

14 澳大利亚土著 糖尿病比例超高

开创周朝的周武王——姬发



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

我们在进行全球性长寿调查的过程中,遇到不少面临生存危机、健康状况奇差的人,澳大利亚土著人即是如此。

澳大利亚堪称长寿之国,那里男性平均寿命78岁,女性83岁,然而该国土著人的平均寿命比全国平均水平少20岁以上。

20世纪90年代,我们就试图对他们做调查,以弄清寿命不长的原因,但当地人根据传说与神话,认为尿液与血液是非常神圣的东西,绝不可交给他人,我们根本无法取得他们的协助。直到2004年,我们才说服他们,共花了十几年的时间。

我们针对居住在澳大利亚都市的土著人进行健康检查,分析结果令人吃惊:他们得糖尿病、高血压与肥胖症的比例高得吓人,这就怪不得他们普遍不长寿了。

接受检查的40多岁的民众中,有2/3的人罹患糖尿病与高血压;至于50岁出头的受检者,罹患这两种疾病的比例高达九成;55岁到60岁的民众则是百分之百地患病。

看到这样的结果,我们都感到不可思议:难道他们四五十岁就罹患了生活习惯病?参考他们的平均寿命,可以说,应该还是壮年的他们,就已经一只脚踏进坟墓了。

欧洲移民抵达之前,澳大利亚土著人广泛生活在沿海富饶地区。

由当地考古发现的贝冢推测,他们祖先的饮食文化与绳文时代的日本颇有相似之处,生命观也与认为万物皆有神的日本人非常近似。

随着全球化发展,欧美饮食文化也就是面粉、砂糖以及含有大量

盐与脂肪的食材席卷各国,各地的饮食文化纷纷被取代,饮食过量成为人类普遍的苦恼。肥胖不再是发达国家的专利,就连发展中国家也有很多胖子,问题越来越严重。

千百年来过着粗食生活的澳大利亚土著,大概也和日本人一样拥有“简约遗传基因”,即使食量少仍可充分吸收食物营养,取得足够热能。

但简约遗传基因在长期面临饥饿挑战的古代或许有用,进入过量饮食时代反而造成不利影响。澳大利亚土著的问题在日本人眼里,真是心有戚戚焉。

2004年,我们针对澳大利亚土著进行健康调查研究,证实他们健康状况不佳的问题非常严重,随即立刻研究营养改善方案,但推动过程并不顺利。

首先,参与研究者被分成两组,一组食用的面包里添加大豆,另一组不添加,但这样的安排受到他们的抗议,他们说“太不公平了”。

为了确保研究的科学性,分组是随机抽签,所有人都不知道自己吃的面包里是否添加大豆,不过他们无法接受这种做法,他们认为既然大豆有益于健康,让他们全部食用效果会更好。

另外,当地土著罹患糖尿病比例之高,也给这项研究增加了新的困扰与难题。若糖尿病不是很严重,血糖只比标准值高一点,也就是所谓临界型轻度患者,问题不大;如果尿液已产生蛋白质、肾功能不佳,再食用含有高蛋白的大豆,病情可能会恶化。

所以,进行前述研究前,必须先排除糖尿病患者,但没想到因此就淘汰了四成的志愿者,而且其中多半是高龄志愿者,于是,我们这个做法又被老人们责骂为“不尊敬老人”。

所幸问题后来获得解决。因为当地电视台报道,接受我们运动与饮食指导的男性健康状况大幅改善,参与者腰围体形出现明显变化,这让其他参与者产生信心:“效果竟然那么好,我为什么不参加呢?”分组进行面包添加大豆的实验从此顺利展开。

为降低参与实验者的肾脏负担,我们不在面包中直接添加大豆,而是去除蛋白质,萃取大豆的健康成分大豆异黄酮、皂素、镁钙等,做成药丸让他们服用。这些改善措施,让老人们相当满意。

帝王档案

姓名:姬发 性别:男 民族:华夏族
生卒年:公元前?年~公元前1064年
在位时间:3年
最大成就:兴周灭纣,建立周朝
最大痛苦:在位仅三年即病死
最大仇人:商纣王
最大妥协:分封诸侯
最大武功:牧野之战灭纣

帝王故事:兴周灭纣

周国立国久远,其祖先后稷是尧同时代的人,发明了中国最早的农业。

周族人是一个以农为本的族群,这一点与商族人以商为本大不相同。在商朝初期周国还是一个不起眼的小邦,但是发展到纣王的时候,周国已经强大起来了,而商朝却因为忙于和东夷人争战而无力西顾。于是,周国在首领姬昌的带领下东征商朝,因征战不利被商军俘虏。

