

# 纽约有群 原始人



杜兰特的尖跑鞋。



72岁的亚瑟身体很棒。

看电影《阿凡达》，身手敏捷的纳美人在丛林中腾挪跳跃，小蛮腰上不见一丝赘肉，这让嚼着高热爆米花观影的地球人难免产生艳羡之情。其实，都市里的人们也可以过上原始生活，一样可以获得有肌肉没赘肉、胃口好皮肤靓的身体。据《纽约时报》报道，在纽约等欧美城市，一群前卫的美女帅哥正在热烈追捧这种大口吃肉、大步狂奔的原始生活方式。



## A 返璞归真

“现代原始人”健身法包括不吃米饭和面包，大嚼生牛肉；每天都进行投掷、赤脚跑等野人式的运动等。在美国畅销书作家罗伦的号召下，欧美国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的身材，活得更长久。尽管医生和营养学家对此质疑不断，但“现代原始人”们自我感觉非常好。

26岁的纽约单身汉杜兰特，大部分时间是个规矩的好青年。为了给未来可能出现的杜兰特太太留下好印象，杜兰特总是

让自己与好友合租的公寓处于随时能接受参观的状态：他每天给盆栽浇水，并将房间收拾得整整齐齐。

唯一让他有点儿忐忑的是，他客厅里那个硕大的冰柜可能会吓跑多疑的姑娘。这个冰柜里放满了大块的动物生肉，像鹿排、牛排之类。这是杜兰特目前正在进行的“原始人生存计划”的一个组成部分。

杜兰特不是什么古怪科学家，他在一家网络公司上班，如上文所述，大部分时间是个很潮的小青年。但他自称“都市原始人”，因为他与一些朋友坚信，文明的副

作用使得现代人手无缚鸡之力，他们要在自己创造的条件下回归原始社会，这些条件包括大量吃肉、偶尔挨饿、不吃加工食品、剧烈运动等，以确保身体“原汁原味”的健康。

杜兰特说，人类在大自然中的本能就是采集与捕猎，现代人过于精细的生活方式都是在文明社会养成的“坏习惯”。鉴于逃命也是原始人的必修课，杜兰特这些“现代原始人”也不会通过慢腾腾的瑜伽来锻炼身体，他们更倾向于练习狂奔与腾空跳跃，仿佛背后有头猛犸象在穷追猛赶。

## B 老少咸宜

尽管这种非主流的生活方式看起来有些奇怪，但在不少欧美城市中，像杜兰特这样的人并不鲜见。

23岁的梅丽莎是比较少见的女性“原始人”。毕竟对绝大多数热衷减肥的年轻女子来说，大量吃肉绝对是美妙身材的大忌。梅丽莎常年患有胃病，在网上苦搜治疗良方的过程中，她看到了犹他州退休经济学教授亚瑟写的博客，之后义无反顾地加入

了“原始社会”。

72岁的亚瑟在博客中写到，现代人每天泡在健身房里，身体状况仍旧令人担忧，远不如纯天然状态下的原始人来得健康。年过七旬的亚瑟把自己当成奉行原始生活方式的最佳例证，曾经向他取过经的杜兰特可以证明：“他看上去很棒，你在言语间就能够感受到他的魅力。”

对此，俄亥俄州立大学人类学家拉森

表示，原始人确实比现代人强壮。“1.2万至1.5万年前的人类更加健壮，体型更佳。”拉森说，只是原始人的寿命非常短暂，30岁都已算高龄。

而生活在物资丰富、卫生条件良好的社会中的“现代原始人”则幸运得多，杜兰特的10人小团体基本都是身材苗条、肌肉结实、肤泽光亮的俊男美女，他们认为，这显然是拜原始生活方式所赐。

## C 怎样做“原始人”？

### 锻炼篇

光脚狂奔 像有头猛犸象在追你

“现代原始人”小团体引起了英国男性杂志《男士健康》的注意。作为英伦最红火的男性杂志，《男士健康》向来走的是狂野路线，倡导男人一定要够MAN够健康。被该杂志评为“地球上身材最好男子”的38岁法国男科赫就是“原始人”生活方式的拥护者之一，他与纽约的杜兰特惺惺相惜，二人曾结伴在寒冷的夜晚打着赤足光着膀子在曼哈顿大桥和布鲁克林大桥上奔跑。

科赫在胖子盛行的美国积极推广这一生活方式，他引以为傲的技能包括像猴子一样灵活地用四肢在灌木丛中攀爬、在巨石之间腾挪跳跃等，他认为这是“每个人都

应该具备的必要技能”。

让科赫欣慰的是，美国一些健身中心针对“现代原始人”的需要推出了名为“全面强健”的锻炼套餐，项目包括举重和体操等。

### 饮食篇

大量吃肉 偶尔禁食 拒绝面包

营养学界也有人发出了支持的声音。美国教授科丹著有《古老饮食》一书，他在书中指出：“远古时代人类的食谱可以成为现代人类营养的参考标准。”

