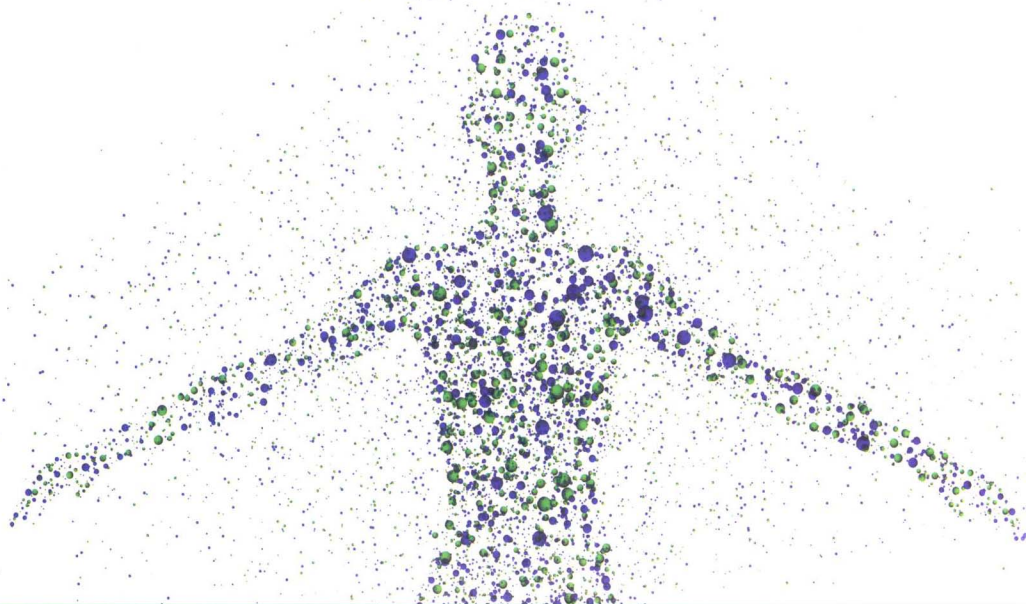




MOVE YOUR DNA
RESTORE YOUR HEALTH THROUGH NATURAL MOVEMENT

让基因动起来

通过自然运动法恢复健康

(美) 凯迪·伯曼 (Katy Bowman) 著
任光 徐嘉 译

DNA可以从内在彻底塑造身体
由内而外拥有健康的体魄

“凯迪·伯曼是一个实践型的天才，创新性的内容配合了细致的解说，让你了解如何让身体更健康。”

——克里斯蒂亚娜·诺斯鲁普 (医学博士、纽约时报畅销书《女性的身体、女性的智慧和更年期的智慧》作者)



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

MOVE YOUR DNA
RESTORE YOUR HEALTH THROUGH NATURAL MOVEMENT

让基因动起来

通过自然运动法恢复健康

(美) 凯迪·伯曼 (Katy Bowman) 著
任光 徐嘉 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Copyright© Katy Bowman 2014, first published by Propriometrics Press, www.propriometricspress.com. All rights reserved.

Simplified Chinese copyrights arranged through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd. and Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, USA. Cover and Interior Design: Zsofi Koller, zssofikoller.com.

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-3371

图书在版编目(CIP)数据

让基因动起来 / (美) 凯迪·伯曼 (Katy Bowman) 著; 任光, 徐嘉译. —北京: 电子工业出版社, 2018. 4

书名原文: MOVE YOUR DNA: RESTORE YOUR HEALTH THROUGH NATURAL MOVEMENT

ISBN 978-7-121-30134-6

I. ①让… II. ①凯… ②任… ③徐… III. ①基因—普及读物 IV. ①Q343.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第248402号

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 韩玉宏

印 刷: 北京季蜂印刷有限公司

装 订: 北京季蜂印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.25 字数: 225.7千字

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 69.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: yujunqin@phei.com.cn。

