

# 吃生肉光脚跑 跑回原始

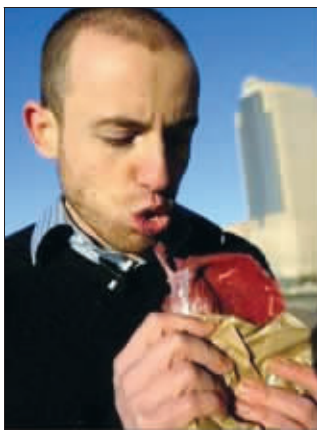
## “原始人健身法”风靡欧美,专家告诫存在健康风险

### 》不要追随哥

对29岁的纽约白领弗拉德·阿维尔布克来说,最好的午餐是一大块带血的全生牛肉。“我不需要刀叉,”阿维尔布克咬了一口生牛肉,“但也许需要一张纸巾,因为我的嘴巴可能会变得血淋淋。”

不吃米饭和面包,大嚼全生牛肉;抛弃长跑、游泳等有氧运动,只做投掷、赤脚跑等野人式运动——在美国畅销书作家罗伦·科丹的号召下,欧美国家出现了一群生活在大城市里的“现代原始人”。他们认为,这种和现代观念背道而驰的生活方式,能帮助他们保持健美、活得更长久。这种理论是否适合现代人类?尽管医生和营养学家对其质疑不断,但“现代原始人”们自我感觉非常好。

▶虽然是生牛肉,但阿维尔布克吃得很香



鲜鸡肉和生菜,感觉真是好极了。”参加过“原始人训练营”的格雷·加弗这么写道。训练营的导师是法国人埃尔万·勒克尔,他正是科丹理论的忠实信徒,身体力行让这一理论在欧洲发扬光大。勒克尔的训练营大受欢迎,他本人的健美身材更是最好的活广告,因此有男士杂志把他形容为“泰山的孪生兄弟”,“或许是世界上体能最好的人之一”。

格雷·加弗还说,“我惊奇地发现,在经过一整天的高强度训练后,我还不感到饥饿。”当训练营结束回到家后,他“已经习惯了吃生肉的饮食。”

### “现代人原始人大不同”

科丹的理论可谓标新立异,可以想象,主流营养学家们对他大加抨击。

美国营养饮食协会发言人克里·甘斯说,“科学证明,以水果、蔬菜、谷物和蛋白质为主的多样饮食,是人类健康长寿的保证。我们可以看到,原始人其实活得并不长久。”

营养学家玛丽莎·利柏认为科丹的饮食理论有一定价值,但认为人类进化到现在,身体条件和生活环境已经和原始人大大不同。如果完全模仿原始人那样生活,在健康上会有风险。

据《信息时报》

### 人工授精 不育会传给下一代?

英国科学家们最近警告说,通过人工授精方式生下的男孩有可能和他们的父亲一样不育。

据英国《每日邮报》2月8日报道,伦敦儿童健康学会开展了一项研究,科学家们将211名6岁大的通过人工授精生下的男孩与195名同龄正常生育的男孩作对比,这些人授精的儿童都是通过一种名叫ICSI(细胞质内精子注射)的方式生下来的。这种方式适用于精子无法正常射出的男性。

研究结果显示,在身高上,这两组儿童比较接近,而在手指的长短方面,人工授精的男孩手指明显短得多。

据专家介绍,手指短小是与不育相关联的一个特征。精子数较少的男性通常无名指和食指长度相同,而生育能力强的男性可能是无名指更长些。

不过,这项研究里的研究对象年龄都还很小,因此目前也无法证实他们是否能生育。

该学会的儿科医生阿拉斯泰尔·萨克利夫博士说:“这项研究是同类研究首次。因为这些孩子太小,我们还无法确定这些发现的意义,但我们必须提醒人们。”

中国日报

### 谷歌研制即时语音翻译软件 见到老外尽管侃 有手机“同声传译”

据英国《每日邮报》2月7日报道,谷歌公司称他们正在研制一个电话软件,几乎可以即时为通话者翻译不同语言的通话内容。

这款手机基于现存的网页及文件自动翻译软件,谷歌将会利用一个声音识别系统来翻译实时的对话。就和同声传译一样,这个软件会自动收集谈话的片段进行翻译,而不是逐字翻译。虽然这个听起来像科幻小说,可是谷歌表示这种技术在几年内就可以应用在手机上。

然而,批评者指出,谷歌现存的文字自动翻译系统就有许多语法错误。同时,语言学家怀疑语音识别技术是否能够应付各种各样的地方口音。

谷歌翻译服务部负责人弗朗兹表示:“我们认为语音翻译应该在几年内就可以基本实现了。当然,如果让它很顺畅地工作,就需要一个精确度极高的翻译和声音识别系统。这就是我们目前正在做的工作。”

谷歌承认语音翻译比文字翻译挑战性更大,但是他们称电话可以通过“学习”个人的说话风格而适应用户。来自英国班戈大学的语言学名誉教授戴维·克里斯特尔表示,语速与口音问题在语音自动翻译中是不可克服的障碍,“目前没有任何系统可以很好地解决这个问题”。

