

# 從叢林到文明，人類身體的演化和疾病的產生



[從叢林到文明，人類身體的演化和疾病的產生 下载链接1](#)

著者:丹尼爾.李伯曼(Daniel E. Liberman)

出版者:商周

出版时间:2014-9

装帧:平装

isbn:9789862726488

◆掀起赤腳跑步研究風潮、哈佛明星級演化生物學家李伯曼最新著作

◆2013年美國亞馬遜年度選書

◆甫上市即登紐約時報暢銷榜，版權已售21國

酸、痛、胖、病

現代文明創造出人類史上最低死亡率，卻是我們用高罹病率換來的

天擇讓我們有越來越多的後代，卻也越來越不健康

我們的身體裡寫著一個演化的故事，是理解現代疾病的關鍵

一趟史詩般的人體演化之旅，啟發我們對健康意識和疾病防治的新理解

「早在鞋子發明以前，人類跑得又快又好。」

哈佛演化生物學教授李伯曼，一篇刊登於科學雜誌《自然》的文章，從此引發赤足跑的正反論戰，並掀起一股恢復舊石器運動法的風潮。這次，李伯曼集結多年研究精華，再次呼籲我們重視演化科學對於人類健康問題的研究發現。

為什麼我們那麼容易發胖？為什麼我們晚上會睡不好？又為什麼我們會有扁平足？坐久了背會痛？還有青春痘、蛀牙、近視、氣喘、糖尿病……

這些擾人的健康問題，起因於我們的身體想念野蠻的自然，無法適應文明。

李伯曼提出「演化失調」(dysevolution)的概念，他認為人類身體無法適應新文明環境，所以罹患各種現代疾病。這些症狀可以獲得舒緩，疾病也可獲得控制，卻仍舊威脅我們的健康。為了舒緩「演化失調」帶來的危機，李伯曼致力於將他研究人類演化的知識，應用在創造一個更健康的社會環境。

本書結合考古學、解剖學、生物生理學，和實驗生物力學等研究，帶領我們進行一場史詩般的旅程，揭示過去六百萬年的歲月裡，我們的身體是如何演化的。而遺留在我們身體的「採集狩獵者」，又是如何受困在人類文明的環境。

### 【名家推薦】

「本書是一個里程碑。帶領我們進行一場史詩般的旅程，揭示過去六百萬年歲月中，我們的身體是如何演化的——包含我們的頭、四肢，甚至是消化系統。透過李伯曼的眼睛，演化的歷史不但栩栩如生，也是理解我們身體未來奧祕的關鍵。」

——Neil Shubin（《我們的身體裡有一條魚》作者）

「沒有人比李伯曼還要了解人類的身體，也沒有人能像他把故事說得這麼好。他發現了我們皮膚以下的故事，是那麼的動人、充滿啟發，雖然有些嚇人。」

——克里斯多福·麥杜格 Christopher McDougall（《天生就會跑》作者）

「李伯曼嘗試用演化生物學的語言讓我們了解祖先的歷史——那些藏在我們心智及身體裡的歷史……專業的研究，充滿原創性的敘事，本書讓你更能從反省批判的角度看待自己的身體，也許你會更小心善待自己的身體。畢竟，我們正端坐在百萬年進化中的一小段修正進程。李伯曼將告訴我們這些過程如何彼此關聯，這一切絕非意外。」

——Everyday eBook

「透過李伯曼兼具娛樂性和啟發性的文章，我們經歷了一場驚奇的人體進化之旅。他全面性地解釋了演化的力量如何形塑我們所知的「人類」這個物種。……他平衡了歷史觀點和當代視野……當我們詢問人類是否有能力掌握自己的命運時，他說服我們，文化演化才是主導人類身體演化改變的主要力量。」

——Publishers Weekly

「李伯曼毫無保留……他巧妙且詳盡地指出，舊石器時代的解剖證據和生理學研究結果如何威脅我們現代世界，並且哀嘆我們現在使用身體的方式竟和過去失去了聯繫……如果我們還想要繼續活得像個人類，理解和擁抱我們演化的遺跡是必要的。」

——Booklist

「規模龐大且完整的討論，我們從何而來，將往何處去……」

——Kirkus Reviews

作者介紹：

丹尼爾. 李伯曼(DANIEL E. LIEBERMAN)

哈佛人類演化生物學教授，主持哈佛骨骼生物學實驗室。曾在《科學》、《自然》等熱門科學雜誌發表多篇關於跑步的學術文章，李伯曼並在哈佛開設赤足跑步研究團隊，研究成果受各大媒體關注。李伯曼在YOUTUBE的赤足跑步原理影片，更突破92萬點閱人次。

