



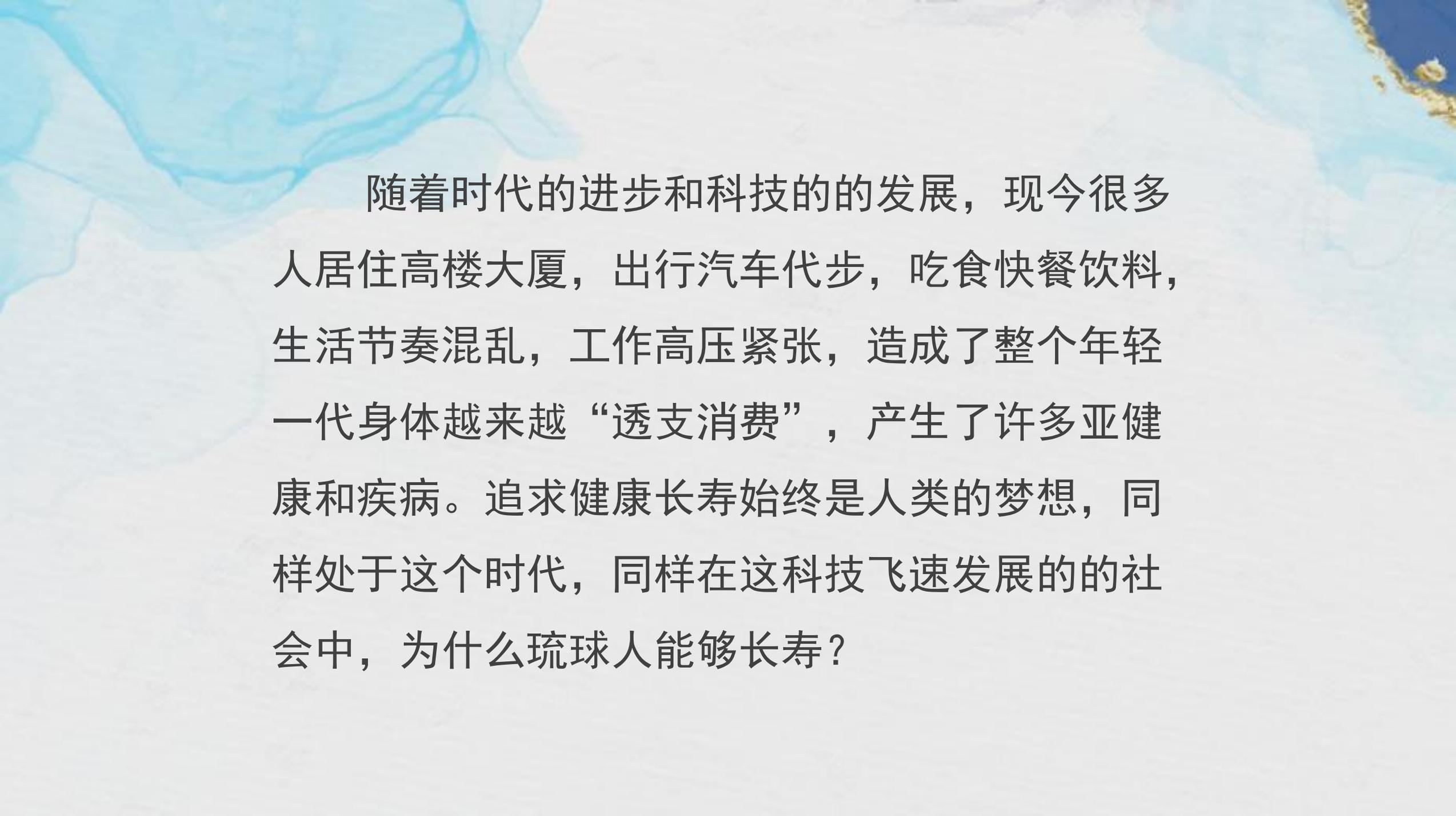
琉球人的长寿秘诀

— 冯莎淳 —

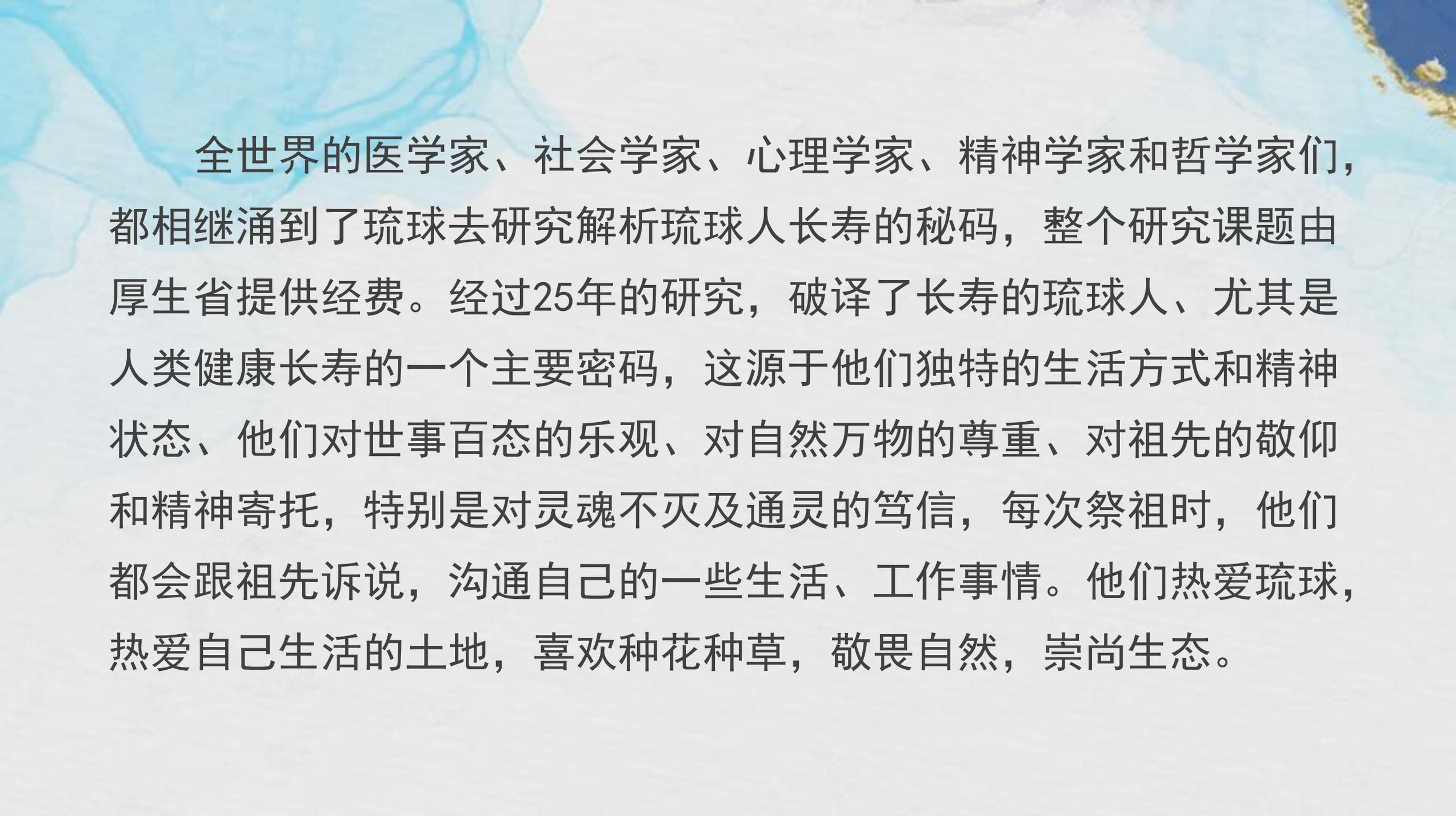


“70岁时，你不过是个小孩；80岁时，你只是青少年；90岁时，如果祖先邀你上天堂，你会请求他们等你到100岁以后…也许你会考虑”

