



书坊周刊



找 记者 上壹点
A13-15

齐鲁晚报

2021年11月20日
星期六

好
读
书
读
好
书

□ 美编：陈明丽
□ 编辑：曲鹏

汽车、外卖、快递、人工智能的时代，我们为什么还要行走？世界著名的神经科学家、爱尔兰皇家科学院院士沙恩·奥马拉所著的《我们为什么要行走》指出，在漫长的进化史中，人类演化成移动的物种，能够四处走动、不断迁徙、搜寻信息。行走不仅影响着每个人的身体结构、健康状态，而且也塑造着社交方式、人类文明。

“如果想走得快，就独自上路；如果想走得远，就结伴前行。”这条古老的非洲谚语，仍能带给我们诸多启示。



宅、外卖、电动车、人工智能的时代 我们为什么还要行走

□ 豫才

阿尔卑斯的“奥兹”

横穿阿尔卑斯山的区域，有一条世界知名的经典徒步线路，它途经奥地利、法国、德国、意大利、列支敦士登、摩纳哥、斯洛文尼亚、瑞士等8个国家，由5段长长的山间小道连接而成，总长度加起来有5000千米。

与雪山、湖泊、森林为伍，欣赏冰川、艳阳、蓝天、笑脸……每年，这条路线吸引着众多爱好徒步的背包客。实际上，这些线路历史悠久，偶尔沿途的考古发现，会揭开一些有趣和令人不安的历史片段。

1991年，考古学家在奥地利和意大利交界处，发现了一具距今5000年的中年男性木乃伊，他被命名为“奥兹冰人”。这位奥兹先生的结局有些悲惨。

X光扫描身体显示，他的左肩被一个燧石箭头深深刺入，头部遭到重击，手臂上还有防卫时留下的伤口。问题是，现在已经无法确定哪个是致命伤。因为不管是中箭还是头部的创伤，都不可能让他当即死亡。奥兹冰人最终的死因，可能是肩部伤口失血过多。如今，奥兹冰人成了这条徒步线路上的名人，当地餐馆都会提供名叫“奥兹比萨”“奥兹冰激凌”之类的食物，成为地方特色。

2011年，科学家们做了一项有趣的实验，实验对象是一位62岁、身体状况能够适应穿越阿尔卑斯山行程的意大利男性。按照实验要求，这位“现代奥兹”用时3个月，走完了1300千米的山路。

在出发前，科学家给“现代奥兹”做了全身体检，测量了呼吸能力、肌肉力量、体脂率、血液成分等重要的身体功能参数，以便了解他的基础身体状况。然后，给他佩戴了一套移动“生理实验室”，以便了解“现代奥兹”在长时间山地徒步过程中的生理变化。

实验得出的结果是，任何人任何年龄都可以进行步行锻炼，甚至是长距离步行。尽管身体基础状况良好，此前，这位“现代奥兹”从未用这么长的时间走过这么长的路。然而各种数据显示，这位老人的身体很快就适应了这种运动强度，甚至能承受高海拔地区的轻微缺氧。因为阿尔卑斯徒步线路的海拔在0到3000米之间起伏波动，一般人会在海拔3000米左右出现高原病。

实验发现，“现代奥兹”身体机能还发生了令人惊喜的变化。在持续的行走锻炼中，他的体重指数下降了10%，体脂则减少得更多，约占总体脂的四分之一。在他体内，导致心血管疾病的甘油三酯减少了75%，高密度脂蛋白等有益心脏的物质则大量增加，身体炎症和其

他一些疾病征兆奇迹般地消失了。

行走不仅对我们的肌肉和体态有益，还能保护器官和修复损伤，延缓甚至逆转大脑的衰老。在行走中，我们的感觉变得敏锐，思维充满创造力，焦虑和抑郁得到缓解。正因如此，《我们为什么要行走》得出结论，想要减重，“不用去健身房，走一段很长的路，走到大自然中，连续好几个星期，最终改变的不仅仅是体重”。

走遍全球

从生物学角度看，双手解放、头部抬高、脊椎竖直，行走影响了人类进化的方向。

现存的灵长类“亲戚”，没有跟人类一样是直立行走的。黑猩猩、红毛猩猩等类人猿也做不到，尽管它们也能站立，依靠下肢力量支撑身体展示自己，保持警惕或是寻找食物。

“亲戚”们通常用四肢奔跑。这种移动方式比双足行走低效，而且能耗更高。统计显示，消耗相同热量时，人类行走的距离大约是黑猩猩的两倍，换言之，吃等量的食物，人类的活动范围能大得多。

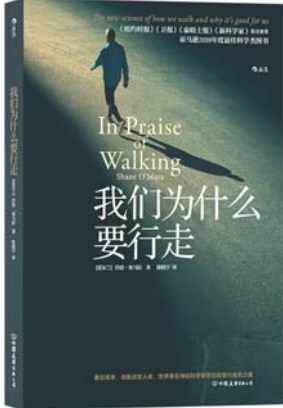
从更广阔的视野看，人类并非速度极快的奔跑者，猎豹、老虎、羚羊等物种能在短距离奔跑中轻松超越我们。但是在长距离的步行运动中，人类很可能是所有物种中最优秀的。

