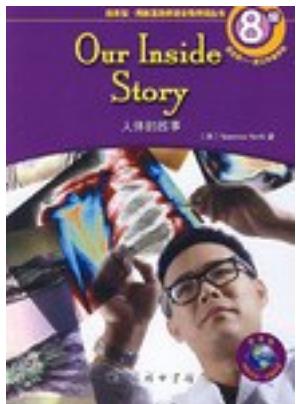


人体的故事



[人体的故事 下载链接1](#)

著者:[美] 丹尼尔·利伯曼

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2017-6-1

装帧:平装

isbn:9787213080159

- 这是一部从现代语境出发、回溯人类历史的人体进化简史，一本从进化、健康与疾病的相互关系着手、审视人体命运的权威著作。
- 作为哈佛大学进化生物学教授，作者丹尼尔·利伯曼在书中汇集了多年来针对人体进化展开的深入研究，详细讲述了人类如何一步步落入了当前失配性疾病频发的泥沼。而进化无疑是帮助我们寻找病因、预防并治疗失配性疾病的一剂良方，得以让我们重新思考人类的过去、现在和未来！

作者介绍:

- 哈佛大学人类进化生物学教授，人类进化生物学系主任。
- 1964年出生于美国麻省，1993年获哈佛大学人类学博士学位。
- 研究领域横跨古生物学、解剖学、生理学、实验生物力学等多个学科。在研究方法上，既注重实验室研究，也频繁到野外进行考察。

- 在人脑进化领域取得巨大成就，2011年出版了权威著作《人脑的进化》（The Evolution of the Human Head）。
- 对跑鞋引起的损伤问题有深入研究，倡导和践行“赤足跑”，是跑圈内赫赫有名的“赤足教授”（The Barefoot Professor）。
- 从进化的视角研究人类的健康与疾病，认为糖尿病等现代疾病的增加是缓慢进化的身体和文化进化的冲击共同所导致。
- 2009年，获得Everett Mendelsohn 卓越导师奖；2010-2015年，荣获“哈佛学院教授”称号。

目录: 前言

引言 适应意味着什么

“神秘猴子”带来的困惑

只要你认同变异、遗传、繁殖成功率差异的存在，那么你就一定会接受自然选择的存在。我们不难接受狮子适应于非洲大草原，那么难道人类不适应于狩猎采集生活吗？事实上，人体的许多特征都适应于我们进化所经历的环境，但不适应于我们通过文化创造的现代环境。越来越多的失配性疾病，就是我们的身体对这些新环境适应不良或适应不足的结果。

- ◇ 自然选择是如何起作用的是如何起
- ◇ 棘手的进化适应概念
- ◇ 为什么人类进化史很重要
- ◇ 为什么进化对现在和将来也很重要

第一部分：人类进化的五个阶段

01 直立猿

我们是如何成为两足动物的

最早的古人类是600万年前的乍得沙赫人、图根原人和卡达巴地猿，他们的显著特征是适应了直立行走。许多证据显示，重大气候变化所导致的食物短缺，将人类带上了一条不同于猿类表亲的进化道路。两足动物的优势是更有效率地采集食物，并减少行走时的能量消耗。不过，直立行走是以牺牲速度为代价的，也不利于怀孕的准妈妈。

- ◇ “缺失的一环”
- ◇ 谁是最早的古人类
- ◇ 最早的古人类站得起来吗
- ◇ 两足行走为什么重要

02 南方古猿

如何让我们不再完全依赖野果

最早的古人类可能偶尔才会食用叶子、植物根茎、草本植物和树皮，但这种食物多样化的趋势在400

万年前大大加快了，因为随着开阔林地和草原栖息地面积扩大，可吃的野果越来越少。“果子危机”对这些被称为“南方古猿亚科”的人类祖先产生了强大的选择压力，他们的牙齿和面部为了咀嚼坚硬、有韧性的食物也发生了适应性改变。

