



给开发者的精力管理简易参考指南

刘吉洋@NERVOS BJ



问题 1


请问在下面两个判断之中，哪个正确的可能性更大？

- A. 琳达是个银行柜员。
- B. 琳达是个银行柜员，同时还是个女权运动的积极参与者。

问题2

这枚公元前521年的硬币有什么问题？





统计后发现，在上午回答正确的人数要比下午回答正确的人多。

问题1从概率的角度来看要选择A，因为B是几个选项的交集，所以可能性肯定小一些。

问题2的问题是，公元前的人是不知道有公元这种纪年法的。

刘吉洋

Nervos北京社区管理员

区块链自治社区 cyberrepublic.org Lead Developer

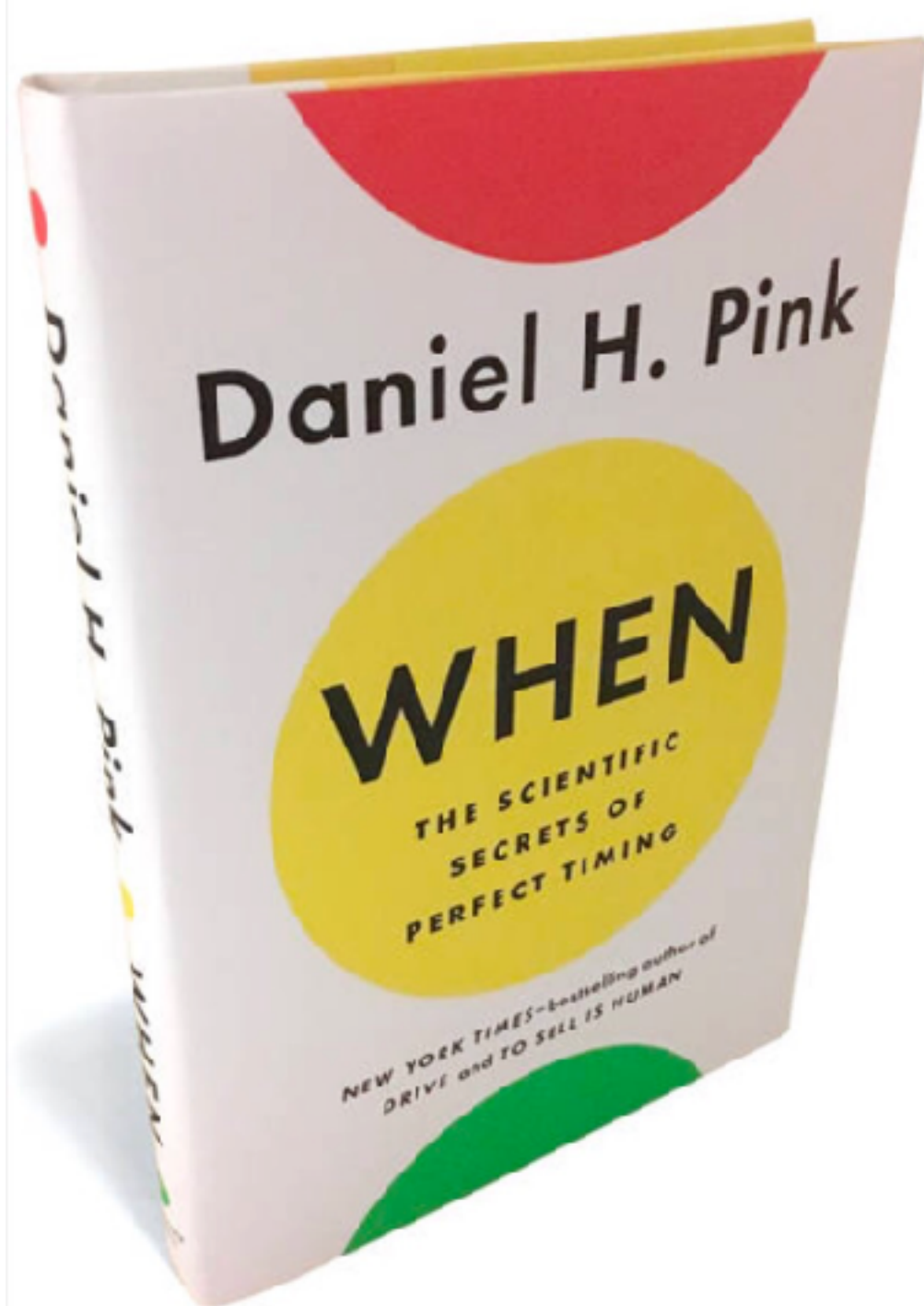
概要

时机 / 工作 / 休息 / 运动 / 饮食

01 时机