以杜兰特为代表的“现代原始人”在饮食上一般严格遵守三餐制，但他们也会隔三差五地禁食，禁食有时持续36个小时。“这在原始社会很常见，原始人有时候会找不到食物。”杜兰特说。

### 行为篇

经常献血 模仿原始人受伤

虽然被列入亚文化行列，但“现代原始人”也为社会做了不少贡献：他们热衷于献血。当然出发点是为了模仿真正原始人经常在捕猎或逃命中受伤失血的情景。杜兰特说他上一次献血是3个月以前，“这已经算超期了”。

而且，这群在都市中模仿着原始人生活的青年多数情况下并不激进。每天开着一辆红色的奔驰上班、成天与电脑为伴的梅丽莎表示，她并不打算哪一天会拿着一根棍子走进丛林里去检验一下自己的生存能力。“我喜欢现代世界，但我也希望拥有原始人不屈不挠的生存精神与过人勇气。”她说。

## D 始作俑者：美国教授科丹

这种返祖的生活饮食方式，最早由美国教授科丹提出，他在自己的著作《古老饮食》一书中，对现代人过分依赖谷物这一现实感到遗憾。他表示，正是由于人们背离了史前祖先的饮食方式，才导致了诸如癌症、肥胖以及高胆固醇症等“文明病”的泛滥。

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、练肌肉的热情转移到野外攀岩、跳跃、扔石头和赤足跑。

他认为，原始人通过当时的饮食和生活方式，保持了身体健康。科丹倡导人们食用未经加工过的食物，如生鱼、生肉、水果、蔬菜等，并采取原始人的生活方式。

在他的倡导下，不少“现代穴居人”以季节性水果、生肉、生鱼为主食，极少吃加工过的糖、谷物以及乳制品等食物。此外，

不少“现代穴居人”还开始尝试定期斋戒或是无规律进食，他们的理由是“我们的祖先就是什么时候打到猎物，什么时候才有吃的”。

这种方式一经介绍，便拥有了众多发烧友。科丹在自己的网站里写道：这种饮食习惯不是由营养学家、医生或者美食家设计的，而是大自然通过进化和自然选择之后的智慧结晶。

## E 营养学家表质疑

### 反对意见

科丹的理论可谓标新立异，许多营养学家对他大加抨击。

美国营养饮食协会发言人克里说：“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。”

一些营养学家认为科丹的饮食理论有一定价值，但人类进化到现在，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，实在有损健康。

### 赞成观点

一些专家通过研究证明了原始人的体能的确实比现代人更佳。

瑞典卡罗林斯卡研究中心的皮尔博士就进行了这样一项试验，他找来14名志愿者，连续3周只给他们提供史前人类食谱上的食物，包括新鲜水果、蔬菜、瘦肉等，将史前没有的食物如牛奶、糖、盐、花生、大米、香肠、酒精都剔除出去。待试验结束时，这14名志愿者的体重平均下降了2.2公斤，此外，他还发现，其中原本患有高血压的两名志愿者的血压平均下降5%，中风的几率降低了72%。这说明即便是短期内食用上述食品，也能收到“令人可喜的效果”。不过皮尔博士也指出，这份食谱虽然足够健康，但由于没有乳制品，钙的摄入量减少，原始人可能普遍存在骨质疏松的问题。

澳大利亚人类学家阿里斯特出版了一本书，名为《男性人类学》，书中关于原始人与现代人的对比颇为吸引眼球。

阿里斯特通过研究，认为在奥运会基本项目——跑和跳领域，现代人远远逊于先祖。比如史前的卢旺达图西族人在早期的成人礼中就完全有可能刷新目前2.45米的男子跳高世界纪录，因为该部族规定，男人必须至少跳起比自己身高还高的高度，才能被认定为成人。

他还根据6名男子追逐猎物时在黏土湖床留下的脚印化石，推算出2万年前澳大利亚原住民的奔跑速度可以达到每小时37公里，如果这些原住民猎手们接受现代训练，穿上专用钉鞋在橡胶赛道上跑步，他们的速度有可能达到每小时45公里，而博尔特在北京奥运会赛道上跑出的最高速度也只是每小时42公里。阿里斯特还发现，即便是尼安德特人（注：生活在欧洲和中亚地区的古人），其肌肉群体积也要比现代欧洲男子高出10%。如果接受充分的训练，她们的肌肉体积可以超过施瓦辛格在肌肉最发达时期的水准，这就意味着这些女原始人轻而易举就能把施瓦辛格撂翻。

（据中国网）