

# 02 格鲁吉亚人吃肉也能长寿

# 埋葬三个战士



○(日)家森幸男 著

## 健康长寿的饮食秘诀

夹在黑海与里海中间的高加索地区，一直是全球著名的长寿圣地。其中，格鲁吉亚更是以拥有众多百岁人瑞而出名。

1985年，世界卫生组织首次开展“循环系统疾病与饮食调养”国际共同研究，就把目标锁定在格鲁吉亚。该组织无非是想用科学的手段来验证，当地是否真有那么长寿者，长寿的秘诀与原因何在。我是这个团队的领导者。

1986年，我们来到格鲁吉亚共和国的杰瓦村。

杰瓦村位于高岗之上，视野十分开阔，原野一望无际，眺望远处，有接近两千米的群山环绕，景观之优美远远超出我们的想象。

当地人十分好客，我们甫一抵达，就受到当地居民的热烈欢迎，他们还举行盛大的宴会款待我们。

就像相邻的亚美尼亚共和国早就出现拉丁字母一样，格鲁吉亚的文明史也比俄罗斯早得多。当地民众多信奉希腊正教与基督教，过去他们长期受北方民族征服、蹂躏，格鲁吉亚人独立的心愿非常强烈，并且对自己的文化颇为自豪。

虽然我没有见到传闻中的140岁的超级人瑞，却到处可见100岁上下的老人。而且，这些老人并非躺在床上，他们都身体健康，充满活力。

我们进行的长寿研究，主要内容是调查中老年人群罹患心脏病的风险程度。心脏病的发病率

基本上与长寿率成反比，也就是说，50岁左右的民众罹患心脏病的比例越低，该国国民的平均寿命就会越长，正所谓“人和血管同步老化”，我很好奇，这句话在格鲁吉亚是不是也适用？

众所周知，心脏病致死的最大凶手是胆固醇。可是，我们对格鲁吉亚50岁出头的民众实施健康检查，结果发现，当地居民日常肉类的摄取量是很大的，大约是日本人的两倍，但他们血液中的胆固醇值却不高。前苏联相关医学资料也显示，格鲁吉亚地区民众的心脏病致死率在当时的联邦里是最低的。

这是什么原因呢？很幸运，我们很快就从格鲁吉亚民众招待我们的食物中发现了他们长寿的秘诀。

当地民众吃牛羊肉的方法同样奇特，他们最有代表性的肉类料理“哈修拉玛”，就是一道将大量肉块放入汤中煮熟的丰盛大餐。煮熟以后，不要肥肉，只把含蛋白质最丰富的瘦肉留下，蘸着果酱吃。

不过，果酱并不是甜酱，而是梅子肉加上大蒜、韭菜与洋葱。

另外，以独特香木取代竹签做成的烤羊肉串，同样是去除肥肉，加上香辛料调味后，香气四溢。将其搭配野菜一块入口，与日本人吃串烧只蘸盐的做法明显不同。多吃肉原本就不利于健康，烤肉又蘸盐，更会提高人体对脂肪成分的吸收，容易造成动脉硬化与肥胖。

格鲁吉亚人吃不吃肥肉，搭配食用大量具有抗氧化功能的蔬菜，即便多吃肉也可长寿，因为他们摄取的全是高质量的蛋白质。

当地人吃肉时，一定要搭配食用大量的芹菜等。不管男女老幼，格鲁吉亚人几乎每餐都能吃完满满一大盘各色蔬菜。这些具有香味的蔬菜大多含有丰富的抗氧化营养素，是延缓格鲁吉亚人衰老的功臣。

我们造访的杰瓦村村民，普遍喜欢吃蔬菜与水果。研究证实，近年来在日本大受欢迎的梅干（西洋李的一种），原产地就是格鲁吉亚，它能疏通血管，被当地民众称为“生命的果实”。此外，当地盛产各种枣类与李子、杏子等，生食或做成水果干都营养丰富美味。

我们抵达格鲁吉亚之际，正值葡萄收获的季节，因为年成好，大丰收，我们每个人都得到一大盘葡萄。

1937年12月20日清晨6点，两位神甫带领13个女学生为死去的三个军人和陈乔治送别，女孩们用低哑的声音唱着安魂曲。我姨妈书娟站在最前面。日本兵离去后，她们就用白色宣纸做了几十朵茶花。