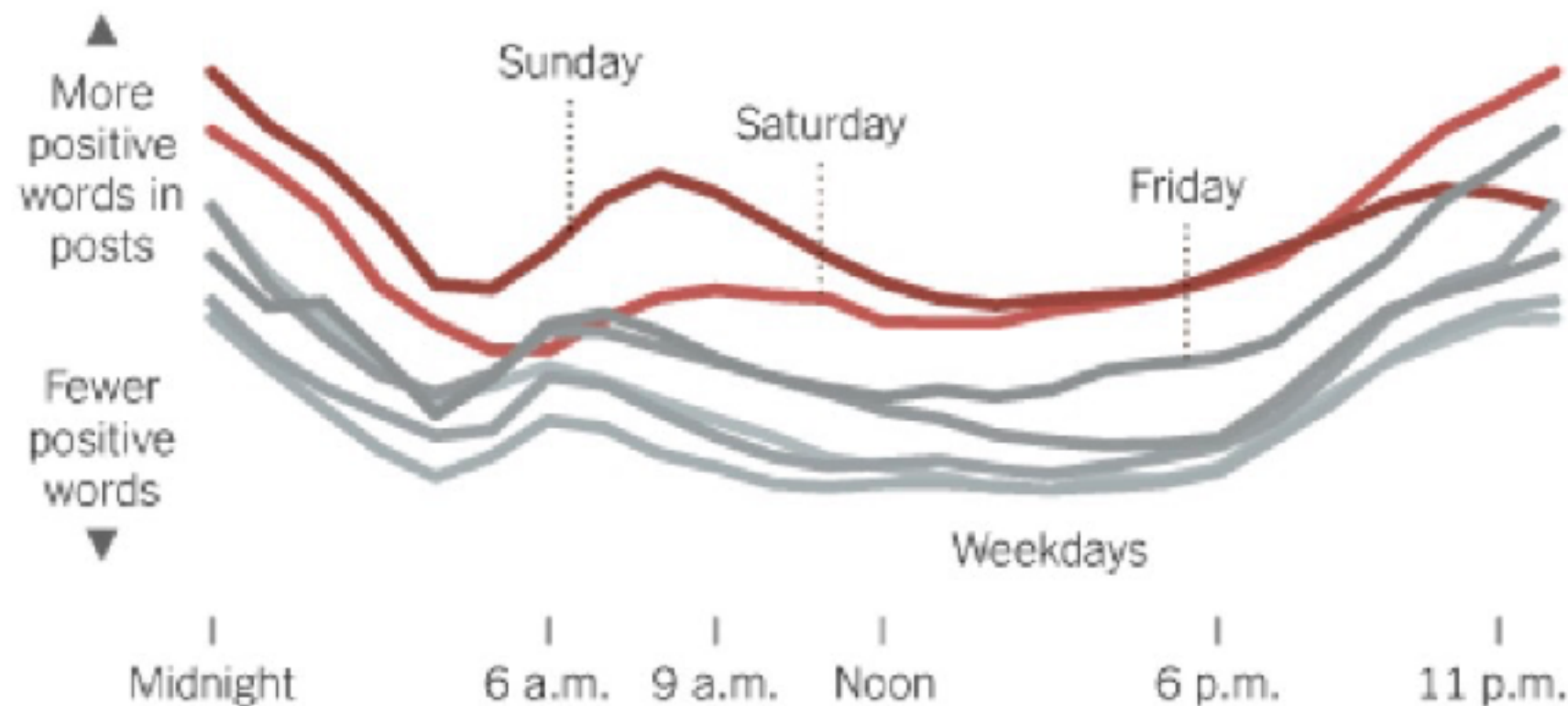
时机

《见机：完美时机的科学秘密》



Studying Moods Through Twitter

A textual analysis of more than 500 million Twitter messages found people around the world tend to express more positive emotions in the morning and evening, and are most positive on weekends. The recurring daily pattern suggests moods are influenced by sleep and circadian rhythms.



