

# 10 美国夏威夷 日裔移民还长寿吗

# 中兴夏朝的帝王——少康

05



○(日)家森幸男 著

## 健康长寿的饮食秘诀

我曾四次前往夏威夷,对当地日裔美国人进行健康调查,地点位于希洛市。该市规模仅次于瓦胡岛上的首府檀香山,当时人口约4万,还没有进行商业化开发,是个宁静的小镇。

此地日裔移民依然保持着日本的饮食习惯。我在市场转了一圈,发现除了奇异果、木瓜、菠萝等熟悉的热带水果外,丝瓜、冲绳苦瓜、地瓜等日本传统食物也不难买到。

此地不少日裔人士都是从冲绳移民过来的,我应邀进入一户家庭拜访,发现他们的日常菜品非常丰富。不仅如此,他们还保留着冲绳最具特色的乡土饭菜——豆腐炒苦瓜与猪肉汤。

除了冲绳的传统饮食,他们的餐桌上还有名为“拉乌拉乌”的波利尼西亚特色料理,吃法很简单:用一种芋头的大叶片包裹牛肉或猪肉、鱼肉,蒸熟而食。

整个烹煮过程都不放盐,所以食物吃起来味道很清爽,当地人连包肉的叶子也一块吃下肚。我们入乡随俗跟着享用,发现芋叶有微微的香气,口感及外观也都很美,更重要的是,这种吃法可以摄取大量的低脂膳食纤维。

我和我的研究团队曾两次在当地实施健康检查,调查对象分别是50岁~55岁的中年人与70岁以上的高龄者。

根据24小时尿液样本分析,我计算出这些日裔人士每日食盐摄入量平均为6克,这个数字甚至低于冲绳的平均值8克,只有日本平均值的一半左右。

夏威夷州政府的调查结果显示,20世纪80年代日裔人士平均寿命男性约78岁,女性约84岁,高于同期日本本土民众的平均寿命,堪称全球最长寿的族群。

可能是盐分摄入量少,这些日裔人士的脑中卒中致死率非常低,超过70岁的老人依旧精神矍铄,很少有卧病在床或得老年痴呆症的。

日本人常见的胃癌在此也不多见,因为营养均衡,他们血液蛋白质中的白蛋白量也高于日本本土的老年人。血液蛋白质中的白蛋白量的高低大体上与寿命成正比。

此外,这些日裔人士的骨密度特别高,很少罹患骨质疏松症。原因很简单,就是源自冲绳的豆腐、大豆等食物起了作用。

第一代日本人移民夏威夷是在20世纪初,当时日本人普遍摄取大量盐分,蛋白质摄入不足。这些人来到夏威夷后,既保存了日本传统饮食习惯好的一面,又改善了之前饮食的缺点,加上大量热带水果,食物选择更丰富。当然,夏威夷四季常夏、气候温暖,对健康长寿也很有帮助。另外,日裔人吸烟比例很低,男性中只有3%的吸烟人口,这也是保证长寿的一个重要因素。

然而,这样的优良传统在传承上遇到了很大困难,生活在夏威夷的年轻人饮食习惯已经严重西化。调查发现,50多岁的受检对象体内,大豆异黄酮含量只有70岁以上者的1/4,他们血液中的胆固醇值却越来越高,肥胖问题越来越明显。

带着忧虑,我再度拜访希洛。

这次的调查对象是50岁出头的中年人,一般而言,这个年纪罹患动脉硬化与心肌梗死的风险较高。我们首先调查了218个人的胆固醇值与血压,从中选出80名动脉硬化症的高危人员,建议他们实施为期两个月的营养改善计划。