目录

思考

第一章 有营养的运动和疾病之苦 / 21

第二章 运动、载荷与DNA / 41

第三章 运动与锻炼的区别 / 57

第四章 核心问题：为什么我们根本不需要有氧运动？ / 69

行动

第五章 良性转化 / 89

第六章 脚部、坐和站 / 105

第七章 从老鼠手到猴子臂 / 125

第八章 在动物园里，放松很困难 / 149

第九章 走路的细节 / 173

第十章 不是你“曾曾曾曾曾祖父母”的骨盆 / 197

尾声 / 223

MOVE YOUR DNA
RESTORE YOUR HEALTH THROUGH NATURAL MOVEMENT

让基因动起来

通过自然运动法恢复健康

(美) 凯迪·伯曼 (Katy Bowman) 著
任光 徐嘉 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

“《让基因动起来》是我读过的重要的书籍之一。如果你认为营养运动和营养食品对健康同样重要，那么你猜对了。这本书会告诉你为什么。”

——罗布·沃夫（《旧石器时代的解决方案》作者）

“凯迪学识深厚，令人叹服，她寓教于乐，道出那些足以改变你生活方式的惊人事实。凯迪揭示出‘营养运动’（即全身整体运动）的重要性！这绝对是之前的健康保健所忽视的部分。我无法用语言来形容本书观点的重要性。这本书革新了我的生活方式和整个人生。”

——利兹·沃夫（《吃点蛋黄》作者）

“生物力学、骨盆底、髂腰肌，这些名词可能会引起公众对于健身利弊的兴趣，但也像超人故乡的氦石一样，对普通人来讲遥不可及。这正是凯迪·伯曼的用武之地。凯迪成功地融合了教学和训练，寓教于乐。”

——IDEA 健身杂志

“凯迪·伯曼把奇异而复杂的细胞机制凝结成文字，让老人和孩子们都能理解。她让你了解，那些看不见的东西怎样构成了身体。当你看完这本重要的书，就不会再走弯路了，并且对身体、习惯、压力乃至人性的看法都会有所改变。”

——吉尔·米勒（调补瑜伽创始人、《榜样》作者）

“作为人类生物学家，本书的一些观点让我非常激动。比如这个概念：‘我们身体运动的方式已经与从事狩猎和采集的祖先不同了，现在，我们身体的运动方式更符合我们的进化方式’。这个理论非常有趣，可以作为一种协调学术研究的基础概念，甚至能形成一种关于‘身体使用’的基础概念。”

——史蒂夫·刘易斯（英国切尔西大学生命科学高级讲师）

“关于人类健康，凯迪教给我们一个影响深远却又显而易见的事实：正如只吃六种常见食物无法构成一个真正营养的食谱一样，仅靠一些日常锻炼和强制运动也无法让我们保持良好的体态。我们最强大的生命力来自大自然变幻莫测之时风餐露宿的生活。如果我们做不到，至少可以模仿那些我们能适应的多样性生活。”

——塞缪尔·塞耶（《自然花园：识别、采集、准备野菜指南》作者）

“哇哦！凯迪深入浅出地把‘轻松（ease）’从我们不良生活方式所造成的‘疾病（disease）’中分离出来了。”

——菲利浦·比奇（骨科医生、《肌肉和经络》作者）

“《让基因动起来》是一本具有开拓意义的重要书籍，也创造出一个当代经典。这本书如闪电划破夜空一般，为那些遭受疼痛和疾病折磨的患者提供了有用的建议。以我作为骨科和妇产科医生的经历来讲，行为运动规范对于治疗妇女健康问题，如骨盆功能障碍和女性疼痛，是非常重要的。行为运动规范也是各种治疗方案和复健方案必不可少的一部分。我已经向我的患者和同行们推荐这本书了。”

