接受的第一个重量级媒体采访是一通电话采访，对方是《连线》杂志的克莱夫·汤普森。当时，我在圣何塞，那天天气好得不得了。正式采访之前，我们随便聊了两句。我跟他说：“要是我的声音听上去很不对劲儿，我得道歉。”实际上，连我自己都听得出我的声音有多古怪。我当时刚做完一个 10 分钟的热身训练，又空腹喝了一杯双份的意大利浓缩咖啡。这是我当时设计的一个新实验，每周这样“折腾”10 分钟，就能把我的体脂比例控制在个位数。

克莱夫想让我谈谈对电邮和 Twitter（推特）等网站的看法。我开玩笑说，现代人的主要忧虑基本可以归结为以下两个：太多的电子邮件和太多的赘肉。克莱夫大笑着表示同意。当然，这些都不是真正的采访内容，纯属热身。

后面的访问进行得很顺利，但是这个玩笑却没有因为采访的结束而消失。在之后的一个月里，我不厌其烦地把这个笑话重复给别人听。令我惊讶的是，所有人的反应都是一样的——点头同意。

看起来，这本书，不得不写了。

外人认为我非常热衷于对时间的管理，但他们并没看到我的另一面——更神经质、更无法理解的一面。没错，我热衷于“热衷”本身。

从 18 岁开始，我就记录了几乎每一次锻炼的数据。并且，我手里已经攒

了 1000 多张验血报告单，而它们仅仅是 2004 年以来被我收集的而已。有时，我每两周就验一次血，而且我的验血报告详尽得会让有些人想挠墙。从完整的脂质面板、胰岛素数值、糖化血红蛋白、类胰岛素一号增长因子到游离睾酮，事无巨细。为了修复某些“永久性”伤害，我服用了从以色列进口的干细胞生长素；为了和中国茶农讨论普洱茶的消脂功效，我干脆飞过去实地考察。在过去的 10 年中，为了这些测试和数据收集，我花了大概 25 万美元。

有些人喜欢用设计独特的家具或者气质诱人的艺术品来装饰自己的家，而我则喜欢在家里摆满脉搏血氧仪、超声波机和各种各样的医学测量设备（从皮电反应到眼球快速转动期睡眠，就没有我测不出来的）。走进我家的厨房和卫生间，你会以为自己误闯了急症室或者《实习医生格蕾》的拍摄现场。

如果你认为这是疯狂的，那你说得对。幸运的是，你是人，而不是这些仪器钟爱的实验小生命——豚鼠。

在过去的两年中，有数百名男性和女性对“每周健身 4 小时”（4-Hour Body, 4HB）提供的技术进行了测试，并且我已经对这些人的数据做了跟踪整理（本书引用了其中一百多人的真实数据）。许多人在第一个月内就成功减脂十几千克。对其中的绝大多数人来说，这是他们第一次尝试如此迅速的减脂方法，而且他们的确做到了。

为什么 4HB 的方法可行，而使用别的方法却失败了？

因为 4HB 建议的改变一般不是很简单，就是很微小，通常是两者兼具，而且每个人都能明白，一点也不高深。更重要的是，这些小小的改变所带来的巨大变化是能看得见、摸得着的。既然 4HB 的效果如此显著，那还要别的方法干吗？

只用四行，我就可以给你总结出当下流行的饮食标准。准备好了吗？

- 多吃绿色蔬菜。
- 少摄入饱和脂肪。
- 多运动，多消耗点热量。
- 多摄入 ω -3 脂肪酸。

这些，本书都将不涉及。并不是因为它们没用，它们在某种程度上还是很有用的，只是这种标准太难把握了，至今我也没找到它们具体在哪儿藏着呢。而且，如果你想让朋友们见到你就羡慕嫉妒恨地惊呼：“天啊！你最近在搞什么啊，怎么变成这样了？”那么就请忘了上面这四条吧。