Source: Science

THE NEW YORK TIMES



时机

无论你是云雀（早起）还是猫头鹰（晚睡），人一天的状态分为三个阶段：高峰，低潮，反弹，分别对应的时间是上午，下午和晚上。



时机

上午适合从事集中思维的工作，如开会，写代码，做决策和考试；下午适合从事发散思维的工作，如构思，头脑风暴等。

02 工作



工作

番茄工作法的问题



工作

番茄工作法的问题

番茄工作法是上世纪80年代来自民间的时间管理方法，从来没有经过科学验证。而且番茄工作法有一个很大的问题是，被打断的次数太多了，根本不适合脑力劳动者。



工作

判断一个理论是否值得相信，有三个原则：

1. 学术论文比民间说法可信
2. 大规模研究比小规模研究可信
3. 新研究比旧研究可信



工作

番茄工作法一个都没通过



工作

科学的工作间歇

最新的，经过科学验证的方法：
50-60分钟工作+10-20分钟休息



工作

科学的工作间歇

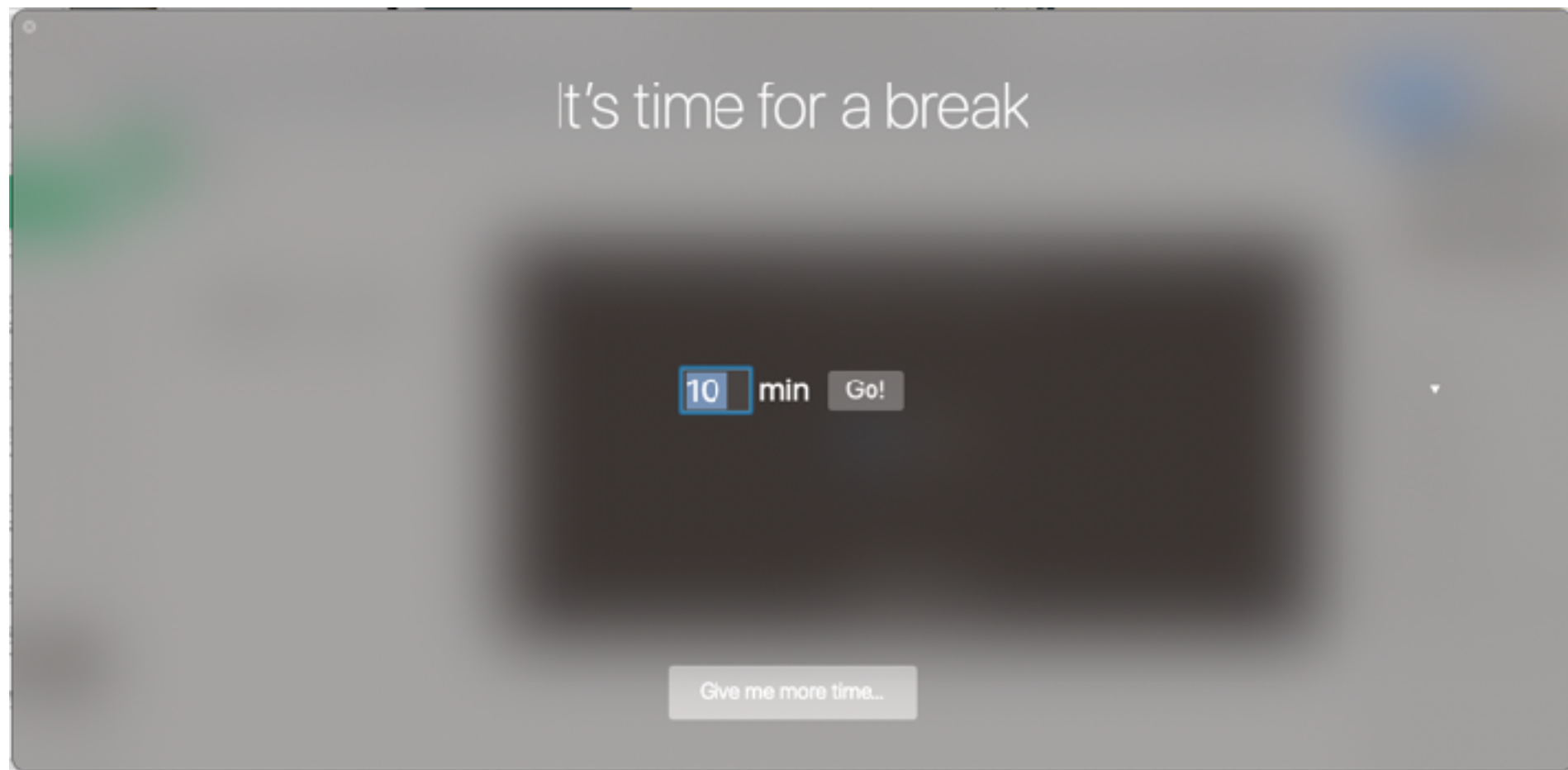
最新的，经过科学验证的方法：

50-60分钟工作+10-20分钟休息

可以选择一个简单的计时方式：60分钟 + 10分钟休息

工作

推荐软件：Tadam





工作

More tips

- * 如果环境有干扰，可以下载一个app Noizio，戴上耳机就不受干扰的环境了。建议只用扣在耳朵上的。有人推荐Bose的QC35、QC25，Sony的MDR-1000X这几款
- * 多任务不是能力，切换任务会耗费能量，最好一次只做一个任务
- * 中间有打断或者想到什么尽量先记下来，推荐软件Todoist

03 休息



休息

睡眠

要早睡早起吗？



休息

早起的好处是。。。



休息

现代人睡得晚可能和前面提到的状态反弹有关

