

SURVIVAL
OF
THE
FITTEST



挑战极限

■ 迈克·斯特劳德 著

■ 基因遗产

■ 生存与探险

■ 现代人类食谱

世界知识出版社



挑战极限

(英) 迈克·斯特劳德 著
朱静芳 何力超 译

105462

TAOZHANJIXIAN

世界知识出版社

Survival of the Fittest
Jonathan Cape, London, 1998
© Dr. M. A. Stroud 1998
(英) 迈克·斯特劳德 著
朱静芳 何力超 译

图书在版编目(CIP)数据

挑战极限/(英)斯特劳德(Stroud, M.)著;朱静芳译.

—北京:世界知识出版社,2000.10

书名原文:Survival of the Fittest Jonathan Cape London

ISBN 7-5012-1420-4

I. 挑… II. ①斯…②朱… III. 运动生理-生理学
IV. G804.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第47196号

图字:01-1999-2679

书 名

挑战极限 Tiaozhan Jixian

责任编辑

吴超莹 贺伟华

封面设计

麟生工作室

责任出版

王勇刚

责任校对

秦 丹

出版发行

世界知识出版社

网 址

www.wapbook.com

地址电话

北京东城区于面胡同51号 (010)65122235

邮政编码

100010

经 销

新华书店

排版印刷

世界知识出版社电脑科排版 北京育兴达胶印厂印刷

开本印张

850×1168毫米32开本 8.75印张 2插页 203千字

版次印数

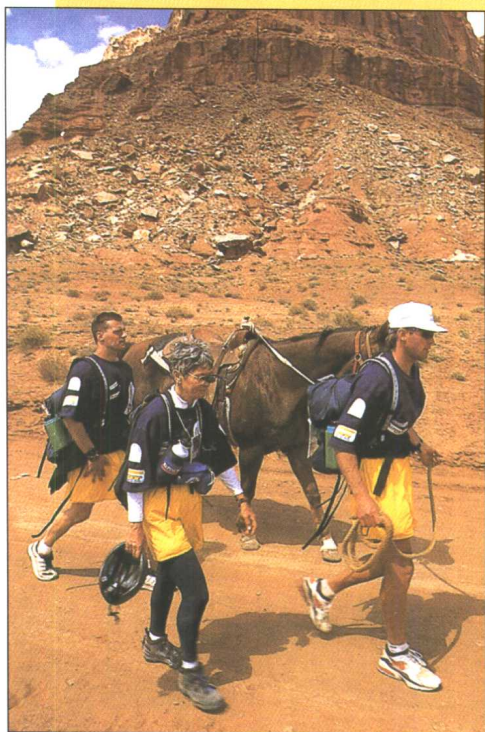
2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷 1-5000册