——艾登·G. 弗龙伯格（骨科医生、美国妇产科学会会员、美国整体医学委员会委员、纽约州立大学医学中心妇产科临床助理教授）

“《让基因动起来》这本书既是剖析科学知识的生动读物，又是一篇为自然运动所作的引人注目的宣言。凯迪·伯曼不遗余力地用清晰和幽默的方式告诉我们，为什么要改变传统观念，改变‘强制锻炼’的观念，回到更有活力的、更高效的、以运动为基础的生活方式。本书提供了很多切实可行的练习方式，帮助我们从‘变形的’运动模式回到更自然的运动方式。这种方式更轻松、更高效，也更安全。”

——伊万·科赫（MovNat 健身创始人、《自然运动丛书》作者）

首先我要感谢孩子的需求，
其次我要感谢丈夫的理解，
最后我要感谢上帝无所不在的恩典。

感谢



身体是由一个个细胞构成的，而书是由一个个想法构成的。父母赠予我细胞，它们塑造出我现在的样子。同样，思想和天赋也是人生赐予我的礼物。

我要感谢我的母亲，尤其要感谢母亲灌输给我的观念——我是掌控自己的人生之船的船长。我持之于心、践之于行，却仍让母亲费心。我也要感谢我的父亲，感谢父亲教会我宽容，帮助我接纳大众的各种声音。感谢我的兄弟姐妹，尤其是么妹，谢谢你忍受我多年来的大声唠叨却始终爱我如初。我知道，听着凯迪说这个那个长大肯定不是件轻松的事，谢谢你的包容。

我的孩子既是我灵感的源泉，也是我的动力，而我的丈夫则是真正点石成金之人。是你们让我的生活如此充实，也让我的写作有了意义。

说到写作，如果没有巨星级编辑佩内洛普·杰克逊奉献智慧和激情，本书也不会成形。几年来，如果不是你研究本书的内容，本书不会是现在的样子。你为本书付出了聪明才智，而且你的付出如此之多，远超过你所得的回报。

非常感谢若非·科勒及艾基·科勒慷慨分享了技术，你们不仅帮助我写作了本书，也帮助我完成了最近的视觉媒体制作。

非常感谢吉娜·鲁姆教授用细胞生物学方面的丰富经验，耐心地指导我如何准确描述 DNA 和基因。

本书中的配图不仅是插图，还是文字的延伸，这些配图的故事性极强。非常感激插画师朱利安·尼可和摄影师塞西莉亚·奥尔蒂斯。我也非常感谢蒂姆、迈克尔·K、布雷、迈克尔·C、约翰、特丽莎、安杰利西、克里斯托、迪莉娅、加利纳和盖尔，感谢你们提供正确示范。你们是本书的有力后援，而且你们的照片美极了！

特丽莎，没有你，本书绝对无法完成。事实上，如果没有你，我恐怕不能活到现在。感谢你总是守候着我，耐心倾听我的每句话。你是一个绝佳的听众，而这正是你的体贴。

感谢来自比利费许书店的杰森·刘易斯和塔米·史蒂文森，谢谢你们的精彩故事，它们给本书增色不少。感谢塞斯·霍罗威茨博士、伯尼·克劳斯博士、史蒂夫·刘易斯博士和萨姆·塞耶慷慨分享词句和专业知识。希望成千上万的读者能从我所引用的你们的只字片语中窥见你们知识冰山的一角。

所有为本书做出贡献的人都有着属于自己的生活方式。正因为你们在全书始终都传递出自己的理念，本书所蕴涵的能量才如此巨大和强烈。谢谢你们所有人都充满梦想，并为梦想奋斗。我们齐心协力所编织的这幅图景，对你们和我的生命同样意义重大。

凯迪·伯曼

推荐序



2013 年，我打破了吉尼斯世界纪录，成为人类历史上靠人力环游地球的第一人。用一种相当别致的说法就是，我靠步行、自行车、直排滑轮穿越了地球的陆地表面，又靠皮划艇、帆船和游泳跨越了地球的湖泊、河流和海洋。我用 13 年完成了这趟长达 74 843 公里的旅程。这一旅行不仅定义了我，也塑造了我。甚至在我尚未意识到这点之前，我其实一直都在用凯迪独特的视角去探索、发现世界。

