

The Healthy Programmer

The
Pragmatic
Programmers

The Healthy Programmer

Get Fit, Feel Better,
and Keep Coding



Joe Kutner

Edited by Brian P. Hogan

[The Healthy Programmer_ 下载链接1](#)

著者:Joe Kutner

出版者:Pragmatic Bookshelf

出版时间:2013-6-1

装帧:Paperback

isbn:9781937785314

Small changes to your habits can improve your health—without getting in the way of your work. The Healthy Programmer gives you a daily plan of action that's incremental and iterative just like the software development processes you're used to. Every tip, trick, and best practice is backed up by the advice of doctors, scientists, therapists, nutritionists, and numerous fitness experts.

We’ ll review the latest scientific research to understand how being healthy is good for your body and mind. You’ ll start by adding a small amount of simple activity to your day—no trips to the gym needed. You’ ll learn how to mitigate back pain, carpal tunnel syndrome, headaches, and many other common sources of pain.

You’ ll also learn how to refactor your diet to properly fuel your body without gaining weight or feeling hungry. Then, you’ ll turn the exercises and activities into a pragmatic workout methodology that doesn’ t interfere with the demands of your job and may actually improve your cognitive skills.

You’ ll also learn the secrets of prominent figures in the software community who turned their health around by making diet and exercise changes. Throughout, you’ ll track your progress with a companion iPhone app.

Finally, you’ ll learn how to make your healthy lifestyle pragmatic, attainable, and fun. If you’ re going to live well, you should enjoy it.

作者介绍:

Joe Kutner is a programmer and former college athlete. As a physical fitness trainer in the Army, Joe learned that small changes can make big differences in peoples’ health. Now he’ s turned his attention to helping software developers who want to improve their lifestyle.

目录:

[The Healthy Programmer 下载链接1](#)

标签

健康

程序员

编程

自我管理

Programming

个人管理

计算机科学

计算机

评论

貌似第一本这方面的书，学到了不少小技巧

总体上算是不错的书，相比较网上零散的资料，此书的内容还是比较系统全面的。除了多锻炼，如何选购一把较好的椅子，配上比较好的电脑外设，这方面本书比较欠缺。关于健身方面看<囚徒健身>和<无器械健身>就行了。

一本不适合听的书。活到老学到老的前提是要能活到老啊

其中对背部的锻炼和手腕的放松还是值得一观的

还是quit my job and be an Amish最健康==

说白了就是吃好、睡好、多运动，注意保养。整了一堆研究。

据说程序员最后都要读《颈椎病治疗指南》，于是偶潜心拜读了一下这本书，预防各种职业病[囧]

waiting for the chapter 10 and beyond.

对于这个燃烧生命来换取金钱的职业，学会续命是一项多么重要的能力。这本书的核心理念是建立锻炼与编程之间的二元互助关系，然而全文在这方面却几乎没有什么实质性的见解，全是琐碎的经验之谈。

久坐对身体不好。

没有什么新鲜的，但是整体组织不错，描述简洁。反正就是多动，多休息，多锻炼，健康饮食。

翻译为中文版了。个人认为这本书应该列为程序员入门书籍必读书单之中。

粗略扫了一遍，还是继续做我的瑜伽吧

对背部锻炼印象深刻

[The Healthy Programmer_ 下载链接1](#)

书评

--对我有用或有启发的内容： 第1和第10章的健康测验 第2章-走路（walking）的好处 第3章-坐的危害和站的危害 第8章-番茄工作法与锻炼的结合 第9章-vitamin D和晒太阳 以及一些把我熟知的知识与健康联系起来的内容。 --对我没用的内容： 第4章-diet（对肥胖的人很有用） 第5-7...

一个ruby程序员写了一本关于健康的书。作者的观点可不是瞎想的哦，都是引用发表的文章中介绍的方法。随着年龄的增大，明显感觉自己身体越来越不好，所以保持健康的

身体越发重要。根据书中的介绍，自己有可能坚持做下来的有： 1.站立开会
2.每1个小时休息5分钟，每20分钟换一个...

最近生病的缘故找来这本书翻翻，算是亡羊补牢啦。着重看了关于眼睛和头痛的第五章，除去书中的例证，做一下小小的总结：关于眼睛：经常性做完整，详细的眼科检查；眼镜度数要正确；显示器距离眼睛51cm—101cm之间；拿一本书接近显示器，若书被照亮，说明显示器亮度过高（...

我们要给大家分享的书是《程序员健康指南》。本书在科学研究和实践的基础上，总结了一些简单易行的健康指南，帮助我们摆脱身体疼痛，蜕变成为快乐、高效的职场人。作者Joe Kutne是健身教练出身的资深程序员，他从预防到缓解头痛等方面，给出了详细指导意见，帮助我们在不改变...

程序员都是猫。想要猫做什么事情，必须按照猫的方式进行。所以，健康方面的老生常谈，必须按照程序员习惯的语言陈述：敏捷方法、迭代、重构、单元测试。背后的内容，其实几乎都是常识。有意思的是，这本书呼应了另一本差不多同时但略早的SPARKY项目的推广书（国内由湛庐出版...

书的章节很多，摘录需要的，针对自己的工作情况做了 to do list，印象深刻的是书中提出的迭代进行。普通人运动最易犯的就是想运动时运动量大也不管身体是否适应，不想运动时动也不动。运动要坚持——有计划——慢加量走路姿势，平时锻炼多是走路，看了书才知道姿势不正确。...

我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了
我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了
我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了 我看过了
我看过了 我看...

[The Healthy Programmer_下载链接1](#)