

<<百年谎言>>

图书基本信息

<<百年谎言>>

前言

“药片文化”还是饮食文化？

首先要感谢译者的辛勤劳动！

兰德尔·菲茨杰拉德所著的《百年谎言——食物和药品如何损害你的健康》一书终于出版了。

读完此书，不禁使我想起一句中国古话：“索物于暗室者、莫良于火，索道于当世者、莫良于诚。”

本书作者的诚实态度令人震撼！

由于“偏见比无知离真理更远”，导致许多人长期被谎言所蒙蔽，《百年谎言》一书的作者用犀利的文字毫不留情地对百年来损害人类健康的谎言进行了彻底的揭露。

作为读者，我深深感到，这是一部伟大的作品！

我们每个人都应当认真阅读这本书，并会从中受益。

从1906年美国国会批准《纯净食品和药品法》以来，公众就被错误的安全感所欺骗，该体系制造出的最主要的谎言就是“化学给人类带来了更美好的生活”，即实验室中制造出来的化学合成物质与天然食物和药物相比，不仅同样无毒无害，反而会更加有效。

在这种理念的指引下，出现了西方现代农业，所采用的方法是化肥的直接补充，化学合成农药直接对抗农作物病虫害！

然而，维生素、矿物质、微量元素等外源性营养素的直接补充，以及抗生素等化学合成药物的对抗疗法，则成为西方现代医学依据的理念和方法。

人类生活在化学物质的海洋中，在丧失天然食品属性的“洋快餐”中，重要的维生素、抗氧化物质都损失殆尽，取代它们的是形形色色的化学添加剂。

食品中的添加剂与环境中的化学物质协同，削弱免疫系统，导致疾病发生，然后医生再用副作用很强的化学合成药物进行治疗。

在崇尚“药片文化”的现代社会，这样的恶性循环在不断地重复着。

作为一种制度化的科学，现代医学由于过分依赖化学合成药物而深陷困境。

35年来，美国政府与癌症斗争的历史生动地说明了这一点：纳税人的数千亿美元用于癌症化疗药物的研发，但结果却是在黑暗中瞎碰乱撞。

2005年12月《纽约时报》曾刊登文章报道了“癌症研究的危机”这一命题的调查结果，被调查的医学专家指出：“在希望和现实之间，癌症是所有的疾病中落差最大的。

过去20年美国食品药品监督管理局（FDA）批准的抗癌药中只有不到1/5能够延长生命，但时间并非以‘年’——而是‘月’或‘星期’——为单位。

尽管如此，服用任何一种抗癌药的患者，平均还要支付25万美元的费用。

”所以，摆在人类面前的冷酷现实是现代医学越来越强烈地受到了医药公司和医疗仪器公司的控制。

随着西方工业文明的发展，市场竞争和利润导向推动着食品的工业化，从而制造出了大量更便宜、更丰富的食物。

性激素是在美国首先用于家畜饲养，用来增加动物的脂肪和体重，假如你在1947~1977年经常吃肉、尤其是牛肉，你就会接触到高水平的性激素——二乙基固醇（DES），它作为饲料添加剂在美国应用的历史长达30年。

几十年以后，尽管二乙基固醇已经被证实确有致癌性，而当FDA禁用该物质后，仍有不法农场主继续给家畜注入非法剂量的二乙基固醇。

在所有的加工食品中，食品添加剂以合成色素、调味剂和防腐剂的形式出现，它们会让孩子注意力不集中，增加出现儿童多动症的几率。

调查显示，一旦儿童改为进食不含化学合成色素添加剂的天然食物，多动症就会大大减少。

“洋快餐”则危及食品的慢性安全！

食品慢性安全是指食品对各种慢性疾病和人体健康与寿命的影响。

有关食品慢性安全的评价标准如下：1.食品对某些疾病发病率和死亡率的影响；2.食品对某些疾病危害因子的影响；3.食品对人体基因的影响；4.不平衡的饮食结构对人体健康存在的潜在影响。