前些年，我骑自行车跨过格林尼治子午线时明白了一件事：在地球上，没有任何两处环境是完全相同的。每一处地上的凸起，每一条道路，每一座山，甚至我用“相同的”直线去穿越沙漠的每一分钟，对我的身体和心灵而言，都是崭新的一种体验。

虽然生理上的障碍看上去往往难以逾越（我经历过鳄鱼袭击、双腿骨折、疟疾、高原反应、败血症等），但精神毅力最终带着我跨越了终点线。如果想要从各种社会枷锁（如规范、结构和期望）中释放身体，就同样需要释放自我心灵。

我不是所谓的“冒险家”，我还远远没有达到这个级别。我之前做的是清洁玻璃的小生意。开始旅程之前，我没有接受过培训，没有任何出海经验，从未划过皮划艇，甚至没穿过旱冰鞋。我只是决定实现一次信仰的飞跃，并让身体去适应心灵的选择。如果大脑愿意配合，其实我们的身体是有潜力实现惊人壮举的。

因为我的远征被认为是一项传奇成就，所以很多读者会感觉无法与我比肩，会觉得我肯定具有非比寻常的经历和体力。但我向你保证，我和你并没有不同。

当我登上我的小船“穆卡什号”横渡大西洋时，我所经历的这一时刻我只能用“禅定”来形容。这个经历对我影响很大，它让我知道万物都是一体的。人类从未与外在环境或动物分开，人类彼此也从未分离，人类之间的联系也是毋庸置疑的。多年来，我结识了各行各业的人，他们每个人都遇到来自身体和心理的挑战。无论我们是基督徒还是佛教徒，是非洲人还是美洲人，是挖掘机司机还是牙医，尽管会面临疲劳、伤痛、失望，乃至绝望，我们都会竭尽所能应对生活中的所有挑战，一次又一次，永不言弃。

对我而言，离开现代社会的“舒适”生活，去适应一个更“原生态”的、以生存为要义的生活其实更容易一些。我这几年的写作生涯证明了这一点。我经常要对着电脑，一坐就是几个小时。一次性在电脑前停留几个小时的我们，不再像祖先那样，头顶日月，与大自然休戚相关，而是麻木于现代社会的无情压力之下。这种压力来自经常性的技术壁垒、会议、快餐、污染和交通，也来自随之而来的精神噪声和真正的噪声污染。

克里希那穆提说过：“在一个病入膏肓的社会中，是无法衡量是否健康的。”我打算追随另一位智者的教导，并邀请你和我一起开启这段新的旅程，去改变我们的思想，让我们的基因动起来。

杰森·刘易斯于 2014 年

自序

“人遭受病痛之苦从来都不是个概率问题。它是压力和张力作用的必然结果，是对外在环境和自身行为所带来的一切变化的反应。”

——凯文·沃尔斯（《骨骼、身体和疾病》作者）

谁想拥有健康？我知道我想拥有。然而，“健康”这个词对不同的人而言，含义也不尽相同。那么，我们怎样知道自己是否拥有真正体验的健康呢？

传统意义上的健康往往被归结为要么你看上去如何（壮得像头牛），要么看你体检表上的生理数据如何（各种数据相当出色），而并不是关注你的自身感受如何。但是，感觉往往会在细胞层面上早早地对你的健康状况做出提示。

也许大部分时间你的感觉都还不错，但是，或许一年里有那么一两次，你会感到背痛难忍，需要卧床休息，或许需要在办公桌上放一瓶阿司匹林，

来应付周期性头痛或慢性便秘。你有没有感觉膝盖不舒服？有没有脚踝习惯性扭伤？是否因为膝盖不适而无法走远路？你的自然生理功能（如消化、排泄和睡眠）正常吗？你在生活中是否遇到过一些让你感到不便的健康小问题？

