

11 中国新疆:不同习惯不同结果



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

在中国新疆阿勒泰地区进行的健康检查结果让我们非常惊讶——没想到当地民众的饮食习惯如此不健康!

阿勒泰地区居民主要是哈萨克族,他们过着游牧生活,春季到秋季在山地牧羊,入冬后把羊赶到低地。他们全家人住在一个蒙古包中,整个蒙古包就只有一个房间,厨房寝室连在一起,地面铺着色彩鲜艳的地毯,感觉相当舒适。

草原生活的另一个特征是游牧。当羊群把附近的草吃光后,他们就收拾行囊,准备搬迁。由于经常迁移,他们当然不可能种植蔬菜、水果。此外,当地民众似乎自古就有“蔬菜是草,是动物的食物,不是人吃的东西”的观念。因此,他们的主食是羊肉以及羊奶做成的奶油与奶酪。不仅如此,大麦粉做成的面包他们也不是直接食用,而是用羊油煎过再吃。

每天骑马赶羊的游牧生活,对体力的消耗很大,食用羊肉与羊油,确实可以补充大量能量,但每天都吃这样的食物则不利于健康。原因在于:肉类食物容易提高血液中的胆固醇值,造成动脉硬化与心肌梗死,即使充分运动也无济于事。

我在阿勒泰地区逗留的那些日子,发现该地区超过60岁的老人比较少见,因为许多人三三十岁就猝死了。此外,我亲眼看到不少五十七岁就罹患脑梗死、瘫痪的牧民。

离开阿勒泰,我们前往吐鲁番。这一带是中国最炎热的地区,

我们正好在夏天抵达,白天的温度经常超过40℃。

但来到吐鲁番附近时,风景却大不相同,眼前绿意盎然,到处流水潺潺,就像沙漠中的绿洲。

绿洲水源丰沛,为了用好这丰富的水资源,人们想出各种办法,其中之一是建造“坎儿井”,有效地将天山山脉融化的雪水引入城镇。

他们的具体做法是:每隔20米~30米挖一口井,在地下形成联结的水路,水路出口就在城镇边缘。如此一来,即使周遭是沙漠,雪水从山上流到城镇也不会因中途蒸发而浪费。

其实,这种坎儿井对于人体健康也颇有好处。因为雪水流入地下,会变成富含钙质的矿泉水。身体吸收适量的钙质能预防高血压,我想这也是当地民众长寿的原因之一。

一到盛夏,吐鲁番白天气温动辄超过40℃,不过这里并不干燥,因为地下水源充沛,所以灵活运用,仍可栽培大量蔬菜、水果。

另外,虽然吐鲁番属于内陆气候,冬季严寒且会下雪,但当地人还是能吃到水果干。比如,葡萄在秋季收成后,当地人将其制成美味的葡萄干,种类很多,甚至连药物的都有。

此外,夏季高温使得当地盛产哈密瓜与西瓜等甜美水果,当地人把这些水果放在地下储藏室里过冬,来年继续食用。

当地的主食是名为“朴劳”的手抓饭。其做法是,将烤过去油的羊肉、洋葱、胡萝卜与少量米放入锅中熬煮约一小时,只用少量盐调味。

煮好的手抓饭颜色红彤彤的,显然是放了大量胡萝卜所致。胡萝卜含有丰富可抗氧化的β胡萝卜素,能抑制公认的老化元凶——体内活性氧自由基的作用。洋葱则含有槲皮素这种可预防动脉硬化的成分。

吐鲁番人喜欢把葡萄干与梅子干混合起来,搭配清淡的香料与石榴醋等作为调味料,再把这些调料撒在肉串上,美味无比,营养丰富均衡。

吐鲁番当地原本不产米,变通之下才会形成手抓饭这种吃法。生活智慧让吐鲁番民众拥有更长寿的机会。

在接受健康检查的民众里,最高龄的是一位108岁的老婆婆。她不仅血压正常,而且能思路清晰、口齿清楚地回答我们的提问。她说,家族里包括曾孙在内的子孙共有50人,每天一大群人围坐在地毯上一同吃饭,其乐融融。

白比太阳的亡国之君——桀

06

帝王档案

姓名:桀(又名癸、履癸)
性别:男 民族:华夏族
职业:夏朝的末代天子
生卒年:不详
在位时间:相传在位52年
最大爱好:淫乱与征战
最大缺点:荒淫无度,穷兵黩武
最大成就:征服周边许多诸侯小国
最大仇人:商汤

帝王故事:夏桀荒淫 夏朝灭亡

少康定都斟鄩没几年就迁都到“原”。此后,夏朝历代天子也经常迁移。到了末代天子桀的时候,国都又迁回斟鄩。

桀的父亲是夏朝天子姁发,姁发死后,桀继承了天子之位。

夏朝经历了近400年,此时已经是黄昏的太阳了。诸侯也不把它当回事儿了,不仅不来朝贡,还时不时地有反叛行为。桀继位后,打算重振祖先的雄风。他为了教训那些不驯服的诸侯,先拿山东滕州地区的有施国开刀。