代码产出高，不舍得睡，早上不想起



休息

强迫起床 + 锻炼 => 心脏风险



休息

早起的好处是：只是心理上的满足



休息

需要保证充足的睡眠就好了，一般是8小时



休息

达芬奇睡眠法：干扰生物节律



休息

工作间歇

上面我们提到了60分钟 + 10分钟休息，休息的时候可以做什么呢，有几个参考准则：

- * 动 > 坐
- * 社交 > 独处
- * 户外 > 室内
- * 放空 > 思绪万千（社交网络会让人更累）



休息

最容易因为犯困而导致交通事故的：

凌晨2点到早上6点之间

下午2点到下午4点

事故高峰的精确时间点：下午2点55分



休息

精确休息法：

1. 先喝杯咖啡，其中咖啡因的含量应该是200毫克；《端粒效应》这本书中讲过，咖啡对身体无害，每天可以喝3-4杯
2. 手机设置25分钟定时；5分钟睡着，20分钟后醒来
3. 开始睡；沙发是最好的，坐椅子上、趴桌子上，也可以。
4. 25分钟一到马上起来。



休息

咖啡进入血液的时候需要25分钟，这时候会得到双重认知提升。

小睡20分钟，大概可以带来3小时的清醒时间。



休息

《见机》这本书提到，有个大医院专门给医生做了休息训练，让医生养成在重大手术之前休息片刻的习惯——结果在这个医院做手术的病人死亡率，下降了18%。也就是说从五个人中拯救了一个人的生命。



休息

高手要善于观察自己的身体，通过量化指标来调整让自己保持好的状态。

Coding状态不好，休息一下

04 运动



运动

下面有两种跑步的锻炼方式，你觉得哪种更好？

- * 每天跑40分钟
- * 每天跑5公里



运动

其实这两种锻炼方式都有问题，第一种每天跑40分钟的问题是，我很容易偷懒，只要慢慢跑完成这个距离就好而达不到锻炼的效果，而第二种每天跑5公里的问题是，为了完成任务我会跑的很快导致运动过量。