至于姬昌的结局,有两个说法,一种说法是他被商纣王杀了,另一种说法是他的臣子向商朝进贡了好多山货、宝马、美女,于是商帝辛(纣王)一时利令智昏,就把他给放了。

但无论如何,姬昌没有能够推翻商朝,也没有能够统治“中国”(即今天的河洛一带),所以不能算是第一位大周天子。

真正的第一位大周天子,是姬昌的儿子姬发。姬昌死后,因其长子伯邑考早死,因此其次子发继位,是为周武王。

周武王用来自东夷族的吕公望为“师”,用其四弟姬旦为“辅”,并重用召公、毕公等有才能的宗室亲族,整顿军政,提高国力,准备灭商伐纣。他在即位后的第九年,在今孟津召集天下诸侯举行誓师仪式,即“盟津之誓”。

这次到会的诸侯有800人之多,史称“八百诸侯会盟津”。周朝可以召集如此多的诸侯,一方面说明周朝实力确实很强,另一方面也说明商朝影响力在下降。通过会盟和誓师,周朝确定了自己在这诸侯中的盟主地位。

然而,周武王却清楚地看到,此时仍不是灭商的最佳时机,当时天下有数千诸侯,八百诸侯还不到其中的一半,主要是周朝附近的一些部落。商朝虽然和东夷族有矛盾,但这毕竟是东夷族的内部矛盾,如果大敌当前,整个东夷族可能会团结起来。因此,周武王决定暂不发兵伐商。

又过了两年,商朝与东夷族其他部族的关系越来越坏了,商朝终于投入了全部力量东征,与东夷诸部大战。

周武王感到灭商的时机已到,于是亲率大军东进伐纣,并再次召集诸侯,重新会师于孟津。诸侯在孟津会师后立即东向伐商,一路上所向披靡,势如破竹,很快抵达牧野,与商朝精锐之师对垒。

此时的商军无法迅速将大部队从东夷战场上调回,只有将奴隶组织起来作战。奴隶的士气和战斗力当然都是很差的,但是商朝毕竟是“正统”,而且奴隶的数量比“周朝军队”要庞大许多。因此有些诸侯产生了畏敌心理。

周武王见状,就对全军作了一次演讲,先历数纣王“自绝于天”的种种罪行,强调自己伐纣是执行上天最高旨意,明确了战争的“正义性”,接着讲明帝辛(纣王)的劣势和己方的优势。

于是,诸侯士气大振,一鼓作气大破商军,直杀得血流成河,把奴隶用的武器都漂了起来。伴随着漂起来的杵,商王朝也走到了尽头。

推翻了商朝后,周国而正式升格为周朝,从此开创了800余年的“礼乐春秋”。

按说周武王虽然是大周的开国天子,但是并未建都于洛阳,不能算是正式的洛都帝王。之所以把他的事儿讲述一下,是因为他为洛阳留下了两个地名——偃师和会盟。

据《读史方舆记要》记载:“周武王伐纣,回师息戎,因名偃师。”至于会盟,当然是指今天孟津县所辖的会盟镇。当年周武王就是在这里两次会盟八百诸侯,设坛盟誓,起兵伐商。(摘自洛阳市地方志编委会编的《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

教育资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

出国留学

素数日本留学

你的孩子正在日本读私立大学四年级,我部能帮你成功申办日本国立大学硕士学位。

2012年4月正在热招中,学校任你选,服务费低。
加拿大留学有系列优势
电话:64857266 13903792051
地址:数码大厦A座608室

韩国考研 免考、费廉

12年办理韩、美、英、加、新多国学留学。
唐宫大厦908室 63929369 唐宫大厦2000149号

文化补习

●豪杰教育中考拔尖全托班周末班,各年级一对一 13213649252
●助考名牌大学 13007586888

会计培训

会计基础实操法规
24日开课,市文化宫 64922846

西工会计培训学校

11月11日开课,设白、晚班讲
账务报表,真账实操,零起点
包会,市图书馆报名 68621256
●东方财会会计证,会计初中级
设白、晚双休班 www.eastkj.com
月底截止 65262818/64900082
●会计实操新课试听 18003883538

招生

机器人展示表演

梦想机器人开设中小学
机器人启蒙教育班、竞赛
培训班。欢迎前来报名!
(周六、周日全天)
地址:西工区定鼎南路中州路口
电话:63212702 13213501476

弘运驾校

一类驾校
培训范围: A2 半挂车
B1 中巴车 B2 大货车
C1 小汽车及从业资格证
首家考训一体化的驾校
本校设科一、科二桩、考场
地址:东花坛向北200米路西
电话:62611018 63555678

您想高薪就业吗

洛阳CG国际影视动画专业学校欢迎您
洛阳限招30名,报名从速,前
5名送笔记本电脑1台,本校
由北京资深动画师及专家到
我校授课,毕业后定向安置工
作,月薪5000元~10000元。
63156020 凯旋东路50号
www.lysdhpx.com qq:1814684404

自然城市 和谐人居

倡导绿色生活 共建生态文明

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。