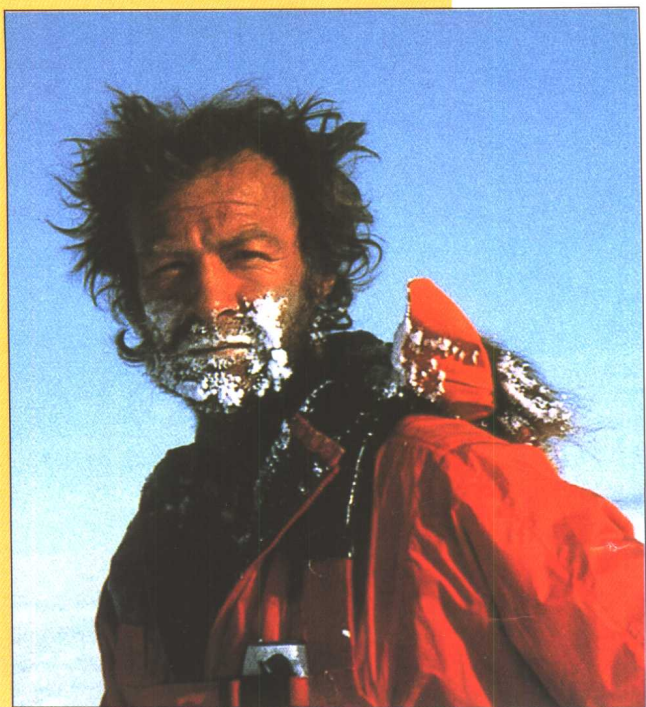
定 价

17.00元

版权所有 翻印必究

(上、下图) 72岁的海伦·克赖恩参加了首次“极限挑战”300英里多项运动冒险赛。比赛的目的是要通过长距离游泳、骑马、跑步、急流划艇、攀岩和划独木舟来测试出可接受的生理极限。





拉努尔夫·费恩斯爵士徒步旅行95天穿越南极洲，考验了人类忍耐力的极限。

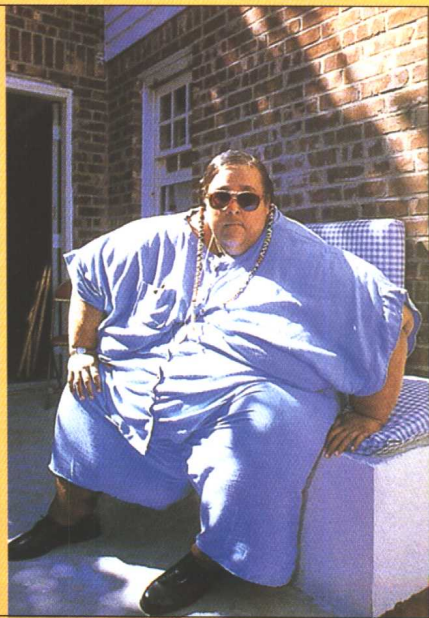


在130英里的沙地马拉松中走向营帐。能在炎热的撒哈拉中奔跑说明我们有对付环境的特别能力。

挑战极限



南极洲冬季的黑暗中，迈克·斯特劳德和企帝鹅在一起。



(左、右图) 我们和大猩猩有98.4%的基因是相同的，我们的身体都适合于经常运动和以素食为主，而现代生活方式会导致肥胖和心脏病。



用提洛尔式的绳索越过河流。



迈克·斯特劳德和他70岁的父亲一起完成了比赛。这证明年龄并不妨碍人们追求高标准的强健体能。

序言

本书探讨了人类在进化过程中所继承下来的优势和弱势。从积极的角度看，人类的柔韧性和体力都大大超出了我们的预想；但是另一方面，人类也有可能逐渐出现严重的健康问题。

增强人体健康的方法多种多样。本书中有几章讲述的是在面对体育运动(在人类进化过程中取代了狩猎和采集的活动)的挑战时，人类的表现。还有一些章节描写了人类应对极端恶劣条件的能力，有些人到荒蛮野外去寻求挑战，检验这种能力，还有些人遭遇意外事故或不幸灾难，

· 导致生命受到威胁。除了对人类力量的描述,还有一些章节描写了人类的弱点,包括现代生活和饮食方式引起的心脏病、中风、糖尿病等,这些疾病都是在人类充分进化后出现的。

作者曾经学习过人类学和医学,作过医生,并且担任过国防部人类能力和生存研究人员,本书中的观点都形成于作者的学习和工作生涯中,并且由更不寻常的个人经验加以证明。本人有幸在世界最为荒蛮而美丽的地方多次参加高强度的运动和远足活动。这使我有机会探索自己和其他人的生理和心理极限,也使我相信通过发掘隐藏在我们体内的潜在力量,人类可以克服许多遗传性的弱点,而拥有积极、健康的晚年生活。

迈克·斯特劳德

1998年1月

目录

引 言	适者的黎明/1
第一章	面对挑战/6
第二章	走出非洲/37
第三章	天生飞人/46
第四章	长跑的快乐/59
第五章	跨越南极/78
第六章	沙漠中的马拉松/103
第七章	黑暗的中心/147
第八章	心在呼喊/186
第九章	胖者生存/202
第十章	适应生活/222
结束语	疾病还是健康/256