连续两个月,他们每人每天吃大豆25克。为达到这项目标,我除了让他们直接吃黄豆粉外,还给他们吃添加了黄豆粉的面包、奶酪或用大豆蛋白做成的咸饼干。

实验结果显示,他们的血压都降低了,血液中的胆固醇值也有了改善。

大豆改善健康的效果在此得到了证明。大豆异黄酮与女性激素之一的雌激素,两者在化学构造与作用上非常类似,不仅可预防绝经后骨质疏松症,也能预防男性前列腺癌。

## 帝王档案

姓名:姁少康 性别:男  
民族:华夏族  
职业:夏朝第八任天子  
生卒年:不详  
在位时间:21年  
最大成就:中兴夏国,恢复姁氏大夏王朝  
最大快乐:酿出好酒  
最大痛苦:先人的国家被寒浞灭亡  
最大仇人:寒浞  
最大理想:推翻寒浞,恢复夏朝  
最大武功:与伯靡联合消灭有穷国  
最大文治:少康中兴

## 帝王故事 流亡王子酿酒复国

姁少康是大禹的玄孙、启的曾孙、仲康的孙子、相的遗腹子。姁相在被寒浞攻破都城时自杀,他怀孕的妻子后缙从城墙的狗洞里钻出去,逃回娘家有仍氏生下少康。后缙并不甘心亡国,因此对少康从小进行了“反寒复夏”的教育,天天给他讲祖先大禹、启的英雄事迹,又讲太康、仲康、相的亡国教训,激励他日后一定要报仇雪耻,复兴夏朝。

少康还没有获得复仇的机会,寒浞便派人前来捉拿他,少康只好跑到西边的有虞氏混饭吃。

有虞氏的首领是个“挺夏派”,不仅收留了少康,还让他担任管理膳食的官员——庖正。当时管理膳食可不是一般的工作,必须是君主最信任的人才行。少康很有经济头脑,在管理膳食期间渐渐掌握了理财方法,而且很清廉,让有虞氏节省了很多开支。不久,有虞氏干脆把两个女儿嫁给了少康,并且送给他一块肥沃土地和500名士兵作为陪嫁。

历经磨难的少康,虽然始终在谋划复国大业,但他吸取过去的经验教训,低调做人,高调做事,不再天天喊着要复国了。

少康每天除了操练自己的500名士兵外,还坚持继续当有仍氏庖正,管理饮食,因为经营得法,每年节余很多粮食,他就试着用这些余粮酿酒。少康酿酒并不是仅供自己饮用,而是把酒卖掉,用所得利润充实自己的军费开支。

少康不仅通过卖酒筹备军费,而且总结出一套酒文化,因此留下了“酒祖杜康”的美名。

少康派人到各地刺探军情,得到两条重要情报:一是寒浞因为连连得胜,已经骄傲得不得了,自以为天下无敌,失去了警惕性;二是当年在姁相亡国时逃到有虞氏的伯靡,现在已经训练了一支强大的军队,正准备攻击寒浞,恢复夏朝。



## 千年帝都洛阳 百代帝王故事

少康听了第一条情报,发愁以自己区区500人的力量,恐怕打不过寒浞,但获得第二条情报后,他高兴地说:“好啊,好啊!这就像酿酒,光有高粱是不行的,还要有酒曲,我就是酒曲呀。”

少康解释说:“只有在酒曲的作用下,高粱才能分解、变化,最终成为美酒。伯靡要恢复夏朝,就好比酿酒。伯靡不是大禹的子孙,只相当于高粱米,我是大禹的五世孙,根红苗正,所以我是酒曲。有了我,伯靡才能够恢复夏朝。放心吧,用不了多久,伯靡必来找我。”