我要带领你前往的，是另一个截然不同的国度。

真的没想当什么黑马

我先说明一点，我既不是什么医生，也不是某某博士。我只是对数据着迷，以至于世界上最优秀的运动员和科学家所掌握的数据，在我这儿也都能找到。

这使我显得相当与众不同。

因为我不是专家，所以反而很少受到条条框框的束缚。我可以把文化现象、民族特点和医学研究成果很自然地融合在一起，不过我最大的优势还不在于此。相比那些主流的从业者，我能更加自由地在自己身上做实验，以验证“专家意见”的真实性和可操作性。当然，我并没有诋毁专家的意思。对于这本书的出炉，他们贡献颇丰。正是因为有了他们的帮助，我才能在这里侃侃而谈。在挑战权威的同时，我的确总结出了一些简单易行却看起来有些“离经叛道”的方法，这些方法还会对困扰大家已久的顽固性问题很有效。

不信，你听听这个。

体重过重？试试在餐前饮用柠檬汁，同时服用蛋白质。

肌肉不够结实？试试多食用生姜和泡菜。

睡不好觉？试试别盖那么多被子，让自己受一下冻，这样可以增加体内的饱和脂肪。

不过，你要是觉得此书只是我的一家之言，那你就错了。这本书包含了100多位包括博士、美国宇航局的科学家、医生、参加奥运会的运动员、专业运动协会（从橄榄球到美国职棒大联盟）、世界纪录保持者、美式橄榄球“超级碗”总决赛的康复专家，甚至是前东欧集团教练的意见和建议。你会看到一些令你难以相信的真实案例，这些参与者变身前后的差别非常惊人。

我不是专业人士，也不受专业条例的限制，这本书不是我用来获得职称或者饭碗的工具，所以我不怕得罪谁，也不怕被人忽视。我觉得这是件好事。当然，我这个人就是有点自我感觉良好。曾经有一名来自著名的常春藤盟校的医学博士在吃午饭的时候对我说：“我们接受了20年的职业训练，唯一的目标就是不要冒险、不要出错。实验？我们当然想做，也很喜欢。可如果实验的结果推翻了我这一辈子所学到的知识和常识，那我岂不是白活了？我们所做的实验必须是能够证明我们正确的实验。想破旧立新？先过了学校这关再说。”

他又补充了一句：“也许，你就是传说中的那匹黑马。”

这是一个奇怪的标签，不过，他是正确的。我没有什么威信可以失去，

但同时，我也并不算是门外汉。没错，我算是准业内人士。

从2001年到2009年，我是一个运动营养品销售公司的CEO（首席执行官），我们的经销商遍布十几个国家。我们在做生意的时候很守规矩，但是也看到，除了我们之外，几乎没人不在乎什么规矩不规矩。原因很简单，规规矩矩地做生意不赚钱。我们眼睁睁地看着一些公司公布那些虚假得让人淌汗的“有关营养的真相”，他们明知这些谎言会使自己吃官司、被罚款。于是，营销经理做年度营销预算的时候，就直接把这些诉讼费用和美国联邦贸易委员会的罚款支出都包括进去了。而且，我说的并不是连间办公室都没有的皮包公司，这么做的都是业内鼎鼎有名的大公司。所以，我知道消费者是怎么被愚弄的，相信我自己也被我不了解的其他行业的败类愚弄过而毫不知情。大众营养品和运动营养品行业经常宣称的“临床试验”结果和一些听上去很美的标签其实都是虚假的。与生物科技公司 and 大型制药公司一样，它们只为自己的利润着想。