资料来源和阅读书目/264

引言

适者的黎明

这是一个痛苦的早晨。太阳刚刚升起的时候，橙黄色的光线在灰白色的晨霜上跳跃闪烁，这多多少少还预示着灿烂的一天。可是没过多久，雾就开始从没有冻结的深水中一圈圈地散发开来，而太阳则变成了一只晦暗无光的圆盘，悬挂在雾蒙蒙的寂静中。早晨过去了，阳光仍旧黯淡，严寒也没有一丝改变，但这微弱的光芒仍然使得追踪容易一些了。这时候，沼泽地里出现了一群猎人，他们大步前进着，在不同的地形上时而奔跑，时而疾行。奔跑是备受青睐的——至少可以御寒。

在3天以来的大部分时间里，这群人一直在跟踪着那头野兽，不是在覆盖着冰

雪的光秃秃的草原上迅猛狂奔，就是在大片大片掉光了叶子的桦树林中奋力跋涉。此时，他们早已饥寒交迫、疲惫不堪了，迫切需要食物来补充已经消耗掉的能量。自上路以来，他们就再没见过什么像样的东西可以用来填肚子的了。几个坚果，一两朵木耳，就是他们所能找到的全部食物了。如果这次狩猎还要再持续一些日子的话，这些东西就不足以支撑他们了。值得庆幸的是，几个月前，在炎炎夏日的照耀下，温暖的土地上物产丰富，那时他们就已经在身体里储存了大量脂肪可供此时提取，所以还是有理由感到自己是健壮有力的。而此时此刻，所有这一切都显得那么遥不可及，只不过是一些聊以自慰的美梦罢了，在他们蹚水渡过一条又一条冰凉刺骨的河流的时候，这些梦多少可以抵消一些痛苦的感觉。



2

在他们的梦中，整个夏天都是欢乐时光；但在现实中，却远不是那般轻松。早在太阳到达它一年中的最高点之前，就已经很不容易找到新鲜的水了，他们搜寻食物的漫漫征途也已变得十分艰难。在酷暑到来之前，这个部落有两个人就已经被热死了；而在寒冷回归大地后，又冻死了几个人。然而，尽管有着这些痛苦的记忆，当时发生的事情都已深埋在潜意识里了。此时，他们满心都是对温暖和舒适的向往，还有对大堆大堆食物的回忆。

那年夏天他们有很多的食物。第一场霜冻降临之前，树上一直满满地结着各种各样的坚果和浆果。在往他们的茅草屋里装运冬储粮的时候，人人都得以在落叶的季节里饕餮大餐了一番，额外地增加了脂肪，现在，这些脂肪在他们的体内构造了一个厚厚的保暖层，足以抵御刺骨的寒风，并可兼作用以前进的能量。要是没有这层脂肪，猎人们几天前就会被迫放弃追踪了。

那头巨象在一开始就受了伤。它先是掉进猎人们精心挖

就的陷阱里,接着又被尖利的石枪头扎了几下。但尽管如此,仍没伤着它的元气。到现在为止已将近4天了,它还是显得那么耐力十足,没有多少放慢速度的迹象。这是常有的事儿。每年冬天,雪下个不停的时候,男人们就不得不出去狩猎了。他们成群结队地出去,常常是两手空空地回来。他们几乎从来没有干净利落地弄死过猎物,一般情况下,只能打伤它,然后花上很多天时间追袭它,最后才有可能逮住它。他们还常常在沼泽地里被猎物甩掉,或者被迫得精疲力竭,最后不得不放弃。能抓到一头巨象,对于他们来说简直就像中了巨奖,但是,要想得到这个奖,代价也是不小的。

