07 葡萄酒促长寿

○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

法国人喜欢享受含有大量脂肪的美食，却很少罹患心肌梗死等疾病，这是在医学界长期以来备受重视的“法国悖论”，这个谜至今也没有完全解开。根据雷诺博士等人的研究资料，它应该与红葡萄酒有关系。

供职于法国国立健康医学研究所的塞吉·雷诺博士，经过长达15年的追踪调查，发表了一份调查报告，阐述了法国人吃大量的高脂肪食物，心肌梗死致死率却是欧洲最低的原因，其中的关键就在于法国人大量饮用红葡萄酒。

葡萄酒含有大量多酚，多酚是植物所含的天然物质，有抗氧化作用，进入人体内可防范坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）被活性氧自由基所氧化。一般而言，胆固醇氧化会遭受免疫系统中的巨噬细胞攻击而死亡，大量堆积在血管壁，进而造成血流堵塞与动脉硬化。反之，摄取含多酚的食物，可避免体内胆固醇氧化，因此较少发生动脉硬化。

雷诺博士还指出，多酚和酒精在一起会较为稳定，更容易被人体吸收，这就是葡萄酒有益健康的原因所在。

除了红葡萄酒外，法国人还好饮同样含有大量多酚的白兰地。

当地人通常是把白兰地放在橡木桶里待其成熟，雷诺博士研究发现，年份越久的陈酿白兰地，对身体健康越有益。

原来，被用来装白兰地的橡木本身也含有多酚，放置一段时间后，木材中的多酚就会融入酒精，让白兰地也含有了大量的多酚，因此变得和红葡萄酒一样有益于人体健康。这是雷诺博士的看法。

不过，近年来，酒庄酿造葡萄酒时，渐渐不用橡木桶保存，这样做的结果是红葡萄酒仍旧能避免动脉硬化、预防心脑血管疾病，而白兰地的预防效果就差了许多。

红葡萄酒还含有类似植物雌激素的物质，这种物质具有防止血栓、抑制炎症的作用，其化学构造非常类似雌激素等女性激素，历来备受医学界重视。

此外，波尔多地区所产的红葡萄酒含铜量非常高。这主要是因为制酒人员在菌类筛选上的考虑，必须以添加硫酸铜的波尔多液作为消毒液，这对健康也颇有帮助。

当然，并非铜这种元素对身体健康有益，而是其进入人体内可产生一种酶，防范坏胆固醇氧化。

葡萄酒能避免动脉硬化，降低罹患心脏病的风险，因此适量饮用红葡萄酒对身体有益。雷诺博士认为，每天喝2~3杯红葡萄酒是最适宜的。

为彻底解开“法国悖论”之谜，1991年，我们的研究团队来到了与法国传奇人物圣女贞德颇有渊源的奥尔良小镇。我们为50岁出头的男女居民各100人分别进行尿液与血液检查。他们的24小时尿液样本化验结果显示，法国人体内所含的牛磺酸甚至超过了日本人，这就让我们非常惊讶了。

牛磺酸是氨基酸的一种，存在于人体脏器等组织。牛磺酸含量较多的食物有乌贼、章鱼等。这种氨基酸可促进肝脏功能、减轻疲劳、降低胆固醇值与血压，尿液中牛磺酸量越多的人，越不容易罹患心肌梗死。

日本人临海而居，饮食中鱼虾等海产品占的比例大，体内当然存在较多的牛磺酸。我没想到地处内陆的奥尔良民众也能摄取那么多的牛磺酸，一点儿也不输给日本人。

深入访谈调查后，我发现一个有趣的现象。奥尔良民众喜好肉类食物，他们不只是吃里脊肉与五花肉，就连肝、肾与心等内脏也都一起吃下。奥尔良最著名的家庭大餐“牛肉蔬菜锅”，就是用内脏来熬汤的。