运动

正确的方式是加上心率的参考指标，让心率保持在合适的区间，再加上时间和距离作为参考，就可以保证合理的运动强度和好的锻炼效果。

运动

心率区间，也就是运动时应该保持的心率水平，可以用卡氏公式来计算：

$$\text{心率区间} = [(220 - \text{年龄} - \text{晨脉}) \times (35\% \sim 55\%) + \text{晨脉}]$$

运动

晨脉的测量，可以选一个睡眠充足的早晨，起床后站立一分钟测得的心跳。

举例来说，一个年龄30岁，晨脉70的人的心率区间为：

$$(220 - 30 - 70) \times (35\% \sim 55\%) + 70 = 112 \sim 136$$




运动

《掌控：开启不疲惫、不焦虑的人生》这本书中提到，正确的运动顺序是：

1. 泡沫轴放松
2. 动态伸展
3. 运动
4. 静态伸展

具体的操作方式可以参考书中的第二章。



运动

这里要说明的是，泡沫轴不但可以用来做运动前的肌肉放松，还能用在工作间歇放松自己的肩背还有腰部的肌肉。

05 饮食



饮食

饮食是我们身体的燃料，好的饮食会让我们的身体感觉轻松，精力更加充沛。



饮食

劣质燃料：多糖、多油以及含有多种添加剂的零食

在身体代谢中产生更多残渣，摄入过多导致体重增加，精力变差



饮食

三大宏观营养元素：碳水化合物，蛋白质和脂肪。

饮食

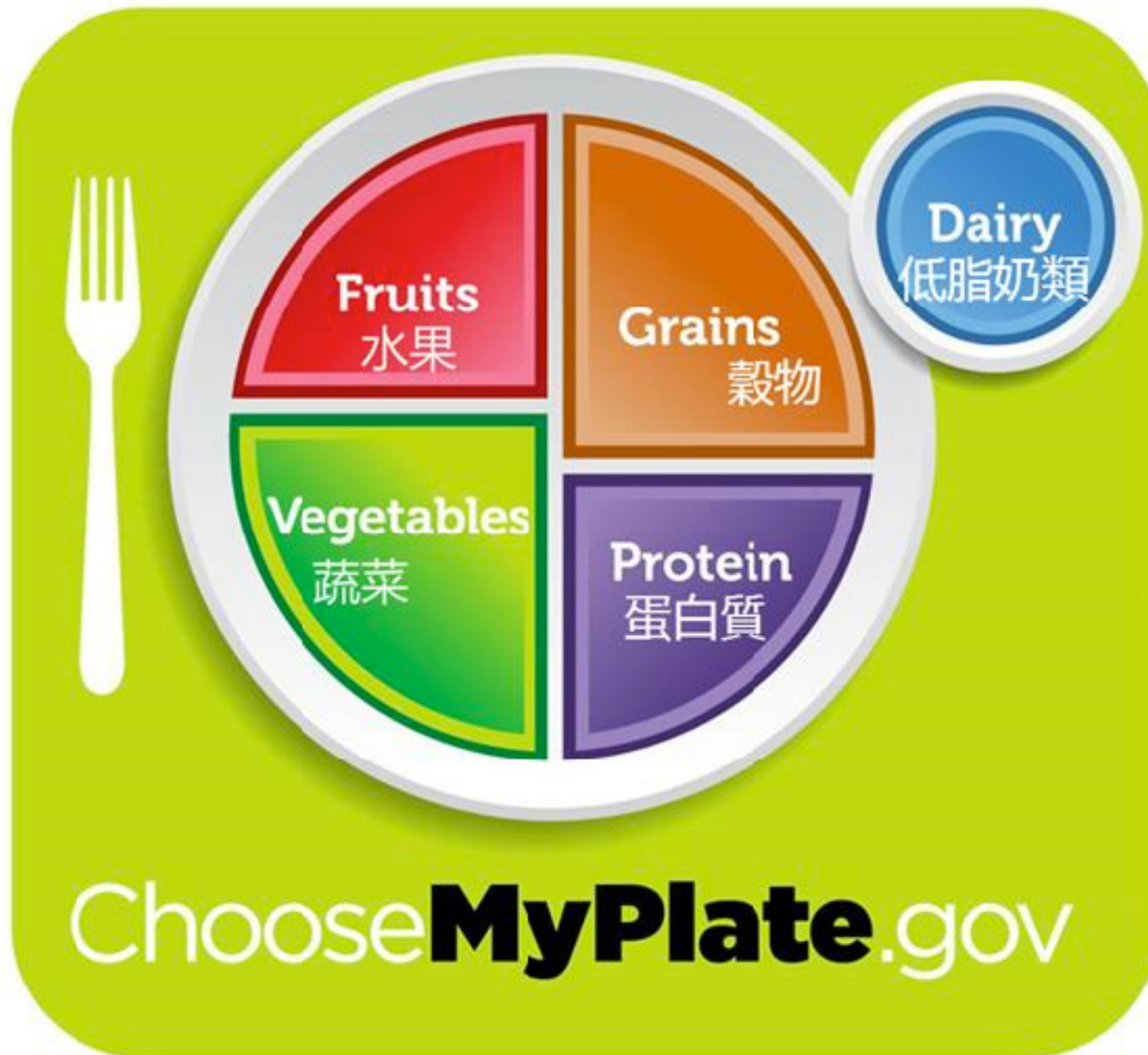
- * 碳水化合物包含身边看到的大多数食物：蔬菜，主食，水果，甜食，豆类等
- * 蛋白质：肉，蛋，奶
- * 脂肪
 - * 饱和脂肪酸：肥肉，常温为固态
 - * 不饱和脂肪酸：植物油的主要成分，常温为液态
 - * 反式脂肪酸：酥脆香软的食物，如蛋黄派，起酥面包，曲奇，萨其马和鹏华食品等。也有别名，酥油，起酥油，植物奶油，植物起酥油，精制植物油，氢化xx油，咖啡伴侣中的植脂末，奶精，麦淇淋，人工黄油（奶油），蛋糕专用油



