

如何成为一个强壮的程序员

为什么变胖

大部分码农的生活都不太规律，一日三餐随便解决，对着电脑时间太长，不按时睡觉，也缺乏锻炼。从客观上讲，程序员的平均身体素质也确实在平均线以下，要么偏瘦，要么偏胖，30岁开始越往上偏胖的比例越高。

拿我自己来说，刚毕业的那几年，每天11点左右下班，睡觉前还要打几把dota，晚餐因为公司免费，吃的也特别多，加上宵夜没停过，体重完全控制不住地往上增长。因为严重缺乏运动，身体素质也很差，甚至到了5楼都一次爬不完，必须在3楼半休息一会，经常感冒或者鼻炎发作。

变胖的原因其实并不复杂，在我们还年轻的时候，身体新陈代谢处于比较旺盛的阶段，加上年轻时一般还有不错的运动习惯，多余的热量通过新陈代谢和运动被消耗掉，也就没有多余的脂肪累计。大约从25岁以后，人的肌肉比例会慢慢减少，基础代谢也会逐年降低。如果你还保持和以前一样的食量，那多余的热量自然会变成脂肪堆积在身上。加上工作繁忙，运动时间的减少，问题就越来越严重。

strong text

减肥-节食

真正让我下决心减肥的是2013年7月左右，因为10月马上要拍婚纱照，而我已经穿不下衬衣和西服，我不想自己在婚纱照里看起来像个球一样。

人体是世界上最精妙的程序，没有之一。你肯定见过身边一些明明吃的很多，但偏偏瘦的跟根筷子一样让你羡慕嫉妒恨的人。也见过另外一些自称喝水都变胖的人。决定一个人胖和瘦的原因，不仅仅取决于吃进去的热量多少。除了热量摄入之外，每个人都有不同的消化吸收能力、基础代谢消耗、以及生长素、瘦素、胰岛素等决定脂肪的生长和分解速度的一些人体激素。不同人之间这些因素可能相差很大。

当我在开始减肥时并不懂这些道理，以为只要少吃就可以了，于是有2个月不吃晚饭，中午有时候也吃的很少，晚上睡觉前还要跑半小时步。2个月下来瘦了30多斤，效果看起来很明显，终于也能穿下西服了。



我选择的是最常见的也是见效最快的减肥方式，但其实这种方式很不健康，其实当然的身体状况并不好，整个人看起来也很憔悴。同时这种靠节食减肥的方式，必定会导致反弹。

前面说过人体是世界上最精妙和聪明的程序，当热量的摄入突然减少时，身体会认为主人遇到了饥荒，这时候身体一方面会调低各个器官的技能，降低新陈代谢来适应环境，导致人的身体素质，包括免疫系统都会变弱，对身体会造成严重不可逆转的伤害。另一方面身体会调节瘦素、生长素、胰岛素等激素的分泌比例，让你的身体更容易储存脂肪来适应“饥荒”。一旦你摄入热量，身体会优先把他们当作脂肪储存起来。我们不可能节食一辈子，如果是那样的话，人生还有什么乐趣呢？而只要稍微回到之前的饮食，体重就很容易回到以前的数字，甚至比减肥前更胖。

我当然也逃不脱规律，拍完婚纱照后3个月之内，我又回到了以前的胖子生涯。

减肥-减肥药

无数科学实验证明，减肥的唯一渠道是制造身体的热量负平衡。就是说当摄入的热量小于消耗的热量时，身体会分解脂肪、肌肉、糖原等来弥补不足的热量，造成体重下降。

节食减肥虽然对身体不好，也容易反弹，但好歹也是符合热量平衡基本原则的。比节食减肥更不靠谱的是，市面上销售的那些减肥药、减肥茶或者减肥器具等。可以这样说把，如果有人发明了无副作用的有效减肥药，世界首富指日可待，完全不需要在电线杆上兜售这些减肥药。这些减肥药实质上都是泻药或者利尿剂，通过短时间内大量脱水的方式让你的体重变轻，但减掉的是水分而完全不是脂肪，这是没有任何意义