自头天晚上起,猎人们就再没见过那头巨象的影子了,他们所能做的只是在柔软的雪地上顺着那弯弯曲曲的痕迹追踪而去。他们早已疲惫不堪,而雪地上清晰的蹄印和新近被压弯的茅草告诉他们,那头野兽也已筋疲力尽。他们肯定就要抓到它了,每个人都意识到了这一点,都想到了最后的搏斗,开始感到惧怕。根据以往的经验,他们知道并不一定能得到这顿美食,但是由于恐惧而导致体内肾上腺素的迸发,给了他们新的力量,猎手们排成一队,步伐坚定地行进在原野上。突然,左边传来两名猎手兴奋的叫喊声,显然是看见了不远处的那头野兽,他们挥舞着手中的棍棒、长矛,指向巨象所在的方向。奖品就在眼前——食物、毛皮、还有骨头,都在等着他们去取,如果他们满载而归,家里人该会多么激动啊。扛着猎物回家要走很多天,但至少他们所有的努力都不会付之东流。

几百码之外是一片高高的芦苇,在寒冷无风的空气中晃动不已,山上的猎人们正指向那里,他们可以很清楚地看见猎物。山下的猎人们止住脚步,观察着局势。这群人中最年长的那位曾经到过这个地方,他迅速地向同伴们描述了这儿的地形。他们面前的沼泽地变成了一个手指般细长的半岛,岛上覆

盖着松软的稀泥，延伸进一个幽深莫测的大湖里。这个湖几乎每年冬天都不结冰，这一点很令人奇怪，无法理解。那头巨象将会在三面被没有冻结的湖水团团围住。这真是一个理想的决胜之地。

山上山下的猎手们会合在了一处，人人手中都紧紧攥着带着石尖的长矛。他们排成一队，小心翼翼地沿着变得越来越窄的泥滩向前挪动着。他们十分了解手中武器的威力，如果那畜生向他们发起袭击的话，他们需要有足够的空间来挥舞手中的长矛。所以可以肯定，一旦他们走到泥滩最狭窄的地方时，就尤其容易受到攻击，因此人人都特别希望能尽快走到眼前那片长满茅草的宽阔地带。但是也不能走得太快，以免打草惊蛇。在半岛较为开阔的那端，他们的胜数最大。此刻，四周寂静无声，人人都在思忖着那畜生下一步会有什么反应。猎手们几乎听得见自己的心跳，浑身紧张得像根弹簧。

4

当猎手们就要抵达那片宽阔的茅草地时，巨象突然出现了，事先没有任何预兆。这头巨象曾落入陷阱，受了伤，此刻它暴怒了，作好了进攻的准备，决心摆脱这帮对它穷追不舍了这么久的讨厌鬼。猎手们虽是有备而来，但巨兽出招如此之快，简直无法招架。他们被困在泥滩上，就像掉进了当初自己用来捕猎的陷阱，动弹不得。他们知道，现在就是有再多的长矛也无法阻挡巨象的进攻了。可当他们意识到自己将要被踏成肉饼时，还是作出了本能的反应：所有的猎人都迅速掉头，撒腿逃离。身后 200 英尺开外宽阔的湖滨上有些岩石和树木可供藏身，只可惜离得太远。他们刚跑到一半距离时，腿脚就开始不听使唤了，而如树干般粗壮的象腿发出的沉重脚步声就在身后。

大多数猎人还是躲过了这场灾难：他们使出了吃奶的气力，逃脱了巨象的追赶。只有两个倒霉鬼没能跑掉。其中的-

个只有 16 岁，他徒劳地挣扎着，却跌倒在地。他一直就跑不快，曾经有人说过他本就不该参加狩猎。这话得到了应验，他的头像只水果一样被踩碎了。他死了，但至少死得还算干脆，不是那么残忍。另一位可就没有这么幸运了，他就是以前曾到过这儿的那位老人。他已是五六十岁的高龄，远不如壮年时那么敏捷；或许他更应该呆在营地，只不过这不太现实。他的部落最后一次走过这一地区已是许多年前的事了，而他则是老年人中惟一个对这里的地形记忆犹新、并且还能对付着外出狩猎的人。他跑得不算慢了，虽然没有被一脚踩死，但却更惨——胸脯被踩烂了，倒在地上，痛苦地呻吟着。那头巨兽却消失在渐浓的暮色中。

