

19 战胜糖尿病 向马塞族人学习

被诸侯射下战车的周桓王——姬林



○(日)家森幸男 著

健康长寿的饮食秘诀

代谢疾病患者必须持续接受特定的健康检查与保健指导，辛苦又劳累。想预防肥胖的人除了饮食与运动，也必须注意睡眠。每天睡眠不足5个小时的人容易肥胖，而且据说不论睡眠不足还是睡太多，都容易罹患糖尿病。

最新医学报告显示，睡眠与生活习惯关系密切。

20年前，我们为了进行饮食调查而造访了非洲马塞族人，发现他们住在以牛粪为主要材料建造而成的简陋小屋中，里面也没有电灯，日出而起，日落就只能裹上毯子睡觉。

他们大清早就开始挤牛奶，因为生活规律，充足的睡眠过程中产生了充足的激素，使他们筋骨肌肉发达，拥有脂肪少而又理想的健美体型。当然，这样的马塞族人完全不必担心代谢问题。

在介绍马塞族人的影像中，最常见的是跳高比赛。当地女孩选择对象的标准就是跳的高度。人体内有两种肌肉，相对于持续缓慢发挥作用的慢肌，跳跃主要用到快肌。波士顿大学的沃尔什教授的研究报告指出，锻炼快肌可以降低罹患生活习惯病的风险。人们可用跳绳的方式锻炼快肌。

想克服代谢问题，我建议向马塞族人学习“早睡、早起、多做快肌运动”的生活方式。

外国人总是称赞日本女性的肌肤年轻、有光泽。在我走访全球61个地区进行研究时也发现，日本与中国女性的皮肤特别柔嫩。在为世界各地55岁左右男女测量血压的过程中，肌肤触感最润泽的当数日

本女性。从这个年龄来看，应该有一半的女性已经进入更年期，然而日本女性遭遇代谢困难和更年期障碍的却很少。

代谢问题较少的更年期女性，多半来自食用大豆的地区。我收集世界各地民众一整天的尿液，分析其中所含的大豆成分，也就是大豆异黄酮的量时，确实发现了这个相关性。其中，同样是日本人但已移居巴西渐渐少吃大豆的民众，罹患肥胖、高血压、高血脂症与糖尿病的人数大大增加，有许多人因心脏病致死，平均寿命减少了17年。

于是我们在当地做实验，把日本人吃一盒纳豆可摄取的大豆异黄酮量，撒在食物上面让这些日裔巴西人食用，结果3~10周这些人的血压开始下降，体内好胆固醇增加，更年期女性骨骼钙质流失量降低。

如今，少子高龄化社会的重要课题之一，是越来越多的女性罹患不孕症。我们参考意大利摄取大豆异黄酮的女性成功怀孕的医学报告以及日本专攻不孕症医师的建议，设计了一套基础研究，结果证实，日本人日常摄取的大豆异黄酮量，能增加体内微量物质细胞因子，帮助受精卵在子宫内膜着床。

大豆异黄酮具有类似雌激素的作用，能带给肌肤健康，预防代谢疾病，甚至有助于受孕。可见，大豆确实是女性健康的最好伙伴；不仅如此，对男性而言，这种营养素同样有预防代谢疾病的作用。

中国中央电视台制作了5集与健康长寿有关的节目，希望使用我们在中国调查研究所掌握的数据，名称定为“我们所应追求的终极饮食生活革命——长寿学博士为你揭开健康长寿的秘密”。我费时20多年完成调查的和田、贵阳与广州等传统饮食文化，如今正在急速消失中。该节目主张应尽快恢复这些传统饮食。

全球各地都因为都市化与工业化的兴起，产生饮食生活欧美的现象，中国也不例外。然而，又因为中国少子高龄化的速度比日本更快，所以恢复传统饮食更加迫切。

早期我往北京的宾馆时，发现受日本健康饮食风潮影响，欧式自助餐的吧台上也有豆浆与豆腐。去年我回到上海实施调查，分析尿液成分却发现，当地年轻人远离大豆食物的情况非常严重。

帝王档案
姓名:姬林 性别:男
民族:华夏族
职业:东周王朝第二任天子
生卒年:公元前?年~公元前697年
在位时间:23年
最大错误:不该以武力挑战郑庄公
最大痛苦:被郑庄公的手下人射伤
最大仇人:郑庄公
最大妥协:与郑庄公议和

帝王故事:天子借粮与中箭受伤

周平王的太子姬洩父在诸侯国当人质，心理压力很大，时间久了难免得抑郁症。周平王驾崩，姬洩父赶忙回国。他想到自己连父亲最后一面都没见到，十分郁闷，没等继位就郁闷死了。