的。如果你看过拳击或者举重比赛，选手在比赛前会通过蒸气房一下脱掉好几公斤的水来降低体重达到等级要求。一旦补充水分，这些体重又会回来。

而大量脱水的危害不言而喻，脱水可以短期让你看起来变瘦，长期以后实际上是对减肥起到反作用的。因为肾脏会因为缺水导致无法正常代谢有害物质，肝脏会转而来代替肾脏代谢这些有害物质，反过来又会影响肝脏分解脂肪的功能，对肾脏和肝脏的伤害都十分大。不管怎样，千万不要尝试任何减肥药。

减肥-跑步

很多人开始运动都是通过跑步开始的，看到马拉松运动员非常瘦，有人会认为自己通过跑步也能像马拉松运动员一样瘦。实际上这是很难的，打篮球或许能让你长高5厘米，但不会让你像NBA球员一样长到2米1。同样，跑步会让你变瘦一些，但很难变到马拉松运动员一样瘦。无论是NBA球员的身高，还是马拉松运动的体重，绝大部分时候都是基因决定的。不够高的球员在进入NBA之前早就被淘汰掉了，同样在电视上你能见到的马拉松运动员，本身的基因也是十分适合跑步的。而且专业运动员和普通人的训练强度完全不一样，量变引起质变，二者没有可比性。

跑步确实是一个非常好的运动，门槛也比较低，非常适合刚入门的运动者，对减肥也非常有效。网上有些文章说跑步从30分钟后才开始分解脂肪，这是不对的，无论什么运动，哪怕是太极拳，从一开始就会分解脂肪，30分钟前跟30分钟后只是消耗脂肪的比例不同。30分钟后消耗脂肪的比例会更多一些。但我们平时说的跑步，也就是匀速跑，其实不是一个性价比最高的减脂运动。

匀速跑的特点是速度和动作都没有变化，属于低频率的有氧运动。我们先想象一下，很多平时从来不锻炼的女生，穿着高跟鞋一次能逛4个小时，一点都不觉得累，比我厉害多了。但让她们突然跑个半分钟就不行了，这是因为她们的身体早已经习惯了散步的节奏，肌肉是有记忆力的，它们知道如何用最省力的方式和节奏去完成这些动作。

匀速跑也是一样，当你长时间习惯一样频率速度的匀速跑之后，并不是你的运动能力大幅增强了，而是身体知道了如何用最小的代价去完成这些运动，身体需要的氧气和能量也变得越来越少，并且知道如何去储存适量的糖原去应付这些运动。如果你跑5公里觉得越来越轻松，先不要惊喜，这说明5公里对于你运动能力提升的帮助越来越小了，你通过锻炼得到的收益也越来越少了。就像我们每天写同一份代码，在技术上的成长也会越来越小。

当然并不是说匀速跑起不到锻炼的作用。对于时间很紧张的码农来说，也许有一些时间和收益上性价比更高的运动，比如变速跑、一些hiit和有氧操、包括现在很流行的crossfit等。这些运动不会让你的身体轻松产生记忆性，当然锻炼的时候感受也比匀速跑要痛苦一些。简单来说，你承受的痛苦越多，获得的收益就越多。

除了上面说的这些，力量训练也是一种很好的减脂方式。除了锻炼时候的热量消耗之外，力量训练会在训练结束后的很长一段时间内，最长能到48个小时，在这段时间内持续提高身体的新陈代谢，就是说睡觉都能消耗热量。而有氧运动结束后，新陈代谢会很快回复到锻炼前的水平。

我自己在进行力量训练之前，基础代谢每天只有1300大卡，现在有1600大卡。也就是说我现在即使每天躺着不动，身体消耗的热量也比以前多了300大卡，等于每天比以前少了2碗米饭，基础代谢提高了，自然也就不容易胖了。虽然我也喜欢跑步，很长一段时间都在经常跑步，但我还是觉得，力量训练给我带来的回报更大。在力量训练半年后，我的体型有了一些变化，精神状态也好了很多，也很少再生病。这是训练半年后的照片：