中国日报

### 来两杯无妨 啤酒有助骨骼健康

美国研究人员分析发现,各类啤酒含有原硅酸,其中或多或少的硅元素有益强健骨骼。研究结果刊登于英国《食品与农业科学杂志》2月刊上。

美国加利福尼亚大学研究人员选取市面上100种不同类别的啤酒,检测分析其中硅元素含量。先前研究显示,硅元素有益强健骨骼,但未指明不同啤酒的含量差别。

加州大学食物科学与技术系研究员查尔斯·班福思与同事洛伊·凯西得出结论,这些啤酒硅元素含量在每升6.4毫克至每升56.5毫克之间,平均每升啤酒含硅30毫克。其中,无醇啤酒每升含硅16.3毫克、小麦啤酒每升含硅18.9毫克、印度淡啤酒每升含硅41.2毫克。研究未提及每日最佳硅摄入量。眼下,美国人平均每天摄入20毫克至50毫克。

啤酒采用麦芽酿造。研究人员发现,相比深色麦芽,浅色麦芽所含硅元素更多,但这背后原因尚未查明。

新华社

### 新奇理论:吃生肉才健康

罗伦·科丹在著作《史前饮食》中,系统介绍了自己的理论。他对人们以谷物为主的饮食嗤之以鼻,“这违反了我们的祖先的饮食习惯,所以现在才有那么多‘文明病’,像癌症、肥胖和高胆固醇。”

科丹说,他的灵感“并非来自医生或者营养学家,而是来自大自然和优胜劣汰的进化规律”。

在瘦身成癯的欧美国家,《史前饮食》一出版便受到瞩目,很快便有了大批信徒,例如弗拉德·阿维尔布克。他们把自

己形容为“现代原始人”,从饮食到锻炼都参照石器时代祖先的做法,和主张吃素食、做长时间有氧运动的现代养生理论截然不同。

### 信徒实践:更健康、更平和

从外表来看,阿维尔布克是一个典型的现代白领——西装革履、身材修长、衣着讲究,和原始人丝毫沾不上边。但当阿维尔布克展示“绝技”时,就开始让人对他刮目相看了:他毫不费力完成十几个引体向上,然后贴着墙壁做起了倒立,同样轻松。“我习惯在饭前做运动,”阿维尔布克说,“我们祖先就是这样做的,

因为他们要打到猎物才有东西吃。”

阿维尔布克等“现代原始人”都言之凿凿地表示,自己比以前更健康、心境更平和。不过,他们在众多“正常”朋友眼中难免显得古怪,尤其当阿维尔布克做一些“饭前运动”的时候,譬如他会突然在纽约街头来一段冲刺式跑步。“有一次,警察还以为我刚刚抢了别人的东西,正在没命地逃亡呢。”

### 开办原始人训练营

“这一个星期,我们在弗吉尼亚的林区湖边野营,每天进行赤足跑步和投掷运动,吃的是新

### 》不要模仿哥

## 18把长剑 一口吞

据《澳大利亚人报》2月8日报道,素有“澳大利亚奇人”美称的查尼·霍尔格伦于当日在悉尼表演时,同时吞下18把剑,从而创下一项新的吉尼斯世界纪录。

霍尔格伦今年31岁,来自新南威尔士的拜伦湾。在接受媒体采访时,霍尔格伦表示,创造新的世界纪录让他激动不已。他说:“这太令人难以置信了!直到现在,我还不相信自己真的做到了。这个纪录是到目前为止我最大的成就。”

据报道,早在2008年,霍尔格伦曾创下同时吞17把剑的吉尼斯世界纪录。到目前为止,他是世界上唯一一个能同时吞下超过13把剑的人。

从16岁起,霍尔格伦就开始练习吞剑。开始的时候,他只是练习吞软管,然后是不锈钢刀片。除了吞剑,霍尔格伦还会令人称奇的“读心术”。他的招牌表演是“意念弯曲”绝技:一根坚硬的银色不锈钢小勺,在他的注视和轻轻摩擦下慢慢弯曲。

国际在线



## 汽车走钢丝 不“腿软”

当地时间2月7日下午,德国钢丝杂技艺人约翰·特拉伯在德国弗莱堡表演绝技:在25米高的两根钢丝绳上以37公里的时速开汽车,成功刷新了吉尼斯世界纪录。

特拉伯今年57岁,在德国以从事钢丝冒险杂技著称。当天,他驾驶一辆普通的福特嘉年华轿车以37.4公里的时速在钢丝上行驶了120米。这一冒险之举创造了吉尼斯世界纪录,令在场观众惊诧不已。

特拉伯认为,汽车“走”钢

丝要比摩托车更难、更危险,虽然汽车是四个轮子,但是重量要比摩托车大得多,这其中把握平衡是最关键的。

特拉伯家族从事钢丝冒险活动有悠久传统。1799年,特拉伯的前辈开创了这项特技运动。现在,特拉伯一家仍在从事这项运动,他的女儿安娜也曾在钢丝上把摩托车开到42米的高空。但是他们也曾遭遇失败,2006年,特拉伯22岁的儿子从52米高空坠落下来,昏迷了两个星期,险些丧命。

国际在线