据美国《公共健康》（PublicHealth）杂志刊登的研究报告：从1974年到1997年间，对包括美国在内的

<<百年谎言>>

九个西方国家的调查结果发现：大脑疾病（包括阿尔茨海默氏症、帕金森氏症和运动神经元紊乱等）的死亡率增长了两倍。

研究人员认为最可能的原因就是食物的农药污染和丧失天然属性的各种加工食品中的添加剂，后者似乎是毒性的元凶。

因为在被调查的十个国家中，只有日本的大脑疾病死亡率没有增加，原因是日本人大量食用天然食物，他们的饮食结构比西方人健康合理。

而当日本公民移居到西方国家，大量食用丧失天然属性的加工食品（如美式快餐）后，发病率就会超过日本国内的整体发病率。

二战后，在崇尚速度和效率的美国，快餐业迅速崛起，20世纪末美国的快餐厅有12.8万家，占全美餐饮业的42.6%。

1970年美国快餐业销售额约60亿美元；2005年已飙升至1340亿美元。

《快餐国家》（FastFoodNation）一书的作者施洛瑟指出，美国人在快餐上的花费已经超过在教育、电脑或购买新车方面的支出。

2000年美国因饮食不当死于肥胖的人数是死于传染病的5倍。

美国的律师、营养学家、医学专家和公众一致认为，快餐业应该对美国公众的健康状况承担重要责任！

在一则西方媒体的漫画中，汉堡包、热狗、炸薯条、冰淇淋等“洋快餐”旁边赫然写着：“我们杀死的美国人和香烟杀死的一样多！”

2005年1月，《华盛顿邮报》刊载了彼得·古德曼的文章《快餐咬了中国文化一口》，文章指出：在对28个国家的1.44万名成年人的调查中，中国41%的受访者表示每周至少要吃一次“洋快餐”，而美国的这一数字仅为35%。

文章说“中国目前约有两亿人体重超重，6000万人肥胖。”

公共医疗专家认为：“洋快餐”消费日益增多是造成中国糖尿病和高血压发病越来越多的首要原因。

东西方传统饮食结构存在的巨大差异，使中国国民对反式脂肪酸（Transfattyacids, TFAS）的认识远远落后于西方，我国消费者甚至不知道饮食中存在反式脂肪酸。

伴随“洋快餐”的泛滥，国民饮食中反式脂肪酸越来越多。

一般的脂肪七天就能代谢、排出体外，反式脂肪则需要51天才能分解排出，因此容易造成肥胖。

它会使防止血管硬化的“好”胆固醇（HDL）减少，而引起血管堵塞的“坏”胆固醇（LDL）则会增加。

所以，长期摄入反式脂肪酸会导致糖尿病、冠心病等慢性病的发生。

1989年，美国参议院史无前例地召开了有关中国饮食营养调查的听证会，报告了美国康乃尔大学、英国牛津大学和中国预防医学科学院6年的合作研究结果。

20世纪80年代，中国人的各种慢性非传染性疾病的发病率远低于西方发达国家居民，调查认为：这与中华民族传统饮食结构密切相关。

中国传统饮食结构既是由我国经济水平、人口与农业资源的平衡所决定，同时也是中华民族几千年生活体验和食疗保健经验积淀的结晶。

于若木同志曾经指出：“科学配餐是不用资金投入就能提高和改善人民健康状况的有效方法！”

为了达到提高全民族健康素质的目标，避免重蹈西方发达国家的覆辙，坚持中华民族传统饮食结构，保持中餐特立独行的民族风格，捍卫中餐健康的烹饪文化，引导全民族科学、合理地进行食物消费，已是当前刻不容缓的历史任务！

赵霖卫生部首席健康教育专家解放军总医院营养科研究员

<<百年谎言>>

内容概要

《华盛顿邮报》的资深记者兰德尔·菲茨杰拉德在《百年谎言(食物和药品如何损害你的健康)》中揭开了来自化学工业、制药业以及食品加工业等领域的迷信和谎言，从早期的科技进步如何引领新的产业形成讲起，剖析了行业主导企业乃至相关部门因利益驱动而漠视大众健康的原因。在大量确凿的事实和权威评判——两位知名的医学专家曾对《百年谎言(食物和药品如何损害你的健康)》进行了认真审读——的基础上，菲茨杰拉德以冷静的视角预告了愈演愈烈的公共健康危机，不仅指出我们人类在这一空前的化学冲击波下所面临的种种问题，而且提示人们该如何从日常生活细节做起来扭转这一不利局面。

