

纯素新时代

（新世纪家庭健康、减灾防险、绿色环保读本）

VEGAN AGE

为了地球的明天
开始吃素 加入环保

您关心家人和自己的健康吗、您关注频频发生的各种灾难吗？
您愿为世界更加和平、友善和美好贡献一份心力吗？

我们必须选择蔬食

为了拯救无数生命
免于越来越多的全球暖化导致
的极端自然灾害

为了我们和后代能继续
生活在这个地球上...

每日选择蔬食
每日为世界更加和平与美好祈祷

当 2008 年北京奥运主题曲《我和你》空灵、纯净的歌声，携我们的心轻轻空入无边的银河星系，给乏惫的灵魂最需的安抚，并成为方向与皈依时，亲爱的朋友，您可知道演唱者，英国著名歌手**莎拉-布莱曼**何以臻于如此高度，用灵魂演绎天籁之音吗？我们唯能提及一件事，她，同时也是一位素食者...

2008 奥运餐饮服务项目执行总监凯瑟琳·杜兰介绍：“运动员有很多素食者，可能超过 20%，所以我们的色拉里都不含肉。”杜兰介绍（摘自 2008-8-8 新京报：千名大厨千种不同口味[链接](#)）。

蔬食的一些益处

降低血压，降低胆固醇，减少二型糖尿病风险；

预防中风、改善动脉硬化；

降低五成心脏病风险、八成心脏病手术风险；

强化免疫系统、增加平均寿命高达 **15 年**；

提高智商

省下高达七成的水，

拯救七成亚马逊雨林不会因畜牧而造成砍伐

世界饥荒的解决之道：

多出的土地超过 **34 亿公顷**，

每年可省下七亿吨谷物

比生产肉品少消耗三分之二的石化燃料，

美国每户一年可减少 **4.5 吨**的碳排放量，

可遏止八成全球暖化

.....

第一部分：

民间古来如是说

（经选摘整理）

上广下化老和尚，民国六十九年秋，应邀于台中市逢甲大学普觉佛学社为大专生演讲，意外地，风行一时、流通颇广。研其因素，除适应现代社会需求，亦是立论正确，熔素食的利益于一炉…。

此文从医学表明：现代人多喜肉食，以致高血压、糖尿病、肾结石、心脏病、血管硬化、癌症纷纷出现。再明确列出素食的利益，供读者自己分析、比较，肉食与素食，谁优、谁劣？最后以因果观，明确指出：‘杀生食肉，实是恶业，必当受报无疑’并现身说法，将食肉受报，跌断左腿成‘跛脚法师’，据实告诉读者…

古人说：‘千百年来碗里羹，冤深似海恨难平，欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。’我们所吃的一碗‘羹肉汤’，看上去只是一碗汤，可是其中的冤仇，缺非同小可。要知世上为何有打不完的战斗、灾劫、瘟疫，皆由吃肉所致。若想深知其理，半夜去屠宰场，猪牛、羊被宰杀时，那凄惨的哭声、哀号，声声的怨恨，这种种冤毒、仇恨充塞虚空，才造成种种世间灾难。假使人人都素食，这些冤孽就会平息，化暴戾为吉祥，能挽回灾劫，是为序。

公元一九八七年四月一日于台中雾峰菩提精舍

素食可健康长寿

一、素菜无毒，肉有毒——出自地上生长的蔬菜、大豆、花生、果品及海藻等，既富营养，又无毒素。这类食物可使血液保持碱性（其血液清），在医学上称为碱性食物。肉类食品使血液呈酸性（其血液浊），故称为酸性食物。素食之人，血液清故，循环得快身体清爽，精力充沛，富于耐力，思考敏捷，且长寿。例如佛教高僧唐朝的赵州和尚活了一百五十岁，现代高僧虚云老和尚活到一百二十岁。今台中市李炳南老居士，多年持素，以九十五岁之高龄尚且耳聪目明，这便是素食健康长寿的现实证明。又如第一次奥林

如果全世界都采行素食，就可以改变人类命运。——爱因斯坦

素食主义：永续的生活
匹

粗粝能甘，纷华不染

如果全世界都采行素食，就可以改变人类命运。——爱因斯坦

克运动会的游泳冠军茂林罗斯，速度惊人，持久有力，是最负盛名的运动家，他便是个素食者。

据法国著名化学家建德报告，他发现肉食是一种慢性中毒，因猪、羊、鸡、鸭等动物在情绪紧张、生气及恐怖时，体内会产生毒素分泌物，迅速传遍全身的微细血管及肌肉内...。若这个众生被杀恐怖或愤怒之的毒质分泌物，...残存于血肉之中，...所以食肉就等于慢性中毒。曾有人试验，动物于愤怒或恐怖时，身体产生的毒质分泌物，用玻璃管吸出一支香烟大小的毒素，就可毒死一人...