一个简陋的花环被放在4具尸体前面。女孩们抬着花环来到教堂大堂时，玉墨带着红菱等人已在堂内，她们忙了几小时，替死者净身更衣，还用剃刀帮他们刮了脸。戴少校的头和身体已归为一体，玉墨把自己的一条细羊毛围脖包扎在他脖子的断裂处。

她们见女孩们来了，都用凝视与她们打招呼。只有书娟的目光匆匆错开去，她心里还在怨恨、在想，世上不值钱、不高贵的生命都耐活得很，比如眼前这群卖笑的女人，而高贵如戴少校的，却死得这般惨烈。

妓女们全穿着素色衣服，玉墨穿一袭黑丝绒旗袍。妓女们在鬓角戴一朵白绒线小花，是拆掉一件白绒线衣做的。

英格曼神甫穿着他最隆重的一套服饰，一头银发梳向脑后，戴着沉重的教帽，拄着沉重的教杖走上讲台。

葬礼一开始，书娟就流下了眼泪。她多次向我讲述过这三个中国战士的死亡，讲述这次葬礼，总是讲：“我不知道到底哭什么，哭得那么悲痛。”

早晨7点，他们把死者安葬在教堂的墓园中。

英格曼神甫去安全区报告昨夜发生的事件，顺便想打听一下，能否找到交通工具把十几个女学生偷偷送出南京。发生了昨夜的事件，英格曼神甫认为教堂很安全，已被日军盯上了。他昨夜似乎听到一个女孩失声叫喊了一声，但愿那是错觉，是紧张到神经质的地步发生的幻听。

就在英格曼神甫分析自己是否发生过刹那的听觉迷乱时，隔着半个地狱般的南京城，那个日本少佐也在想他昨夜听到的一声叫喊是怎么回事。

在那个年轻的教堂厨师被子弹打中倒地时，少佐听见了一声少女的叫喊，还听了搜索阁楼的士兵的报告，说阁楼是个集体闺房。离开教堂后，他把那声叫喊和十几个铺位、十几套黑色水手礼服裙联想起来，怀疑那十几个女孩就藏在教堂里。

少佐打算带着圣诞礼物，带着花，以另一种姿态去敲响威尔逊教堂的门铃。

○严歌苓 著



早上7点15分，英格曼神甫刚刚出门。秦淮河的女人们都离开了，只有玉墨一人还站在戴涛的墓前。

法比回过头，调整一下胳膊上的绷带说：“走吧，快要下雨了。”

玉墨用手背在脸上蹭一下，动作很小，不希望法比看见她在擦泪。法比站在原地等了一会儿，见玉墨没有走的意思，又回来说：“赶紧回去，外头不安全。”

玉墨回过头，两只大眼哭红了，她现在不仅不好看，还有点儿丑。但法比觉得她那么动人，问她：“你家里还有什么人吗？”

“大概还有吧。”她心不在焉地说，“你问这个做什么？”

“怕万一有什么事情……我还能找到你家里。”

“怕万一我死了？”玉墨惨笑一下，“对我家里人来说，我死了跟活着没什么两样。他们只要有火烟抽就行。几个姐妹够他们卖了买烟土的。我妈没抽大烟的时候，我也上过好学校。”

不知何故，法比也开讲了。他把父母怎样将他留在南京，他的养父和阿婆怎样把他养大的过程讲给她听。法比想，假如有一个愿意听他诉说的人，他可以不要喝酒，这样的聆听面孔可以让他醉。

玉墨说：“我没想到，这辈子会跟一个神甫交谈。”

法比更没想到，他会跟一个妓女交换底细。

“那你会一直在这教堂里？”

法比一愣，他从来没怀疑过自己会终老在这个院子里，自己的墓会排列在英格曼神甫旁边。现在赵玉墨问起来，他倒被问住了。

## 一群特殊女人的蜕变

副刊

电话:65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车，上洛阳网汽车频道，信息真实，最具参考价值