李伯曼曾於2009年獲得搞笑諾貝爾獎物理獎(Ig Nobel Prize)。該獎項由《科學幽默雜誌》(Annals of Improbable Research magazine)主辦，每年總是搶先在正式諾貝爾獎公布之前發表，並請到了正式諾貝爾獎得主頒獎。搞笑諾貝爾獎鼓勵那些「乍看令人發噱且不正式，但其實引人深思」的科學研究。

2010年李伯曼在於《自然》雜誌上撰寫了一篇文章，直言「早在鞋子發明以前，人類跑得又快又好。」李伯曼指出，赤腳跑步時前腳掌著地，比穿著鞋跑步多以腳跟著地所承受的衝擊力還小，也較能有效運用足部和小腿後肌。此文章一出掀起一股赤腳跑步風潮。

李伯曼的研究中，最為人所知的就是他關於人類大腦的演化，以及人類跑步方式的演化。他的赤足跑步實驗，更為他帶來赤足教授的稱號。

作家克里斯多福. 麥杜格 Christopher McDougall

著有赤足跑步聖經之稱的《天生就會跑》，除了在書中談論了李伯曼提出的概念外，克里斯多福更盛讚「沒有人比李伯曼還要了解人類的身體」。

目錄: 前言

1| 引言

人類演化是為了適應什麼？

天擇如何進行？ / 棘手的演化適應概念 / 人類演化史為什麼很重要？ / 為什麼演化對現在和未來一樣重要？

PART I 猿和人類

2 | 直立的猿猴

我們如何變成雙足動物

失落的環節在何方/ 誰是最早的人族? / 最早的人族, 請問你能夠站起來嗎? /  
飲食差異/ 為什麼要雙足行走? / 雙足行走為何重要

3 | 一切取決於晚餐

南方古猿如何幫我們戒掉水果

「露西幫」: 南方古猿/ 最早的垃圾食物/ 阿嬤, 你的牙齒可真大! / 步履維艱找塊莖/  
你體內的南方古猿

4 | 第一代獵人與採集者

人類如何演化出接近現代人的身體

誰是最早的人族? / 直立人晚餐吃什麼? / 長途跋涉/ 演化出天生就會跑的身體/

用工具幹活/ 腦肚之爭

5 | 冰河時期的人類能量攝取

我們如何演化出超級大腦, 以及又大又胖且成長緩慢的身體

就算是冰河時期, 也要吃飽再上路/ 冰河時期的古人類/ 我們的尼安德塔親戚/ 大頭/  
慢慢成長/ 胖嘟嘟的身體/ 能量從何處來? / 能量轉折點: 佛羅勒斯島上的哈比人/  
古早人類怎麼了?

6 | 彬彬有禮的物種

現代人類如何靠手腦並用征服世界

誰是最早的智人? / 現代人類身上, 到底有哪些「現代」元素? /

現代人類的頭腦比較優秀嗎? / 鬥嘴鼓之術/ 文化演化的路途/ 現代人類手腦並用的勝果  
PART II 耕種文明及工業革命

7 | 進步、錯置, 以及演化失調

一具史前時代的身體生活在現代文明之利弊

我們又是怎麼持續演化的? / 醫學為何需要一劑演化針/ 演化失調帶來的病症/  
演化失調的惡性循環

8 | 文明的失樂園

農業帶來的禁果和農民的墮落

最早的農民/ 農耕傳播的原因與方式/ 農業飲食: 愉喜參半的恩典/ 農業勞動力/  
人口、病蟲害與疫疾/ 農業究竟值不值得? / 人類從事農耕後的失調與演化

9 | 現代人來了

工業時代健康的兩難矛盾

何謂工業革命? / 工業化的體能活動/ 工業化飲食/ 工業化的醫藥與衛生/ 工業化的睡眠/  
好消息: 更高、更長壽、更健康的人體/ 壞消息: 更多失調疾病導致更多慢性機能失調/  
流行病的轉變, 是否就是進步的代價?

PART III 現在以及未來

10 | 不餘匱乏帶來殘酷的循環

為什麼過多的能量攝取使我們生病?

人體如何儲存、使用、轉換能量/ 我們如何變得更胖? 為什麼? /  
可預防的不治之症——二型糖尿病/ 沉默的發炎殺手——心血管疾病/  
古稱修女病——癌症/ 富足的危機

11 | 閒置即廢棄

為什麼一但我們不使用它, 它就消失了?