我曾亲见因食肉中毒而死的人，四十三年间，嘉义肺病疗养院，有个随军来台，叫小老广的病人，患上肺病。他的哥哥在香港做生意，得知他身患重病，寄了一大笔款来。他有了钱就想到要进补，起初两天吃一只鸡，吃了几天，不见起色；‘加补’！一天吃一只鸡，吃了几天，身体反而更弱。‘再加补’！一天吃三只鸡，他的吃法很特殊，深怕鸡身的营养会由血里流掉，于是用个竹筒，把鸡塞到里面闷死，将鸡肉放进特制的银套锅里炖烂，然后光喝鸡汁，这样一天三次，喝了不到几天，就一命呜呼了！我当时莫明其妙，后来研究素食的道理，方才明白小老广是因食肉慢性中毒而死的。

不但畜生如此，人类亦然。在恐怖或愤怒时，人脸色会忽然间发紫发黑，或变苍白，都是情绪激动产生毒素，血液变化的现象。这种毒素还会进入乳汁里，幼儿吸了，会有生命危险。印光大师文钞中曾说：有西洋妇人，谛听印光开示戒杀素食之理后，放声大哭，痛惜她的两个儿子，是由于她的奶汁毒死。原因是她们夫妇时常吵架，每当咆哮如雷，大吵大闹时，幼儿吓得大哭，母亲为止哭，便解衣喂奶，啼哭虽止住了，但是却从此身体软弱，不久便死了...

二、人宜素食勿肉食——据美国哥伦比亚大学的韩丁顿博士一项肠道解剖分析...肉食动物小肠短，大肠直而平滑；素食动物的小肠长，大肠亦长。人类的大肠约有五至六呎长，且来回排列；肠壁不平滑，且重叠一起，适于素食而不宜肉食的。因为肉类的纤维一个国家的伟大、道德水准高不高可以它对待动物的方式评断出来。——圣雄甘地 印度国父

素食主义：正直的生活

常有正直心，莫有浮华志

少，经消化后剩下的残渣，在人类较长的肠子里停留过久会产生毒素，增加肝脏的负担，会造成肝硬化及肝癌症。又肉类中有许多尿酸、

一个国家伟大不伟大、道德水准高不高可以它对待动物的方式评断出来。——圣雄甘地 印度国父

尿素，会导致肾病。再者，肉类在长肠中经过不必要的过度吸收，易造成便秘，导致痔疮及直肠癌。以上从人体肠道之分析，足以证明人类食肉是‘自找苦吃’。

三、肉食易导致疾病——中老年人健康的大敌为胆固醇，而胆固醇即以动物的脑、神经、血液、胆汁、蛋黄及脂肪等含量较多...。若血液里胆固醇太多，就会引起动脉硬化、心脏病、高血压等。中年以上的人，身体逐渐趋向衰退，应避免丰富胆固醇的肉食，以维持健康。今日台湾死亡原因首屈一指的就是心脏血管病。各种研究报告中指出肉类可致癌，肉类在烧烤之时，会生化学致癌物。若是吃烤肉，一块牛排，可以相等于六百枝烟产生的该种物质。所以吃牛排及烤肉等，比大量抽烟更可怕。其次，如果猪牛患有癌症，或癌类病症，吃了这个猪牛之肉，很可能会被传染到癌症。再次，有的畜牧商人，为畜养的猪牛鸡鸭不染疾病，便在饲料中，掺抗生素，使吃肉的人，也摄取了过多抗生素，以后若是生病，对抗生素和特效药，产生抗药性，弄得无药可治...，就是为平时食肉所误了。

酒精能将致癌物转送到身体组织里去。喝酒的人，常会得到肺癌、口腔、食道及胃癌，间接导致肝癌、肝硬化。喝啤酒和结肠癌及直肠癌间，有绝对关联。所以好食鱼肉，再加上贪杯饮酒，等于火上加油，危险万分。防癌食物颇多：凡是富有维他命 **A**、**C** 的食物，皆可。如：花椰菜、红薯、番茄、桃、南瓜、菠菜、冬瓜、包心菜、红萝卜、青椒、柠檬、橘子、蜜柑、柚子等，不妨多食。

美国人曾调查统计，人身的条虫病，有十分之八是由牛肉传染得来。而生肺病的人，亦有是吃牛肉传染的。又虎列拉疫中，有种名为豚虎列拉，那便是由猪肉传染来的了。丹麦在二战后，为重建劫后邦家，政府严禁宰杀动物作食，到了第二年经济复苏后，才解除禁令，岂料解禁后国人患病，反较禁止肉食时期更高，可见素食有益、肉食无益。二战前，有‘长寿人国’之称的保加利亚，全国六百万人口中，百岁以上的老人竟占了一百六十余人之多。其长寿原因，经医学家研究，百分之九十五终身不食肉。美营养学家柯林斯云：‘人类若能废去肉食，将获益无穷。’诚哉是言也。

在人类逐渐进化过程中，不再吃荤是宿命的一部份。——梭罗 哲学家

素食主义：有尊严的生活

不忘艰难之境，不存侥幸之心

素食可青春永驻

‘精力充沛，脑力敏捷，皮肤润泽。’这是青春少年的现象，反之‘身体疲劳、神智不清、皮肤粗糙。’便呈衰老的象征。营养学者朱修慧说：‘多食肉类（医学上称为酸性食物），可使血液呈酸性（血液浊），要中和此酸性时，血中的钙质必大量消耗；其钙量消失，细胞即行老化；人体则易疲劳，无耐力，易神智不清与衰老。而多食青菜水果（碱性食物），可使血液保持碱性（血液清），使人清爽，精力充沛，富于耐力，脑力敏捷，并可长寿’...

