

13

苏格兰：心肌梗死欧洲第一

外丙至盘庚等商朝帝王

08



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

地球上长寿地区，当然也有短命地区。以苏格兰威士忌闻名全球的苏格兰地区，不分男女都很容易得心肌梗死，该地区这种疾病的发作比例和芬兰并列欧洲第一，可想而知，当地人的平均寿命也相当短。

我们的研究团队曾前往苏格兰刘易斯岛进行调查研究。岛上古老的民宅大多是用石头砌成的，像个碉堡。当地人这样说，这样的房子冬天是颇能御寒的。

闲暇时我在岛上逛了逛，发现整座岛就是一个大牧场，到处可见羊群。据说一年四季不分昼夜在外面吃草的羊只，羊毛更厚，品质更好。

但这样的生活环境其实是不利于健康的。原因是，岛上的人虽是牧民，却放任羊群不管，只需一年一次把羊赶回来剪毛，居民的生计便有着落，根本不需辛苦劳动。运动不足，肥胖的人就会越来越多，这种情况正好与整天赶羊、逐水草而居的游牧民族马赛人完全相反。

除了缺乏运动，苏格兰人的短寿还与饮食习惯有关。

刘易斯岛民众的饮食，因地制宜地以烤羊肉为主。他们的羊肉多到吃不完，因此用不着吃内脏，那些吃不完的肉就做成培根或肉干，早餐则是鸡蛋配上涂满奶油的面包。

这个岛上几乎没有农田，民众很少吃蔬菜和水果。据说苏格兰威士忌之所以香醇，主要得益于当地的泥炭土质。但泥炭土是难以栽培蔬菜的，再加上这里的气候终年寒冷，日照时间短，连树木都难以生长，更何况蔬菜水果，因此居民没有

食用蔬菜和水果的习惯。

我在该岛海湾处见到有船舶停靠，但都锈得很厉害，显然是已经闲置很久了。我请教当地人，他们说：“早年间是有人捕鱼的，但现在没人去了，因为出海太危险。”

不出海就吃不到鲜鱼，市场上贩卖的都是鱼干和腌鱼，偶尔会有人卖真空包装的生鱼片，但当地人也都是用奶油煎过才吃。这样一来，鱼肉里丰富的营养成分基本都被破坏了。

刘易斯岛有非常美丽的白色海滩，整片布满着贝壳，海浪打上岸时，海水夹杂着许多昆布类海藻。要是日本人住在这里，大概会用这些材料制作蚬贝海带味噌汤，但本地民众完全没有这种想法，他们认为贝类与海藻是古时候穷人的食物。

针对岛民实施的体检结果也相当惊人，50岁出头的人，已经有半数罹患高血压。我们在全球61个地区进行的类似健康检查中，这是最差的结果。以BMI指数为例，超过25就算肥胖、过重，这里的平均数字却高达27。

虽然苏格兰人得心肌梗死的比例特别高，但就其血液里的胆固醇值来说，并不是特别高。

当然，会诱发心肌梗死的并不是只有胆固醇一项，日常饮食中若能摄取足够的蔬菜水果，便可获得较多的膳食纤维与具有抗氧化作用的营养素，避免坏胆固醇氧化导致动脉硬化。

可苏格兰人偏偏认为，“蔬菜是羊的食物，和草没有什么区别，不是给人吃的”，所以尽管他们的胆固醇值不高，却有相当高比例的人死于心脏病。

在前面，我说过“法国悖论”，它所代表的意义是，法国人偏好美食，做菜使用大量牛油与生奶油，每天摄取大量的胆固醇，但他们的心肌梗死致死率却不高，与高死亡率的苏格兰人有天壤之别。

原因就在于，法国也是全球屈指可数的农业国，民众喜好食用绿黄色蔬菜。此外，法国人热衷喝红葡萄酒，而红葡萄酒富含抗氧化作用的多酚，可预防动脉硬化。正是因为如此奇特的饮食习惯，法国人才能出乎意料地健康，成为国际医学界公认的“悖论”。

苏格兰人就没有法国人那么幸运了，他们的食物中脂肪含量之高与法国人无异，但是不吃蔬菜决定了他们不能像法国人那样长寿。

商代的历史资料极其缺乏，很多帝王只留下一个名字，这个局面一直到盘庚继位为止。对此，我们只能把汤以后外丙至盘庚之间的帝王合并在一起，作一个整体记述。

外丙：商朝第二任天子，是开国君主汤的次子。汤的嫡长子太丁早死，因此汤死后，太丁的弟弟外丙被立为王。外丙在位期间，以伊尹为摄政，管理国家。外丙在位三年就死了，传位于他的弟弟中壬。