人體的成長必須伴隨壓力/ 為何骨骼需要足量(但非過量)的壓力/ 骨質疏鬆/  
一點都不智慧的智齒/ 一點灰塵無傷大雅/ 沒有壓力就沒有成長

12 | 革新和舒適潛藏的危險

日常生活的新發明, 為何會傷害我們?

鞋子的理性與感性/ 眼鏡是否為必要之惡/ 取來舒適的椅子/ 舒適之外

13 | 更適者生存

演化邏輯能否為人體打造更好的未來?

方法一: 讓天擇解決問題/ 方法二: 投資生物醫學研究與治療方式/  
方法三: 教育與賦與能力/ 方法四: 改變環境/ 結語: 回到未來

• • • • • (收起)

## 标签

人类学

进化

科普

医疗史

演化

文化研究

医学

古人类

## 评论

拟古主义和未来主义的分裂。消去狭隘的个人观点，拭去自我系统，拭去理性结构，捣碎之后好让生命可以长出来。科普。

---

去年上海书展捡漏买的，人民币30元。快到中年时读到这本书，是不是意味着今年应该重新捡回健身的日子？我很同意书中一个观点，即文化演化已经超过自然演化对人的影响，而人远没有注意到这不同步，这就是大量富贵病的起因。

---

竖排繁体读得又慢又累不说，内容还很揪心，作为一个二百斤的胖子，看完感觉以后自己肯定会得二型糖尿病、心血管病、中风、各种癌症了……台版翻译很接地气，“最阳春的石制矛头”这种还需要查查才能懂，简体版的90块的售价直逼台版420新台币了…

...

真是经典中的经典啊！振聋发聩！

李博曼教授洋洋洒洒为我们介绍了我们身体、饮食、行为习惯随着时间的变化，进而用对比的手法列出了现代社会快速的变化对于我们身体和健康造成的影响。值得一读，有助于改变生活和行为方式。

我们是生活在现代社会的原始人，进化形成的本能，譬如摄取尽可能多的热量度过艰难时期，在这个工业化加工食品充斥的社会已经不太适宜。各种机器也替我们这具曾经在远古时期跋涉数十公里，猎杀猛兽，采集果实的身体省下许多力气，过多的热量摄入，更少的体力消耗，让现代人陷入越来越胖的困境，随着医疗技术的发展，新一代文化观念的形成，同样作为一种文化演化力量，与环境的天择作用，共同影响着现代人的演化过程。要打破人们不断换上慢性病的怪圈，也许通过在最源头阻碍不良演化来预防疾病，会比花费高昂代价治疗“不良演化病”更明智。还没读这本书的读者可以思考下三个小案例：戴眼镜会促进群体近视率的提升吗？赤脚跑步是否更利于足弓的发育？关节矫正术等技术的滥用是否造成骨质疏松这类慢性病的普遍流行？

[從叢林到文明，人類身體的演化和疾病的產生 下载链接1](#)

## 书评

文|轻禅

近些年，人类患罕见病的概率似乎上升了，尤其是一些很难治愈的疾病，譬如2型糖尿病、心脏病、癌症等。不知从何时起，这些疾病成为如今人类的困扰。据报道称，到2045年，人群中患有癌症的比例可达到1/3，这可怕的数字，实在是让人心惊胆颤。面对病魔，人类首先想到...

减肥这件事，喊口号的人永远比付诸实践的多，锲而不舍成效斐然的更是寥寥无几。顶不住美食的诱惑，窝在沙发里不想挪步，也无需自责。哈佛大学生物学教授丹尼尔·利伯曼用进化生物学理论告诉我们，减肥失败简直是必然，成功的才是例外。

《人体的故事：进化、健康与疾病》选题非...

在“瘦即是正义”的时代，人们关注美似乎多过健康，而瘦也成了部分人追求美的偏执目标。尤其是很多年轻女孩子，当她们对着穿衣镜审视自己的身体，首先关心的是自己胖不胖，而不是健康不健康。当然，追求健康美的也大有人在。健身达人备受推崇，运动方法和健身配餐在各种渠道都...

---

我们常说“身体是革命的本钱”，在现代生活中，对健康的关注也越来越高，从火爆的养生节目就可以见得。当今最常见的一些健康问题困扰着大量的人，如糖尿病、肥胖、心脑血管疾病、癌症等等。生活在现如今这个到处都是诱惑你吃掉各种东西的时代，这些疾病会让每一个年轻时候的“...