饮食

学会看营养元素表

饮食



健康饮食餐盘

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。
限制黄油、椰子油、猪油和棕榈油。
避免反式脂肪酸。

健康的油

蔬菜越多（品种越多）越好。马铃薯不算。

蔬菜

多吃各种颜色的水果。

水果

全谷类

健康的蛋白质

喝水、茶或咖啡（加少量或不加糖）。
限制牛奶/乳制品（每天 1-2 份）
和果汁（每天 1 小杯）。
避免含糖饮料。

吃各种全谷类（例如糙米、大麦和全麦面包）。限制细粮（例如白米饭、白面包和大部分面条）。

选择鱼肉、家禽肉、坚果、豆腐和豆类；限制红肉（牛肉、猪肉、羊羔肉和羊肉）和奶酪；避免腌猪肉、火腿、香肠和其他加工肉制品。



经常活动！

© Harvard University



哈佛大学公共卫生学院

营养资料来源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

哈佛医学院

哈佛健康通讯

www.health.harvard.edu



对比上面的两个餐盘图可以看到，“哈佛健康餐盘”更加详细：

- * 全谷类比细粮更健康
- * 说明了优质蛋白质的来源。这里要说明的是，红肉也没什么问题，说少吃是因为红肉中肥肉的脂肪含量较高，炼出来的油室温下是固态，说明反式脂肪酸较多，所以建议吃红色瘦肉。红肉还是补血的重要食物，而红枣和红糖不能补血。
- * 区分健康的油和不健康的油



饮食

还有一点，我们要少食多餐，让自己的血糖水平不要太大起伏，防止头脑昏沉，让自己没有精力。



总结

工作：60分钟 + 10分钟休息

午休：下午3点 + 25分钟休息

运动：正确运动顺序 + 合理心率区间

饮食：哈佛健康饮食餐盘



最后

所有的科学方法 and 研究都是针对普遍的现象，具体到个人要因人而异。所以真正的高手，要参考科学研究，善于观察自己，总结出一套适合自己的方法。

Questions?

NERVOS BJ

