

# 站在食物链顶端，你能做到吗？

## ——聊聊荒野求生那些事儿(上)

文·本报记者 张盖伦

本月16日，一档真人秀节目《跟着贝尔去冒险》开播。

没有温情脉脉，没有锦衣华服，八位明星们跟着荒野求生专家贝尔·格里尔斯，在一片荒凉和恐惧中，近乎狼狈地开始了他们的野外求生之路。

熟悉美国探索频道《荒野求生》节目的观众，将贝尔称为“站在食物链顶端的男人”。这位行走江湖的贝爷，脑海里有一套关于“什么可以生吃”的系列丛书。

### 生吃，不是敢不敢的问题

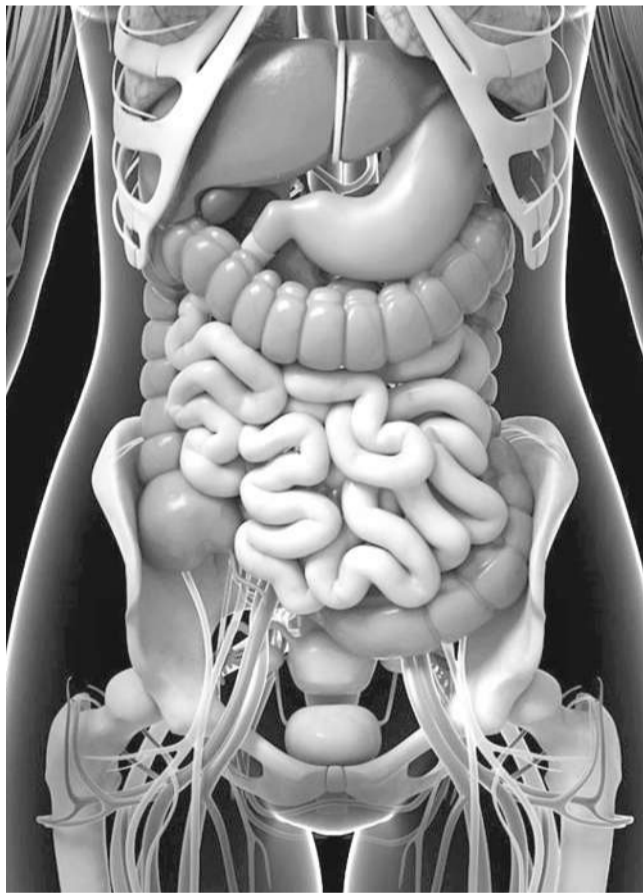
面对生肉，人体其实是脆弱的——肉里的寄生虫和致病菌，往往成为人体“不能承受之重”

在《跟着贝尔去冒险》第一集，贝爷就毫不留情地要求众星生吃蚯蚓。面对这团蠕动的蛋白质，女明星们几乎个个是含着眼泪将其吞下肚去。

不过，参加节目的韩雪坚决不从。她表示，本来就特别害怕吃奇怪的东西，当贝爷真掏出蚯蚓，本能的反应就是不吃。“总觉得吃东西这件事是知识储备，没逼到那份上，真的很难说服自己。”

吃东西关乎知识储备，这句话不假。在大多数人的生活中，“生肉”都是禁忌，心理上的排斥恐怕比牙齿和肠胃的不适来的更为强烈。

而且，面对生肉，人体其实是脆弱的——肉里的寄生虫和致病菌，往往成为人体“不能承受之重”。



生肉的血腥气本身就让人“开不了口”，即使勉强把生肉放入口腔，生肉的肌纤维又粗又硬，人类如今“变得秀气”的牙齿也难以将其撕裂，咀嚼起来也很是费劲；肉被吞食入腹后，消化系统也难以将其分解，肠道难以完全吸收其营养物质……

