

追求健康打破传统生活 缺少证据又无专业知识

“生物极客”:养生达人还是怪人?

新冠肺炎疫情全球暴发以来,越来越多的人开始反思自己的生活方式。在英国、北欧和美国,一些中产阶级家庭过上了“生物极客”式的生活,期望由此变得更健康、更长寿。这样做真的有效吗?

在媒体的定义中,“生物极客”就是一群游荡在严肃科学之外,希望用各种方法挑战人体限制的人。他们通常罔顾世俗传统,常对身体和生活进行天马行空的“改造”,也背上了“科学怪人”名号。

衣食住行都有讲究 相关产业增长迅速

下午5时,在法兰特家,6岁的杰克和4岁的托马斯正在玩乐高玩具。“晚饭准备好了。”保姆喊道。按照这个家庭遵从的原始饮食法则,他们今晚吃香茅章鱼和鱼骨汤。“太好了,我的最爱!”杰克高兴地叫道,他的妈妈凯瑟琳则解释:“用骨头熬制而成的汤,碘含量非常高,而我们大多数人体内都缺碘。”

晚饭后,孩子们可以继续展现他们的创造力,或者看一会儿电视,如果要在傍晚6时后看电视,他们要戴上“蓝光屏蔽器”,这是一种琥珀色镜片的眼镜,防止现代科技产品发出的蓝光影响睡眠。“我们也做红光疗法。”凯瑟琳指着男孩卧室里的一盏灯解释道:“晚上暴露在红色的光线下,早上暴露在蓝色和白色的光线下,这符合身体对阳光的自然调节。”

在开始“红光疗法”之前,是每周两次的火山黏土和泻盐盆浴时光。“我不想去。”托马斯抱怨道,但凯瑟琳很坚持。很快,孩子们就在浴盆里玩得很开心。这看起来跟正常的洗浴差不多,只不过场面更脏乱。他们的理念是,火山黏土可以帮助清除体内毒素,增强免疫系统。

法兰特一家只是越来越多的“生物极客”家庭中的一个。这些家庭使用各种自制方法在家中,进行“破解生物密码”的活动,期望由此过上更健康、更长寿的生活。“生物极客”的相关产业2017年至2023年期间的增长率预计为19.42%,达到197亿英镑的规模。

自我实践感觉良好 功效缺少证据支持

在法兰特家,他们相信鱼骨汤治愈了托马斯的严重湿疹,而医生开的药却没起作用。36岁的凯瑟琳认为,这种生活方式极大地提高了她的精力,她在2018年辞去了财富管理公司合伙人的工作,全职经营一家有机食品公司。丈夫迈克尔今年40岁,是一家公关公司的主管。凯瑟琳说:“现在的我们都比20多岁的時候感觉好了,那时的我们日常三餐吃着外卖,却不知道这样做对身体有什么影响。”

除了遵循无糖、无加工食品的原始饮食法则,法兰特一家还在家里安装了一个净水过滤系统,每年花费300英镑。他们用无毒涂料粉刷墙面,放弃了弹簧床垫,为了减少在电磁场中的暴露。“大家说这样开销很大,”凯瑟琳解释说,“无毒涂料的价格比普通油漆高出10%左右,有机食品虽然很贵,但比起靠药物过日子要便宜。”



■ 法兰特一家戴上「蓝光屏蔽器」看电视



■ 里德尔一家过着原始的“地面式生活”



■ 硅谷科技企业企业家戴夫·阿斯普里是「生物极客」概念的最早推广者 本版图片 ©

除此之外,他们的清洁用品也是纯天然的,不含化学物质。他们把衣物柔顺剂换成了白葡萄酒醋,在手机上使用“电磁场阻隔器”,凯瑟琳用椰子油和动物脂肪自制防晒霜和身体乳。这一切都是为了帮助身体摆脱“毒性负担”,“让身体更快、更灵活地对抗潜在的病毒和细菌”。

这些“生物极客”的生活方式不一定都有科学证据支持,但凯瑟琳认为,全家人容光焕发的皮肤、有光泽的头发以及他们很少生病的事实就已经足够。

斯蒂尔戈博士说,虽然“顺势疗法”(从植物、矿物质或者动物中提取药物)通常缺少科学证据,但至少在总体上是安全的。“我们担心的是,一些本可以通过正规疗法治愈的病人放弃了已知的有效药物。”

强调回归原始“野化” “怪咖”追求简单生活

在伦敦北部,44岁的托尼·里德尔、他39岁的妻子卡塔琳娜和4个孩子——10岁的罗拉、8岁的米莉、3岁的塔卢拉和4个月大的鲍

一起实践“生物极客”式生活。他们的最大改变是“地面式生活”,家里没有椅子、沙发或床,而是坐在垫子上,蹲在地板上或站着。他们有一张餐桌,但是托尼把桌腿锯掉了,现在一家人吃饭的时候都坐在桌子周围的地板上。

托尼身体健壮,是一名自然生活方式教练。他认为,回到更原始方式的“地面式生活”是消除“久坐生活”带来的健康问题的最好方法。“我们90%的时间都是在室内度过的,大部分时间都是久坐不动,地面式生活有助于改善这种情况。”

“这可能会被认为是很极端的做法,但对我来说,我们只是在向一种更符合生物学的自然生活方式靠拢。”托尼说,“我觉得我们不是在‘破解’生物密码,而是在打破一种社会规范。”

