



链滴

# 程序员，你们这么拼是找不到妹纸的！

作者：[arthinking](#)

原文链接：<https://ld246.com/article/1450009515587>

来源网站：[链滴](#)

许可协议：[署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<p>  
  <span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">文章来自网络</span>  
</p>  
<p>  
  <span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">所有健康bug都被程序猿们承包了</span>  
</p>  
<br />  
<br />  
<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">据说新时代的攻城狮和程序猿要具备以下素  
：去得了公司，回得了厨房；不惊动腾讯，不激怒同行；写得了代码，查得出异常；做得出产品，看  
准市场；接触过VC，见识过投行。怎么样，是不是有点上天入地的赶脚？</span><br />  
<br />  
<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">在这个时代，互联网和数码产品发展更新得  
多快，攻城狮和程序猿的生活节奏就有多快。他们在每个夜深人静的晚上熬夜奋战，炯炯有神地与代  
和bug做斗争。电脑三天三夜不关机？连续上班72小时？在突击任务的时候，那是再平常不过的事。  
果有一天你发现他很忧伤，别以为他是在失恋，他其实是为程序多了一个逗号或少了一个空格而抑郁  
</span><br />  
<br />  
<br />  
<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">每个攻城狮和程序猿都是潜在的强迫症患者  
如果遇到bug没有立刻解决，那么完了，走路想bug，吃饭想bug，睡觉还在想bug，bug会想噩梦  
样缠绕着他们，直到自己的健康充满bug。工作状态单一，精神高度集中，精力体力耗费巨大，长期  
眠不足引发精神萎靡，身体疲劳无力。有程序猿说：我交朋友从来不在乎对方身体差不差，反正都没  
差。</span><br />  
<br />  
<br />  
<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">他们还是天真的物种，说起护肤品就知道大  
，说起名牌就知道驴（LV），在保养身体这件事上，他们大脑一down机就想起红牛和那山中千年的  
蓝根。</span><br />  
<br />  
<br />  
<p>  
  <span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">苍天啊，你们这么拼是找不到妹纸的！放  
那株山中千年的板蓝根吧！你们缺乏的是蛋白质！蛋白质参与构成各种酶、激素和血红蛋白，调节人  
各项生理功能和能量代谢。蛋白质中的蛋氨酸与赖氨酸是构成一些氧化酶的成分，对防止疲劳出现和  
解疲劳都有重要作用。就算不能整出8块腹肌，好歹要有健康的身体，要不然，真的一辈子只能和Bu  
做朋友！</span>  
</p>  
<p>  
  <br />  
</p>  
<p>  
  <span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">人家只想安静地做个宅男子？</span><b  
/>  
<br />  
<br />  
<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">这不是段子，这是真事。</span><br />  
<br />  
<br />  
<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">一程序猿在某严肃交友网站上注册了账号，  
挥重金升级为vip。过了几个月有人问：“找到女朋友了吗？”他说：“没有，但我在他们网站上找  
一堆bug。”（大哥你已经活成了一个bug，真心点赞.....）</span><br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">不要跟码农聊感情，那是他们的硬伤。他们得上车号，但摇不上姑娘；人家都是娃问，爸爸去哪儿？可这边厢，却成了爸爸问，娃你在哪儿？ </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">长时间久坐、缺乏运动、加班熬夜、精神紧张、电磁辐射等，都会慢慢地吞噬性能力，引发精子数量减少、精子活力不足。调查显示，近10年间，忙久坐的电脑族不育率上升了近30%。 </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">程序猿们，下半生的幸福，还是要有的。以建议，就当是程序，照着做吧！ </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">1) 避免久坐，每坐45分钟后要起身活动至少分钟，避免长时间压迫，以及温度过热对性功能的伤害。 </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">2) 制订运动计划，每天至少运动30分钟以。对于常年不锻炼的人群，可以先从慢跑开始，不要一上来就挑战高强度运动，避免对关节韧带造成伤害。 </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">3) 益肾固本。肾藏有“先天之精”，是生之源，补肾就是补根本。《本草经疏》说，肉苁蓉为补精血、滋肾之要药，肾好，精子才有活力。现临床上应用肉苁蓉治疗肾虚性阳痿、男子不育、习惯性便秘等。 </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">4) 补充营养素。锌、硒、铜、钙、镁等是男性生育健康关系密切的营养素，特别是锌，如果缺乏会降低精子的数量和活动能力。此外，维生素也有提高精子质量的作用。多种维生素、矿物质的均衡补充，能为身体的整体健康提供可靠的营养基。 </span> <br />

<br />

<br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;">程序猿们一定要记住这句话：身体好了，妹还会远吗，娃还会远吗！ </span> <br />

<span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;"> </span> <span style="font-family:NSimSun;font-size:16px;"> </span>

</p>