

12

中国新疆和田：到处是寿星

拥有七个名字的帝王——汤

07



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

告别吐鲁番，我们来到和田。当地位于塔克拉玛干沙漠南缘，夹在两条昆仑山脉流出的河川中，因而形成绿洲。当地的纺织地毯非常出名，妇女都忙着采桑叶、养蚕、缂丝与织布等。

虽说是绿洲，但毕竟还是靠近沙漠，风一来照样是满天沙土飞扬，让人连眼睛都睁不开。我不禁怀疑，环境如此恶劣，本地真的有很多长寿老人吗？

1982年，中国的人口调查显示，新疆维吾尔自治区865位超过百岁的人中，有200位住在和田。确实，我在当地集市上看到很多神采奕奕的老人。

接受我们健康检查的民众中，有一对男性120岁、女性110岁、二人合计230岁的夫妇。当然，两位老人的年龄都是他们自己说的，我也不知道是不是完全可信，但他们头脑清晰、动作敏捷的样子，还是很让我羡慕。

和田也是水果天堂，市场上有非常多的桃子、苹果、葡萄、梨，还有木瓜、西瓜与香瓜等。特别是盛夏季节，琳琅满目的水果肯定让人食欲大开。这些水果不仅美味，还都有不同程度的保健功效，比如瓜类可生津止渴，是补充水分的重要来源，葡萄酿成的葡萄酒更是可以预防心脑血管疾病。

每天吃着美味又健康的食物，和田人即使年事已高，也都是身体硬朗，仍然可以继续工作。他们夫妻同心协力，从早到晚忙着栽培各种蔬菜水果，享受着快乐的生活。我想这堪称世界上最健康的生活

方式了。

长寿还是短命，归根结底，是日常饮食决定的。

回顾丝路沿途的调查研究工作，我最大的疑惑是，生活在山区的游牧民族哈萨克族人很多短命，而居住在绿洲的维吾尔族人却很长寿，原因何在？最关键的一点在于，两个民族对蔬菜水果的看法完全不同。哈萨克族人生活条件严苛，他们的生活方式与所处的自然环境，使得他们难以获得蔬菜与水果；反之，住在沙漠地带但受惠于绿洲的维吾尔族人则能食用大量的蔬果。

两个民族对动物性脂肪的摄取方式也同样是天差地别。哈萨克族人每天必须大量劳动，所以需要摄取非常多的能量。不管做什么菜，他们都喜好使用羊油，因此血液中累积了过多的胆固醇，导致动脉硬化。加上他们喜欢喝加盐的酥油茶，盐与脂肪的组合，成为生活习惯病的元凶。

维吾尔族人显然较能用优哉游哉的心情面对每一天，享受生活，发挥生活智慧。确实，绿洲自然环境远优于哈萨克族居住的山区，但更重要的是，维吾尔族人将大自然的优良条件最大地发挥与享受，他们采取低温储藏的方式，能一年四季吃到各种蔬菜水果，维持饮食均衡。

再者，透过坎儿井灌溉系统，他们不仅可以种植大量蔬菜水果，还能喝到富含钙元素与镁元素的矿泉水，补充人体所需矿物质，维持健康。

生活在绿洲的居民运用创意，栽种并大量食用有益健康的食品，因此得以延年益寿。其中，以手抓饭为代表的食物所产生的米粮健康效果，更是值得特别注意。

白米饭进入人体后，消化吸收率高达98%，几乎完全被体内消化器官消化与吸收，是非常优异的热量来源。以稻米为主食的人很少肥胖，且胆固醇值偏低，罹患心脏病的人也不多。

近来日本人越来越不爱吃米饭，平均每人一年消费量约62千克，是40年前的一半，特别是年轻人，为了减肥，越来越不喜欢吃米饭。

想要补充优质热量，或许可模仿手抓饭这种吃法，摄取大量蔬菜与干燥水果。当然，煮饭时添加菇类、海藻或海带等海洋植物乃至各种野菜，也是不错的做法。米饭是日本人过去长寿的关键因素，具有非常难得的营养与优质热量，放弃这种食物实在太可惜了。

帝王档案

姓名：成汤 性别：男 民族：东夷族
职业：商朝开国天子
生卒年：不详
在位时间：13年
最大优点：爱护百姓，实施仁政
最大成就：推翻夏朝，建立商朝
最大快乐：祈祷成功，天下大雨

帝王故事：武功赫赫 祈雨成功

夏朝灭亡了，传说中桀临终时留下的话却令人深思。桀说：“我真后悔啊，当初没有把汤杀死在夏台监狱里！”因为桀曾经捉住过汤，并把他投进监狱准备杀掉，但最终还是放过了他。