皮肤的润泽和粗糙，令人一望而生青春与衰老之感觉。素食怎样可保持润泽的皮肤呢？这须从素食者食的植物性脂肪说起。脂肪的营养价值是：一供给热能，二维持体温和保护内脏，润泽皮肤。三帮助维生素的吸收。脂肪过多令人胖，易患高血压、脑充血、以及心、肝、脾胃等内脏病。若是脂肪太少令人瘦，易患种种衰弱及皮肤病。脂肪的来源有二途，一是来自动物之肉身如猪羊之脂肪及肥肉称作动物性脂肪。二是来自植物之核仁，如花生油、大豆油，名植物性脂肪。这两种脂肪的利弊差别很大。动物性脂肪为饱和脂肪，含胆固醇量多，易引起血管硬化、高血压、心脏病，亦有利于癌细胞繁殖。植物性脂肪为非饱和脂肪，能促进胆汁酸的排泄增加，使胆固醇降低，可避免心脏病和各种血管病症。由此可知素食者食用植物油，实为健身驻颜一大要素。

前五十二军军长赵公武，为抗日名将，其夫人赵陆萧蓉居士，自幼长斋奉佛，虽厕身富贵场中，仍坚持素食，行近六十岁之老妇，看上去犹如花信年华之少女，体泰神怡。五十九岁那年，去美国探望儿子，下飞机时，儿子的同学们看到她，还误以为是他的未婚妻呢！赵夫人...从不作特别保养，她青春永驻，实乃因了知因果业报，万事随缘，心无烦恼，精神愉快，而日常三餐素食，令血液保持碱性（其血液清），畅流无碍，身体清爽，精力充沛，不减青春少年，亦有极大关系。又据传闻：老牌电影明星胡蝶，以日常素食故，虽届古稀之年，依然风韵犹存，此为素食可驻颜之

动物是我的朋友，我不会去吃我的朋友。——萧伯纳

素食主义：有尊严的生活

不忘艰难之境，不存侥幸之心

又一佐证。

动物是我的朋友，我不会去吃我的朋友。——萧伯纳

素食可提高智慧

大戴礼记云：‘食肉勇敢而悍，食谷智慧而巧。’这是素食提高智慧之说见于我国最早之古代典籍。近代日本国立公众卫生院平山雄博士，发现素食者神志清，肉食者神志浊；素食者脑力敏捷，肉食者神经迟钝……。这与我国古人素食多智之说，不谋而合。

现代人谈素食一书，谈到现代医学家发现素食可以提高智慧与判断力。头脑活动力，是由脑细胞内具有正反两种力量交互作用，在大脑中不断冲击，形成所谓的‘思考’，最后一方获胜，就是常说的‘决定’。要使大脑能充分发挥其正反两种作用，就必须充分供给脑细胞必需的养分——麸酸，其次为维生素 B 及氧等。食物中以完整谷类及豆类，含麸酸和各种维生素 B 最丰富，肉类则量微，所以素食的人能获得更为健全的脑力，能使智慧与判断力提高。

中国古老相传一个错误观念，‘人体虚弱，借助肉补，又以为食肝补肝，食脑自然可以补脑了’。从前大家都不知道猪羊牛脑中，含有胆固醇，在妄想“食脑补脑”之错误观念下，有许多的‘富家子弟变成呆头呆脑’，反不及‘咬得菜根香’的贫寒子弟，来得聪明智慧。于是常有听得一些勉励诸清寒子弟的谚语，如‘将相本无种，男儿当自强’，或是‘咬得菜根，方是奇男子’，甚有‘几多白屋出公卿’之叹！可又有谁知‘素食多智’的道理呢！肉类和素菜，两相比照，可知素菜食品所含之矿物质及维生素 B，皆超过肉类食品，且素菜又无毒素，可安心食用...

注：您知道吗？全世界最聪明的孩子所聚集的学校「美国费城格连杜曼中心」，当孩子四岁入学的时候，会正式的体操、会两种以上的语言、会两种以上的乐器、须有 3000 米以上长跑能力...，还有！学校老师及学生都必须全部茹素，因为他们研究发现「牛奶和「肉类」是伤害大脑的食物。澳洲当局测验当地小学的儿童智商，结果最聪明的是「阿南达玛迦的小学」：一所素食的学校。

