

《天生不愛動》專書閱讀寫作心得

這本書的書名《天生不愛動》實在太吸引我的眼球，這完全說中我的心聲，哪怕我曾努力運動多年，甚至靠著毅力完成過全馬、三鐵，但那源自內心情性，總是再次把我拉回起點。各種醫療觀點、媒體總是大聲疾呼運動的好處，各式各樣的運動相關產業，如健身器材、健身房、營養補劑、運動服飾、運動手錶等已成為遍佈全球價值數兆美元產業。我們明知不運動對身體有害，但似乎身體本能卻沒這麼愛運動，究竟為何會產生這樣矛盾？本以為這是一本教人如何克服自身惰性的勵志書籍，閱讀後才發現自己太過想當然爾，本書主要是透過演化和人類學觀點，探討人類對運動產生的各種迷思，他不只是寫給愛運動的人，更是寫給明知運動很好但卻沒這麼愛運動的人。

本書作者丹尼爾·李伯曼（Daniel Lieberman）問的第一個迷思是人類天生會跑還是天生不愛動？光看到這個問題，我就想起那本名為《天生就會跑》的暢銷書，該書的作者在書中闡述從演化上，人類是適合長跑及耐力運動，甚至還向全世界介紹一群位於美洲，名為塔拉烏馬拉的原住民。他再三論證人類與生俱來擁有跑步的天分，我印象最深刻，他寫到史前人類雖然沒有羚羊般的速度，高速奔跑能力在所有動物中都位於後段班，但人是唯一可以跑一步吸兩口以上空氣的跑步動物，搭配上優異的散熱系統與能量利用效率，可以長距離追殺

獵物，這也是史前人類在未發明矛與弓箭前最有效率狩獵方式，也就是說，假如你可以在夏天跑上 10 公里，你就能對羚羊等野生動物形成威脅。雖然你追不上牠們的短程衝刺，但距離拉長後，你可以把牠們追到脫力倒地，連蹄都掉下來(引自《天生就會跑》書中說法)。

但本書作者李柏曼卻從不同觀點看待這件事，誠然塔拉烏馬拉人有靠雙腿獵鹿的狩獵方式，但他們是為了生存，而且也絕非不需要任何訓練即可完成，這隱含盧梭「高貴野蠻人」的迷思，錯誤認為塔拉馬拉族等人的身體看作從未受到現代不良生活方式的汙染，所以生來就是超級運動員(p35)。但事實上，塔拉烏瑪拉人平日生活若非為狩獵等目的外，也很少從事所謂的運動，即為了身體健康所需而有目的活動，相反的他們最常做的行為亦是以最輕鬆方式閒坐著，由此看來，人類應該是天生不愛無意義的動。

接下來作者探討的第二個迷思是「懶惰合不合於自然？」作者以二次世界大戰期間明尼蘇達飢餓實驗為例，1944 年，明尼蘇達大學的研究團隊，在營養學家安瑟·齊斯 (Ancel Keys) 的帶領下，展開了一項研究，研究人們在飢餓狀態下新陳代謝的變化，自願的受試者在最初的十二周每天忙碌的活動、正常的吃，，攝取約 3200 大卡的熱量。然後，接下來的二十四週，他們開始節食，每天只能吃約 1500 大卡的食物。

然後，觀察他們的體重、心情和新陳代謝速率。最後二十四週，他們回到不限制飲食的狀態，觀察身體的變化。研究的結果發現，在這二十四週的節食期間，參與者的體重確實減輕了大約 25%，但比起體重，新陳代謝降得更多。心跳變慢，肌肉減少，甚至容易感到冷。因為身體為了應付飢餓，自動降低了能量消耗，所以基礎代謝率也降低了(p60)。從此我們知道了基礎代謝率，也就是說你在沙發上發呆，就算一動不動，每次呼吸都在進行新陳代謝、以及消耗能量。

所以維持身體基本運作是非常消耗能量的，從演化角度，逃避不必要身體活動是古老演化至今的強大本能。過往為了生存，會避免不必要的身體活動，以降低維持身體運作所需的能量，狩獵採集者不可能保證無時無刻都獲得充足食物來源，因此這種不活動狀態是合理分配寶貴熱量的基本策略。

