

默多克:我要活到125岁

■美食品大亨拿健康当事业 ■誓破长寿吉尼斯世界纪录

美第二架“太空战机”升空

被外界视为美军“太空战机”雏形、美军开发的第2架“X-37B”无人驾驶太空飞机,5日从佛罗里达州卡纳维拉尔角空军基地发射升空。

美军没透露这次X-37B的任务详情。X-37B由波音公司研制,首架曾在轨道运行225日。据悉,X-37B所有运作在升空后“自动进行”,无需地面人员遥控。有分析认为,美军正在借“天基武器系统”逐步建立可用于实战的常规打击能力,减少对核威慑的依赖。此举或激起其他国家展开“制天权”争夺战,使“和平利用太空”沦为空洞口号。专家分析称,虽然X-37B仅是一种小型航天飞行器,但却是美军最高等军事机密之一。综合

链接

X-37B任务猜想

1.为侦察卫星测试传感器

多伦多业余天文发烧友泰德·莫克赞首次成功追踪到X-37B的运行轨迹,大胆推测它的用途是为新一代的侦察卫星测试传感器。《纽约时报》援引他的观点称,X-37B每4天飞过同一个地区,这是一种典型的美军卫星侦察行为。另外,X-37B的有效载荷空间有一个敞篷小型载货车那么大,它能在太空飞行长达9个月,比以往的航天飞机更有条件“部署或俘获其他小卫星”。

2.用喷漆干掉敌国卫星

有阴谋论者认为,X-37B携带了打击敌国卫星的技术上天,能把其他卫星赶出运行轨道甚至完全摧毁。科技网站TechNewsWorld的国防新闻记者比尔·思维曼表示,只要X-37B安装了遥控喷漆装置,就能轻易废掉敌方卫星。他说:“只要向对方卫星喷上黑漆,它就会因快速受热而丧失功能。这样的卫星看起来就像是意外陨落的,不留破坏痕迹。”

3.扔炸弹打击地面目标

科技网站Space.com认为,X-37B具有快速打击的能力,它能携带密度高、穿甲能力大的钨杆弹,打击地面目标。科学家劳拉·格莱哥和戴维·莱特则认为,太空武器的威力还不及现有的地面武器,“太空战机”最实际的作用是展现美国仍然有能力在太空施展一番,五角大楼豪掷几十亿美元,也许只为了“发展战斗航天飞机”不是一句空话——尽管它昂贵又无用。综合



第一架X-37B完成任务降落后,工作人员进行检查



X-37B升空



大卫·默多克

【第四幕】都要好好的

花钱建研究中心 望所有人饮食健康

默多克表示希望消灭糖尿病、心脏病、癌症等健康杀手,他身边的科学家们说,默多克非常乐观,他相信自己能打败这些疾病。他虽然没能救活加布瑞尔,但他希望能拯救他人。他的食品研究中心不仅是为他个人服务的,而是要把他所知道的健康饮食向大众推广。

在《福布斯》杂志最新的全美400名富豪榜单中,都乐食品公司所有者默多克排名第130位,资产约为27亿美元。凭借丰厚的财富,默多克将自己的健康饮食方案推向了大众。最近几年来,他斥资5亿美元建造了北卡罗来纳研究中心,目的是为了通过科学证明,有针对性地摄取品种丰富的果蔬能延年益寿。

这个研究中心非常宏伟,让周围的建筑都黯然失色,其内部是配备了尖端设备的世界级实验室。研究中心的中部是大卫·默多克核心实验室,这个实验室的地板和墙壁铺满了白色大理石,天花板上有一幅巨型彩色壁画,画中包含默多克食谱中的24种主要食品。这些食品呈环状分布,围绕着一只展翅的雄鹰,它象征着默多克本人。

在位于加利福尼亚州的都乐食品公司总部的对面,有默多克建造的一家酒店,他计划在酒店

【序曲】怒放的生命

虽然都姓默多克,但是大卫·默多克显然不像传媒大亨鲁伯特·默多克那样名震天下;除非,他能打破一个吉尼斯世界纪录——活到125岁。目前世界上最长寿的人活到了122.5岁,是一名来自法国的女性,死于1997年,而世界上最长寿的男子寿命为115.5岁。

这位拥有27亿美元资产的食品大亨已87岁高龄,他认为自己非常有可能活到125岁,因为过去25年来他的饮食都严格遵照健康食谱,此外他还斥资5亿美元建立了一所先进的食品研究中心。在过去很多年中,他的身体一直保持着近乎完美的健康状态。默多克说:“几十年来我的身体一直没什么毛病,腰不酸、背不痛、头不疼。”