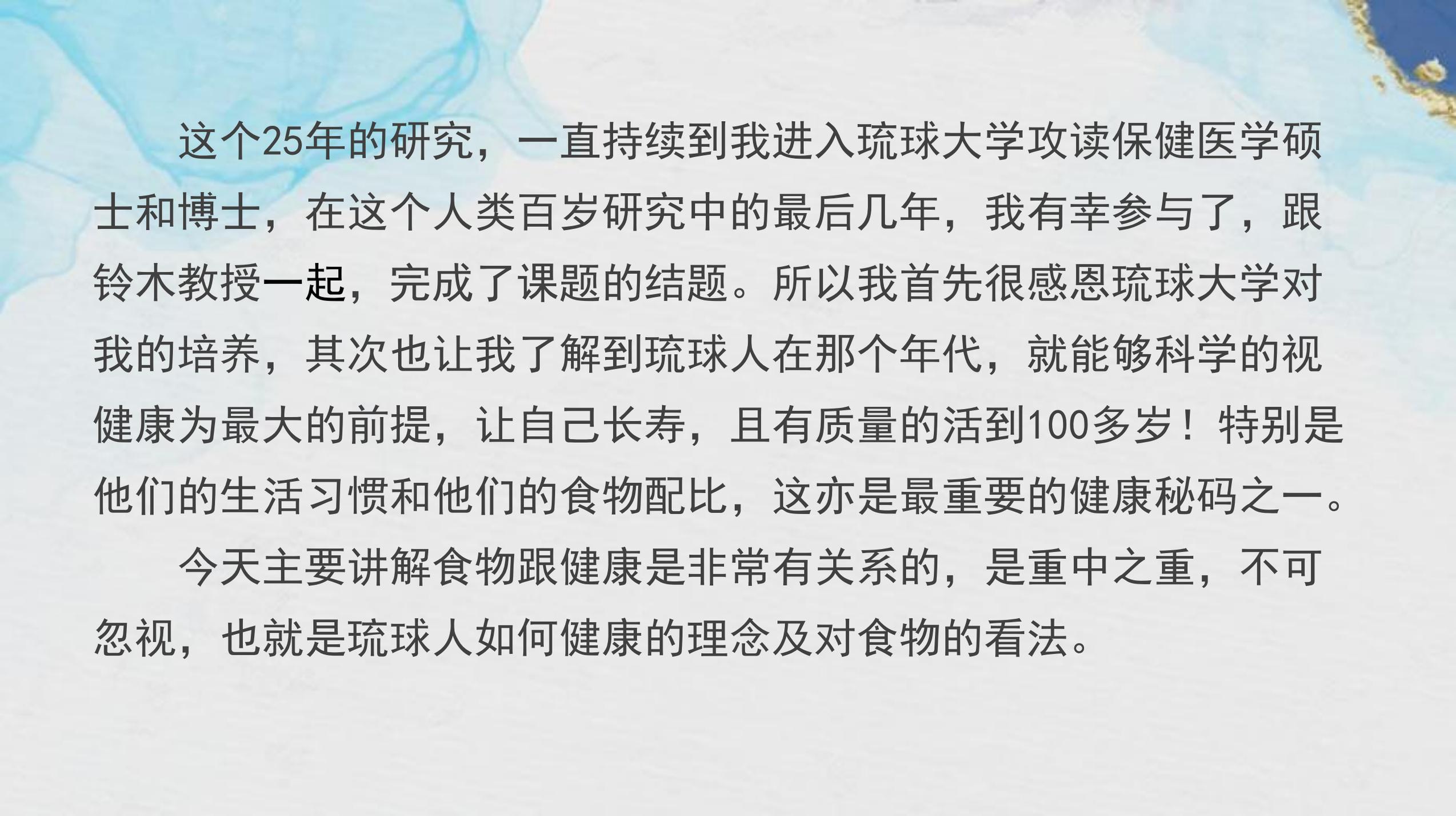
——琉球谚语



随着时代的进步和科技的发展，现今很多人居住高楼大厦，出行汽车代步，吃食快餐饮料，生活节奏混乱，工作高压紧张，造成了整个年轻一代身体越来越“透支消费”，产生了许多亚健康 and 疾病。追求健康长寿始终是人类梦想，同样处于这个时代，同样在这科技飞速发展的社会中，为什么琉球人能够长寿？



全世界的医学家、社会学家、心理学家、精神学家和哲学家们，都相继涌到了琉球去研究解析琉球人长寿的秘码，整个研究课题由厚生省提供经费。经过25年的研究，破译了长寿的琉球人、尤其是人类健康长寿的一个主要密码，这源于他们独特的生活方式和精神状态、他们对世事百态的乐观、对自然万物的尊重、对祖先的敬仰和精神寄托，特别是对灵魂不灭及通灵的笃信，每次祭祖时，他们都会跟祖先诉说，沟通自己的一些生活、工作事情。他们热爱琉球，热爱自己生活的土地，喜欢种花种草，敬畏自然，崇尚生态。



