

曲泽冉用十分钟做好了一道“鸿运当头”——用新疆雪莲果、青海枸杞蒸制，甜脆可口，具有降三高的作用。

短发，精神矍铄，身体健壮，整个冬天都是一件短袖T恤配一件牛仔外套，几乎不用增减衣物，多年来不曾生过病打过针吃过药，每天逢人都是笑呵呵的，心态特别好——这就是“健康达人”曲泽冉给记者的第一印象。他今年61岁了，可是看起来还像40多岁似的，曾经的少白头，现在反而一点点变得乌黑了。

“生命科学研究的结论显示，良好的心态和健康的生活习惯可以有效地延长人的寿命，将来人类预期寿命最高可以达到175岁，平均也可活到125岁，我就希望，通过提倡一种健康的饮食和规律的生活习惯，让越来越多人健康地活到125岁。”接受采访时，曲泽冉言谈间就像孩子一样天真而坦诚。



曲泽冉料理的瓦缸烤羊腿肉



曲泽冉教太太做美食



文\海南日报记者 李佳飞
图\海南日报记者 苏建强

健康达人 曲泽冉的125岁梦想

曾为“三高”而烦恼

从小在东北长大的曲泽冉，曾经个性十分粗犷，从未思考过一日三餐的问题，经常无节制地吃吃喝喝，结果在35岁的时候被检查出血糖、血压、血脂“三高”，当时身高168厘米的他，体重达到了86公斤。

“感觉自己还很年轻啊，怎么一下就血压、血脂什么的都高了呢？”曲泽冉说，当时他初到海南工作，时间还不长，这份“不健康”的体检单让他感觉到问题的严重性，此后的生活中，他越来越被肥胖和“三高”的问题所烦恼。

于是，精力还算旺盛、头脑比较灵活的他，开始翻看书籍，寻访医药养生专家，通过学习总结，他给自己定了几条“规矩”：第一，每天中午和晚上只吃菜，不再吃主食，并且吃菜也很有讲究，强调少吃盐，尽量少吃肥肉或不吃肥肉，适当吃瘦肉，例如吃白切鸡，他通常都要剥掉含脂肪量高的鸡皮，只吃鸡胸和鸡腿的瘦肉；第二，规律生活作息，每天早睡早起，中午饭后12点左右，坚持午睡1个小时，绝不熬夜通宵；第三，坚持运动，运动的方式有很多，但在他看来，最好的养生运动方式就是散步，不过不同于一般人闲逛式的散步，他坚持快走，走到身体发热微微出汗刚好。

没想到，这几条“规矩”，曲泽冉一坚持就是20多年，至今已养成每天的生活习惯，他不仅甩掉了身上的肥肉，让体形看起来更加健美，而且，身体检查各项指标都恢复了正常，甚至，30岁时就开始花白的头发渐渐转黑。

最有趣的是，在几十年的坚持中，曲泽冉对健康饮食越来越钻研，如何研发既好吃又健康的美食成为他的一大爱好。

爱上美食没商量

大约在2007年前后，曲泽冉的个人书柜上已慢慢全是四季养生的书籍，还有各个菜系的菜谱，厨房里的配备也越来越丰富。

为减少烹饪油烟，他开始热衷研制瓦缸焖烤系列，例如瓦缸烤羊肋排，首先选用内蒙古草原的羔羊肋排，经过清理、去腥、紧肉、入味等程序处理后，要两度放进瓦缸中焖烤，第一次要把羊肉烘熟，并析出羊肉中多余的脂肪，出缸后添加自己研发的，由数十种中草药配伍而成的“香膏”秘制后再次入缸炙烤，整个烹制过程至少需要6个小时，秘炙出来的羊肉口感醇厚、外酥内滑，滋味通透，营养健康。

还有一款玛咖鱼汤，也是曲泽冉美食研发成果的得意之作。为搜寻最好的玛咖原料，他曾亲自赴云南丽江——国内玛咖主产地考察，并确定了玛咖供应渠道；为保持最好的口感和营养，他又去湖北、湖南等地考察，最后选择了品质优异的湖北产白骨鱼，肉质洁白细腻，口感滑嫩，味道鲜美，烹制过程绝不添加味精、味素、鸡精等工业化生产或者化学方法合成的调味料。

此外，他自己津津乐道的得意之作还有新近研发成功的秘制文昌笼鸡。精选正宗的文昌笼鸡，经过特殊的加工程序入味处理后，秘制而成，表层有北方烧鸡、烤鸡的特色，但味道和口感远非北方烧鸡、烤鸡可比，酥香可口；内里有海南正宗文昌鸡的特色、口感与美味，但味道更加鲜美、丰富，色香味俱佳。如此南北合璧的佳作，堪称一绝。

当然，作为烹饪调料的重要组成部分，对食用油的选择，曲泽冉更是一点儿也不马虎，烹制的菜品全部采用亚麻籽油、紫苏籽油、火麻仁油、南瓜籽油、山核桃油，不使用荤油和其它食用植物油。

“我的要求其实很简单，就是要既好吃又健康！”曲泽冉说，多年来，为寻找美食原料，他几乎走遍了祖国大江南北，尝试了多种不同烹饪手法，最后选择瓦缸焖烤系列，一是为最大限度地保留食材的营养价值，另一方面，为了减少煎炒炸等手法造成的油烟污染，提倡健康环保。

健康理念希望分享

对健康美食的执着，不仅解决了吃的问题，也寄托着曲泽冉健康长寿的理想。

“随着人类社会的进步、生活质量的提高，人的寿命也在不断延长。譬如夏代中国人的平均寿命只有18岁，民国时期是35岁，2010年时达到73.5岁，每年都在增长。”曲泽冉说，根据世界各国科学家的测算结果，人类预期平均寿命将达到125岁，其中，“膳食营养是决定脑细胞数量和促进健康长寿的最重要因素”。

为分享他的健康生活理念和美食研究成果，去年，曲泽冉在海甸岛二东路公寓楼开辟了一块交流分享的地方，取名“125吧”（也称“晒点君笑”），他亲自设计制作了宣传健康生活理念的画册和宣传材料等，还精选了许多健康食材与亲友分享，例如亚麻籽油、蓝莓酒、鹿肉、雪菊、金银花、刺五加、黑枸杞、黑花生等，他亲手料理的美食更是让人赞不绝口。

在海甸岛的一块林地里，还有曲泽冉看中的一块菜地，为保证种出的蔬菜有机健康，他以高价订购的方式，要求菜农不许施化肥和喷洒农药，每天，进入他厨房的蔬菜大都来自这个有机菜园，另外还有一些有机野菜，也都是从这个有机菜园里产出的。他孜孜以求的就是好吃、营养、健康。

曲泽冉的体重多年来在76至78公斤之间徘徊。“那个时候，我一直奢望望着把体重控制在72到73公斤之间，但多年未能实现。这半年，体重降到了66到67公斤，并且很稳定。仔细思付，主要是膳食结构更加合理了。我很想把这一心得与希望调节体重的人士分享。”他认真地说。

“‘125吧’只是一个小小的体验馆，宣扬健康生活理念的开端。”曲泽冉说，将来有机会的话，他还想通过网络等平台，让更多人可以品尝到他烹制的美食，分享他健康生活的理念，帮助更多的人更新理念和生活方式，追求125岁的生活境界。☐



曲泽冉在灌装他储备的南瓜籽、紫苏等食用油。



曲泽冉做一套自己独创的针对身体各部位活血、柔韧的体操。