---

我們的身體寫著一個故事，一個遺傳的故事，也是一個演化的故事；我們不僅繼承了父母遺留的族裔特徵，也繼承了人類幾百萬年下來累積的適應特徵。這就是身體的真相，一種歷經多重演化適應交錯與繁衍生存的結果，這樣的身體，其所有特徵有時會互相衝突，不同的矛盾形成各種不同的...

---

---

在看《人体的故事》时，最大的感触是包括人类在内的所有物种的基因组里，都包含了大量沉默的基因片断。这些基因片断在某些人类亚种的特定历史时期，有着正面的意义。或者对当时的人类没有任何影响，但一旦环境发生变化，这些基因立刻会给人带来意料之外的影响。比如非洲族裔的...

---

---

在每天上下班路上看完了这本书，很有意思的科普书，从进化史的角度分析了某些疾病大量爆发的原因，就此提出失配性疾病的概念，简而言之，我们的身体是进化的产物，而进化的目的是为了促进生殖繁衍，因此当科技发展、社会进步的力量过大过快，身体的基因却依然停留在适应过去，...

---

想要拥有一个健康的身体，有许多无意识的行为需要我们有意识的去认识，并作出改变。比如我们身边的适育年龄女性为什么普遍更爱低纤维高热量的甜食——也就是蛋糕？因为她们要尽可能的储存更多的脂肪。身体脂肪相对高的女性本身就更容易怀孕。怀孕期间对能量的高需求显而易见...

四星。作者以进化论为基础，解释了我们的身体为什么会患病，提出一个非常重要的概念——失配性疾病，这也是全书最让我印象深刻的内容。

不以进化论，无以理解生物学。

进化解释了我们如何以及为何在短短600万年中从非洲森林中的猿类，变成了迈着大步直立行走的两足动物，并且可...

## 一、现代人的身体是不断进化的结果

进化发生的一个重要因素是：环境要足够的恶劣。

大容量的大脑在让人类有较大的进化优势的同时，需要有足够的能量来供应其运行。在原始条件下，环境非常恶劣，人类不得不面临一个很大的问题：那就是很可能会有较长的一段时间找不到吃的。对此...

“人体进化史解释了我们的骨骼、心脏、肠道和大脑如何以及为何以现在的方式运作，解释了我们如何以及为何在短短600万年中，从非洲森林中的猿类变成了迈着大步直立行走的两足动物，而且可以借助望远镜遥望遥远的银河系。

无论你是否喜欢，我们都是那种略胖、无毛、两足行走的灵...

作者类似观点在其他书中看到过，但本书更系统全面、娓娓道来，还有实验支撑，也比较谨慎。

1.实践：作者是著名的赤足跑教授，本书也提到鞋子是足部疾病的元凶，远古人类是长时间赤足跑的高手，会更好调节跑步姿势，也能更好感受地面；作者知行合一，对于暂时无法验证的理论，至...

当下的“果”是过去的“因”，想要了解当下，必须理解过去。这便是反思的意义。

《人体的故事》也是基于这一逻辑，作者煞费苦心的带领读者以宏大的视角穿越几百万年的人类进化史，就是想要尝试去了解我们是怎么来的，我们的身体在漫长的进化中发生了哪些变化。围绕着自然选择...

049|101，《人体的故事》（尹哥书单之一）何为“失配性疾病”？

物质文化大爆发下，缓慢的生命演化无法适配现有的生活方式，导致一系列的疾病发生

。显而易见，就是慢性疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等。（牙疼也算吗？贵阳出差遭遇人生第一次牙疼，要了我的亲命[流泪]）当...

---

气候变化，林地变稀疏，从采摘果子的猿类，到直立行走采果子的乍得沙赫人；林地进一步稀疏，到直立行走挖掘根茎的南方古猿；再到根茎已无法果腹，压力下开始增加肉食的能人、直立人；再到因肉食而能量摄入大增，启动正反馈，更大的大脑、更强的使用工具和合作能力，获得更多的...

---

1、本书是科普读物，至少在我看来是的，从进化论，到21世纪的现代人，作者的讲解非常引人入胜并且在现代人的很多问题上很引发人的思考，也让我们更多的去认识我们自己以及我们从何而来

2、读完这本书，会忍不住想对我们的大学和高中教育说，希望他们可以多一些这种科普并且已经...

---

[從叢林到文明，人類身體的演化和疾病的產生](#) [下载链接1](#)