他去往人迹罕至之地，在极端条件下，用专业求生技术设法逃离险境。为了生存，他生吃过各种匪夷所思的食物，比如鹿的心脏、牛眼珠、大马哈鱼、斑马尸体、各类昆虫……有时，贝爷还会对着摄影机淡定介绍，某种奇怪的虫子吃起来有鸡肉的味道。

不过，贝爷毕竟是贝爷。曾在特种部队服役，他身体素质非比寻常。贝爷能大肆咀嚼生肉，普通人可以吗？恐怕得叹一句：臣妾做不到啊！

清华大学第一附属医院营养师王玉梅告诉科技日报记者，吃生肉最主要的风险，就是可能感染生肉里的寄生虫和致病菌。

“大多数生肉难以避免地被微生物污染；经过这许多年的进化，人体环境已经发生改变，无法自行杀灭生肉里很多寄生虫。”这些寄生虫进入人体，就可能以人体内某些器官为宿主，致人感染疾病。

人如果喜欢生食或者半生食淡水鱼虾，就可能染上肝吸虫病；而食用未煮熟的蟹，则可能受到寄生在蟹体内的肺吸虫囊蚴的“攻击”，染上肺吸虫病。

所以，这生肉吃起来，确实“步步惊心”，稍有不慎，就可能中招。

节目中的贝爷，面对食物，也是“快准狠”，杀



熟悉美国探索频道《荒野求生》节目的观众，将贝尔称为“站在食物链顶端的男人”。这位行走江湖的贝爷，脑海里有一套关于“什么可以生吃”的系列丛书。

了之后，做些简单处理，就地开吃。

“现杀现吃，确实可以避免肉类在长途运输中受到外部性污染；可是，已经在动物体内存在的寄生虫，并不会因为现杀现吃而死亡。”王玉梅提醒说，生肉自带的“风险”并不会因为现杀现吃而降低。

至于冰冻，也同样不是“万全之策”。美国普渡大学农业与生物系食品工程专业博士、科

学松鼠会成员云无心认为，寄生虫可能被冻死，但细菌几乎不能被冻死。“除了那些严格遵守安全操作、受到安全监控的生肉，最好不要去尝试。”

王玉梅也表示，各种寄生虫和致病菌有不同的适宜存活温度，“冷冻”这一方法并非对所有寄生虫、致病菌都能奏效。而且，一般家用冰箱也无法提供-18℃的冷冻温度。

### 做熟，不只是好不好吃那么简单

对于原始人类来说，吃肉可是进化历史上的重要一步，而火的使用，使得人类祖先的食谱扩大了

面对生肉，一般人确实“难以下咽”。“食物煮熟，肉变得软烂，人更易入口；而且肉类的蛋白质结构经加热后发生了改变，人体利用起来更为容易。”王玉梅补充道。

其实，对于原始人类来说，吃肉可是进化历史上的重要一步。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员于冬梅曾经在论文《人类进化与饮食变迁》中写道，肉食使人类脑髓得到了更多发展所必需的营养和材料，促进了机体的演化、智力的开发和思维能力的提高。而把肉做熟，则帮助人类进一步从动物状态中解放出来。

火的使用，使得人类祖先的食谱扩大了。经

过火烤，有毒的食物变成无毒的，不易消化的变成能够消化的。饮食结构的变化，也使得人类的颌骨不断退化，咬合力逐步减小，牙齿形态结构也日趋简单。

在美国纪录片《内脏的进化》中，哈佛大学人类学家理查德·兰厄姆表示，人类的祖先，从大牙齿、小脑子的类人猿，进化成了小牙齿、大脑子的人类；而学会用工具获取和处理肉类，是这一进化中的关键一环。

2011年11月，美国《国家科学院学报》发表报告，进一步论述了这一观点。研究人员认为，人类身体发生变化的时间，与人类学会控制火和烹饪的时间吻合。“烹饪帮助身体细胞获得更多能量，推动更根本的生物变化。”