孩子们高兴地坐在低矮的餐桌前吃着午餐,黑豆汉堡和红薯条配沙拉,他们完全没有使用过高脚椅或婴儿车,卡塔琳娜用吊带把鲍背在身上。“他们天生就有野性和自然,所以更重要的是,如何才能保持这一点?”托尼说话的时候,米莉正

在厨房门口的栏杆上做引体向上。对她来说,这只是好玩,但实际上是在练习“臀部摆动和悬吊”动作,这在灵长类动物世界里很常见,对上半身的力量和活动能力很重要,但现代人却忽略了这一点。

托尼的最终目标是改造家庭现有环境,变得更有利于家人的健康。“这不仅仅是为了长寿,我这么做是为了设计简单的生活方式,为后代和地球创造更多的健康和福祉。”他还引用了一项研究称,有氧健身水平较高的儿童在学习和记忆力任务中的表现,比久坐的儿童更好。

作为“野化”生活的一部分,托尼一家还实行“赤脚生活”。托尼经常光着脚跑马拉松,去年9月,他曾在30天内不穿鞋跑了800多公里。他们选择让孩子在家学习,其中一个原因是为了确保孩子们不用整天呆在有椅子和桌子的环境中。“如果有非传统的学校,也许我们会考虑。”卡塔琳娜说,“我相信孩子们可以自己教育自己。作为家长和老师,你能提供环境刺激他们学习,但真正主导学习过程的是孩子自己。”

里德尔一家没有电视,并确保孩子们在晚上8时前入睡,这也意味着不像很多人那样沉迷于科技。托尼承认,他们的选择可能会被一些人视为“怪咖”。“最近我和孩子们在游乐场玩时,一位女士走过来说:‘你的孩子看起来很不一样,很酷。’”卡塔琳娜笑着说:“我认为。(我们的教育方式)确实帮助他们变得更加自信和冷静,而且更强壮。”

大幅改变生活方式 建议先问专业人士

虽然里德尔夫妇和法兰特夫妇似乎都在享受着“生物极客”生活带来的好处,但医学专家强调,人们在大幅改变饮食和生活方式之前,应该先咨询专家和医生。

不过凯瑟琳认为,任何对“生物极客”感兴趣的人都不需要彻底改变自己的整个生活。“只需要找到一两件你想做的事情,然后从那里开始。无论是决定把洗发水和美容产品换成不含化学成分的,还是改变饮食习惯,只要适合自己就好。”

“我的建议是自己尝试一下,看看效果如何。”凯瑟琳说,“我们并没有建议任何人都像我们一样生活。只是让大家看到我们在做什么,然后也许他们就会开始做类似的事情,比如买一副很便宜的蓝光屏蔽器来改善睡眠。” 汤林石

相关链接

“生物极客”的概念最早起源于美国,由硅谷科技企业家戴夫·阿斯普里推广开来。阿斯普里花了20年时间和100多万美元来“破解”自己的生物系统,他减掉了约45公斤体重,并声称智商提高了20点。

如今,“生物极客”在欧洲也发展起来。英国一家生产相关产品的公司已经有1000多名会员。公司创始人蒂姆·格雷解释说:“美国人通常更关注这方面的产品和养生片剂。北欧人更依赖技术,喜欢追求极致天然,比如到野外采集食材回来烹调。在英国,我们更加多样化,从世界各地学习最好的技术。”

格雷认为,“生物极客”在过去几年里爆炸式增长,原因是人们对健康、压力和肥胖的认识日益增强。“我们在社交媒体上花的时间越多,就越明显地感到自己的健康问题,很多人在谈论食欲不振或慢性疲劳,他们想通过传统方式寻找解决方法,却没有找到。”

《谁在推动创新》一书的作者斯蒂尔戈博士说:“‘生物极客’通常是激进的、前沿的、实验性的,人们尝试一些科学证据不足的方法,因为常见的方法对他们几乎不起作用。”

著名的“生物极客”包括走极端路线的特斯拉创始人埃隆·马斯克,他认为人类需要成为半机器人,才能在一场不可避免的“机器人起义”中生存下来。推特联合创始人杰克·多尔西实行间歇性断食法,而且定期洗桑拿和冰浴。

“‘生物极客’就是寻找任何能优化健康的东西。”格雷说,“人们不甘于困在现有的系统里。虽然还没有研究证明这些方法是否起作用,但他们想把事情掌握在自己的手中。还有那些期望长寿的人群,科技领域的亿万富翁,他们不想死,大家都在投资这个领域。”

英科智能首席执行官亚历克斯·扎沃洛科夫博士著有《跨越衰老:生物医学的进步将如何改变全球经济》一书。他认为,“生物极客”的生活方式可能会有一定帮助,但能否大幅改善健康状况,他表示怀疑。“间歇性断食和规律的睡眠可能确实会提高健康表现,但我并不推荐广泛采用这样的干预手段,目前几乎没有临床证据证明它们真能起作用。”

扎沃洛科夫博士认为,社会目前分为两个极端。“有人高度关注健康,也有人非常忽视健康。第一类人把自己逼到了新的极限,而另一类人则推动了肥胖症的流行。”他建议人们根据严谨的科学决定。“大多数从事‘生物极客’活动的人都没有医学或科学方面的学位。”

生物极客「爆炸增长」美欧还分不同派别