我要教你的正是如何识别伪科学论调，之后你自己就能知道哪些专家建议只是坨狗屎，哪些产品根本就是淀粉药丸。

2009年秋天的一个深夜，我在旧金山和李·沃尔夫博士一同进餐，记得当时吃的是豆焖肉和鸭掌。我俩喝了点酒。我告诉她，我很想回到斯坦福大学和伯克利大学继续学习，然后弄个什么生物科学博士之类的头衔。在普林斯顿上大学的时候，我主修的是生物科学，一直渴望有人叫我“费里斯博士”。李·沃尔夫是本行业内某期刊的一个专栏作者，并接受过世界上最好的行业培训。她在加利福尼亚大学旧金山校区（UCSF）取得博士学位，在伯克利大学又获得了硕士学位，在哈佛医学院完成实习，曾在芝加哥康复科学研究所和加利福尼亚戴利城脊髓诊断门诊任职。她的履历很惊人。

听了我的梦想，她笑了笑，举起酒杯，说：“你，蒂莫西·费里斯，根本用不着入这行，你现在做的要远比你成为业内人士能做的多得多。”

一个人的实验室

只有一些决定性的实验暴露了某些理论的不正确性时，这些理论才会真正消失……而在此之前，它们正是以真理的面目存在的。

——加来道雄（美籍日裔人，世界著名物理学家，超弦理论的奠基人）

大多数表面上的科学突破或者改善都是先拿动物做实验，然后走的路线基本如下：

比赛用的马——→艾滋病患者和健身爱好者——→优秀运动员——→富人——→剩下的人（咱们）

而实验的对象从富人跳到大众还需要一二十年才能完成，前提是实验结论是真的。一瓶 30 块钱的营养品会历时 20 年，用所有普通人做研究对象吗？我估计这事发生的可能性很小。

我并不是说你应该剑走偏锋，专门拿没有经过测试的药品来犒劳自己。我只是说政府机构（美国农业部、美国食品和药物管理局）目前的研究成果至少落后 10 年，而且在提供令人信服的科学数据方面至少落后了 20 年。

十几年前，我有个叫保罗的好朋友，他在一次车祸中脑部受到了严重的损伤，直接结果就是导致他的睾丸激素分泌量显著降低。他采取过多种睾酮补充手段（霜剂、凝胶、短效注射剂），也去拜访过很多内分泌专家，可最后，他的睾丸激素水平仍然维持在极低的水平。可后来一夜之间一切都变了，他尝试了庚酸睾酮——美国的医学专家根本没提到过这种治疗方法。那么，又是谁建议保罗这么做的呢？竟然是一个健身发烧友，这个发烧友恰好对生物化学有点研究。他本以为这只是自己的一点个人爱好，没想到却无意间救了保罗一命。

在这个睾酮事件上，医生显然是拥有优势的。但问题是，他们利用了自身的优势吗？显然没有。对于大多数医生来说，健身爱好者就是一群什么都敢尝试的疯子，为了让自己好看点，连损害健康的事都愿意做。而对大多数健身爱好者来说，医生就是永远只愿意待在围城里的胆小鬼，他们是看不到外面的世界的。

他们都不全对，但肯定也都不全错。两个阵营都有自己的宝贵资源，可惜没人愿意主动整合这些资源。

遇到医学疑问，你当然不会跑去健身房咨询那位拥有六块腹肌的健身教练。但是，除了谨遵医嘱，也兼听些来自其他领域的意见，肯定有助于你的判断。有时候，往往是最没资历的局外人能提供不受限制的全新观点，“当局者迷，旁观者清”就是这个道理。

在过去的 100 年里，医药领域的确有了令人难以置信的进步。但是从根本上来说，医药对我们生命的改变其实微乎其微。1900 年，人类的平均寿命是 60 岁。2009 年呢？不过也就是 66 岁。医学经过了一个世纪的发展，只能让我