我们不需要残杀无辜的动物来让自己富足、健康与快乐。

——托尔斯泰

素食者不遭杀劫

目前国际风云万千，一旦大战发生，...不堪想像...，整个地球上，...没有一块安乐土，这是什么缘故？这就是人类杀生食肉招来的果报，因为一切众生皆有灵性，而色身有生死，灵性永不灭。由于不灭，往返六道，生生死死，永无休息。皆悉随着自己所造的业因，与受苦受乐。而一切恩怨业报中，以杀生食肉，其怨最深，何故？众生生命最宝贵，人畜皆然。遭到杀害，自要一刀还一刀，一命偿一命。诚如楞严经所说：‘以人食羊，羊死为人，人死为羊，死死生生，互来食啖。’这种互杀互食的因果轮回，若一人造杀业，则一人受杀身之祸，若一国共造杀业，便感召杀劫了。

杀劫又名刀兵劫，即是遍地起战争。刀兵劫的起因，不明因果的，误认为是侵略者所造，或者是政治野心家所致。依因果业报：这只是一种助缘，不是根因。根本原因是从杀生食肉而起。慈寿禅师偈子云：‘世上多杀生，遂有刀兵劫，负命杀汝身，欠财焚汝宅，离散汝妻子，曾破他巢穴。报应各相当，洗耳听佛说。’...从前害了他命是因，他今生杀你是果。过去谋他财是因，今生他烧你屋宅是果...，因果报应是‘吃他八两还半斤’一点不马虎。所以欲想不受苦报，...相信因果道理，勿造恶业...。

由上看来可说，杀生食肉等于杀自己，不过是借他人之手而已。基于因果报应，自作自受的定律，所以素食者不遭杀劫。历史上汉、唐、宋、明各朝，承平之际，人民丰衣足食，都恣心快意，饮酒食肉，大量杀生食肉后，都遭到刀兵劫；可屠城之后，还有幸存者，这便是素食者不遭杀劫的事实证明。**1927**年，欧美蔬食会在伦敦举办第一次万国茹素大会，参加的名流学者发心吃素有好几千人。后在捷克国新罗瓦市召开第七次国际蔬食大会，有中、德、法、美、奥等十三个国家。（中国代表出席者，为民初鼎鼎大名的吕碧城居士）大会中，英国华尔绪博士，发表演说：‘要想避免人类流血，便须从餐桌上做起。’这话意义深长，提倡大家素食，可消弭杀劫于无形。值得有心救世的政治家，深切体会。

一个人必须将关怀对象扩展至所有众生，方能找到内心的安详。

——史怀哲医学家、哲学家、人道主义者

素食者不受恶报

杀生和食肉，这两个都是恶业，有的只造一种，如食肉者未必杀生，杀生者不喜食肉；有的兼有，如杀生的屠夫喜欢食肉。有些调皮的人，总想把责任推给他人，做屠夫的把这杀生罪推给食肉的，每当宰猪之时，他就念念有词：‘猪呀猪呀你莫怪，你是人间一道菜，他不吃来我不宰，你向吃肉的人去讨债。’可是食肉的人，却把罪过推给屠夫，说什么：‘他不卖，我不买，他不杀，我不食。’又说：‘他不是专为我而宰的。’等语，彼此互相推卸罪责。平心而论，都不能推辞其咎，楞伽经说得好：‘为利杀众生，因财网诸肉二俱是恶业，死堕叫唤（地）狱，若无教想求，则无三净肉，彼非无因有，是故不应食。’杀生的罪报，依华严经说，决定堕落地狱、畜生、饿鬼中…。

我国历史上人死为畜的纪录不少。最早的记载为远在佛教尚未传入中国，西汉司马迁的史记夏本纪即记：帝尧之时，洪水滔天，尧求能治水者，皆曰鲧可。尧曰：鲧负命毁族不可。四岳请试之。鲧治水九年功用不成，舜视鲧治水无状，殛之于羽山以死。注云：鲧死化为黄熊（熊读作能字音，黄熊者三足鳖也）。此外齐公子彭生死变大猪报仇，见于左传。赵王如意死化苍犬，扑杀吕后以报仇，见诸汉史。宋士宗之母化为鳖，宣骞之老母化为鳖，见于晋书。我国历朝史家执笔记事，皆尚详实，决不虚诞，故我国之史书，号称信史。又佛教的在家五戒弟子，尚不妄语，何况出家之人，怎敢妄语。由此可见儒佛两家的圣贤之言，足堪信受。自当从速戒杀素食，若是大家都戒杀素食，就无‘人死为羊，羊死为人’之因果循环，人世间亦就永无‘六亲锅内煮’之业报了。

素食者增长慈悲

素食对我们人类来说，无论是维持身体健康，或者避免因果业报，都有莫大的利益。再由个人扩大到社会国家，能令社会安靖、世界和平，可见素食的利益不可胜计。在许许多多的利益之中，我以为素食的最大利益，应是增长慈悲心…