- ◇ 320万年前的露西
- ◇ 宽大厚实的牙齿
- ◇ 长途跋涉找块茎
- ◇ 你体内的南方古猿

03 最早的狩猎采集者

人属如何进化出接近现代人的身体

大约250

万年前，当首选食物变得稀少时，南方古猿每天要花费几个小时费力地咀嚼。幸运的是，自然选择似乎更倾向于另一种革命性的解决办法以应对栖息地的不断变化：狩猎和采集。正是这一变化，让南方古猿逐渐进化为人属。为了适应这种巧妙的生活方式，被自然选择所选中的适应不是较大的脑容量，而是接近现代人的身体。

◇直立人怎样获取食物

◇徒步旅行

◇奔跑的进化

◇肠道和大脑

04 冰河时代的古人类

随着身体渐趋肥硕、变大，大脑如何进化

从100

多万年前的冰河时期开始，直立人开始向温带栖息地殖民。这些狩猎采集者的后裔分别进化成海德堡人、尼安德特人和现代人类。现代人类大约在4

万年前来到欧洲，并取代了脑容量接近1500

立方厘米的狩猎采集达人尼安德特人。此外，直立人于80

万年前来到印度尼西亚弗洛勒斯岛，在自然选择的驱动下，进化出了脑容量较小的霍比特人。

◇我们的“表亲”尼安德特人

◇巨大的脑容量

◇肥胖的身躯

◇霍比特人的故事

05 有文化创造力的智人

现代人类如何用智慧和力量殖民世界

从大约5

万年前开始的文化和科技革命，帮助人类殖民了整个星球。自那以后，文化进化成为进化的引擎，这个引擎非常强大、速度越来越快，逐步占据了主导地位。因此，是什么使智人变得特别的呢？为什么我们是唯一幸存的人属物种？关于这些问题的最佳答案是：我们的硬件中进化出了一些细微的变化，这些变化引发了一场软件革命，这场革命仍在加速行进着。

◇谁是最早的智人

◇现代人类的大脑更好使吗

◇文化进化之路

◇智慧、力量和现代人类的胜利

第二部分：农业革命与工业革命

06 进步、失配和不良进化

适应于旧石器时代的身体与现代生活

农业革命和工业革命给人类带来了许多的好处，地球上的绝大多数人不仅有了足够的食物，而且还能享受到健康长寿的生活。不过，众多的文化变化改变了人类基因与环境的相互作用方式，诱发了许多健康问题。最为突出的就是所谓的“失配性疾病”：我们旧石器时代的身体不能或不足以适应某些现代行为和条件所导致的疾病。

◇我们仍在进化吗

◇为什么医学需要一味“进化药”

◇失配假说

◇进化不良的恶性循环

07 失乐园

农业是“人类历史上最大的错误”

贾雷德·戴蒙德认为，农业是“人类历史上最大的错误”。尽管农业社会能生产出更多的粮食，但农民往往为了追求高产而仅仅种植少数几种粮食，牺牲了质量和多样性。农民食用大量淀粉类食物，而不是狩猎采集者食用的复杂碳水化合物。一代代过去以后，农业开始导致一系列失配性疾病，因为旧石器时代数百万年的适应没有完全使人体做好当农民的准备。

◇农业的传播

◇农民的饮食

◇人口、害虫和瘟疫

◇农业出现以来的失配和进化

08 身体的穿越

成也工业，败也工业

技术、经济、科学和社会变革引领的工业革命，在不到10

代人的时间内重塑了地球。工业革命改变了我们的生活方式和工作方式，甚至是睡眠方式。在传染性疾病和营养相关疾病大幅下降的同时，2型糖尿病、阿尔茨海默病患病率迅速提升。我们的体型更大了、寿命更长了，而失配性疾病却呈现出蔓延趋势。这些变化有些是有益的，有些则是对尚待进化以适应新环境的人体产生的负面影响。