这个令暴君桀大发慈悲的汤，确实有特别之处，仅名字就多达七个：姓生、履长、瘠肚、天成、天乙、地甲、成汤。

据说，汤是传说中帝喾后代契的子孙，又传说契的母亲简狄洗澡时，忽然发现燕子下了个蛋，吃了以后便怀孕生契，所以古代有“天命玄鸟，降而生商”的传说。这个传说表明，商部落是以鸟为图腾的部族。商部落的“商”字，在甲骨文里就是一只燕子展翅高飞的样子。

以鸟为图腾的商人，喜欢像候鸟一样自由地迁移，因而学会了通过异地交易来赚取差价，从而使中国历史上出现了最早的商业人群。后人把做生意称为“商业”，把生意人称为“商人”，就是由此而来。正因为如此，河洛地区不仅仅是当时的农业中心，也是商业中心。

虽然商人以鸟为图腾，但这并不妨碍他们捕鸟，而从一次捕鸟事件中，我们可以发现汤与桀有着怎样的本质区别，更可以明白，为什么桀最终会失败，而汤最终会成功。

有一天，汤外出打猎，看见有人把一整片树林用网围起来捕鸟，一个神职人员在向上帝祈祷：“全能的上帝啊，孩子在这里向你祈祷，求你使东、西、南、北四个方向飞来的鸟，一个不剩地都撞到我的网上来吧！”

汤连连阻止：“兄弟，止住吧，何不撤掉三面网，只留一面网？并且要这样向上帝祈求：‘全能的上帝啊，若你愿意，就让那愿意向左飞的鸟就向左飞；愿意向右飞的鸟就向右飞，一定要死不悔改决意向前的，就让它撞到大网上吧！’”

这个“网开三面”的故事一经传播，听到的人都说汤的道德是完美的，连禽兽都能得到他的庇护，更何况人呢！于是，很多贤才纷纷来投奔汤，商部落因此日益强盛，最后推翻了桀的统治。

商部落人气暴涨，夏朝却是人气持



续下跌，贤人纷纷投奔商汤，这在东夷族各部中尤其强烈。

但是仍有一些小国不肯向汤靠拢，其中有个叫葛国的部落。葛国在商的西边，是通往夏都的必经之路。为争取它的归服，汤多次馈赠粮食和牲畜，并派人前去助耕，均被葛伯拒绝。后来，汤以葛伯杀死送饭的儿童为借口，出兵灭葛，取得了攻夏的第一个胜利。此后，商汤接连11次征战，又灭掉韦、顾、昆吾等属族，剪除了夏朝的羽翼，全面占据了兖、豫大平原，最终在鸣条打败了桀，建立了商朝。

商汤灭夏建商以后，将国都迁到了西亳，即今偃师西。当时，河洛一带在桀还在位的时候就开始出现大旱。

旱情长期不见缓解，汤就问身边的神职人员贞人该怎么办。贞人说，最好的办法是进行燎祭，就是把活人放在柴火上烧，用这个人替众人赎罪。

汤认为：“众人有罪，在我一人。我作为天子，职责就是侍奉上帝和祖宗。现在因为我的愚蠢，上帝降下旱灾，那就牺牲我好了。”汤认真地进行沐浴，剪掉头发、剪短指甲，又配上许多牛羊作陪祭，躺在祭坛上，再由神职人员按照仪式规则把火点着。商汤承受着火烤，闭上了眼睛。

就在这时，天上突然打了个响雷，大雨终于降了下来。于是普天同庆，商朝臣民与汤一同歌唱、欢呼、感谢、赞美。（摘自洛阳市地方史志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书）

千年帝都洛阳 百代帝王故事

副刊

电话：65233688

倡导绿色生活 共建生态文明



美丽时尚

63232112 63232113

轻松告别灰指甲

只需1-2次5天左右可使灰指甲灭菌剥离、祛根全部脱落、长出健康、亮丽的新指甲。地址：老城区九龙鼎南200米 丽景门斜对面 电话：65681259 63492050

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 飞盛汽租 64882555 笑笑汽租 64858818 万嘉汽租 64978111 车友汽租 62112722 ●赢时通汽租天天特价 64381069

- 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

工程机械

●挖机破碎拆除八轮 13663878968

职场资讯

刊登热线：63232112 63232113 63232133

劳务输出

- 信达办各国出国劳务 64853058 商务部证书：L410020050007
- 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

单位招聘

●高薪聘管理、销售 15037999089

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

个人求职

- 会计师兼记账报税 18638811668
- 双赢会计师求兼职 13526935658

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。