

吃生肉不用刀叉 攀岩跳跃赤足跑

# 欧美悄兴“旧石器时代饮食”

现代社会，人们越来越注重饮食健康，还有一些人主张素食。而在欧美地区，一些人却反其道而行之，奉行“旧石器时代饮食”，即像穴居人那样吃东西、运动，认为这样才能保持身体健康。

## 时光倒流

弗拉德·阿韦尔布赫现年29岁，来自美国纽约，是一名网站管理员。

作为“旧石器时代饮食”的追随者，快吃午餐时，他告诉记者，自己吃饭时不需要餐叉，但需要餐巾纸，“因为

到时候会血淋淋”。

阿韦尔布赫把午餐地点选在哈得孙河畔的一个小公园。“使用餐叉会让人胃口大跌，”法新社8日援引他的话报道，“但对我而言，生肉味道好极了。”他边说边拿起一块书本大小的生牛肉放到嘴边咬起来。

阿韦尔布赫说，奉行“旧石器时代饮食”的人希望通过更接近穴居人的饮食方式，把自己的“生物钟”回调到1万年前，“简单地说，就是只吃1万年前我们祖先能找到的食物”。

## 理论基础

“旧石器时代饮食”理论由美国健康学家洛伦·科丹教授提出。他认为，现代人类食用了过多谷类。他提倡人们像1万年前的祖先那样，多吃应季水果、瘦肉和鱼类，不吃或少吃经过加工的食品，比如糖、面包及奶制品，从而避免患上癌症、肥胖等现代疾病。

鉴于上班族吃饭不规律、吃饭速度快、经常窝在一处不动等特点，科丹把上班族称作“现代穴居人”，提倡

他们以更亲近自然的方式生活，把去健身房跑步、练肌肉的热情用于到野外攀岩、跳跃、扔石头和赤足跑。

“旧石器时代饮食”理论在欧洲的主要倡导者、法国人埃尔旺·勒科尔创办了野外训练课程。《男性健康》杂志把他评为“(人猿)泰山的完美双胞胎”，称他是“世界上拥有最佳身材的人之一”。

营养学家玛丽萨·利珀特说，“旧石器时代饮食”很有趣，但或许有些不足，因为“它遗忘了人类文明史上一些‘伟大的谷类’和有益身体

健康的碳水化合物”。

## 乐趣更多

仅从外表看，阿韦尔布赫和他的同事们并无两样。在这个工作日的午餐时间，记者看见他身穿烫得笔挺的灰色西裤、黑色皮鞋从位于下曼哈顿的一座写字楼里走出来。

很快，他的“异处”显现出来：他挑了一处脚手架做起了引体向上，动作轻盈，接着又开始倒立。

“我喜欢在吃东西前先锻炼，”阿韦尔布赫说，“饮食和锻炼并举，这是我们祖先

的生活习惯。他们必须锻炼，因为他们需要捕猎食物。其实我们也需要(锻炼)。”

阿韦尔布赫说，当一名“现代穴居人”除了有益健康，还有很多乐趣。他和几个朋友计划下周去一个绿色农场帮忙，那个农场饲养牲畜全部使用天然草料而非饲料。

不过，他承认自己在大街上的异常举动有时会引来警察，有一次还险些被当成小偷。

而和记者聊天时，阿韦尔布赫已经开始计划下一顿食物：骨髓和一些浆果。

乔颖(新华社供本报特稿)



## 日本自卫队 抵达太子港

2月7日，在海地首都太子港机场，刚刚抵达的日本自卫队第一批维和部队成员集合列队。这批部队主要来自专门从事国际维和行动的“中央即应集团”，共约160人，于6日晚分别从东京羽田、成田两个机场启程前往海地，这是日本第七次向海外派遣自卫队维和部队。

新华/路透

## 希拉里称女儿 婚礼堪比和谈

新华社北京2月8日电 美国国务卿希拉里·克林顿最近被一件事难住了，她7日透露现在还不知道在女儿切尔西的婚礼上应该穿什么。

希拉里7日在美国有线电视新闻网的一档访谈节目中说：“实际上我还在考虑婚礼上应该穿什么。不光是我，切尔西也一样没有合适的衣服。不过我们正在努力寻找。”

希拉里说，作为新娘的母亲她“十分自豪”，但承认，筹划这个婚礼几乎像中东和平谈判一样“艰难”。

今年29岁的切尔西·克林顿在去年11月发给朋友们的一封电子邮件中宣布了她与投资银行家马克·梅兹文斯基的婚约。婚礼将于2010年下半年举行。

## 每天吸食 2000 英镑可卡因 8 年玩弄 2000 个妓女 中奖千万 又成穷光蛋

晨报综合消息 据英国《每日邮报》2月8日报道，英国男子迈克尔·卡罗尔8年前中得970多万英镑彩票大奖，但8年后的今天，他又重新回到生活的起点，靠领取救济金过日子。