◇什么是工业革命

◇工业时代的饮食

◇好消息：更高、更长寿、更健康的身体

◇坏消息：更多的失配性疾病

第三部分：当下与未来

09 能量太多的恶性循环

为什么能量太多会使我们生病

为什么人类如此容易变胖？如果储存脂肪是人类的进化适应的话，为什么肥胖又会使人易患某些疾病呢？问题的关键在于，人体对源源不断的过量能量供应适应不足，引发了许多我们现在面临的最严重的失配性疾病，如2型糖尿病、动脉硬化和某些恶性肿瘤。我们治疗这些能量富余所致失配性疾病的方式，有时又会造成恶性反馈回路，使问题复杂化。

◇我们是如何变胖的

◇糖是“毒药”吗

◇“冷默杀手”——心脏病

◇越来越普遍的癌症

10 用进废退

为什么我们不用就会失去

如果人体接受不到自然选择给它匹配好的足够压力，许多失配性疾病就会发生。导致骨质疏松最重要的因素是年轻时的体力活动不足，雌激素和钙摄入不足也起着推波助澜的作用。如果你不通过咀嚼食物来给你的面部提供足够压力，那么你的颌骨就不会长得足够大，也就无法给你的智齿提供足够的空间。哮喘等过敏类失配性疾病，则与我们跟微生物的接触越来越少密切相关。

◇为什么成长需要压力

◇骨质疏松

◇不明智的智齿

◇“脏一点儿”的好处

11 新奇和舒适背后的隐患

日常生活中的新事物为何会伤害我们

畅销书《天生就会跑》引起了人们对“赤脚跑”的关注。实际上，赤脚跑能更好地保护我们的脚；青少年时期缺乏足够强烈和多种多样的视觉刺激，是导致近视的重要原因，眼镜的普及化和时尚化，让自然选择对近视患者的作用发生了缓冲；腰背痛也是一种进化失配，因为我们总是贪恋舒适的椅子和柔软的床榻。

◇关于鞋的“理智与情感”

◇患近视的人为何越来越多

◇舒服的椅子不宜久坐

◇舒适的尺度

结语：用进化逻辑创造人类健康的美好未来

农业革命之后自然选择并未停止，仍在使人们适应于饮食、细菌和环境的改变。但是，文化进化的速度和强度大大超过了自然选择。我们所继承的身体在很大程度上仍然适应于过去数百万年间的各种不同环境。此外，进化不良的恶性反馈回路仍广泛存在。既然问题的产生遵循着进化逻辑，我们也只有遵循进化逻辑才能创造出人类健康的美好未来。

◦ 方法 1：发挥自然选择的威力

◦ 方法 2：在生物医学研究和治疗上加大投入

◦ 方法 3：通过教育帮助人们理性选择

◦ 方法 4：改变环境

尾声 “种咱们的园地要紧”

译者后记

图片出处

· · · · · (收起)

[人体的故事](#) [下载链接1](#)

标签

科普

人类学

医学

健康

进化

人体进化

人类进化生物学

丹尼尔·利伯曼

评论

还以为是一本色情小说，失望了

翻过，可读性好差…

提出的“失配性疾病”观点很新颖，也有很大的价值，可读性强

比较贵的电子书，内容重复性高，许多前后段落重复同一观点，论述也比较零散，有点吊着胃口的感觉，没有抽丝剥茧的感觉

再努力营销成人类简史，也改变不了内容的平庸。人类简史，我们为什么生病，吃货的生物学修养，杂食者的两难。失配，进化不良等，值得一读的是前半人体与大脑结构，与后半足底近视问题，正是作者本行。

一开始觉得很啰嗦。。但越读越有趣

这本书可能被低估了，我此时评论时，豆瓣300余人打分，只有7.7分。这本书除了叙述啰嗦外，内容还是有些可取之处的。作者花了将近半本讲了从猿到智人的5个阶段，另外一半则论证了几种进化失配性疾病。所谓进化失配性疾病，是作者本书的核心卖点，即当今人类一些常见疾病是人类（身体、器官、基因）不能适应自然和社会生存条件变化引起的。如果对这个题材感兴趣但又觉得本书啰嗦枯燥的话，我推荐国产出品—史钧的《疯狂人类进化史》，那本也是讲人类进化，但走的就是轻松戏说路线了。