是否需要私教

很多像我第一次走进健身房的人，觉得不需要人教也能锻炼，不就是仰卧起坐，俯卧撑，或者在各种器械上照着示意图做动作就可以。

当时我也不知道动作如何发力，不知道发力角度不同会锻炼到不同部分的肌肉，走了很多弯路，也受了好几次伤。后面请了私教，也认识了一些健身的朋友互相帮助学习，才慢慢了解到许多健身知识，我觉得如果有条件的话，最好可以请一个私教来带你入门，不要太在乎那几千块钱，一个靠谱的教练会让你少走许多弯路，避免好几次不必要的受

伤。如果实在不想花那些钱，至少找一个会健身的朋友带你一起，互相督促、交流学习，在做大重量的时候给你提供保护。

各种锻炼的方式和细节这里就不先不介绍太多，但我建议多做复合动作，比如深蹲、硬拉，卧推等，少做一些单单锻炼肱二头肌等小肌群的孤立动作。我看到健身房很多初学者，瘦的像根筷子，拿着一对15磅的哑铃使劲做二头肌弯举，实际上这没有太多意义。二头肌弯举这些孤立动作相对于深蹲、硬拉等复合动作，一次能锻炼到的肌肉数量要少很多，在肌肉纬度涨起来之后，可以做一些孤立动作来雕刻某个部分肌肉的形状，但在健身初期，更有必要去做一些性价比更高的动作。

strong text

饮食：

我们都听过三分练，七分吃这句话。对于保持体型来说，饮食起到的作用和锻炼一样大。国内居民的饮食习惯还是以米饭、面等碳水化合物为主，加上现在生活条件提高很快，长期都是高热量和高脂肪等不健康的饮食方式。

我们平时吃的白米饭，都是加工过的精米，许多在表皮和胚中的营养物质都在加工的过程中被丢失了，剩下大量的淀粉，而淀粉在体内会水解为葡萄糖，大量葡萄糖进入血液后会导致胰岛素的急剧上升，会增加胰腺的压力，当胰腺无法正常分泌胰岛素后便会患上糖尿病。而且多余的葡萄糖会在体内转化为脂肪，吃白米饭和直接吃糖并没有太大区别。建议想减肥的人，适当控制碳水化合物的摄入，最好以粗粮代替精粮，粗粮营养成分更丰富，而且人体吸收的速度更慢，导致人体的胰岛素分泌也会更平稳。

同时需要控制脂肪的摄入，1克脂肪能提供的热量是1克糖和1克蛋白质的2倍多，更容易造成肥胖，我们每天可以从鱼肉、坚果等食物中获取一些优质脂肪。

我在减脂期间使用过这样的食谱，效果亲测不错：

早上：1个玉米，1杯全脂牛奶，1-2个鸡蛋

11点加餐：1个香蕉

中午锻炼

午饭：沙拉自助，以肉类和蔬菜为主，不加沙拉酱

下午4点加餐：1杯原味麦片+蛋白粉

晚饭：半碗米饭，菜随意，以清淡为主

晚上睡觉前：任意一个水果，一杯酸奶

一般来说，通过一个月的减脂期，体脂能明显减少很多，这是在减脂期的状态：



当然如果不在减脂期，我的饮食要随便很多，火锅烧烤该吃就吃，可乐啤酒没少过，毕竟对我这样喜欢美食的人来说，锻炼就是为了多吃几顿更好的。健身并不是我的职业，也不能成为生活的负担，而是让我可以生活得更快乐一些。

运动时间安排

很多人会觉得自己的工作太忙，根本找不到时间锻炼。不过我们可以再仔细想想，一周真的抽不出3-5个小时来锻炼吗？许多人中午或者晚上回家会打几把游戏，或者刷2个小时手机，如果把这些时间拿去锻炼，完全是足够的。我的锻炼时间选择在工作日的中午，12点10分开始锻炼，1点半结束吃午饭，回工位还能写会代码或者睡一个短觉。