過去我們聽了太多久坐對身體不良影響，本章作者以談諧口吻闡述「坐」並非如此罪惡的事，人體構造使然，人類在站著時，腳、腳踝、髖部和軀幹肌肉仍要不時出些力，以防止搖晃太大而跌倒，而相對應的，坐著則是更為省力的方式。長時間連續坐著最大隱憂其實不是坐這動作本身，而是舒服地著一小時，就減少一小時活動，第二個隱憂是長時間連續活動會使血液中糖和脂肪增多，第三長時間久坐可能導致身體發炎。所以作者建議是「有活動地久坐」，試著想辦法

讓自己坐得更具活動性、避免長時間不動，大膽做些小運動，而不要因為坐下就不運動或減少身體活動。

關於睡眠，這本書最顛覆一般常識性說法在於本書作者引用美國學者傑若米·席格爾(Jerome Siegel)藉由讓喀拉哈里沙漠的桑族、哈札人、玻利維亞亞馬遜雨林的狩獵農耕者配戴感測器觀察這些未受現代文明裡洗禮的族群睡眠狀況，赫然發現，他們睡得比工業化人類還少，平睡 5.7 到 6.5 小時，且很少小睡。研究更發現，不同的人睡眠模式大不相同，有人早睡有人晚睡；有人晚上只睡一次，有人則會醒來一兩個小時，再繼續睡。不同的模式基本上與基因有關。作者認為這可能源自於遠古警戒本能。但作者也討論了運動對於睡眠品質的影響。睡眠對腦部也極其重要，睡眠能協助我們記憶，同時有助於綜合與整合，更能排除無數沒用的記憶。

在速度方面的議題，作者提出一個令人沮喪的事實，縱使是全世界跑得快的人類還是比大多數動物緩慢。最優秀的人類跑者能短暫達到每小時三十多公里的速度，這速度也只是稍稍比松鼠快些，但值得人類安慰，人類能跑得非常遠。原因有三，一是人類有生物能量三大系統之一的糖酵解系統，能夠有效藉由早期的腺苷三磷酸分解提供能量，三十秒後，則透過糖分解接續提供能量，最後則透過有氧代謝釋放脂肪酸的能量，第二個原因是人類擁有各自不同紅白肌的比例，紅

肌纖維適合耐力型運動，白肌纖維適合爆發性運動，人類兩者均有，但比例卻不相同，所以在生活中，人類既有使用短暫爆發力(使用白肌)場景，如提起重物，也有使用耐力型肌肉場景(使用紅肌)，如出門遛狗。最後有別於一般動物，人體擁有高效率的排汗散熱系統。我們沒有一般動物常見的濃密皮毛，這也意味著，我們較其他動物更容易散熱。糖酵解系統和紅白肌的比例，可以透過後天的訓練而適度的改變，這代表爆發力和耐力可以並存。

作者並推薦高強度間歇(HIIT)運動，以短時間衝刺的激烈有氧運動，和強度較低的緩和運動交替進行，包括增強式跳躍運動。作者認為高強度間歇訓練可以使心臟腔室更大、更有彈性，也能增加肌肉微血管數量，更能進一步提升肌肉由血液取得葡萄糖後的運輸能力。

作者接下來探討肌力議題，作者接著介紹了重量訓練的方式，包括等長收縮，向心或離心收縮等，也介紹了肌肉老化帶來的威脅。作者先介紹了狒狒、大猩猩、黑猩猩的暴力攻擊行為，和人類之間的暴力攻擊行為，發現科學研究中，即使最好鬥的人類族群，暴力事件頻率也只有黑猩猩的二百五十分之一到六百分之一。大多數人認為，與其他靈長類相比，人類攻擊性變低的原因是因為在演化下速度變慢、力氣變小，且開始合作、使用工具來解決問題。不過作者認為答案並非如此簡單。理查藍翰指出，攻擊性分為主動性與回應性，我們常將

這兩者混為一談。然而，人類和其他動物的差別，在於回應性的攻擊頻率相當低，符合盧梭認為人類的天性是遵守道德的說法；但主動性攻擊頻率高出許多，則符合了湯瑪斯霍布斯認為人類的攻擊傾向歷史悠久的說法。