在人类逐渐进化过程中，不再吃荤是宿命的一部份。

—梭罗 作家、哲学家

梵网经说：‘夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。’食肉之人，杀生自肥，将这种残忍之心，推而广之，可以损人利己，无恶不作。食肉之人，畜类众生，见到他的身子，闻到他食肉过后身上发出的臊气，舍之远避，例如屠夫入村，狗见惊吠。素食之人，心存仁慈，日益增长，一切众生，皆可喜可爱，皆欲与乐拔苦。我国儒家有‘君子远庖厨’之说，古时候齐宣王，以羊易牛，孟子许其不忍之心，推恩及人可以王天下。这和佛教的素食可以增长慈悲，以及慈悲为佛的根本之说，有异曲同工之妙。周礼云：‘天子无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士庶无故不杀犬豚。’而唐朝颜真卿，白居易，曾先后奏请建放生池，凡此德政，皆慈悲之道，是故周朝享国八百年，唐朝二百九十余年，此皆戒杀护生之善报，非无因而致也，所以我们要想为国家奠基业，为世界求和平，为自身求健康长寿，为子孙求累世繁荣，应竭力戒杀茹素。

结 论

杀生食肉，实是恶业，当受报无疑。受报依杀心强弱和残忍，各有迟速，不能一概而论。杀生食肉后的忏悔修善，亦可以转后报作现报，将重报折轻报。将我食肉受报的经历，略向诸位宣说。

十八岁那年，为抗日救国，我走出校门毅然参加抗战，幸蒙祖宗福德荫庇，到退休出家之前，在政军两界干的大都是钱粮业务之类。虽一文不苟取，然用起钱来便利多了。有钱就饮酒食肉，造了不少杀业，清夜扪心，颇为不安，因此对金钱发生厌腻，后来出家，不愿数钞票、存钱，实由于此。

提起我饮酒吃肉的本领来，可亦不小。...有一次，我们驻在浙江定海的溪口岱，初到之时，村庄附近各地鸡鸭成群，我每天都**叫房东的大小姐 我们去买鸡鸭 来吃，多则三五，少则一两个**，三个月下来，周围五里内的鸡鸭都给吃光了。有天下午，起大北风我又叫房东去买鸡，她说：‘你还要吃！这里的鸡子鸭子，都给你吃光了，你还要吃！’我说她是因为天气冷，怕出门，不肯去买，除非我们停止伤害其他一切生命，我们仍然只是些野蛮人。

—爱迪生

素食主义：开始吃素 加入环保

拯救地球

用话搪塞。于是自带勤务兵，在驻地周围四五里路打了个转，果然

除非我们停止伤害其他一切生命，我们仍然只是些野蛮人。

——爱迪生

没看到一个...。不禁心里一惊，我造的杀业太大了。四十二年，我信佛了，在明白因果之后，急于勤求素食，冀赎前愆。在军中公开信佛，公开素食的，我是第一人。可是内心却大有‘后悔莫及’之感。为求一心忏悔及弘法利生，将功赎罪，乃决意出家。亦许因一念之善，今生造的杀业，幸得将重报折轻报，将后报作现报了。

六十三年端午节的前两天，我在南投莲光兰若的‘无量寿’关中，上午八点钟，开始拜净土忏...。第一拜拜下去，就觉得轻身起来，向着西方前行，走了不到几步，听到身后有很多鸡鸭的叫声，回头看去，只见成千上万的鸡鸭分作三行，追随著我，我沿著它们的行列往后看，约二里多路长，才看到它们的集合场，是在南投（古）车站的大广场上，那里还有牛、狗、猪等一大群在排队静候上路呢！再反观自己，我胸前抱着个鸭子，在叫唤那些众生，一呼一应。我看到这种情形，心想它们来找我算帐了，不禁一惊，如梦初醒。我继续将净土忏拜完之后，深怕我会生大病，即敲钟声，唤来护关的刘文斌居士，把刚才的情形告诉他，请他好好照料我，在最近期间，不要远离。怎知道，就在当晚于禅房里，平地一跤，跌断左腿，虽经延请中西名医治疗，花费信众巨额医药费，自己受尽无法言喻的痛苦，一切治疗终归无效，致成‘跛脚法师’。这就是我杀生食肉的业报。我今向诸位原原本本的说了出来，虽然，我后悔已迟了；但望大家以我此事，作为前车之鉴，各自警惕。尚未吃素的同学，早日戒杀茹素，免蹈覆辙。

...古人说：‘一日持斋，天下杀生无我分’，何况终身长斋，其福报岂可计量耶？...又若‘念佛之人不持斋，临终多被业力所障，不得往生’...（本文摘自网络，有精简）

改变饮食，终身茹素是明智的行为

健康 经济 生态 慈悲 和平 高雅

成千上万人说他们爱动物，但每天坐下来一两次享受动物的血肉，这些动物的权利完全被剥夺...——珍Σ古道尔联合国和平大使

第二部分：

拥抱家庭健康和最幸福的生活

蔬食生活—您永远的明智之举

医学健康领域权威之作《中国健康调查报告》

《中国健康调查报告》是中国疾病预防控制中心和美国康奈尔大学、英国牛津大学的巅峰之作，荣获卫生部科技进步一等奖。

作者TΣ柯林Σ坎贝尔是世界营养学界的权威之一。《中国健康 调查报告》提供强有力证据，得出的研究结论令人震惊：动物蛋白(尤其是牛奶中的酪蛋白具有极强的促癌效果.....)能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压，白内障和老年痴呆症等的患病几率。