为了更客观地了解你的健康状况，现在请拿出一张纸，列出：

- 你收到的所有临床诊断
- 你吃的所有处方药，为什么要吃
- 你吃的所有非处方药，药量是多少
- 你做过的和要做的所有手术
- 你要去的医院及看的医生、按摩师或其他任何专职医疗人员
- 你的身体部位给你的定期或半定期“警告”
- 你的身体疼痛部位
- 你的哪些身体部位并未百分百使用
- 你未来可能出现的健康问题

把所有这些都记录下来，让你的亲戚朋友也这么做。健康是可以通过感觉来衡量的，确切地说，是通过身体信息——身体的工作方式是否正常——告诉你的。那么，为什么健康如此难以实现？到底是哪里出了问题？

在抗生素、污水处理、疫苗领域，我们已经在科技层面上取得了长足的进步。但在世界范围内，无论是贫穷地区还是富裕地区，都依然面临健康问题的考验。疾病不仅包括缺医少药之地出现的传染病——它们曾是人类最危险的敌人，更多的是与生活方式相关联的疾病。人们经常把后者称为“富贵病”。“富贵病”包括冠心病、代谢疾病（二型糖尿病）、某些癌症、骨关节炎、骨质疏松症、过敏症、抑郁症、肥胖症、高血压、哮喘和痛风。

但是，“富贵病”一词也颇具误导性，它让人联想到这些疾病是因财富过多所致的，是“多余的钱”带来的生活方式的变化，从而引发了这些疾病。但最近越来越多的数据显示，所谓的“富贵病”也出现在贫穷的国家和人群中，而这些地方根本不存在所谓的“余钱”的问题。由此可见，导致这些疾病的罪魁祸首并不一定是财富所带来的过量享受，而是由全球化、城市住宅、

全新的社会结构和新技术所造就的不同于以往的物质环境所引起的。

由此可见，“富贵病”一词既不准确，也无助于对疾病的理解。以某种外在的生活方式，如生活条件“很优越”，来给疾病定性，意味着生活条件诱发了疾病，但疾病往往来自你在某个时间或地点的特定行为条件。在绝大多数情况下，现代生活环境并不会妨碍我们追求健康。是我们自己选择了开车出门，而非步行；是我们自己选择了推婴儿车出门，而非抱着孩子；是我们自己选择了推着超市购物车购买食品，而非肩背手提；是我们自己选择了窝在沙发上；也是我们自己选择了穿鞋行走。是的，现代社会的便利性诱惑着我们不费力地生活，这是人类的本能。但这并不是一种有形的束缚。没有人逼迫我们待在办公室里，穿上设计精良的品牌鞋子，也没有人逼迫我们窝在松软的沙发上。因此，我建议用“行为病”来替代“富贵病”的说法。

你并不需要有多富裕，就能患上“行为病”。当基本的生活条件（如食物、干净的水和住宅）得以满足，人类的天性就会显露出来。当运动不再是必需的，换句话说，当久坐不动不会导致立即死亡，避免身体的劳作（在这种情况下指的就是运动）就变得自然而然了。另一种情况也会导致“行为病”的产生，如食品质量低劣、生活压力大、长时间过逸（如从不锻炼）或长时间过劳（如从事重复性工作、体力劳动或追求所谓的“健体”生活方式）。

尽管我们很幸运地生活在一个再无大规模传染病威胁的时代，但实际上我们却正在一步步慢慢走向死亡。由于天性使然，身体的运动正越来越少，我们追求舒适生活的欲望难以扼制，从而使我们变得日渐衰弱。而讽刺的是，衰弱并没什么不舒服的感觉。这里存在着一个悖论，即生活方式的进步让我们不再需要付出体力，但体力的付出被转嫁到了我们的身体上。由此产生了一个新的科学假说：也许，要让衰弱的身体不再成为便利的现代生活方式的产物，就必须回归我们祖先的行为方式。