们多活 6 年而已，其实很可悲。

不过，我可以告诉你个秘密，我准备活到 120 岁，而且我要在有生之年尽可能地享受上好的牛眼肉牛排和美味的奶酪。

再多说一句废话：想看最美的风景，就得往高处走；想与众不同，那就别总人云亦云。

的确是废话吧？

未来就在你面前

当今世界，就算有人愿意出钱去研究真正适合大众的药品或营养品，可等研究结果出来了，一二十年也已经过去了。你等得起吗？或者说，你愿意等吗？

我估计够呛。

“凯泽不跟加利福尼亚大学旧金山校区说话，加利福尼亚大学旧金山校区不跟蓝盾医保组织说话。你的这些信息谁也下不了定论——除了你自己。”加利福尼亚大学旧金山校区一位出色的外科医生这么对我说。他建议，在医院没收我的论文并宣称这些是它的财产之前，我最好保管好自己的文章。所以，残酷的事实就是这样，组织越多，给你提供的帮助反而越少，获取完整而有效信息的可能性也就越低。

当然也有好消息：这些组织可以给我提供几乎免费的原始数据，而且允许我这个非业内人士跟踪记录这些数据。有了这些帮助，我才能小小地改变一下规则，但却可以产生巨大的变化结果。

Ⅱ型糖尿病患者在进行饮食干预 48 小时后就可以停药，坐轮椅的老人参与 14 周培训后再次站了起来，这些并不是科幻小说中的虚构情节，而是既成的事实。正如创造了“网络空间”一词的威廉·吉布森所说：“未来已经来临，但它只是支离破碎地展现在我们面前而已。”

80/20 原则：从华尔街到人类机器

这本书不是百科全书，实际上，我只准备告诉你有关健身和重塑生命的最关键的 2.5% 的信息。至于这 2.5% 是从哪儿来的，后面我会逐一交代。

维弗雷多·帕累托是个颇具争议的社会学家兼经济学家，他生于 1848 年，卒于 1923 年。他的代表作《政治经济学讲义》里介绍了一个资源分配原则，这个原则一经传播便引起了全世界的轰动。此后，人们用这位学者的名字命名了这个著名的经济学原理，它就是“帕累托法则”，也称“80/20 法则”。

帕累托总结了社会财富分配不均的现象。他指出，80% 的社会财富是由 20% 的人创造出来的，而这 20% 的人也占有了全社会 80% 的资源。一开始，80/20 法则只是在经济学界流行。后来，这个原则被应用于各个学科。人们发现无论什么事情，用这个原则都可以解释得通。比如，帕累托自己就说，他家里的花园种了一些豆子，但是 80% 的豆子是由 20% 茁壮健康的豆荚结出的。在现实生活中，80/20 法则往往体现为 90/10，甚至斜线两边的数字相差更悬殊。

要想流利地用西班牙语对话，你得至少掌握 2500 个高使用频率的常用词。如果你做到了，那你完全可以应付 95% 的日常交流，通常经过 5 个月的认真学习就可以达到这个效果。但是，如果你想把这个数字提高到 98%，那么你就需要在语言环境内练习至少 5 年。你自己算算，2500 个常用词只占 10 万个西班牙语词汇的 2.5%。这说明了什么？

1. 当你的目标是 95% 的时候，只需要 2.5% 的努力。
2. 你用 12 倍于 2.5% 的努力，也只能把目标提升 3 个百分点。

这极为宝贵的 2.5% 才是关键，它就是阿基米德撬动地球的杠杆。对于那些在有限的时间内想达到最佳效果的人来说，找到那 2.5% 才是成功的基础。

虽然我尽量引用其他行业对塑身的观点，但我并没想把这本书做成“××大全”。我要做的就是把我发现的告诉你。比如，到底是哪 2.5% 给你提供 95% 的重塑效果？如果你的体脂含量已经在 5% 以下，或者你的体重已经超过了 180 千克，那么很抱歉，你就是那 1% 的例外人士，你目前的状况的确用不着看我这本书。换句话说，这本书是为其余 99% 的有很大进步空间的健身爱好者准备的。它可以让你在最短的时间内体验到最佳的塑身效果，不管是速度还是成效，都绝对会让你目瞪口呆。