比较俗内容也一般，写作也没有特别有趣

面面俱到又什么都没说透，行文还特别随意特别左，算是同类型科普书里最无趣的一本。
。

前半部分讲述文明前的人类演化和农业工业革命，和其他同类书相比没有显得特别高明；重要的后半部分用来阐述“失配性疾病”来由——文化带来的生活环境剧烈变化和来不及通过演化来适应环境的身体，条理清晰又充满趣味。#足底筋膜炎患者看到了曙光

书里内容在别的地方都陆陆续续看过了，没有什么新的想法。

相比于本书，尤瓦尔赫拉利那本《人类简史》就显得不仅仅是乐观而是自大了。而相较于《人类简史》这本书又显得冷静刻板死硬派了。《人类简史》抛出几个耸人听闻的观点夺人眼球，但本书朴实到不惜花了一半的篇幅在认真介绍从乍得沙赫人到现代人类的身体和环境的是如何互动进化的。虽然从观点上来看对于狩猎采集者相对良好的生存状态和农业革命后人类个体悲惨的生活没有不同，但对于未来，赫拉利的观点更激进。而本书冷静的分析了我们人类目前所取得的进步，以及未来的局限在于身体的进化无法跟上文明进化的脚步而导致的诸多疾病将持续的困扰人类。我们既不能等待自然选择，也不可能回归狩猎采集者的生活，不能盲目乐观的期待科技在短期取得突破性成就，宣传教育的效果又很有限，政府也不能强制人民采取健康的生活方式，所以答案就靠我们每个人了。

从进化生物学角度，探讨了生物进化和文化进化对人类健康和疾病的影响，并提出了“失配性假说”，角度比较新颖，知识性比较强。

本来以为是人体结构探秘，谁知道是人类千万年来的进化史总结……看得我很是辛苦，专业名词层出不穷，仿佛回到了当年看生物化学物理课本的恐惧，到后来几乎是一目十页跳着看完。虽然略显晦涩，可是并不后悔读了这一本书，当我闭上眼睛细想，里面的某些理论居然留在心中产生回响。这类书还是要多接触。

丹尼尔·利伯曼的每一本书都值得大力推荐，读过本书你会对如何保持身体健康有翻天覆地的新认识。

道理我们都懂，少吃多运动。但是懒惰和贪吃又是几百万年的天性，抛弃我们创造的一切回归原始生活？采摘狩猎，吃饭繁殖？我们进化出如此强大的大脑，创造了如此精彩的世界，是否我们也应该“适时离场”的觉悟？质疑自己的一切行为，可能导致巨大的痛苦。及时行乐吧，毕竟我们只是进化的一秒

我身上充满了由「进化不良」诱发的「失配性疾病」，爱惜自己，要减肥。

从进化的角度看人体健康，有理有据。

进化视角认识人体结构，疾病起源。

第一部分解读人体进化的5个主要阶段：从直立行走到会思考的大脑，重点部分是对狩猎采集阶段人行为模式描摹，以及为何智人成为自然选择幸运儿（大脑进化与文化传承）。第二部分解读社会文化层面变革对人进化的影响，农业革命和工业革命带来福音与灾难。第三部分用进化视角分析了失配性疾病是如何产生的

[人体的故事 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， ...

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...

人类在进化的早期，一直处于能量稀缺的状态，因而演化出或者是通过淘汰挑选出了能高效能转化糖、淀粉为脂肪的基因，这些基因在人类早期一直起正面作用，帮助人类度过了一次次因冰河期导致的大饥荒。但近现代生存环境改变了：廉价的高热量深加工食品、久坐不动的办公室环境、无...

[人体的故事 下载链接1](#)