<<百年谎言>>

作者简介

兰德尔·菲茨杰拉德，作为报纸记者、杂志编辑以及畅销书作家，兰德尔·菲茨杰拉德的写作生涯超过36年。

他供职的媒体包括《华尔街日报》和《华盛顿邮报》等著名报纸，还在《读者文摘》担任了近20年的编辑。

1984年，他与别人共同为里根总统撰写了有关联邦政府改革的总统委员会报告。

他还是六本书的作者，包括畅销书《幸运的你》(Lucky You)。

<<百年谎言>>

书籍目录

导言 我们在对自己做什么

第一部分 掉进陷阱

第一章 阅读标识

我们坚持的迷信：中毒是别人的问题

政府知道什么是安全的

产品标识里存在真相

毒性取决于剂量

我们能对付体内负荷

生物学的轮盘赌

第二章 从婴儿到坟墓

协同作用的隐秘角色

健康之谜的线索

我们生命中的五个中毒阶段：第一阶段：胎儿发育

第二阶段：童年阶段

第三阶段：少年时期

第四阶段：成年时期

第五阶段：老年时期

个人毒性测试

第三章 百年谎言的历史

灾难滑坡的索引：

第一阶段：1900 ~ 1939年，合成物信仰体系出现

第二阶段：1940 ~ 1961年，合成物改变了生活方式

第三阶段：1962 ~ 1973年，合成毒素的迁移

第四阶段：1974 ~ 1997年，食品质量心SIR化

第五阶段：1998 ~ 2005年，健康影响加速

第二部分 异国的陌生人

第四章 绿野仙踪：食员工业

让我们开个宴会吧

吃什么，就长成什么样

营养与我们擦肩而过

我们坚持的迷信：食品添加剂是无害的

人造增甜剂是安全的

宠物食品是无害的

美国宇航局已让合成食品变得完美

第五章 魔法师的学徒：制药与医疗业

被滥用的自然馈赠

我们坚持的迷信：政府会保证药物的安全

所有人的剂量都一样

氟化水有利健康

我们摄取了所需的全部维生素

疫苗只有好处，没有坏处

药物延长了我们的寿命

令人担忧的趋势：我们给孩子吃的药太多

推销疾病

我们不知道还会发生什么

<<百年谎言>>

第六章 我们正在成功变异物种吗？

煤矿里的金丝雀

我们坚持的迷信：塑料是无害的

一切都是正常的

动物实验能够预测人类健康

进化还是灭绝？

学会自我保护

第三部分 超越现代启示录

第七章 我们的健康是天然形成的

纯净食物是良药

有医学奇效的食物

我们坚持的迷信：只有药物能够治疗抑郁

食物不会导致暴力

只有药物可以缓解疼痛

安慰剂不能真治病

有机粮食就是纯净食物

百岁老人有变异基因

自然是我们最好的药房

第八章 当西医无能为力时

我们坚持的迷信：古代医生浅薄无知

古代的治疗方法是不科学的

重新发现古代智慧传统

第九章 全带回家

我们深陷麻烦

保护我们自己

后记：解毒之旅

神奇的“以食当药”

排清方案见效

<<百年谎言>>

章节摘录

版权页：选择天然替代品在我的职业生涯中，我曾经口述笔书地支持在生活各方面将个人自由最大化，包括自由市场和自由企业。

我的自由观是基于这样一种想法，即作为个人，我们的选择自由取决于我们能将自己的身体作为私有财产去支配。

根据这种理念，我相信每个人应该拥有一种私人财产权，让自己的身体免受毒害，我们的私人财产权应该得到扩充，保障我们呼吸的空气洁净无毒，我们的饮水洁净无毒，我们的食物洁净无毒。

尽管我们也许永远都无法完全消除置身于有毒物质的危险，但我们能控制这种风险，并把受害的危险降低。

食品、营养和健康的未来，就是要让我们自己获得权力，成为拥有主权的个体。

为了实现这一点，为了能做出明智的决策和选择，我们都需要能自由地获得相关信息，了解我们身体所吸收物质的质量和纯度。

选择自由，代表了一种意识的转变，它的方向是自我诊断、医疗选择多样化，以及在食物、健康和治疗当中选择天然方式。

我管这个新的体系叫“天然范式”（naturally occurring paradigm）。

它的目的是让我们的免疫系统能自然工作，让食品按自然设计的那样被食用，并帮助保护我们自己免于疾病。

对于很多人来说，在我们能发现天然替代疗法之前，我们首先必须经历绝望：试遍现代西医提供的全部化学合成药物，并不能药到病除，发生在我个人身上的故事（虽然和大部分人比，我得的只是小病），足以体现我们对合成药物的依赖有多么狭隘。