而更令人震惊的是：所有这些疾病都可以通过调整膳食来进行控制和治疗。研究成果无可辩驳地证明：心脏病、糖尿病、肥胖等慢性疾病可以通过健康的膳食而发生逆转，我们完全可以通过调整膳食，以植物性食物为主的膳食，即多吃粮食、蔬菜和水果等，最有效地预防和控制慢性疾病，防治心脏病、癌症和其他西方式疾病。其他研究成果也证明：膳食对各种癌、自身免疫病、骨科疾病、肾病以及老年视力和脑功能衰退也有重要的影响。所谓的时尚饮食，和真正科学的饮食观没有什么联系。它是误导性的医学科学和大众媒体结合的产物。 2006 年 9 月该书由吉林文史出版社出版。

《[现代医疗批判：21 世纪的健康与生存](#)》（澳）霍恩著，上海三联书店 2005 年出版。这是一本作者耗费三十年的时间、令人坐立不安的书，一本与众不同的书。现在，每十个人中，就有七个人死于心脏病、中风和癌症。其余的人死于糖尿病、哮喘病、阿耳茨海默氏病及其他所谓的“文明病”。对此，医学提供不了什么帮助，反而往往会加重病情。具有讽刺意味的是，医生并不比病...

据世界卫生组织统计，人类死亡的第一位原因是肉类，它造成每年 1700 万人因心脏病死亡，60 万人死于直肠癌，数百万人患各类癌症，2 亿人患糖尿病，仅美国每年就有数百万人死于肥胖类疾病。

我觉得，当心灵发展到了某个阶段的时候，我们将不再为了满足食欲而残杀动物。——甘地 印度国父

第一号杀手——肉食

随着经济的起飞，欧美各国、亚太等地区肉食的分量不断增加。当肉食猖狂的占据餐桌时，人类也攻占了医院、开刀房、病房和药柜，不然也是半个生病的文明人。“肉食”已是大多数人的饮食习惯，但人类对肉了解多少呢？希望所有阅读本文的人，都能够深切的体会——人类举起屠刀挥向动物的同时，也正挥向他自己！医学研究证明摄食肉、蛋、乳品会增加乳癌、结肠癌、卵巢癌，子宫颈癌、肺癌及其他癌症的罹患。目前癌症罹患率正随着肉、蛋、乳品摄取量的增加而增高。癌症是台湾区最大的死亡原因，1991年约有2万人死于癌症，为全人口的1‰。美国是动物食物摄取量最大的国家之一，1992年平均每天有1400人，一年有51万人死于癌症，死亡人数比二次大战、越战和韩战阵亡的美军人数的总和还多。医学机构对癌症作深入的追踪调查及研究。以下列出几项代表性的结论：

(一)美国每十个妇女有一个患乳癌，肉、蛋、乳品的摄取量越大，患乳癌的机率也越高。

(二)东京国家癌症研究院花十年时间追踪调查 122,000 个健康人的结论是：每天吃肉者，患乳癌的人数为不吃或少吃肉者的四倍。

(三)结肠癌致死人数随平均食肉量而增加。西式饮食和结肠癌关联的最大规模研究指出：动物脂肪导致结肠癌——美国第二最常见癌症，每年有145,000个新患者。波士顿布里罕医院华德威烈医师说：“回过头看数据，红肉的最适当摄取量是零。”也就是说不可以吃肉。

(四)明尼苏达大学公共卫生学院，为期二十年的卵巢癌研究结论(美国医学会杂志 1985 年 7 月 19 日)：妇女每周有三天以上吃蛋者，患卵巢癌的机率较每周仅一天吃蛋或都不吃蛋的妇女高三倍。

(五)少吃肉的美国加州摩门教七日教派之教徒，罹患癌症的机率如果屠宰场有玻璃的话，大家就会开始吃素了。

——保罗Σ麦卡尼 甲壳虫乐队

素食主义：慈悲的生活

贫富不改志，义利自选择

率为一般美国人的一半。印度人以蔬食为主，癌症患者很少。

(六)以 5 万素食者为研究对象，癌症罹患率很低。（天华月刊）

如果屠宰场有玻璃的话，大家就会开始吃素了。

—保罗Σ麦卡尼 甲壳虫乐队

吃肉等于制造毒血

——酸性血质是癌细胞的温床

日本医学博士片濑先生在论文中，做了如是结语：“万病的发生皆是由于一元酸性的血液。”这得到美国营养学界的认同与支持。导致人们罹患恶疾的癌瘤等绝症的“酸性血液”是怎样造成的呢？据科学分析，鱼、肉、蛋等动物性的食品属于酸性食物，会使人体血质变酸，抵抗力减弱，且动物的死肉中，含有毒性的血液和其他排泄物、分泌物，都是危害人体健康的致命物质。人类唯有从饮食着手，多摄取蔬菜、水果等植物性食物，使血液变成纯净的微碱性，强壮抵抗力，体力充沛，各部机能不易老化。