通过动物内脏摄取大量的牛磺酸，是法国人很少罹患心脑血管疾病的又一个重要原因。

因日食而发动战争的帝王——仲康 02

千年帝都洛阳 百代帝王故事

帝王档案

姓名：姒仲康　性别：男
民族：华夏族
职业：夏朝第四任天子
生卒年：不详
在位时间：13年
最大成就：讨伐羲和氏，作《胤征》
最大错误：过早地跟后羿翻脸
最大快乐：讨伐羲和氏成功，国力在其积极努力下有所恢复
最大痛苦：打不过后羿

帝王故事：被后羿立为天子

史上最强狩猎者太康的离去，使得“天下共主”的位置出现了空缺。

后羿虽然夺取了最高权力，但当时交通不便、信息不畅，社会变化非常缓慢，难以接受突变。人们刚刚因禹的余恩而接受了启的威严，现在启的余威尚在，天下人还实在难以普遍认可后羿。并且，太康虽然被逐，但是忠于夏朝的部落还很多，后羿的有穷氏所属的东夷集团还很难取代夏部落在天下人心目中的地位。

于是，后羿在太康的几个弟弟中挑了一个比较顺眼的仲康，立为天子。这位仲康史书上又称为“中康”，是大夏王朝的第四任天子。

后羿跟仲康约定：有穷氏今后不再向夏朝进贡，夏朝却必须向有穷氏进贡，然后带着自己的人马回有穷氏部落去了。

仲康继位后，仍旧定都于斟鄩。

仲康是一个有抱负的君主，一心想要摆脱有穷氏的压迫，重振大夏国威。有穷氏倒也给仲康提供了机会，后羿逼走太康、拥立仲康，成就大业后，便不再像过去那样专心治国，国中渐渐出现了叛乱和纷争。后羿对此也不亲自处理，而是把国事交给一个叫寒浞的手下，自己则像太康一样，经常出城打猎。

仲康眼看后羿越来越像自己的那个倒霉大哥，觉得自己的机会来了。仲康认为要重振夏朝雄威，必须一面强化武力，一面强化德行。在武力方面仲康指派胤侯（胤部落的首领，也称为胤后）作为全军总司令；在德行方面，仲康严力打击父兄时代留下来的腐化风气，试图重振大禹时代的德政。

但是夏部落“老大”当得久了，各部首领、贵族也腐化久了，想找回当年大禹时代那种艰苦朴素的作风实非易事。有些部族非常牛，有些还是华夏部落集团中的中坚力量，比如专门负责掌管天文观测的羲和氏的首领，就是一个嗜酒如命的人。

仲康决定好好地教训一下羲和氏，为自己推行新政扫清障碍。

正巧，当时发生了一次日食，整天忙于饮酒作乐的羲和氏，根本没有预测到这一天文奇观，以至于从天子到百姓都因为没有事先得到预告而大惊失色，四散逃命。大家都认为，必须有人为此承担责任。仲康决定诛杀羲和氏以息民愤，借此打击腐败遗风。

不过羲和氏势力很大，根基很深。凭此，羲和氏拒绝承担责任，仲康便命令胤侯率军讨伐。

讨伐羲和氏的战役发生在仲康五年，战争似乎是取得了成功，羲和氏得到了惩罚（似乎是被处死了），仲康在诸侯当中的威望开始建立起来了。不久，仲康封颛顼之后己樊为诸侯，作为自己的同盟力量。己樊的封地为昆吾之地（今河南濮阳），因此他的部落就被称为昆吾氏。

经过几年的发展，仲康认为自己够强大了，可以不再买有穷氏的账了，于是不再向有穷氏缴纳贡品。

仲康此举激怒了后羿，有穷氏的大军如同狼群一样扑向夏朝，很快攻占了斟鄩。仲康见局面已经不可收拾，只好放弃国都逃走，在昆吾氏的帮助下，以帝丘（今河南濮阳西南）为新都。

面对有穷氏如此强大的军事力量，仲康终于绝望了。失败后的仲康心如死灰，在继位后第十三年忧郁而死，留下一个不可收拾的烂摊子给自己的儿子——相。

（摘自《千年帝都 百代帝王》一书）