现年26岁的卡罗尔2月7日透露，自从中得大奖后，他吸毒、赌博又嫖妓，所有财产都已烟消云散。

“轰轰烈烈的生活结束了，一切回归现实。我希望我从来没有见过大钱。我发现依赖42英镑的救济金生活，比拥有一百万英镑更容易，”卡罗尔说，“对于我来说，重新

领取失业救济金有点奇怪，因为我在中大奖之前就是这样的。”

卡罗尔说：“我曾经过着奢侈的生活，但我现在宁愿做一份工作，规规矩矩地领一份薪水。为挣得一英镑或两英镑，我愿做任何事情。”

卡罗尔自2002年中大奖后，500万英镑给了亲戚朋友，100万英镑赌博，100万英镑买狗和马，100万英镑献给了他心爱的“流浪者”足球俱乐部，23万英镑吸毒。2003年底，他每天吸食2000英镑的可卡因，并在他的价值32.5万英镑的房子(后来丧失所有权)里举办吸毒

聚会。

由于不堪忍受他的无节制生活，妻子桑德拉离他而去，并带走了他们的女儿。

卡罗尔无视妻子离去的警钟，继续他的放荡生活。为了满足性欲，他转而嫖妓。卡罗尔自称有一天玩4个妓女，8年时间一共玩了2000个妓女(应该包括被反复玩弄的妓女)，耗费10万英镑。

卡罗尔说：“那时我脑子里只想了三件事情，那就是毒品、性和金钱。”

“金钱的背后有太多可怕的东西，我开始认清人的真实面目。”他说。

颜丙文/编译

## 男子遭雪崩掩埋 17 小时获救

新华社电 瑞士警方7日说，一名年轻滑雪者遭雪崩掩埋17小时后获救，身体状况良好，仅表现出低温症状。

瑞士南部瓦莱州警方认为，这名现年21岁的男子能够存活下来，似乎是因为他遭困时旁边恰好有一个气囊，因此，尽管他遭雪压无法移动身体，但能够呼吸。

警方发言人让-马里·博尔内说：“我以前从未听说过类似情况，(通常)遭雪崩掩埋超过45分钟后很难存活。”

警方说，这名男子当时独自一人在阿尔卑斯山埃沃莱纳地区一处未标记的山体斜坡上滑雪，他的家人6日下午报告他失踪。埃沃莱纳距日内瓦以东大约80公里。

救援人员6日接到报告后出动嗅探犬，找到男子滑雪留下的痕迹并发现有大量积雪崩迹象，但他们出于安全考虑停止夜间搜救。博尔内说，救援人员7日晨利用直升机发现雪面上有活动迹象，后从大约半米深的积雪中救出这名男子。

## 半数男性没手写过情书

新华社电 英国一项调查显示，现代男性恋爱期间更愿发送电子邮件或手机短信向心仪对象示爱，而非传统手写情书。大多数女性希望收到追求者亲自写的情书或情诗，但只有半数男性这么做。

这项调查名为“林特·林多尔现代骑士准则报告”，研究对象是恋爱期间的两性行为。调查发现，近八成女性希望收到情书或情诗，认为这表明男方花费心思和时间讨自己欢心。

令女性失望的是，半数男性求爱期间从未手写过情书，超过两成男性发短信表白或求爱，大约一成男性经由电子邮件表达爱意。

将近六成女性说，如果在情人节收到虚拟网络礼物而非卡片鲜花等实物，她们会感到失望。

一些两性关系专家说，虽然现代社会表达感情方式更加多样化，但女性依然渴望浪漫，希望看到对方用心和专情，一封情意绵绵的手写书信比短信或电邮更能打动她们。

## 意大利人年花数十亿“算命”

新华社电 欧洲消费者协会公布一份调查报告显示，受经济衰退影响，意大利人“流行”从算命师和占星师那里寻求“理财建议”，每年花销达50亿英镑(约合78亿美元)。

英国《每日电讯报》7日报道，意大利“算命业”眼下蒸蒸日上，每天大约有3万名意大利人前去寻求“建议”，以期摆脱经济困境，花销在20欧元(约合26美元)至600欧

元(818美元)不等。

这份报告显示，意大利南部据信为全国“最迷信地区”，北部和中部地区居民占卜花销较大。其中，意大利经济中心米兰所在的北部伦巴第地区居民“砸钱”最多，每年花掉大约9000万欧元(1.2亿美元)。

大约53%喜欢占卜者为女性，平均年龄为42岁，其中不足五分之一的人接受过大学教育。