

09

少吃盐少得高血压



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

食在广州。位于珠江三角洲的广州纬度几乎与台湾相同，气候温暖，物产丰富。

1985年，我初次前往广州调查研究，发现市场上有许多日本罕见的热带水果，物美价廉，海鲜水产的种类也数不胜数。

我们在距离广州市约50公里的谢村进行健康检查。谢村非常类似日本农村的田园地带。我们走进村落时，见村民们戴着大斗笠，赶着水牛耕田种稻。

村民得知体检的消息后，赤着脚从田间走来，让我印象最深的是，他们中几乎找不到胖子。

我们首先给他们检查血压，主要针对50岁~54岁的民众，原本以为应该会有1/5左右的人患有高血压，结果却发现他们的血压全部正常，这一点令我惊讶不已。

按理说亚洲人口味重、食物中盐放得多，高血压患者应该比欧美人多，但这里的农民并没有这种情况。

我搜集到当地村民的24小时尿液样本，调查了他们一天的食盐摄入量，每人每天平均摄取5.7克，稍低于世界卫生组织建议的摄取量，也就是每人每日6克。

谢村，村民大多是三代同堂的大家族，这在日本已很罕见。

除了大片田地，农家通常还会有一小片自家用的菜园，种些芋头、枸杞与茄子等日常食用的蔬菜。他们煮饭仍用大锅、大灶，午餐饭菜皆由妇女负责。

他们用自家菜园刚采下来的枸杞叶做药膳汤，用花生油炒猪肉，草鱼蒸熟而食。他们蒸鱼的方

法很特别，煮饭时直接在饭锅内放蒸盘，饭煮好后，鱼也熟了。

晚餐由爷爷奶奶负责，他们除了把午餐吃剩的草鱼重新炸过、淋上梅肉与姜做成的酱汁外，还烹制了青菜肉丸汤、鸡肉炒黄韭菜与豆芽、香菇蒸鱼丸等，菜肴非常丰富，堪称色香味俱全。

广州人擅长使用香辛料与药草等调味，因此盐不必放多。我们到访时刚进入春季，正好盛产虫蛆，餐桌上堆满一大盘。在虫蛆之中，水稻虫被视为最好的美味，口感与蝗虫类似。

昆虫体力充沛，营养素非常丰富，含有大量的钾、钙与镁，都可降低血压。昆虫的优质蛋白质非常有益于人体健康，属于优良食物。

昆虫吃起来都有点儿苦，就像可预防心脏病的红葡萄酒所拥有的独特涩味。或许，苦涩的口感代表着食物含有可促进健康的成分。广州人的晚餐通常呼朋引伴，与亲戚一起享用，热闹非凡。农民喜欢十几个人围坐在大圆桌前，等饭菜一大盘一大盘地端上来后，每人夹取放到自己的碗中。

广州有块名为“天医书”的石碑，内容强调“无药可治的病也可靠正确饮食自然治愈”，为人们指出了健康之道。

正如该石碑所述，广州拥有蔬菜、水果、鱼与昆虫等丰富资源，广州人相信，只要巧妙地利用食材就可健康长寿。这是非常重要的生活智慧。

中国经济近年来快速发展，民众的健康是否会因此受到影响？

4年后，我们再度造访谢村，却发现过去的田间出现了许多工厂。

健康检查的结果也同样令人吃惊，4年前没有村民罹患高血压，但这回包含列入临界高血压的民众在内，13%的男性村民与18%的女性村民血压升高了。

接着调查他们的24小时尿液样本，由此我们便可看出饮食习惯剧烈改变的结果。比如，该村人原本每日平均摄取5.7克的理想食盐量，这次激增到了8.3克。过去不太吃盐的人突然增加食盐摄入量，容易造成血压跳升。与此相反，他们从蔬菜水果中摄取的钾和镁则大幅减少。

因为到工厂上班，村民的午餐地点从家里改成了工厂，大多面包、馒头之类或事先做好的加工品，其中的防腐剂含有大量盐分，大幅提高了他们的盐分摄取量。

最邪恶的不良少年——寒浞

04

帝王档案

姓名:寒浞(zhuó) 性别:男
民族:东夷族
职业:夏朝第七任天子
生卒年:不详
在位时间:40年
最大成就:谋杀后羿,夺取天子之位
最大错误:过分迷信阴谋和武力