桀亲自挂帅,调集上万人把有施国围了个水泄不通,有施国派人出城请降,桀不准,非要灭有施国不可。有施氏无奈之下选出美女妹喜送给桀。

桀为了讨好妹喜,为她大兴土木,兴建了宫殿,宫内用美玉、宝石砌出了琼室、瑶台,极尽奢华。桀还让人挖了一个巨大的酒池,将池中灌满美酒,他带着一大群美女在池边牛饮,宫女、歌伎则赤裸裸地在酒池上摆渡,唱歌给大家助兴,一时乌烟瘴气,朝政腐败不堪。

太史令终古哭着向桀进谏,劝他不要再继续进行这种非理性消费,桀却把终古臭骂了一顿。为了避免将来随着桀一起完蛋,终古另谋高就,投奔了商部落。

不久,一个叫关龙逢的大臣向桀进谏。桀听了大怒,下令处死了关龙逢。

一个叫赵梁的音乐家投桀所好,专门让桀搞刺激性娱乐。桀觉得赵梁是个人才,对他大为宠信和重用。

桀后来又发兵攻打岷山国,该国献给桀两个美女,一个叫琬,一个叫琰。桀于是放过了岷山国。

桀其实相当有能力,据说他力大无穷,能空手拉直铁钩,徒手生擒犀牛,还曾下到水中杀死怪兽。他认为自己是受命于天的“真命天子”,曾经教训臣子说:“天上有太阳,正像人间有我。我就是太阳,太阳不灭亡,我也不会灭亡;太阳灭亡,我才会灭亡。”国人因此非常愤怒,要跟桀同归于尽。



千年帝都洛阳 百代帝王故事

就在这时,东夷族商部落的首领汤推荐了一位叫伊尹的贤人去辅佐桀。伊尹发现桀满脑子都是色情与暴力,根本听不进正经话,便给汤打报告,说桀的良心已经大大地坏了,可以考虑推翻他。

此后,汤不断地收到从伊尹那里发来的情报,这些情报为汤与桀进行斗争起到了巨大的作用。经过多年准备,汤觉得自己有实力跟桀拼一拼了,于是调回了伊尹。

伊尹对收集来的情报进行了分析,汤用其计,下令全军绕过夏朝的东部防线,从斟鄩以西突然对夏朝发起猛攻。桀大惊,双方交战不久,桀就下令向东转移,准备靠拢当年仲康时代分封的昆吾部,结果商军在转移过程中出现了混乱,商军在后面一路追杀,夏军溃败。

桀跑到昆吾部,昆吾之君率军迎战商军,结果战死。桀继续向东撤退,因为东面是东夷族的地盘,夏军往东撤实际上就是往敌人的包围圈里撞。这样桀一直撤到鸣条,知道不能再撤了,转身与商军做了最后一搏,结果全军覆没。

关于桀的结局有两种观点:一种观点认为桀在逃至南巢(今安徽巢湖西南)的时候,被商军俘虏了,汤就把他放逐到南方,最终饿死;另一种观点则认为,桀没有被商军俘虏,是逃到南巢后生病而死的。

由禹创建,由启坚定,由太康失去,由少康中兴,大夏王朝在兴衰沉浮了400多年后,最终在桀的手中走到了终点。

(摘自洛阳市地方史志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书)

副刊

电话:65233688

职场资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

劳务输出

- 农力招各类出国劳务 63332891 注册号:410303120010313
- 海成招各类出国劳务63122755 注册号:4103033120024674
- 海陆招各类出国劳务 64390263 证书编号:LT410020090028
- 信达办各国出国劳务 64853058 商务部证书:L410020050007

个人求职

- 自带轿车求职 15937928250
- 会计师兼记账报税 18638811668

本人51岁,武大科技学院毕业,长期从事农业区域经济发展战略,自创现代农业园10余年,获得多项国家、省、市、县成果奖励和先进工作者称号。欲觅大型农业企业执行总经理、部门总管等岗位,要求年薪10万元以上,非诚勿扰。电话:13633882717

单位招聘

- 深圳常年招公交司机 63310955
- 中职学校招聘教师 13608662601

●高薪聘管理、销售 15037999089

招聘 安检、特勤、押运、监控 月工资1200元~2800元。 特警支队大门口 62131110

启事

寻12岁姜文妍 女,1.56米,穿白色运动衣,深蓝色牛仔褲,黄色运动鞋,9月5日在七一路九都路口走失。能提供重要线索或送回家者酬金2万元! 13938888625

欢迎刊登分类广告 63232112/113/133

交通资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

汽车租赁

- 广嘉汽租 64230197 广嘉新车车全价优 64229951 要租车找广嘉 13698829222
- 笑笑汽租 64858818
- 万嘉汽租 64978111
- 车友汽租 62112722
- 飞盛汽租 64882555
- 舜通商务车租赁 64163399
- 银联汽租 63412877
- 西工区·舒达汽租 63269518

- 众翔汽租,新车价优 63396899
- 荷乐汽租,信誉第一 65182080
- 焯迪汽租,包月价优 63208589
- 顺达汽租 13698827683
- 赢时通汽租天天特价 64381069

工程机械

- 挖机破碎拆除八轮 13663878968
- 友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。

文明参与交通法规