这个25年的研究，一直持续到我进入琉球大学攻读保健医学硕士和博士，在这个人类百岁研究中的最后几年，我有幸参与了，跟铃木教授一起，完成了课题的结题。所以我首先很感恩琉球大学对我的培养，其次也让我了解到琉球人在那个年代，就能够科学的视健康为最大的前提，让自己长寿，且有质量的活到100多岁！特别是他们的生活习惯和他们的食物配比，这亦是最重要的健康秘码之一。

今天主要讲解食物跟健康是非常有关系的，是重中之重，不可忽视，也就是琉球人如何健康的理念及对食物的看法。

在冲绳县县立博物馆某展位上，展示着一口1458年制造的古老铜钟，钟身上铭刻这样一段汉语，“一个安详的天堂、不朽之地、香格里拉”，昭示了大明皇朝英宗对琉球的评价。国内史学界素称琉球为古代中国之瀛洲（道家之海上三神山之一），说明秦始皇派方士徐福出海寻求“长生不老药”最终留滞琉球是有的放矢的。

早在800年前，中国对琉球王国已有了如此之好的一个评价，现今更用科学来实证了。我在琉球生活了20多年，她是我的第二个故乡，我也深深体会到这块土地是安详的土地，是生活的天堂。



这是当初在调查死亡率、癌症发病率、中风发病率时的统计表，琉球数值是最低的，他说的这个此表癌症指荷尔蒙依赖性癌症（乳房癌、卵巢癌、子宫癌、前列腺癌和大肠癌），琉球人非常少；中风、突发性脑梗和脑出血，琉球人也非常少。很多人会说他们的基因好，跟我们不一样，但在某一段时间里面琉球人移民到巴西、秘鲁，夏威夷等全球各地，长寿现象就消失了，说明长寿与琉球这块土地、琉球人吃的食物和生活观念、理念、方式息息相关。