帝王故事:不良少年兴衰记

寒浞与后羿同属东夷族，但后羿属有穷氏，寒浞则来自伯明氏。伯明氏的生活区域大约在今天山东省的潍坊市，伯明氏又称寒氏，寒浞的寒就来源于此。

后羿是本族本部落的大英雄，寒浞在来到有穷氏之前，却是本部落典型的不良少年。史书上说，寒浞从小心术不正，四处造谣生事，激起民愤，最后伯明氏的首领将其开除族籍，驱逐出境。

寒浞离开部落后遇上了后羿，后羿对他非常信任和器重，常常派他替自己做事，甚至任用他做自己的宰相。

此时后羿已经击败仲康，自称天子，开始追求享乐，懒于处理国事，沉迷于酒色和游猎，并且专爱听人称赞自己。寒浞趁机对后羿极力谄媚，想尽办法替后羿搜罗美女和美酒，训练许多猎手陪后羿狩猎。后羿把政务交给寒浞处理，自己则沉迷于酒色和狩猎中。

大权在握的寒浞，最后竟恩将仇报，杀死后羿夺取政权，自立为王。

寒浞的内心十分阴暗，即位后立即残酷屠杀有穷氏族人。他吩咐手下人将后羿的尸体剁成肉泥，加入剧毒的药物烹制成肉饼，然后送给后羿的族人吃，有不肯吃的就被士兵用乱刀砍死，同样做成肉泥，有的人强忍着吃了，结果也被毒死。

寒浞深知自己虽然夺取了有穷氏的权力，并凭此成为天下之主，但夏朝的正统后裔还在，自己绝不能掉以轻心。于是，他决定对夏后氏进行毁灭性的打击。

就在后羿忙于享乐的时候，仲康的儿子、夏后氏的首领姒相已经把自己的实力扩大了许多，他与江淮一带的东夷族征战，先后征服了淮夷、风夷、黄夷等部落，又迫使东夷部落主动前来朝贡，臣服于夏后氏。

寒浞替代了后羿，根本没有给姒相任何机会，以自己的两个大力士儿子率大军两次攻打斟灌氏的戈邑（今河南太康与杞县之间），夏军大败。至此，夏后氏的两大诸侯都被寒浞击溃，姒相所在的帝丘已成为孤城，寒浞调动军队分三路合围姒相所在的帝丘。



千年帝都洛阳 百代帝王故事

姒相虽然亲自率军抵抗，终究不敌，姒相不愿被擒受辱，自刎。

寒浞大军攻破帝丘，对城中进行灭绝性的大屠杀。

寒浞通过战争，不仅使自己的势力达到顶点，更赢得了很高的威望，从此真正成为“天下第一”。

人往往容易在最自以为得意的时候埋下失败的种子。寒浞本以为把后羿和姒相的子孙都斩尽杀绝了，却万万没有想到，在帝丘城破之时，姒相已经怀孕的妻子后缙却从城墙边的狗洞里爬了出去。后缙逃回娘家仍有氏（今山东济宁南）将孩子生下来，取名少康，少康长大后做了有仍国的牧正（主管畜牧业）。

寒浞忙派人去有仍氏捉拿这个大禹的五世孙，少康提前知道消息后化装逃往今河南虞城，得到了当地诸侯有虞氏的热烈欢迎。

寒浞不知何故没再继续穷追下去。少康在有虞氏娶了两个老婆，并且得到一块田地和500名士兵，开始安顿下来了。

在统治天下40年左右的时候，年近八旬的寒浞突然得到了自己遭到少康部队攻击的消息，他来不及调兵遣将，就被少康的军队捉住并处死，他的两个勇猛无敌的大力士儿子也先后在自己的封国被杀，其他族人也全部被杀死。

寒浞从一个被本族驱逐的不良少年，成为有穷氏的宰相，再成为天下共主，靠着阴谋和暴力夺取了天下大权，最终仍未逃脱兵败身死、国破家亡的结局。（摘自《千年帝都 百代帝王》一书）

副刊

电话:65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。