### 吃下去，还要考虑能不能消化吸收

一些比较新的动物实验研究显示，从熟肉中获得的能量比生肉要多一些

在野外环境下，如果单纯为了补充能量，吃生肉是否来得更为有效？

王玉梅介绍，生肉的血腥气本身就让人“开不了口”，即使勉强把生肉放入口腔，生肉的肌纤维又粗又硬，人类如今“变得秀气”的牙齿也难以将其撕裂，咀嚼起来也很是费劲；肉被吞食入腹后，消化系统也难以将其分解，肠道难以完全吸收其营养物质……

云无心指出，从营养价值的角度来说，把肉做熟，可能使得其中一些营养成分流失或降低。“但一些比较新的动物实验研究显示，从熟肉中获得的能量比生肉要多一些。”

哈佛大学研究人员做了这么一个实验：他们给不同的小鼠喂食生、熟两类食物，之后称量小鼠体重。他们发现，无论小鼠如何运动，那些食用熟食的小鼠明显长大。由此可以推论，熟食给身体提供的能量更多。

其实，哈佛大学也做过另外一个实验，来验

证消化生食消耗的能量更多。

在上文提到的《内脏的进化》纪录片中，兰厄姆教授和阿拉巴马大学动物消化专家史蒂芬·塞克合作，打起了缅甸蟒的主意。他们给两条缅甸蟒喂食了体积相同的两块牛肉，只是一条吞进去的是生肉，而另一条则尝到了经过烹饪的牛排。

然后，他们把蛇类放进容器，通过测量蛇二氧化碳的呼出量，来推断它们分解食物所消耗能量的强度。他们发现，比起消化生肉，消化熟肉对蛇类来说更为容易——吃“牛排”缅甸蟒的消化强度比另一条低了近25%。

尽管吃生肉有种种弊端，但真的被逼到了绝境，那就没那么多了。

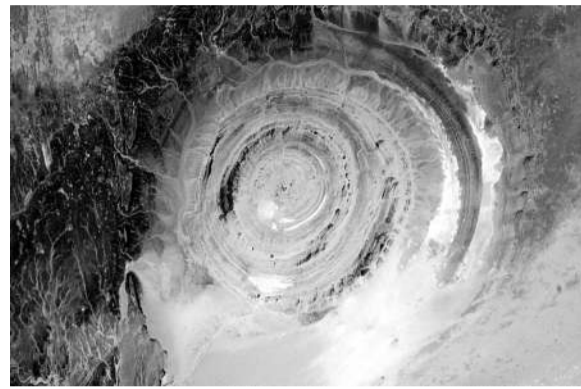
“极端条件下，当然是有什么吃什么了，肉毕竟能够提供丰富的蛋白质和能量。”和云无心一样，王玉梅也表示，在没有选择时，吃生肉确实能补充人体所需的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等营养物质，“至少不会饿死”。