【第一幕】说好的幸福呢

妻子英年早逝 默多克重视健康

默多克的母亲在他17岁时去世,享年42岁。1967年,默多克在40多岁时迎娶了第三任妻子加布瑞尔。默多克非常爱她,他们生了两个儿子,生活非常幸福。默多克说:“我们的兴趣爱好都是一致的,在这个世界上你很难找到这样一个人。”然而1983年,加布瑞尔被诊断为卵巢癌晚期,虽然没有有效的治疗方法,但默多克非常希望她能恢复健康。默多克尝试去研究健康食谱,这也成了他此后一直坚持的饮食方案。

很多癌症都与环境有关,加布瑞尔的家族并没有卵巢癌

的病史,因此默多克坚信生活方式是令加布瑞尔患上癌症的元凶。默多克说:“如果那时我知道健康饮食的重要性,就能保住我妻子的命,或许还能让我母亲活得更久一些。”1985年,与默多克结婚18年后,43岁的加布瑞尔去世。

尽管此后默多克还结过两次婚,但每次婚姻都不长久,现在他已单身十多年了,他常常提到“我的妻子”,这个妻子指的就是加布瑞尔,他的家里也到处摆满了加布瑞尔的照片。正是由于对妻子加布瑞尔的爱,默多克才致力于研究和追求健康饮食。

【第二幕】健康歌

默多克的健康食谱 果蔬为主

默多克的健康食谱中包含20种果蔬,他每天喝两三次鲜榨果蔬汁,以补充植物纤维和维生素。他每天还吃大量的海鲜、蛋白、豆类和坚果,以补充因严格控制奶制品、肉类和禽类的摄入所缺少的蛋白质。此外,他的食品黑名单上还有酒类、糖和盐。

虽然默多克身高只有1.72米左右,且头发花白、满脸皱纹,但他精力充沛,这令他显得较为年轻。在家里时,他每隔20分钟就会离开座椅一次,拿木块给壁炉添柴。他把体重保持在127斤,但他从不计算饮食的卡路里含量,不认为严格控制食物热量能延长寿命。不过他确实相信体重超重会缩短寿命,也经常提醒身边的人注意控制体重。

去饭店吃饭时,默多克都会把黄油碟推给服务员,让他们“把死亡拿下餐桌”。如果他的雇员和朋友在咖啡、牛奶里加糖,他会问他们“为什么要自

杀”。如果有人没把健康食品吃完,他会责问他们“挥霍了多少维生素”。当然,默多克的食谱里也有甜食:用黑巧克力和核桃制成的不含面粉的曲奇饼干,不是用糖来增加甜味,而是用蜂蜜。

世界上有很多人用各种方法来追求长寿,默多克的方式相对主流,比起前沿科技,更为依靠个人的自律。他吃一些果蔬的茎和皮,这看起来是有点奇怪,但这种怪异并不具有危险性。他的饮食以果蔬为主,严格控制动物油脂的摄入,但依据医学专家的推荐通过食用豆制品等来保证蛋白质的摄入量。

默多克很注意每天保持一定的日晒时间,这对于维生素D的吸收来说非常关键,但为了防止皮肤癌也不能日晒过多。他每天争取晚上11点前上床睡觉,睡眠时间至少为6小时。也许他的健康方案里最富争议的是他拒绝服用任何药物,因为这实在没什么必要。

【第三幕】飞得更高

默多克剑指125岁 很多人不看好

87岁的默多克相信自己能够打破吉尼斯世界纪录,活到125岁。但他的医生称,尽管默多克有着理想的血压、干净的血管和良好的肌肉张力,但这并不一定能让他活到125岁。他们指出,默多克直到60多岁时才开始采用健康饮食,并且遗传基因对人的寿命所起的作用通常胜过生活习惯所起的作用。尽管默多克的父亲活到了90多岁,但他的母亲早逝,姐妹也都不长寿。

现在普通美国男子的平均寿命仅为75.5岁,且一般来说,活到87岁的美国男子有望再享有5.25年的寿命。

寿命研究专家S·杰·奥尔善斯基表示:“没有记录显示,有任何人为方法能从根本上延长人类寿命。”针对默多克的健康饮食习惯,奥尔善斯基称类似方法只是“让寿命超过遗传潜力”的可能途径,但“遗憾的是,他也很有可能无法活到125岁”。

默多克食品研究中心成员、杜克大学心脏病专家罗伯特·卡利夫认为,虽然默多克的饮食方案值得称赞,但也并未被证明是长寿的“助推器”。他说:“想要知道食用某种食物是否能延长寿命,需要通过对比整整一代人的研究才能得出答案。”