

01 中国·贵阳 豆制品造就长寿

中国士兵之死

21



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

健康和长寿与日常饮食密不可分,这绝不是不吃某种食物,或者大吃某种食物,就能达到的目标。如何找到适合自己的、有特色、多样化的健康饮食呢?世界知名长寿学专家家森幸男教授历时20余年,走遍25个国家61个地区,完成了一项有关人类饮食与健康长寿的调查,浓缩了人类饮食与健康长寿的研究成果。

1987年,我接受中国同行的邀请,初次造访贵阳。飞机来到贵阳上空,我所看到的景象至今令我印象深刻。

那是个海拔1500米的高原,虽然群山被清澈的河水围绕着,整体风景却和中国山水画描绘的截然不同:一个个平缓的圆弧形山丘间杂着喀斯特地貌,由上往下隐约可看出石灰岩特有的白色地层。

这样含有大量石灰成分的土壤,显然并不适合种水稻。我立刻联想到,此地民众的主食可能不是稻米,而是其他食物。

我试着请教当地人,当地人回答:“以大豆与玉米为主食我,是贵州的饮食特色。”果然不出所料。

受自然环境的制约,这里的农作物以大豆为主,有些地方一日三餐皆以豆制品为主食,就像我们吃米饭一样。当地各种各样用大豆做成的食品,令我大开眼界。

一般日本人提到大豆,都会直接联想到豆腐,可当地人吃豆

腐的方法可说是变化多端,有类似日本的油豆腐,有像奶酪一样发酵制成的豆腐乳,甚至有用特殊工艺制作的非常硬的豆腐。

贵阳街头到处都能见到上班族和学生拿着像油豆腐般的硬豆腐,像吃汉堡一样大口地吃着。

此情此景不禁让我感慨,豆腐不愧是中国人的发明,从贵阳民众的饮食习惯中可见一斑。

更令我惊讶的是,长期以来日本人都认为是自己发明了纳豆,却不料在贵阳我看到当地民众在制作这种能拉丝的食物。

在贵阳调查研究期间,我曾多次拜访近郊的农家。

当时正值晚餐时间,该农户的饭桌上摆着炒花生、毛豆炒猪肉、纳豆炒豆芽以及豆腐丸子汤等几道菜,其中豆制品占有相当高的比例。

我在当地民众的协助下,获得他们的尿液标本,仔细测定后发现,尿液中大豆异黄酮的含量是日本人平均值的1.5倍。

此前我在世界其他地方进行调查研究时也发现,尿液中大豆异黄酮含量越高的人,越不容易罹患心肌梗死等现代文明病。

还有一个全球性的现象,就是女性罹患心肌梗死致死的病例,只有男性的三四成,原因是雌激素可畅通血流。因此,说心脏病有“性别歧视”一点儿也不夸大。

然后,我们调查世界60个地区女性停经后的身体状况变化,发现大约2/3也就是40个地区的女性,进入更年期后血压与胆固醇值急速上升,剩下的20个地区则没有明显变化。这20个地区的共同特点是,居民日常生活中食用相当多的大豆。

豆类富含蛋白质,大豆的含量更是丰富。此外,大豆含有大量大豆甾元与染料木甾等异黄酮成分,是非常有特色的食物。

异黄酮的化学构造非常类似雌激素,同样能预防心脏病,减轻女性更年期不适。可想而知,这种营养素就是贵阳民众长寿的功臣。

距首度造访10年后,1997年我再度来到贵阳。虽然当地民众的穿着有了很大改变,街上也多了熙来攘往的汽车,然而早上上班上学的时间,大人小孩一同嚼豆腐的场景则没有任何改变。虽然社会现代化,所幸当地民众仍保持这种良好的饮食习惯。

从透气孔看,一个日本一面兵用脚踢着躺在地上的王浦生,一面吼叫。

奄奄一息的小兵发出的声音太痛苦、太悲惨了,女人们听得浑身发冷。

神甫想上去拉开正抬脚往王浦生肚子上踹的日本兵,少佐用指挥刀阻止神甫近前。李全有离少佐只有一步远,他突然发力,从侧面扑向日本军官,两人扭作一团。李全有左臂弯勾住少佐的脖子,右手掐在了少佐的气管。