### 趣图

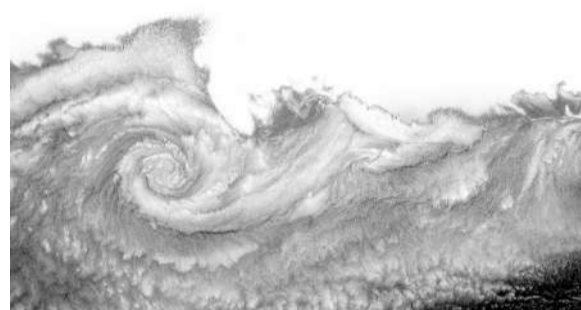
#### 从国际空间站里望出去

近日，加拿大宇航员克里斯·哈德菲尔德出版了新书《你在这里：环绕地球92分钟》，书里收录了150张克里斯从太空拍摄的地球照片。

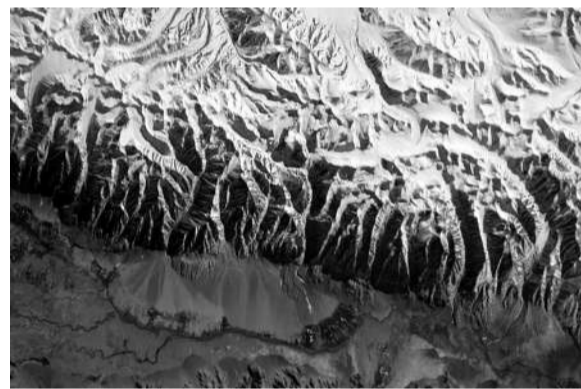
自从2012年12月21日第三次进入太空以来，他一直在推特上发布在国际空间站拍摄的照片，从环球视角全景展现了地球令人惊叹的美，引来近30万粉丝围观。



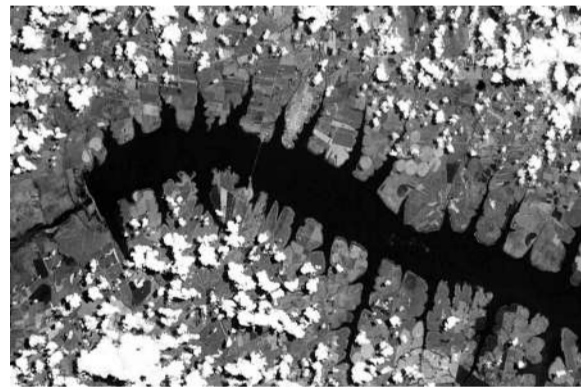
沙漠之眼位于非洲撒哈拉沙漠西南部毛里塔尼亚境内，又被称为理查特结构，如果陷入360万平方英里的沙漠里，人们很难确定自己位置，然而沙漠之眼却能像一个靶心一样作为参照物。最初理查特结构被认为是陨石坑，但却没有陨石撞击的地质证据，现在认为它是地质结构上升或侵蚀形成的。



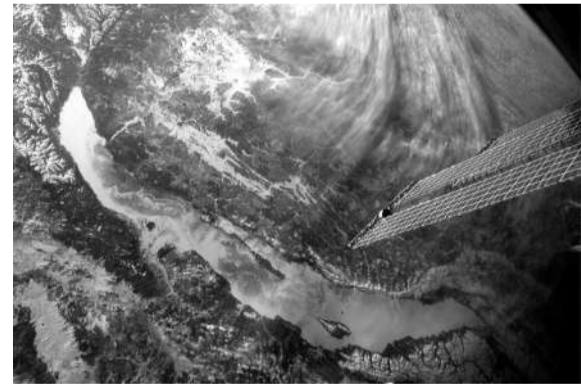
智利阿里卡上空翻腾扭曲的云，由于洋流和风力的作用，这样的云在这一带很常见。



从太空看喜马拉雅山就像褐色的褶皱，这里有世界最高峰珠穆朗玛峰。



巴西Perereira Barreto区域，位于圣保罗北部约400英里的地方。图中像千足虫一样的蓝色带状是铁特河(Rio Tietê)。



位于俄罗斯西伯利亚的贝加尔湖，世界上最古老和最深的淡水湖。



埃及，尼罗河三角洲和西奈半岛。(据新浪科技)

### 青年创新创业发展基金在京启动

科技日报讯(记者段佳)为积极建言“双创”发展，帮助青年创新创业，由人民政协网、中国光华科技基金会联合举办的“青年创新创业发展基金启动仪式暨青年创新创业研讨会”日前在京举行。

如何利用公益的力量促进青年创新创业，是作为团中央直属5A级基金会的中国光华科技基金会长期以来关注的重点。基金会发挥公益平台优势，联合爱心企业深圳众联网络文化发展有限公司共同倡导发起成立“青年创新创业发展基金”，支持青年创新创业。

中国光华科技基金会副秘书长张振威介绍了基金情况。他表示，“青年创新创业发展基金”