果然,没过多久,伯靡差人与少康联络,表示要与少康联合推翻寒浞,拥立少康做天子。两人一拍即合,约定共同讨伐寒浞。

少康认为寒浞所依靠的,就是他的两个儿子浇和豷,只要将浇和豷消灭掉,就好办了。于是,他派伯靡进攻寒浞的大儿子浇,派自己的儿子杼进攻寒浞的二儿子豷。

伯靡大军突然来到,浇猝不及防,力气再大也没用,被伯靡的军队杀死。豷也被少康的儿子杼杀死。

少康趁热打铁,与伯靡合力强攻寒浞所在的国都斟鄩,寒浞军不堪一击,寒浞死于乱军之中。

随后,少康对寒浞的余党势力进行全面清洗,有穷氏彻底灭亡。太康亡国近一个世纪后,少康终于实现了复国,恢复了大禹的帝业。

少康即位以后,免去了诸侯10年的贡赋,并且吸取太康、后羿和寒浞先后亡国的教训,摒弃陋习、勤政爱民,夏朝由此渐渐兴盛起来,后世将这一历史时期称为“少康中兴”。

## 副刊

电话:65233688

**旅游身航**  
刊登热线:63232112 63232113

**洛阳中旅**  
总部:申泰 许可证号:L-HEN-CJ00015  
开封菊展1日游 188元  
开封菊展2日游 288元  
北京汽卧精华4日游 550元  
苏、沪、杭+水乡4日游 480元  
长沙、韶山、岳阳4日游 480元  
团队或提前报名更优惠  
电话:65113007 65113006  
地址:南昌路申泰大厦7楼

**河南中旅**  
总部:广建大厦 许可证号:L-HEN-GJ00012  
**台湾**  
直飞环岛8日游 特价  
另有多条出境、海岛线  
网址:www.0379zl.com  
地址:王城大道广建大厦11楼  
电话:65299668 63235982

**洛阳青旅**  
许可证号:L-HEN-CJ00005  
海南双飞纯玩5日游 2060元  
昆、大、丽双飞7日游 特价  
厦门、武夷山双卧6日游 1650元  
张家界、凤凰双卧5日游 980元  
电话:63305111 63305799  
地址:金谷园路72号滨江大厦1楼

**洛阳中旅**  
总部:申泰 许可证号:L-HEN-CJ00015  
**画眉谷**  
1日游 138元  
报名电话:13937912469  
报名地点:数码大厦B座1204室

**洛阳中旅**  
总部:申泰 许可证号:L-HEN-GJ00027  
**云南**  
现在是云南最好的季节,畅游云南,还需要理由吗?  
18638893788  
地址:邮政大厦7楼 张经理

**洛阳鑫华国际旅行社**  
许可证号:L-HEN03064  
**画眉谷**  
1日游 138元  
电话:13938879295  
地址:天香饭店6楼

**大自然旅行社**  
总部:宝龙大厦 许可证号:L-HEN-GN02781  
龙潭峡1日游 100元  
秦沟1日游 110元  
北京双卧6日游 950元  
桂林双卧5日游 1160元  
华东5市7日游 1180元  
海南双飞5日游 1780元  
电话:60621964 13383793313  
地址:火车站对面宝龙大厦507室

**洛阳中旅**  
许可证号:L-HEN-CJ00015  
华东5市+水乡乌镇双卧7日游 1260元 (洛阳起止)  
北京双卧精品6日游 980元  
昆、大、丽双飞7日游 特价  
桂林、冠岩品质5日游 1280元  
报名电话:63936676 62273883  
报名地点:西工区数码大厦B座913室

**洛阳中旅**  
总部:申泰大厦 许可证号:L-HEN-CJ00015  
看西游 赏红叶  
**山查树山+天磨湖2日游 328元**  
海南双飞纯玩5日游 1880元  
昆、大、丽双飞7日游 特价  
电话:63238823 13949299790  
地址:西工数码大厦B座

**洛阳康泰国际旅行社**  
总部:申泰 许可证号:L-HEN03063  
河南国旅代理社  
北京休闲5日游 980元  
桂林纯玩5日游 1260元  
昆、大、丽双飞5日游 1980元  
港、澳、高品双飞5日游 2380元  
代售郑州世纪欢乐园门票  
电话:64617579  
报名地点:南昌路申泰大厦1104室

**洛阳中旅**  
总部:申泰 许可证号:L-HEN-GJ00015  
**青龙山+慈云寺**  
1日游 特价 98元  
(10月22、23日发团)  
报名电话:65888853 15837935123  
报名地点:涧西区南昌路1号