中壬：汤的第三个儿子。中壬在位期间，国家大事继续由伊尹管理，伊尹遵守汤制定的法制，因此朝政很平稳。中壬在位四年后病死，传位于其侄太甲。

太甲：汤的嫡长孙，是太丁的儿子，在其叔叔中壬病死后继位。太甲在位期间，仍由四朝元老伊尹辅政，伊尹连写了《肆命》、《后后》等几篇文章，教导太甲遵照祖先的法制，做一位明君。

太甲继位后的头两年，跟伊尹合作得还不错，到了第三年就不怎么听伊尹的话了，甚至破坏汤所制定的法制。老臣伊尹看不下去了，他百般规劝，结果太甲一概听不进去。

伊尹认定，太甲如此发展非得成为第二个桀不可，于是发动政变，把太甲抓起来，送到商汤墓地附近的桐宫（今河南偃师西南）软禁起来，让太甲反省，史称“伊尹放太甲”。

太甲被软禁在桐宫，伊尹开始行使国家元首的权力，事实上是篡了太甲的位，如此三年。

三年后发生的事情迷雾重重，不同的史料有不同的记载。

据太史公的《史记》记载：太甲被关在桐宫里，每天守着汤的陵墓，深为悔恨，最终改邪归正。伊尹知道后，就把他迎接回西亳，让他继续做天子。

《竹书纪年》的记载则与此完全不同：太甲被流放到桐宫，后来终于逃了出来，并且杀死伊尹，重新登上王位，但是允许伊尹的两个儿子平分伊尹的家产。

总之，太甲终于复位了。复位后的太甲治国有方，商朝开始更加强大起来，按第一个版本，伊尹因此高兴极了，还写了《太甲训》来赞扬太甲，尊称他为太宗。

沃丁：太甲死后，他的儿子沃丁被立为王。

太庚：太甲的儿子，沃丁之弟，沃丁死后被立为王。

小甲：太庚的儿子，在太庚病死后继位。

雍己：太庚的儿子，小甲的弟弟，



在小甲病死后，继位为王。

太戊：太庚的儿子，雍己的弟弟，又被称为大戊、天戊。雍己死后，他继承了王位。

太戊在位时期，商朝已经开始衰落，他在位的第七年，宫门前突然长出一棵桑树和一棵椿树。这两棵树不知用了什么好肥料，只用了一天时间，从早到晚，就从幼苗长成参天大树。而且两棵树互相拥抱，姿态十分不雅。

太戊看到这个自然奇观，吓坏了，连忙问宰相何故。伊陟是伊尹的儿子，像他父亲一样有头脑，他说：“臣听说妖邪不能胜过道德，您是不是想想自己在为政方面，有哪些需要改进的地方。我建议您努力修德，这些妖怪就会不战自败。”太戊于是回去改进工作，结果两棵怪树很快就死掉了。商朝从此又一次中兴，诸侯又跑来朝拜商王，太戊因此获得了中宗的称号。

中丁：太戊死后，他的儿子中丁继位，由此开始了商朝历史上最混乱的一个时期。自中丁后，连续发生王位纷争，并且屡次迁都，诸侯纷纷背叛商朝。这一时期先后有中丁、外壬、河亶甲、祖乙、祖辛、沃甲、祖丁、南庚、阳甲九位帝王，故被史学家称为“九世之乱”。

阳甲在位时，商朝内乱不止，贵族相互残杀。商朝衰落，诸侯不再来朝贡。直到盘庚继位后，天下才渐渐稳定下来。

盘庚继位时，商朝的国都已经在河北，盘庚又将国都迁回河南，以殷为首都，同时以原来成汤的旧都西亳为陪都，实行双都制。于是，洛阳地区暂时失去了全国首都的地位。（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

文明参与交通法规

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
商务印书馆：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

个人求职

- 资深会计师求兼职 15516382081
- 兼职会计办理税账 13939948519
- 会计师带车求兼职 15037927086

本人51岁，武大科技管理学院毕业，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

- 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 13938805080

国安保.6小时,1200元~1400元.4班倒,年龄18岁~36岁. 64271112 15565389975

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54岁刘照学 男，洛宁县故县乡人，神志模糊，腿脚不便。10月9日在洛宁走失，走时穿蓝西装，迷彩鞋。有见到者请与13526944671或13937968058联系，定重谢！

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
- 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。