

# 18 大豆异黄酮 肌肤年轻的奥秘

# 定都洛阳的周平王——姬宜臼(下)



○(日)家森幸男 著

## 健康长寿的饮食秘诀

在长达20年的时间里,由世界卫生组织资助,我们走访25个国家、61个地区进行的这项国际研究,其实是在岛根县诞生的。

20世纪70年代,日本政府为了解决偏远地区缺乏医生的问题,拟定47都道府县都设立培养医生的医科大学与附属医院的“一县一医大”政策,岛根医科大学是其中之一。

当时,岛根县知事(县长)与该医大首任校长,希望效仿位于美国偏远农村的梅奥医学中心,将岛根医大发展成为全球著名医科大学。他们积极奔走,争取更多人才与资金支持。

当时,我正在京都大学任教,刚完成“脑卒中老鼠”的研究。岛根医大对我敞开了大门,我决定与他们合作,前往岛根县任职。

岛根县民众在20世纪60年代后期开始出现很多脑卒中病例,当地山村的脑卒中患者之多在日本数一数二。我原本专攻基础病理学,但从这时开始,我对临床医学调查产生了兴趣。

经过一番协调,我们决定实施全球规模的国际研究,预估经费多达100万美元。能筹集到如此巨额的资金,当然必须用具体的例子让赞助者了解这项研究的意义。

我们相继造访了位于山地、有很多脑卒中患者的大和村,还有面对日本海、脑卒中患者特别少的隐岐岛布施村,请求当地居民协助以两升装的塑料容器收集一整天的尿液。

我们采用的24小时尿液检查方法,堪称与验血具有全球共通客观性的营养评价法,医学界称为“岛根方式”。

比较欧美与亚洲民众的差异,

我们更能清楚地看出疾病与饮食生活的关联性。

日本人的心脏病致死率,据说只有欧美的几分之一。此外,尽管美国人的钙质摄入量超过日本人,骨质疏松症所导致的大腿骨折率却多了一倍。在乳腺癌与前列腺癌致死率上,美国人也是日本人的四五倍。

有趣的是,性别差异也会对疾病造成影响,比如,民众罹患心肌梗死的比例,不论是日本这种发病较少的地区,还是苏格兰患者众多的地区,女性都比男性少三四成。

反之,女性停经后通常因血压与胆固醇值急速上升而容易变胖,大量钙质从骨骼中流失,停经后的女性因此较容易罹患骨质疏松症。

但是,日本和中国的有些女性却出现相反的情况。她们即使年龄已高,仍有不少人皮肤相当年轻有光泽,这种现象在欧美相当罕见,关键原因在于大豆所含的大豆异黄酮成分。

研究人员解析大豆异黄酮的化学构造发现,它与雌激素非常近似。

不过,虽然大豆异黄酮的化学构造与雌激素类似,但效用据说只有雌激素的千分之一到万分之一。因此,体内的雌激素分泌不均,就可用来补充大豆异黄酮的方式协助维持正常功能。

人体要保持健康,必须依靠各种激素的均衡作用,只要其中一种失调,就可能生病。

以雌激素为例,分泌过剩会造成乳腺癌;分泌不足则会导致骨质疏松。治疗前列腺癌有所谓的激素疗法,使用的药物便是雌激素,原因是雌激素可避免前列腺癌细胞增殖。

另一方面,乳腺癌一般认为是雌激素过度发挥作用所导致的疾病,我们在试管内放入人类乳腺癌细胞,再加入雌激素,雌激素会陆续附着细胞表面受体,受此刺激,癌细胞快速增殖。

但不放雌激素,改放大豆异黄酮,结果如何?

大豆异黄酮与雌激素构造类似,癌细胞也会敞开门户让大豆异黄酮进入。若大豆异黄酮先进入癌细胞内,癌细胞接受雌激素的空间也就有限。大豆异黄酮可能刺激癌细胞增殖,但作用力非常弱,和雌激素的强大影响相比,几乎等于零。就结果而言,大豆异黄酮降低了雌激素刺激癌细胞增殖的可能性。

可惜,当年那个吓退老虎的姬宜臼,没有收复失地的勇气,也没有与敌斗争的决心,以至于大周天子从此渐渐式微,再也没有当年文王立国、武王伐纣的威风了。

周天子式微最突出的表现在于,身为堂堂天子,平王竟把自己的太子姬泄父送到郑国做了人质。

郑国的开国国君郑桓公姬友,本来是周幽王的叔叔。郑桓公虽然受封于郑国,但也在朝廷担任司徒之职,深知幽王的种种劣行早晚必定招来大祸。为了保全家族,郑桓公将家族向东迁移至洛阳东面、黄河和济河的南面,建立了一个新的郑国,但桓公仍效忠国家,在申侯和犬戎攻破镐京之时,坚持保卫幽王,最后战死。

桓公的孙子庄公偏偏是一位雄主,把郑国治理得相当不错,国力日益强盛,不仅打退了卫、宋、蔡三国联军,甚至发兵征服了许国。郑国离洛阳很近,郑国两代国君又都忠于王室,于是郑庄公也被平王立为卿士。可是,东迁后的平王因为丢掉了陕西的大片土地,实力已经锐减,地盘跟周围诸侯的差不多。出于自我保护的本能,周平王开始觉得身边那些强大的诸侯对自己是一种威胁,郑庄公的强势尤其令他感到不安。