将重点实现三方面的功能：一是宣传功能。基金将大力倡导青年创新创业文化，传播“创新引领未来、创业改变生活、奋斗成就梦想”的创业理念，引领广大青年在紧跟时代潮流、引领创业风尚中始终走在前列；二是展示交流。广大青年通过创业实践自觉承担引领科学技术、商业模式、管理体制等的创新，在推动国家进步、促进社会发展发展中发挥了作用。基金将搭建青年创业项目展示平台，推动创业青年的交流与合作；三是实现资源汇聚。要通过这一专项基金，汇聚各方力量，将科技、经济、金融等方面的资源实现有效聚集、融合，使之成为创新要素的聚集地。

据介绍，掌阅iReader平台覆盖人群广，月活跃用户已达7000万。张敏表示，掌阅未来将开拓更为分散的营销思路，为重大展会、游乐景点、体育赛事等大众感兴趣的活动提供专门的电子书进行传播。

### 掌阅上架“双11”购物电子书

科技日报讯(记者林莉君)2015天猫“双11”全球狂欢节前夕，国内领先的手机移动阅读品牌掌阅携手天猫进行营销创新，上线为其特别定制的电子导购手册——《天猫11.11狂欢节购物指南》，图文并茂地呈现此次双11的各种采购攻略。这本电子书不仅有各种品牌的促销预售信息，还有品牌联盟、全民众筹、环游世界、领红包秘籍、分期购物等攻略，十分详细且分类清晰便于查找。

掌阅数据中心负责人张敏表示，在传统的移

### 跨境电商借“一带一路”开启“掘金之旅”

科技日报讯(记者侯静)从重庆出发，途经新疆进入哈萨克斯坦、俄罗斯、白俄罗斯、波兰，至德国杜伊斯堡，全程11179公里，“渝新欧”中欧班列连接中国与德国这亚欧两大经济体和增长极，串联起丝绸之路经济带沿途各国。日前，跨境电商出口货物“渝新欧”首发仪式在重庆西部物流园举行。

据悉，这是“渝新欧”中欧班列运行4年多来首批运送跨境电商出口货物。首发仪式上，重庆40余家传统制造企业产品借助跨境电商平台以及“渝新欧”大通道顺利“登陆”俄罗斯。首发式成功举办标志着跨境电商借助“一带一路”

战略通过“渝新欧”国际大通道正式跨入一个新时代。

据统计，我国每年经由“渝新欧”出口欧洲的货物总量在3亿吨左右，而自欧洲进口到中国的货物品类主要为精密仪器、机械、高档服装等。重庆西部物流园董事长罗书权介绍说，通过重庆铁路口岸物流园，“渝新欧”今年计划发行班列去程150班、回程100班，远超国内其他中欧班列。

本次活动由重庆市政府主办，重庆大龙网科技有限公司、重庆铁路口岸物流开发有限责任公司承办。

### 全球第一条环岛高铁正式联调联试

科技日报讯(舒郁仁 查高英)经过建设者2年多的艰苦奋战，海南西环高铁于10月13日开始启动联调联试，这标志着全球第一条环岛高铁即将开通。

海南西环高铁沿海南岛西部沿海，是海南省的一条双线一级电气化铁路，全长345公里，连接海口市与三亚市，途经澄迈县、临高县、儋州市、昌江黎族自治县、东方市、乐东黎族自治县。海南西环高铁是海南省“十二五”期间的重点项目之一，海南省迄今为总投资规模最大的基础设施建

设项目，号称海南交通史上“一号工程”，也是海南建设国际旅游岛宏伟目标重点基础工程。设计为双线一级电气化客货共线铁路，设计速度200km/h，正线全长345公里。

中铁四局承建建站前工程四标段，正线长77.648公里，工程内容包括拆迁及征地、路基、桥涵、隧道、轨道、站场等工程。项目建成后，将大大缩短海南西部沿线市县的时空距离，与海南东环铁路连接形成环岛快速铁路通道，打造海岛“三小时经济圈”。