群臣见太子死了，只好立嫡立长，就把姬洩父的长子姬林立为天子。姬林长期看不到父亲，好不容易把父亲盼回来了，结果父亲还死了，他因此恨透了郑庄公。

郑庄公一向不守规矩，有很强的叛逆心理。他妈生他时难产，受了很多苦，所以不喜欢他，总想扶持自己的另一个儿子段掌权。可是段没斗过郑庄公，被郑庄公打败了不说，还被嘲笑为“多行不义必自毙”。郑妈妈因此受到株连，郑庄公把她软禁起来长期不见面，还发誓“不及黄泉，不相见”。

后来，郑庄公想反悔，可是话已说出，怎么往回收呢？他接受了颖考叔的建议，挖了一个深深的地道，地道从郑庄公的宫里一直通到郑妈妈的好住处，母子俩就在这个地道里重归于好。

郑庄公的狠劲儿和出尔反尔由此可见一斑，可是桓王偏要去招惹他，一继位就撤了郑庄公在朝廷的一切兼职。

郑庄公大怒，派人把周天子在温县的麦子和在白马寺以东田里的粮食抢收了。这年冬天，周天子的肚子处于半饥饿状态。

周桓王报复了郑庄公，结果立即被郑庄公反报复，十分生气，可是又没办法，只好向诸侯借粮过冬。诸侯还挺给天子面子，宋、卫、鲁等国都拿出了粮食。郑庄公见状，也打扫了一点儿陈粮借给周天子。

又过了几年，郑庄公带上几斤新郑大枣主动到洛阳，想与周桓王重修旧好。可是姬林不给他面子，一边吃着大枣一边还损他：“看来你今年收成不错，怎么样，不用再抢别人的粮食了吧？”对于郑庄公为了表达诚意而献上贡品，桓王只回赠了一些秕糠，说是



千年帝都洛阳 百代帝王故事

“粮都被贼抢光了，只剩下糠了”。

周天子想挽回面子，可是郑庄公偏不买账。这时周天子的影响力不过是方圆二百里，加上思想守旧、架子大、排场多，综合国力还不如郑庄公。因此，姬寤生不服姬林，反而认为郑国有功于大周，理应得到大周的特殊尊重和礼遇。

二者的矛盾终于到了不可调和的地步。公元前707年，周桓王统领王师及陈、蔡、卫、四国组成五国联军，大举伐郑。

郑庄公下令全国总动员进行抵抗，双方在长葛开战，史称“长葛之战”。

郑庄公看出，三军中王师最强，陈国军队最弱，于是先打最弱的陈国，陈国一败，蔡、卫两国也退出了战场。五国联军只剩下了王师和魏国，战场上的形势开始对郑国有利。

郑庄公指挥三踞合围，直扑王师。王师大败，桓王赶紧下令撤退。桓王坚持亲自断后，结果被郑国大夫祝聃一箭射中了肩膀。

桓王受伤，整个联军军心涣散，很快就全线败退。王师大败，周天子的权威荡然无存，诸侯从此就更不把他放在眼里。桓王急于中兴大周，结果却落得满盘皆输，心中痛悔不已。

虽然此后郑庄公又派臣下向桓王赔罪，但已于事无补。事情到了这一步，桓王也无意再与郑国争斗下去，终于赦免了郑国的罪过。

从表面上看，郑国大获全胜，可是庄公死后不久，郑国就陷入了内乱。郑庄公的“强势”不仅害了周天子，也害了郑国。(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

美食 团购券 订版热线 63232112 63232133	主题婚宴酒店 <h1>宴都汇</h1>	优惠 活动正在进行中!	物流专栏 刊登热线: 63232112 63232113 63232133	全利群货运部 全国 13613797589 洛阳二运客运总站 洛阳往返山西阳泉大巴 18237936889 18237936779
	一次性可容纳 700人就餐	订餐电话: 63368699 63368771	地址:九都路与 解放路交叉口 往东100米 (原老成都民俗酒楼)	洛阳瑞雷汽车运输有限公司 洛阳专线往返常州无锡 承接:常州、无锡、溧阳、金坛、江阴、常熟、杨中、丹阳、宜兴。 63611383 13598171827
			洛阳天天往返淄博 13346993228 15065853229	洛阳安华物流 广东 13938832916 60858800
			洛阳天天往返广州 18637935801 18637918258	永伟 为货找车 货运 18637996888 65871290
			洛阳往返浙江 杭州、湖州、嘉兴、绍兴、宁波 洛阳 65790251 13673905832	洛阳四川重庆贵州云南专线 15538561573
			洛阳往返安徽 15537930901 63716398	姜堰 13592017345
			洛五洲货运上海 15837999911 63610323海	金玉物流 整车零担 15137988116 64545738
				货老张货运部 全国 13938810693