为了消灭这种不安,周平王决定“借力打力”,就是拉一派打另一派。平王趁郑庄公国内有事,不在朝中,私下召见虢国国君,打算让虢公取代郑庄公做卿士。虢公不仅拒绝了周天子的好意,还将这一消息泄露给郑庄公。

郑庄公在外面打了胜仗,正乐呵呵呢,听说自己差点儿被朝廷就地免职,大怒,找周平王说理。他指着周平王的鼻子损道:“你这个天子是怎么当的,自己不知道吗?当初不是我爸爸挺你,你凭什么在中原立足?我做朝廷的卿士,哪一点做得不好?你凭什么想要换掉我?”

郑庄公乘着战场大胜者的余威,面对刚刚当了逃兵的周平王气势夺人,吓得周平王连忙离开座位,指天发誓,说自己绝对没有要对不起郑庄公的意思,请求郑庄公原谅。结果郑庄公偏不原谅,不肯再相信周平王。周平王吓得快要哭了,最后只好提出把自己的太子送到郑国当人质。

郑庄公觉得天子的面子还是要给的,就把自己的儿子也送到朝廷当人质,表明自己没有不利于朝廷的意思。



## 千年帝都洛阳 百代帝王故事

在注重等级制度的周朝,天子穿什么颜色的衣服,诸侯住多大的房子,大夫睡几层席子,都有极其严格的标准。现在,天子居然和诸侯互换人质,周朝的立国之本“礼”已经开始“崩”了,周天子的日子越来越不好过了。

周平王就在这样的无奈之中闭上了眼睛,临死时也没能再看一眼自己的太子。

相关链接:东周王城与“天子驾六”车马坑、周平王墓。

东周王城遗址,西北城角在今东干沟村北,东北城角在今洛阳火车站东约1公里处,西南城角在今兴隆寨村西北,东南城角已毁于洛水。

在城址的东北部及城郊,发现有东周时期的大墓多座,并在今周王城广场发现了“天子驾六”车马坑。

周王城排列有序、井井有条的“前朝后市、左祖右社”的建筑布局,表现了两三千年前,中国古代匠师对城市建筑的设想,对后世城市建设有深远的影响。

2001年,洛阳市考古工作者对二十七中附近的两座东周大墓进行了发掘,初步判断,其中一座可能就是周平王的陵墓。

这坐大墓呈“亚”字形,墓室长6.6米、宽5米,共有4条墓道,是迄今发现的东周墓葬当中,级别最高的一处。在墓中出土的一个破损青铜鼎的内部,有“王作口彝”(中间一字缺失,考古工作者推测应为“宝”字)的铭文。(摘自洛阳市地方志编委会编的《千年帝都 百代帝王》一书)

副刊 电话:65233688

**SKODA**  
斯柯达

即将盛大开业  
上海大众汽车斯柯达品牌店  
洛阳众源汽车有限公司  
地址:洛阳市瀍河回族区启明南路155号  
销售热线:65172666 65172888  
服务热线:60680333 60680555

**健康资讯**

电话:63232112  
63232113  
63232133

医保、新农合定点医院  
**胃肠诊疗中心**  
胃肠超声不插管  
无需插管 一目了然 无痛苦 不下镜 仅需80元

胃肠检查仅需80元,同时免费检查肝、胆、脾、胰腺、双肾、膀胱、前列腺、甲状腺等。  
地址:涧西区周山西路15号医院(洛阳大酒店往西50米)  
咨询电话:60616838

(豫)医广[2011]第07-26-290号  
**疝气微创** 随治随走  
儿童:不换药,不拆线,不输液,不住院,不留疤,只需几分钟。  
成人:采用进口补片无张力修复。  
地址:洛阳华康医院疝气专科  
电话:15290550011

**欢迎刊登**  
每周二、周五刊登  
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,请注意检查各种相关文件和手续。

**物流专栏**  
刊登热线:63232112 63232113 63232133

洛阳市瑞雷汽车运输有限公司 洛阳 专线 常州无锡 往返	洛阳 整车零担 武汉 洛阳 62695170 武汉 15102798420	永伟 为货找车 货运 18637996888 65871290
承接:常州、无锡、溧阳、金坛、江阴、常熟、杨中、丹阳、宜兴。 63611383 13598171827	洛阳四川重庆贵州云南专线 15538561573	洛阳 泰州、兴化、海安 姜堰 13592017345
洛阳天天往返广州 18637935801 18637918258	河北往返专线 15537930901 63716398	金玉物流 安徽专线 15137988116 64545738
洛阳往返浙江 杭州、湖州、嘉兴、绍兴、宁波 洛阳 65790251 13673905832	洛五洲货运上海 15837999911 63610323	货老张货运部 全 运13938810693
上海一运洛沪 洛阳 65380381	全利群货运部 货 运13613797589	洛阳天天往返 淄博 13346993228 15065853229

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,请注意检查各种相关文件和手续。