日本兵挺着刺刀过来解救。在士兵们的刺刀插入李全有的胸口时,少佐的喉咙几乎被李全有的两个虎口掐断了。日本兵的几把刺刀在这个中国士兵的五脏中搅动,每一阵剧痛都使他两只手在少佐的脖子上收紧。

终于,那双手僵住了,那双眼睛散神儿了。

少佐调动所有的意志,才使自己站稳在原地,用沙哑的声音命令士兵们开始搜查。英格曼神甫站在原地祷告。法比的眼睛慌乱地追随着冲进圣经工场的一串手电光。女生的16个铺位还完好地保存着,16张草垫和16床棉褥,还有一些唱诗班礼服将是日本兵的线索,他们万一联想丰富,以一套套黑呢子水手裙联想到它们包藏的含苞待放的身体……谁能料到事情会糟到怎样的程度?

发现阁楼入口是不难的,法比很快看见手电筒的光柱晃到了阁楼上,从黑色窗帘的缝隙露出来。

搜查餐厅、厨房的士兵没有收获,法比松了一口气,通向地下仓库的入口被一个烤箱压住,烤箱和厨房里其他厨具搭配得天衣无缝。就在一层地板下面,女生们和窑姐们眼睛都一眨不眨地瞪着天花板,瞪着入口处。隔着一层帘子,窑姐们听到两三个女学生发出尖细的哼哼,玉笙用凶狠的哑声说:“再出声我弄死你!”

红菱发现玉笙攥着一把做针线的小剪子,这把小剪子从不离玉笙的身,她不知玉笙此刻拿它要剪什么,也许要剪断一条喉咙和血脉,为即将和她永诀的戴少校守身和报仇。搜查厨房的日本兵还在翻箱倒柜,唧里哇啦地说着什么。每发出一声响动,女学生那边就有人抽泣一下。喃喃悄声说:“玉笙姐,把你的剪子分我一半。”

玉笙说:“不用剪子,用膝盖也行。”玉笙“嘘”了一声,叫她们别吭声。

玉笙用胳膊肘使劲捣她一下,因为头顶上的厨房突然静了。三个日本兵似乎听到了她们的耳语。

她们一动不动地蹲着、坐着、站

○严歌苓 著



着,一个女孩又抽泣一声。玉墨撩开帘子,咬着牙耳语道:“你们哭什么?有我们这些替死鬼你们还怕什么呢?”

书娟在黑暗中看着她流水肩、杨柳腰的身影,多年后她把玉墨这句话理解为:“我不下地狱,谁下地狱。”

玉墨回到帘子另一边,从透气孔看见日本兵拖着浑身没穿衣服只穿绷带的王浦生往大门方向走。

王浦生疼得长号一声。戴涛大声说:“这孩子活不了两天了,为什么还要……”

戴涛的话被一声劈砍打断了,他的头颅落地了。

王浦生突然发出一声怪叫:“我日死你日本人的八辈祖宗!”

翻译在少佐的逼迫下简单地译了一句。少佐用沾着戴少校热血的刀刺向王浦生,在他已烂的腹腔里毫无必要地一刺再刺。

玉墨捂住耳朵,小兵最后的声音太惨了。两天前豆蔻还要弹琵琶讨饭和这小兵白头偕老的呀,这时两人一个追一个地做了一对年轻鬼魂。手电光熄了,杂沓的军靴脚步已响到大门口。接着,卡车喇叭一声长鸣,当做行凶者耀武扬威的告辞。当卡车引擎声远去时,女人看见英格曼神甫和法比的脚在慢慢移动,步子那么惊魂未定,心力交瘁。他们在搬动几具尸体……

玉墨“呜呜”地哭起来,一手捏住那把小剪子,一手抹着澎湃而下的泪水。

一群特殊女人的蜕变

副刊

电话:65233688

Advertisement for 'Buy cars, look at cars, go to the Luo Yang Net car channel, information is true, most valuable' (买车看车,上洛阳网汽车频道,信息真实,最具参考价值). Includes the Luo Yang Net logo and a yellow car.