



一位日本百岁以上的老寿星。

传统文化

全世界都佩服日本人在横扫生命的自然灾害面前表现出的从容与镇定。正是这种舍得淡定与坚忍不拔，成就了日本人长寿民族的美名。当然，往更深处挖掘还有被人遗忘的东西，那就是——

与健康长寿

撰文 苏光路

据世界卫生组织公布的资料显示，日本再次获得全世界人均寿命最长的国家。虽然丢了全球GTP总量第二的名次，但人均寿命仍无人能出其右，这让东瀛的政治家和民众颇感欣慰。因为健康长寿不仅是金钱也买不到的，同时它还是一个民族兴旺发达的根基之所在。

全世界的养生保健专家没少研究日本人长命百岁的奥秘，但遗憾的是，他们大多从营养饮食方面着眼，张口鱼虾蟹，闭口牛磺酸，而忽视了传统文化观念的保留与继承所起到的重要作用。长寿的命题所以复杂，原因就是其中包含了看不见摸不着的人文因素。丢掉它谈长寿，长寿便成为无本之木，无源之水。

日本人有注重性格修养的传统，整个社会一体崇尚传统文化，将内敛、坚韧、忍让、仁爱作为性格

修养的基础。世人皆知，日本自古受到中国传统文化的影响，但是，他们不是全盘硬搬，东施效颦，而是有选择地吸取。比如，他们领悟到研习书法有磨练意志和修身养性的双重作用，于是全民族推崇毛笔书法，绵延千年，兴盛不衰。每到开春全国的中小学校都会隆重举办“新春开笔大赛”，成百上千人汇聚一堂，一比高低。孩子们兴奋地举着自己写好的书法，一边展示，一边观摩别人的作品，其喜洋洋者矣。而汉字书法的发祥地——中国却鲜见这样的盛事了。别说孩子，就是成人能用毛笔写好书法的也不多见。所以论健康长寿，我们在传统文化的继承与发扬方面先输一筹。中国的糖尿病患者有数千万，高血压患者逾亿，谁能说与我们丢失了传统精粹没有一点关系呢。



二战结束后,日本又极尽所能地汲取西方文明的精华,给传统文化注入民主与科学的养分。伴随经济的发达,日本人受教育的程度迅速攀升,民族素质获得跨越式提升,成功建成世界一流的文明和谐社会。日本还提倡“重礼守信、执著坚韧、安于本分、敬业重业”精神。小孩子无论是在家庭还是学校都会接受“不听闲言,不说别人坏话,常存敦厚之心”的处世教育,这使他们从小就注重自己的性格修养,以舒朗谦恭的姿态融入社会。

日本文化推崇干练机敏,鄙视大腹便便,脑满肠肥。所以,他们对食物浅尝辄止,绝不过多摄取热量。古代的日本人就坚信,吃的太多不仅是肥胖,还会造成脑迟钝和慵慵懒怠,降低人的生存能力。现代科学证明他们是对的,热量和营养过剩是现代病高发的根本原因。

日本的饮食文化主张清淡、清蒸,拒绝厚味肥腻。这种饮食方式有效降低了他们血液中的胆固醇和减少了中性脂肪。“生鱼片”是日本独有的美味,生食也是非常健康的食用方式,比烹煮方式更能减少鱼肉中营养物质的流

失。日本料理被称为“水料理”,而欧美菜则被称为“油料理”。欧美国家的菜肴大多数都会放黄油等,中国人吃菜更是无油不欢。而日本人的餐桌上,雪白的米饭、碧绿的生菜、红色的鱼片、橘色的胡萝卜,无一不是清爽可口且尽量保持了食物本来的味道。

日本人有洁癖是全世界出名的,在全国也难找到所谓的卫生“死角”。在环境绿化方面,日本可在世界称雄,有人和没有人的地方到处是一片翠绿,空气清新,负离子多,眼睛不易疲劳,精神易于放松。日本气候温和,冬暖夏凉,草木葱郁,四季常青,加上环境少受污染,这一切都有助于日本人的健康长寿。

日本文化尊崇劳动,只要健康状况允许,就是年近七旬的老者仍喜欢找一份工作,用忙碌充实自己。所以在日本的小餐馆总能看到老人们穿梭的身影。老年人打工实在是一举两得的事情,既找到了精神寄托又活动了筋骨。所以,日本舆论直白简洁地说,日本人的长寿是他们在自己文化的沃土上辛勤劳作的果实。■

(责编 桑新华)



一个小姑娘在日本武道馆挥动大毛笔写下了她的新年祝福。