医学研究调查发现：癌症是在血液呈酸性反应时才开始发作，换言之，如果人体血液保持弱碱性反应，则不易致癌；亦即癌细胞易于繁殖的环境，是属于偏食肉类、蛋类、海产类等酸性食品者，在饮食上多摄取蔬菜、水果、海藻等碱性食物，使血液转变为弱碱性，则癌细胞在营养失调下，即可被抑制并降低繁殖力，再配合药物治疗，癌细胞更易于控制与扑灭，复发的比例也大为降低。

一般人常以为吃炖鸡、炖鸭或新鲜的鱼、蟹、龙虾等动物性食品，可以滋补患者虚弱的身体，殊不知这些食品会使患者的血液更为酸化，反而使癌细胞繁殖更快，真是适得其反！有些医师忽略这种原理，只讲求癌症患者的营养补充，结果愈是进补各种酸性食物，愈是增加癌细胞繁殖的活力，因此，一些被认为有效的药物却不能将癌症有效的控制或扑灭，甚至转移、复发的病例层出不穷，所以血液的酸化颇值得我们深思检讨。（摘自防癌养生长寿的秘诀）

吃肉求寿，终自折寿； 生求生， 生更远

医学检验报告说：肉类腐坏所产生的有毒细菌，少则每克十万个，多则每克 9000 万个，普通烹饪烧煮的温度并不能全部杀死这些细菌。科学家提出：许多病毒不能用 X 光或紫外线摧毁！在新闻周
不论是对健康、对运动、对生活来说，吃素都是绝佳的饮食方式。——罗勃Σ米勒 世界级自行车手

素食主义：有尊严的生活
刊

行善自乐，奸谋自坏

不论是对健康、对运动、对生活来说，吃素都是绝佳的饮食方式。——
罗勃Σ米勒 世界级自行车手

上刊登了英国疯牛病、羊搔痒症和牲畜死亡与人类脑部穿孔，失明，死亡的关系，引起英国人停止吃牛肉，各地学校、医院、养老院都取消了烤牛肉、牛排、牛肉香肠和牛肉饼。

更令人惊悚的是：美国患有血癌的牛和鸡愈来愈多，下一代得血癌死亡的也愈多。肉食对人体的影响是：加速成熟和衰老。如爱斯基摩人及游牧民族以肉和脂肪为主食，不但早熟，也早死。您对于慢性自杀式的饮食——食肉吃荤，能再不下决心革除吗？

德国的 Maxplanck 学术中心营养生理部自一九六七年以来得到肯定的结论：植物性蛋白质一直比动物性蛋白质品质好。食肉所得到“快感”，事实上是肝在紧急状况下，设法排出过剩的蛋白质所产生的错觉。而且肉含有新陈代谢的毒素——Xantin，其性质非常接近咖啡和熏肉所含的生物碱(具刺激性)。实验显示素食者的身心反应是：消化良好、肠胃通畅、胃口大开、睡眠安稳、慢性病消除、对疾病抵抗力增强、少病、心情开朗、健康获得改善……。

在实行素食的初期，大部份的人体重会下降，这是可喜的现象，因为身体要排出旧的、不好的细胞，才能组织新的细胞。不久之后，肤质变佳、体态的匀称将使人惊奇！另有少部份的人会有头痛、发烧或精神不振的现象，这是体内毒排得太快，毒素还在血液里循环所引起的，这些现象很快就会过去，过后就会有脱胎换骨的感觉。身体是您所吃食物的产物，聪明的读者，应以最好的原料素食——构筑健美的身心；莫待“病后方知身是苦”（摘自天华素食食谱）

人——天生的植食性动物

人是肉食的动物吗？适合吃肉吗？在生理结构方面，科学家指出人的牙齿构造是为进食植物型食物而设计的，与肉食动物的完全不同。老虎的犬齿极为发达，牛的臼齿发达，而人类也是臼齿较为发达，证明了人与牛都是素食动物，人类是非肉食动物，需要靠臼齿来磨碎纤维较多的素食。而老虎就要靠尖锐的牙齿来撕裂食物。

素食带给我充沛的体力和活力。我可以从素食中摄取到所有能让我保持巅峰状态的能量。——罗勃Σ米勒 世界级自行车手

在颌骨方面，连接上下颚用于咀嚼食物颌骨关节，肉食性动物的颌骨关节位置处于上下颚之间，像剪刀一样，便于撕咬后大块将食物吞下，而人类的颌骨关节位置远高于上颚，便于将食物咀嚼和碾磨细；可见人类需要素食，才能正常的发挥身体器官的功能。