從猿類強壯回應性攻擊率高但主動性攻擊率低，如何演變成回應性攻擊率低但主動性攻擊率高、弱小又懂得合作的人類？作者認為，有幾個關鍵：一、演化成雙足直立行走。二、女性隱藏月經，形成長期單一配偶關係，且偏好攻擊性較低的男性。三、狩獵採集需要合作關係。四、自我馴化。五、武器的使用，如長矛或其他投射物。

武器的使用反而使人類馴化，降低了回應性攻擊，進而激發了另一項人類共通行為：運動競技。運動競技起源於玩鬧，但是有規則的玩鬧，有已經確立的規則和獲勝條件，即使是飛鏢或保齡球也是。而運動競技克制了回應性攻擊，即使是曲棍球、美式足球這類激烈的運動，朝對手暴力相向一樣是違反規則。

在本書的中後段，作者介紹兩個有趣的例子，一位是美國前總統唐納·川普，1964年出生，愛吃垃圾食物、愛喝可樂，不愛睡覺，除了高爾夫外不做其他運動，但根據2018公開的醫療紀錄，他的身體狀況良好，另一個對照組是唐納·里奇，他比川普大兩歲，從十幾歲開始參加四百公尺比賽，成年後跑超馬，締造多項世界紀錄，1977年

以十一小時三十分五十一秒跑完一百六十公里，曾從蘇格蘭最北端跑到英格蘭西南角，總距離一千三百五十八公里，只花了十多天。然而五十一歲時他得了糖尿病；五十六歲參加了二十四小時連續不停地跑了兩百一十九公里時，因高血糖引了一連串心血管問題，包括頸動脈阻塞、心律不整、高血壓和一連串小中風，不得不停下來。里奇於 2018 年去世，享年七十三歲。作者認為運動不應該被視為長壽的萬靈丹，每個個體狀況都不同，有的個體會避免不必要身體活動，只因為順應人類演化後的習慣。而運動為何對抗老化有所幫助？作者介紹了高耗能修復假說，大意是，運動造成的中等生理壓力，可引發修復反應，不只修復運動造成的傷害，重要的是還會修復先前沒運動時累積的損傷，帶來普遍性的益處，稱為「激效作用。」身體活動啟動的維護和修復機制，不會隨我們的年紀漸長而停止。

最後，本書通篇大量引用當代運動及生理學實驗，作者本身並不是一位相當愛好運動的人(書中曾提及)，在描述運動對身體的益處時往往會用一種「這沒你們想得這麼好，別太溢美運動」的口吻，尤其他特別找尋一些奇怪佐證資料來證明觀點時，更常常給讀者一種強詞奪理的感覺，反而會激起讀者的逆反心態，我倒認為這是一個有趣寫作技巧，就像一個懶得運動的人像一個也不愛運動的人推銷運動的好處。我們聽很多描寫運動好處的書籍，縱使再不愛運動的人，透過多

年的媒體、書本雜誌、各類健康講座的摧殘，也多多少少知道一些運動所帶來的好處，這都是老生常談。這本書總是強調運動對某些人來說真的很沒有吸引力，也很逆反人性，人類就是天生好逸惡勞，但與其苛責不想運動的自己，倒不如大大方方承認，用些策略使其想辦法運動。如書中曾舉出一個令人莞爾一笑方法，當你制定運動計畫時，何妨在內心與自己作個約定，若每次未能按計畫如期完成，就得捐款給自己所討厭政治團體。如此，你為了避免作如此讓自己討厭的事，去運動就顯得沒那麼令人難以接受。

當平衡看待了運動好處，不予以神話成靈丹妙藥，也正視自己天生不愛動的惰性，反而會產生何妨去動一動的感悟。而把運動作為醫療的行為，會讓我們抗拒運動，而當「治癒」效果沒我們想像的顯著時，我們會顯得灰心、無動力。但人類卻喜歡玩耍，樂於玩耍，就如同書中作者所言：「人不是因為老化而放棄玩樂，而是因為放棄玩樂而老化。」所以我們更應該保持著無所求的態度去運動，就只是為了好玩去運動，這樣反而更能找到運動初始的動力。