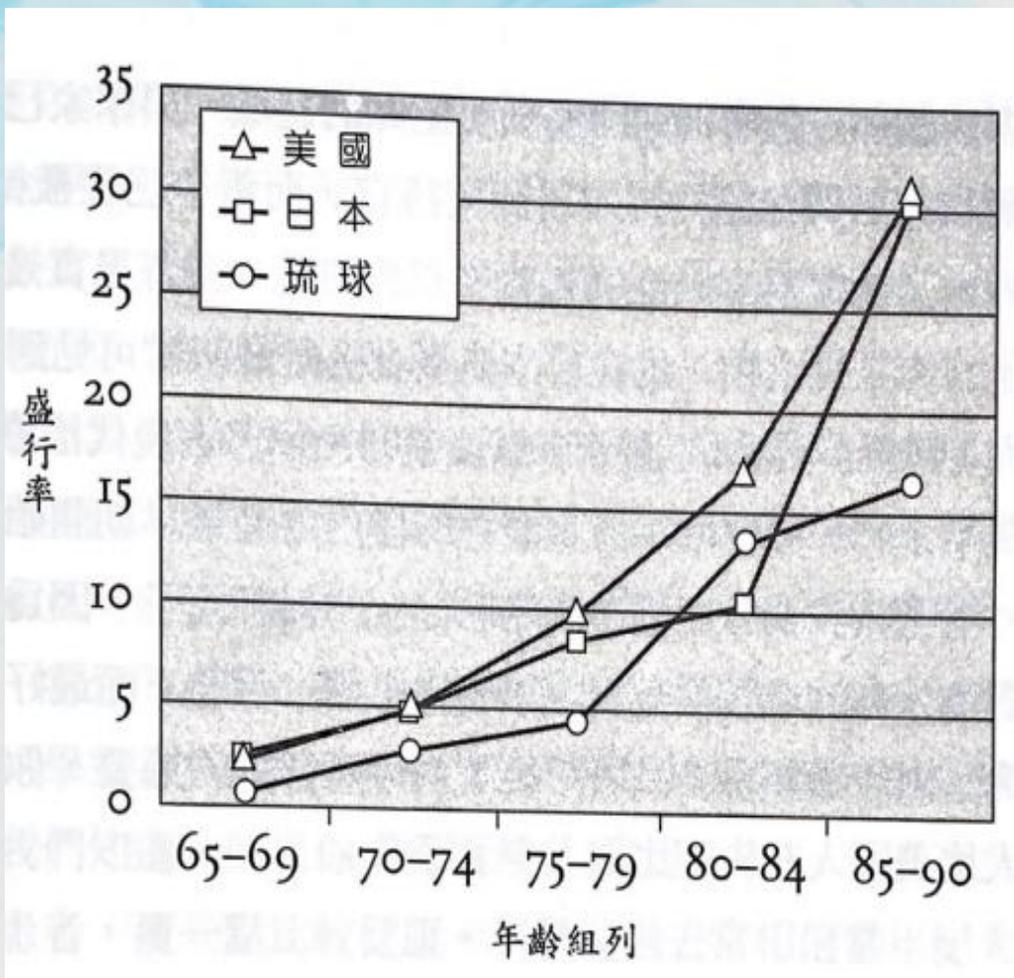
死亡率（每10万人口）

每年癌症死亡（每10万人）

排名	地方	平均餘命	饮食型态	冠状动脉疾病	癌症	中风	所有原因
1	琉球	81.2	东西合并	18	97	35	335
2	日本	79.9	亚洲人	22	106	45	364
3	香港	79.1	亚洲人	40	126	40	393
4	瑞典	79.0	北欧人	102	108	38	435
8	意大利	78.3	地中海人	55	135	49	459
10	希腊	78.1	地中海人	55	109	70	449
18	美国	76.8	美国人	100	132	280	520

排名	地方	平均寿命	乳房	卵巢	前列腺	大肠
1	琉球	81.2	6	3	4	8
2	日本	79.9	11	3	8	16
3	香港	79.1	11	3	4	11
4	瑞典	79.0	34	10	52	19
8	意大利	78.3	37	4	23	17
10	希腊	78.1	29	3	20	13
18	美国	76.8	33	7	28	19

