

日本人的長壽秘訣

飲食營養清淡、重視體育鍛鍊、保健設施完備、推行綠化少公害……

·王中·

●日本人是世界上平均壽命最長的國家，在二十世紀的二〇年代，日本人平均壽命也不過四十五歲，三〇年代後，日本人平均壽命逐漸增長，到二十世紀末，男性平均壽命為七十六點四，女性壽命在八十一歲以上。不到一個世紀，日本從低壽國躍升為長壽國，是何緣故？

經國外專家大規模調查，總算找出日本人長壽的秘訣。

一、飲食清淡，講究營養：

1. 在飲食原則方面：少吃大米，多吃魚、肉、豆、蛋；少吃油膩，多吃新鮮蔬菜；每天一杯牛奶，常吃海帶、海苔。即使是豪富之家也以吃素為主，而且只吃七分飽；能自我克制，不暴飲暴食。

2. 具體飲食內容：

①海藻：日本傳統食物中，海藻佔極高比例。日本各地每天約四分之一以上的食物為海

藻製品，他們以海藻做湯、煮麵、煮砂鍋，食用的海藻種類極多。近年來，雖然白麵包、軟性飲料、冰淇淋、糖、牛奶、肉等，在日本日漸流行，但主要食物仍是海藻或昆布。昆布含豐富的碘，對於內分泌，尤其甲狀腺十分重要。體內缺乏碘，會影響甲狀腺正常功能，使體內荷爾蒙分泌量銳減，而甲狀腺荷爾蒙對於性功能及外貌亦有很大影響。另外，甲狀腺可調節體內細胞氣化作用，研究指出，細胞缺氧易致老化。

幾千年來，土壤中的礦物質被雨水及河水沖入海中，而被藻類吸收；因此海水含有各種礦物質及稀有元素。昆布也是極豐富的蛋白質來源，其生化價值和動物蛋白質相當。昆布也是我們東方人最有名的營養湯——燕窩湯中一種重要成分。

②嚴格控制食鹽量：根據世界衛生組織（WHO）報告胃

癌發生率與各地區居民食用食鹽量密切相關，使用鹽量越多，胃癌罹患率越高。日本此鹽也列入致癌因子。日本臨海地區的居民，癌症罹患率是其他地區的十倍以上。

傳統上，日本臨海居民以天然海鹽及昆布來調味，健康情形良好而沒有胃癌。直到改用精製鹽來調理食物後，才引起癌症。

鹽不是癌症唯一因素，但吃太多鹽會導致腎臟病、心臟病、高血壓、風濕痛、頭髮掉落及皮膚病等，應以適量為宜。

③常食奇歐里克——發酵大蒜抽取液：奇歐里克不是傳統日本食物，而是新創的健康補品，有液劑、錠劑、膠囊三種。製造方法是將切碎的大蒜置於大桶內二十個月，不需加熱，完全經由特殊的發酵過程，除去大蒜強烈的氣味。大蒜的營養及醫學特性，經科學證明屬實的特性有：大蒜對

於血管有舒張作用，所以能降血壓；它能預防心臟病及動脈硬化；能降低膽固醇，避免血液混濁；它的發酵液，可治腰痛、風濕痛；它是少數能治療糖尿病的無害天然物之一，對於治療過敏及低血糖症有效。前蘇聯科學家證實，大蒜有類似抗生藥的功能，可抵抗細菌及濾過性病毒，是少數能治療疱疹的天然物之一。實驗指出，大蒜含有最豐富的稀有礦物質鉍，可預防及治療癌症；它是具生化效果的硒之重要來源，而硒可預防癌症（特別是乳癌），亦可預防提前老化及心臟病。

日本科學界研究報告認為，大蒜具有強力解毒作用，可中和經由空氣、食物或水等媒介進入體內的一切毒素，避免身體受到傷害。大蒜還可避免重金屬毒害身體健康。日本及前蘇聯的研究報告均證實，大蒜還可中和汞、鉛等有毒金

屬，協助將有毒金屬排出體外。

二、重視體育鍛鍊：每天清晨和傍晚都有成千上萬的人奔向運動場、曠野，從事慢跑、打網球、棒球、羽毛球、踢足球等運動。同時，日本人喜歡步行上街，若上班則乘地鐵，而地鐵往往需換二、三次車才能到達，這樣上下階梯的次數及走路時間都很多，自然增加了體能鍛鍊。

三、居住環境整潔，在日本很難找到髒亂死角；日本人習慣每天洗澡更衣，婦女婚後主要工作便是整理家務，使居室整潔，並養成了他們國民普遍的整潔習慣，這對衛生保健是很有裨益的。

四、精神愉快，性格開朗：日本人謙和有禮，和睦共處，遇事不躁，這對於延長壽命大有裨益。

五、不濫吃藥：不依賴藥品治病，主要靠自身的免疫力。不騎摩托車，少開車。日本製的摩托車暢銷全球，而在日本國內很少有人當作代步工具。而駕駛人員嚴守「開車不喝酒，喝酒不開車」的守則，

所以車輛肇事率很低。

六、控制公害，推行綠化：正因為有良好的空氣和水等，才能培育出無污染的動、植物，使人們飲食不再受害；在綠化方面，日本可在世界稱雄，幾乎到處是一片翠綠，空氣清新，負離子多，眼睛不易疲勞，精神易於放鬆，有益於長壽。

七、健康教育、醫療充沛，措施得宜：在過去十年中，日本的醫院總數目增加了26%。到一九八九年，每一萬人就擁有一百二十四張病床（現在可能更為提高），與西方經濟發達的國家大體相同。目前，日本已控制了肺結核、痢疾等傳染病。衛生部門經常分發各種衛生保健手冊或傳單，廣泛宣傳。連棉被使用多久會增加水分都加以指導。隨著人口的不斷老化，日本政府還為七十歲以上的老年人定期免費進行體格檢查，做到「防患於未然」。

（稿酬捐贈谷寒松神父專戶）