有次我在南达科他执行采访任务，结果在暴风雪中滑倒，当我撞到马路沿时，右下背部直接着地。

第二天，当我在拥挤的机舱坐上三个小时、飞回加州的家时，我的疼痛加剧了，下背部开始剧烈抽搐，以至于整个身体都开始抖动。

朋友们火速将我送到医院的急诊室，在那里我接受了静脉吗啡点滴，可吗啡几乎不能消除我的剧烈疼痛。

X光显示没有骨头断裂，主治医生则推测可能摔跤时伤到了我的一个肾，他给我开了一种镇定止痛药，然后打发我回家。

他承认说：“对你，别的什么也做不了。”

这次急诊花掉了700美元，全是我自己掏的腰包，因为我的保险公司只对1000美元以上的治疗进行赔付。

我一直在犹豫是否该去抓药，因为我担心镇定剂可能会导致方向感迷失和药物依赖。

但疼痛一直都频繁而强烈，每动一下都会加剧，所以我根本没想到还有别的办法。

当我带着剧痛去药店时，碰巧路过了一家脊柱推拿诊所，虽然我毫无理由去相信一个按摩师，但直觉还是驱使我至少打听一下。

一位中年按摩师立刻接诊，并对我下背部进行热压，然后再进行超声治疗，她花了十分钟对受感染部位的深层组织进行按摩。

她解释说，这些手段再加上热疗和声疗，就能产生协同作用，从而帮助肾的内部进行复位。

她的办法非常神奇。

我从按摩台上下来时，发现疼痛完全消失了！

而且再也没有复发，这次治疗也只花了55美元。

通过这次经历，我得出一个结论：天然疗法和药物配合使用，不仅效果好，而且费用低。

对我们自己负责本书希望能警醒大家，让我们开始行动并担负责任，而不是以悲观的“末日论”将自己吓得裹足不前。

它会告诉你一些经过试验证实的食品和药品，以替代那些人造化合物。

我希望这本书成为教育过程中的一步，帮助大家摆脱我们身处的迷雾。

是否作一个受害者，我们完全由自己来选择，我们可以将自己看成是一个单独的市场，一个我们能占

<<百年谎言>>

有并控制的消费者市场。

或者，当我们在选择食品、药品和产品成分时，能偏向那些稍微重视我们一些机构，那些不把我们看作经济发动机上可交换零件的机构。

假如我们不能在日常食品和健康的選擇中实践自己的自由，福祇受影响的不仅仅是我们自己，也包括那些我们关心、那些依赖我们去做出正确选择的人。

有效的天然健康方案的确存在，它们根植于我们继承的古老传统中。

几千年的反复试验，世世代代对人类直觉和观察的一再检查，确认了一个真实的伊甸园的确存在。

那里自然生发的大量产物，为我们的健康提供了保护。

<<百年谎言>>

编辑推荐

《百年谎言:食物和药品如何损害你的健康》：继经典绿色科普读物《寂静的春天》和畅销书《快餐国家》之后，兰德尔·菲茨杰拉德所著的《百年谎言(食物和药品如何损害你的健康)》将美国的绿色保健运动推向了新的高潮。

包括特富龙、消毒剂、漂白剂、空气净化剂和杀虫剂等700多种化合物使人体不堪重负；据权威研究，饮用氟化处理的水不仅造成儿童智商低下，而且会致癌；从减肥茶到口香糖的1200种食品中存在的各种人造甜味剂引发 88种中毒症状。

一百年前，“化学可以赋予你更好的生活”的承诺把成千上万的人造化合物引入了我们的生活，包括食品、饮料、药品及家居环境中。

之后的一百年，我们一步步地成为这场大规模化学实验的试验品。

过去的100年里，“合成优于天然”的谎言伴随着我们，我们成了这个星球被污染最严重的生物，我们本身正在成为化学实验的对象。

<<百年谎言>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>