取材自1996年世界卫生组织、1996年日本厚生省。

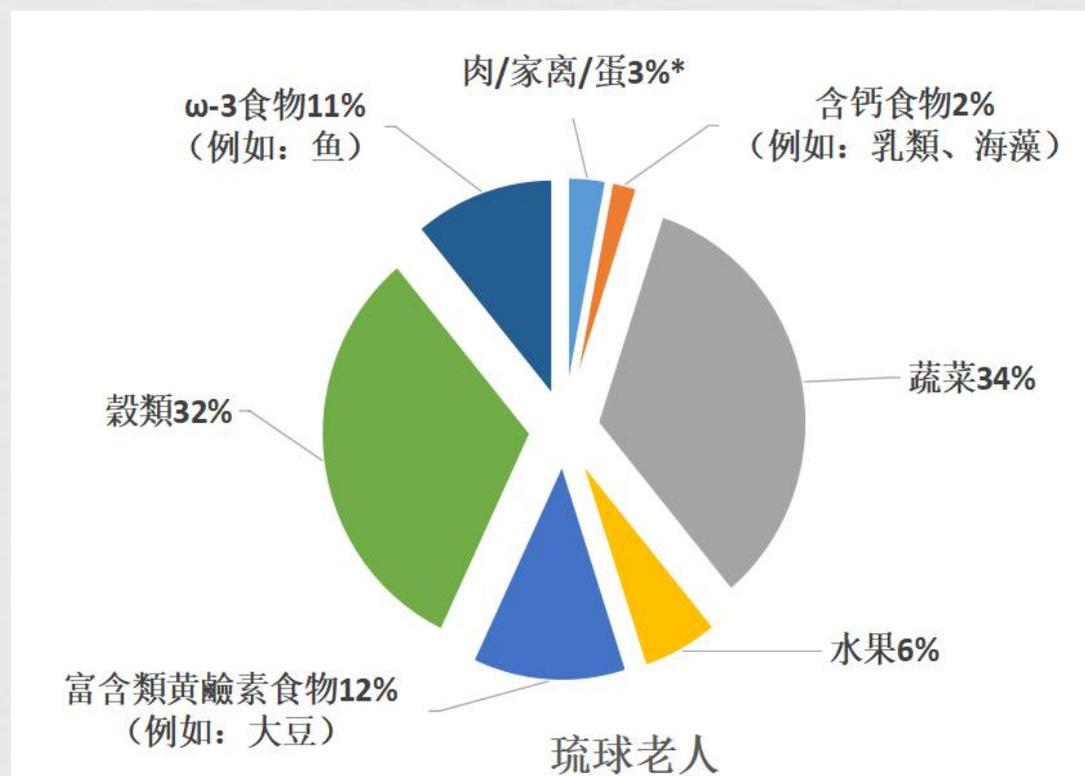
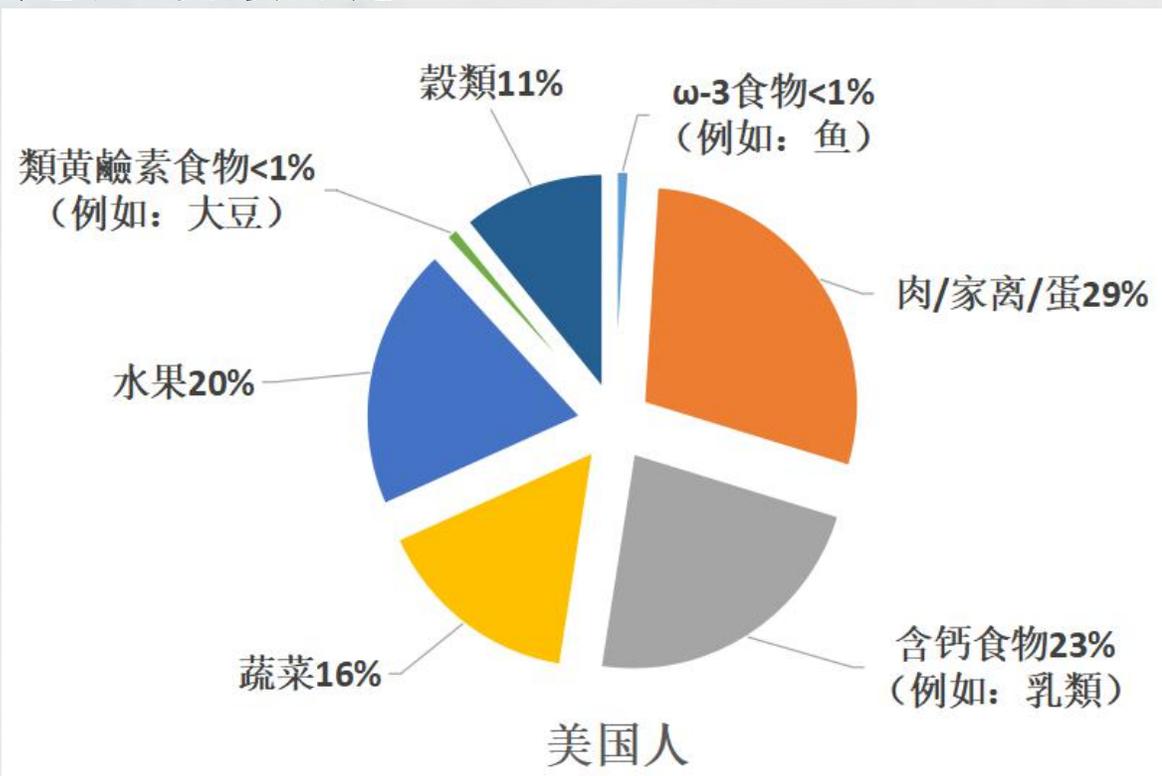


这张图是美国、日本、琉球的智障老人的比例，也就是老年痴呆症的一个比例，琉球是最低的，经过25年的研究，通过血液的分析得出结论，他们的生活方式是健康的一个主要原因，不一一介绍了。

结论：琉球人的生活习惯、生活方式和他们的精神寄托信仰等等都是造成他们健康的主要原因，而基因只占约8%。

下列图表，一张是美国营养学家推广给美国人的饮食结构图，号称是现在世界上最健康的饮食图，另一张是琉球老人饮食结构图，对比两张图可以理解为何琉球人最健康了。

时间关系不能跟大家讲很多食谱，但希望大家注意第二张图里面有一个小小的2%的含钙食物，这里面包含乳类、奶酪类和海藻，虽然小小的比例但是海藻却是极其重要的健康食物之一，它起的作用，丝毫不比其它的几个大类来的小，它是长寿的关键。



海藻是海洋中的一类食用生物，
与我的保健医学专业有很多相关联处。

海藻有很多种类，先介绍这一种莫斯库（海发菜），海发菜属褐藻类植物，含丰富钙质、铁质、多糖及多种维生素，常吃可调理肠胃，最适宜老人食用。在座的人应该都去过日本，许多人也吃过，它对健康的贡献非常大。