学会行走并不是件容易的事。平均来说，学步的婴儿每小时要走2368步，行程701米，摔倒17次。在三四百天的学习进程中，婴儿要走几十万步，摔倒几千次，随着年龄、练习和失败反馈的增加，摔倒频率才逐渐减少。

不过，这些努力并没有白费。如今，人类是地球所有物种中分布最广的，居住在这个星球的南北两极及其之间的几乎每块陆地。行走让我们探索的脚步触及世界的边缘，然后偶尔冒险航行，踏上新的小岛，接着继续步行探索。

通过步行占据这个星球，绝非一句空话。《我们为什么要行走》提到，每天5千米的缓慢行走，一天只需要走几小时，300天就能行进1500千米，如此几年之后就是上万千米。这正是验证了中国的那句古话：“不积跬步，无以至千里。”

世界上最长的陆地跨度，是从非洲大西洋沿岸的利比亚西海岸到濒临太平洋的中国东部沿海地区，全长约13589千米，走完大概需要9年。如果把行走的速度提升到每天20千米，每年走300天，两年多就能走完。如果有可跨越的大陆桥，或者可以穿越的狭窄水道，甚至乘坐原始的船跳岛，只需几代人的时间人类就可以达到世界任一



《我们为什么要行走》
[爱尔兰]沙恩·奥马拉 著
陈晓宇 译
后浪 | 中国友谊出版公司

角落。

这正是行走的力量，也是人类能主宰地球的一个重要原因。

“可步行性指数”

对人类来说，步行的机会变得越来越少。如今，世上超过一半的人口都居住在城市，而且这个趋势估计只会继续加剧。联合国最新的预测估计，世界人口在未来30年会增加29亿，到21世纪末可能再增加30亿。2050年，人类很可能就变成城市生物，80%至90%的人居住在城镇。

城市深刻改变着人们的生活方式，其中当然也包括行走方式。所以，享誉世界的城市规划师杰夫·斯佩克指出：“对最好的城市最有效的指标是可步行性。”斯佩克认为，城市中最好的行走，必须有用、安全、舒适、有趣。

在他看来，城市规划和设计者应当把街道看作“户外客厅”。我们这些城市的使用者和行人，应当拥有宜人的街景，享受娱乐、休憩、放松和消遣等功能。最后，步行应当而且必须有趣。斯佩克认为，街道上应该建造平易近人且人文丰富的独特建筑，这样步行才会有趣。

有的城市，有一种通畅而流动的特质，漫步其中，倍感愉悦；有的城市则让人别扭、不适、疲惫，甚至充满危险。《我们为什么要行走》指出，设计行走环境，尤其在对比两个城市环境的时候，一个有用的工具是“可步行性指数”。有多种方式设计指数，但简单来说，它应当反映出与其他交通方式相比，居民通过步行完成日常生活各种事项的难易程度。

对于一座适于行走的城市，人踏出家门或酒店大堂，步行几分钟就能找到各种生活必需设施。在天气条件好的情况下，能够走路往返

当地餐厅或学校。在可步行性高的环境中，人们能尽量用双脚完成日常活动，不需要开车。

有的城市或城市的某些区域，这一优势特别突出。意大利的博洛尼亚，就是一座行走之城，著名作家翁贝托·埃科这么描述它：“充满纹理，没有冗余……一座公共空间构成的城市，到处是拱廊、酒吧和商店，在这里视线都被店面、咖啡馆的桌子，还有其他人的眼睛所吸引。”

别样收获

《我们为什么要行走》提出，让我们的城市适于行走，不仅仅是为了让人们在没有车的时候也能轻松出行，还对整个社会有许多积极的、尽管不明显的溢出效应。人口密集却适于行走的城市，能最大限度地减少城市扩张，这样经济和环境都更具可持续性。降低交通成本和时间成本，同时保证了城市居民自由行走。如此，步行本身就能有效维持甚至提升大脑和心脏健康，还能降低肥胖率。城市居民的整体幸福感也将随之提升，犯罪率降低，社会凝聚力更强。

步行性还改变了城市、市内社区和社区居民的社交属性。假设一个人刚搬到一座大面积扩张且缺乏良好公共交通的城市，出行需要开车，城市的交通设计让社会交往的机会变得很少。在车里，就意味着人与人面对面交流和偶然搭讪的机会变少，看到另一个人的时候都是隔着车窗的。而在一个人口密集的社区，人们随时都能聊天，在街角、咖啡店、小商店轻松快速地建立社交网络。

除增进社会交往外，适于行走的城市还有一个深刻且重要的作用：促进经济活动。从市中心步行可达的办公空间和商店，其溢价远远超过郊区的综合商业广场。背后的原因有很多，但其中一个最直接的解释是，与在车里相比，行走的时候更有时间进行个人消费。此外，消费会促进当地经济，而花在燃料和买车上的钱会流出当地经济。

换句话说，适于行走的城市有“聚集效应”。可步行性让城市更容易开展商业、社会交往，或者偶然碰面和交流，因为空间上的亲近让上述活动更易发生。经济学家甚至认为，越依赖车辆，经济效益就越低。这些社会、经济、健康等方面的好处，在我们自然而然行走的时候最容易实现。

城市中蕴含了无数行走的可能性。沙恩·奥马拉建议，运用城市规划师、心理学家和神经科学家的专长去满足行人的需要，然后将科学、想象力和论证融入政策，进而转变成美丽、有趣的街道，让人感到放松、新鲜和安心。