躲过灾难的猎人们从岩石后面走了出来，查看同伴的伤势。年轻的那位已经死了，可以扔下不管。可是年老的那位成了问题，他们帮不上他任何忙，如果他不因受伤而死的话，也会被冻死的。但是，他们总不能把他丢在这儿喂狼，他们觉得有义务把他弄回家去。于是，他们用树枝和芦苇草草地做了一副担架，可以慢慢地把他抬回去。回家的旅途要走整整 7 天，或许更长，如果不够幸运的话，路上可能会找不到什么吃的。他们的气力和决心即将耗尽，但每个人都明白他们别无选择。每个人都曾经从更险恶的灾难中死里逃生。

第一章

面对挑战

6

对于许多人来说，马拉松代表着人类耐力的极限，但是现在这种看法正在改变。就在前不久，人们还认为只有超人才能跑完马拉松全程，可现在普通人也能做到这一点了。每年有成千上万的人奔跑在各主要城市的街道上，这可以充分证明这一点。现在的确有很多人把马拉松看作是耐力的极限。几十年来，能够提供更大耐力测试的只有几种长距离竞赛：环法自行车赛和夏威夷“铁人”赛；而今天，在全世界范围内上演着数不清的超长距离竞赛项目。同时，人们对登山和去偏远地区进行远程探险这类活动也越来越有兴趣。从城市的街道到山巅，越来越多的人希望以耐力训练

来考验自己的体力和意志力。在这一实践中,人们越来越清楚地意识到,男人女人都具有非凡的耐力。

我邂逅玛丽·盖德姆斯是在1994年举行的横跨120英里的撒哈拉沙漠的超长马拉松赛上。那次比赛结束后,她阅读了我写的《荒原上的影子》一书,这本书写的是我和拉努尔夫·费恩斯爵士穿越南极洲的故事。那次旅行是徒步完成的,期间没有补充食物和燃料,也没有得到其他人、动物和机械的帮助。在当时,它是历史上最长的未依赖他人的步行项目。玛丽从这件事上看出我的顽强毅力,认为我应该参加她所规划的有史以来的第一次挑战极限活动。在一个寂静的星期天的下午,我正像往日一样地做着家务活儿,陶醉于午餐的烧烤中,她从美国打来电话,要求我振作起来,开始训练,再对自己进行一次考验。

挑战极限是一项竞赛项目,它要求参赛者超越身体的极限,采用各种方式穿越美国西南部300多英里宽的乡村地区,主要方式为跑步、徒步行走或骑山地车。我的探险技能和一定程度的耐力应付这些都不在话下。但比赛还包括骑马、划加拿大式独木舟和驾皮划艇冲浪。对这些我可就是个彻头彻尾的外行了。甚至连我认为自己十分在行的攀岩,也不是很有把握了。这次是借助人工技术攀登巨大的岩壁,对登高钉、穿绳的铁栓、还有线梯这些玩意儿我都不熟悉。我的好奇心虽然被勾了起来,但却没有一点信心。

每个参赛队必须由5人组成,有男有女,而且每一位参赛者都必须完成全部项目,这一点是我必须加以考虑的,因为尽管吃苦耐劳是我的强项,但和玛丽所挑选的其他队员相比,我认为我在别的方面都没有过人之处。我曾经见识过玛丽在撒哈拉大沙漠中的卓越表现,在长跑方面我对她是望尘莫及的。比尔也已答应加入,他曾经可是全美三项锦标赛的亚军得