海发菜又称龙须菜、水云，富含海藻多醣、碘、钙、铁等多种人体必须的常、微量原素和维生素 A 、 B1、 C等。藻体外层的粘质主要成分是 Fucoidan（岩藻依聚糖），能有效清除胃粘膜表面的细菌。唐孟诜《食疗本草》载“海藻下气，久服瘦人”。明李时珍《本草纲目》载：“海藻，咸能润下，寒能泄热引水，故能消癭瘤、结核、阴溃之坚聚，而除浮肿、脚气、留饮、痰气之湿热，使邪气自小便出也。日本当代医学研究证明，海发菜有清肺通便、养颜瘦身、消痰软坚、利水泄热、降血压血脂、抑制甲亢和调理身体机能等功效。食用海发菜传统是琉球人平均寿命居世界之最的主要原因，因此水云在日本国有长寿菜之誉。

海发菜在全球浅海地区都会有生长，但我个人认为琉球的最好，因为琉球老人每天食用能够这样长寿，已经实证了这一点。另外，琉球海域没有污染，品质有保障，每逢旅游季，我会到琉球购回大量的海发菜。每天早餐能食用一小碗，觉得很安心。



从饮食结构图中还能看到，琉球人爱吃水果，琉球的水果有热带、亚热带，非常的丰富。当然中国人也很喜欢吃水果，我国的水果种类也很丰富。

今天给大家介绍一种香檬，这是我在冲绳非常爱吃的的一个水果，用它来做料理、补充维生素C等等。

现在喝茶都喜欢加陈皮泡水，而香檬里面的川陈皮素含量是最高的。



长寿果实 — 香檬



日本冲绳
原产香檬

香檬产自于日本冲绳县最长寿村——大宜味村，是一种野生的柑橘科果实，被当地人称为シークァーサー（sikuwasa）。

冲绳县
原产

大宜味村



生长在日本冲绳大宜味村的香檬，称为Sikuwasa，日本农学博士太田英明的研究指出，里面成分富含类黄酮素，其中川陈皮素（Nobiletin）（抗癌、抗血栓）含量超高，更是柑橘类作物之最，为此日本大为流行，作为日常饮品及食材使用。在冲绳大宜味村几乎家家种有香檬，医学报导指出居民长寿原因与经常食用香檬有直接关系。

最后给大家讲一下琉球人常吃什么？



琉球人还常吃苦瓜，苦瓜中国人也经常吃，现在都流行什么苦瓜汁、苦瓜干、苦瓜能够降糖等等。我们不去讲它的机理作用，苦瓜确实有很多好的作用，但从汉方中医来讲，苦瓜是寒性的、凉性的，多食对胃非常不好，会很刺激胃，尤其女性多吃了更甚，女性本就属阴，寒性加剧对女性不利。

琉球是亚热带，气候很热，琉球人食用苦瓜可降热。但因苦瓜过寒，对身体有刺激，就把午餐肉炒苦瓜、豆腐炒苦瓜、鸡蛋炒苦瓜、通过不同属性的食材配比，中和阴阳，他没有纯炒苦瓜，这是我在日本冲绳那么久，喜欢吃苦瓜的原因。

从中看出他们琉球人把黄帝内经里的阴阳平衡，五行生克应用在饮食上，颜色也非常的漂亮，绿、黄、白组合一起，勾起人的食欲。虽然只是一道很普通的菜，但进了琉球的饭店，你就想要点。



琉球的百岁老人在健康上是非常智慧的，因地制宜、因时制宜、因材施教地运用了古代的易经、黄帝内经中的养生之道，他们还经常喝琉球草药和琉球的泡盛酒，这也是他们健康密码之一。

因为时间有限，所以今天就讲这些，希望在座各位能更多的了解琉球，在此我也感谢琉球给了我健康的一个重新认识，谢谢琉球大学医学部保健医学铃木教授，因为有琉球大学对琉球老

人的一些健康的观念和理念，造就了今天的我。同时我还要感谢东江先生，引导我掌握了现代食品发酵技术，让我有了今天江苏道肠道食品科技有限公司，使用了冲绳的食材和冲绳的发酵技术，我再一次感谢感恩，我非常喜欢冲绳，我觉得我就是半个冲绳人。





感谢您聆听