在胃容量方面，肉食性动物胃容量较大，因此许多野生肉食性动物饱餐后可以**5—7**天不进食，而植物性动物胃容量较小，需要每天多次进食。肉食性动物胃酸为强酸，**PH**值小于**1**，便于消化难以消化的肉类、皮革、骨头，而人类胃酸**PH**值约是**5**，呈温和的酸性，并不适于肉类的消化；当从肉类中摄入的过量维生素**A**时，肉食动物的肝脏可以将其分解，而人类的肝脏却无此功能，导致中毒；人体必须的维生素**A**可通过从植物性食物中的胡萝卜素合成，肉食动物和杂食动物则不可以。人体需要维生素**C**，维持身体机能正常运行，而维生素**C**只存在于植物中，这进一步说明了人的植物食性。人还具有通过晒太阳合成维生素**D**，吸收钙质的功能。

美国哥伦比亚大学的韩丁顿博士，曾就人类的肠道做了一项解剖分析，证明人类是应该多摄取蔬菜水果，而不适于食肉的。韩丁顿博士在报告中指出，老虎是肉食动物，它的小肠短，大肠直且平滑。素食动物小肠长，大肠也长。人类的大肠约有五尺长，并且来回排列，肠壁并不是平滑的，而是皱叠在一起，这是人类不适合吃肉食的原因所在。肉类酸化过程和纤维少的特点，所消化剩余的残渣，在人类较长的肠子中过久，导致不必要的毒素过度吸收，很容易造成便秘，同时产生的毒素，使肝脏解毒负担过度，诱发肝硬化、肝癌。常吃肉的人容易患直肠癌等癌症就是这个原因。

我们知道，肾的过度负担会破坏肾的功能。更进一步的研究报告中显示，高脂类的摄取，在猪的八个月试验中，就发生肝、脾的肿大与上皮细胞的增加。现在，有癌转移的报告：实验中的母老鼠有乳癌，结果吃母乳的小老鼠也得了癌症。将人类的癌细胞接种在动物身上，动物也会得到同样的癌。这一点，关系到我们日常所吃的肉类。虽目前屠宰场都有检验，但每日被宰出售的牛、猪很多，

人类谋生的方法进步之后，才知道吃植物，中国是文化很老的国家，所以中国人多是吃植物，至于野蛮人多是吃动物。—孙中山

和平：文明的生活

体察他情，有益他人

工作量太大，检验工作并不能确实进行。这在先进的欧美，也无法有效控制。目前所能做的，多半是头有问题砍头，腿有问题砍腿，只把病处丢掉，身体仍然出售。如猪、牛患有癌症或癌变，是否会影响到吃它的人呢？有很多人以为目前的牛、猪都是吃饲料的，而且生存时间远较过去吃剩菜与草料的短，根本没有时间得癌症。但从小孩得癌的病例中，可知癌并没有年龄、性别的限制。

说到吃饲料的问题上，又有一项威胁人们健康的重要因素，即是饲料中添加抗生素，这使得吃它们的人也摄取许多抗生素，万一生病了，医师所开的抗生素，特效药往往一点效果也没有。于是，大病就有无药可医的困扰，生命就被平时爱吃的肉类耽误而结束了。

肉食＝化学药剂＋农药＋荷尔蒙＋抗生素＋.....

震惊！一位养猪专业户告诉我：

bbs1.people.com.cn/postDetail.do?boardId=20&view=1&id=87910094

【自人民网强国社区摘缩，不代表人民网观点、编者亦不负责其真实性，仅供参考】看到这样一个消息不知真假，但被吓一跳。最近，一出来做工的农村妇女，告我一个公开的秘密：

她说，十几斤的小猪养到 200 至 300 斤只需 5 到 6 个月。“现代化”高速养猪法已普及到养猪专业户。不管大、小猪每天都吃 2 至 3 斤饲料。饲料用 100 斤粮食拌？斤添加剂。猪吃后，在 50 多斤前还有精神在圈中跑。随时日增加，小猪开始大量喝水，每天长 2 至 3 斤肉，除了吃，几乎都在睡。为让猪毛发漂亮，卖好价，长到 100 斤时，每天还要加化肥尿素，并按时卖掉，否则猪就站不起来了。饲料添加剂含有大量激素，安眠药等。养猪户大都专喂几头需 12 个月才长到 200 斤、一天吃 7 至 8 斤天然饲料的猪，自家食用。

她还告我：养鸡、鸭、鱼、牛、羊类似。添加生长激素能使女孩子月经提早，诱发老年疾病等。若吃肉后有昏昏欲睡之感，可能是含有催眠镇静药的原因，长期食用使人头脑迟钝。此外，猪肝、猪血、猪肺毒素含量最多，饲料相关厂家和销售员基本上不吃猪肉。

我对人权和动物权益一样重视，这也应是全体人类该有的共识。

——林肯美国总统

和平：文明的生活

体察他情，有益他人

我对人权和动物权益一样重视，这也应是全体人类该有的共识。
——林肯美国总统

击破俗见——让所有肉食者无可辩驳的事实！

食肉使人剽悍、使人孔武有力的观念，可能来自远古的野蛮时代，这种俗见可能已有几千年了，而事实恐让所有肉食者大吃一惊。那时游猎氏族、山匪海盗等食肉部族无素可吃，以肉裹腹。但就是这些蒙古人，却在十三世纪两次败在了那些大量吃稻米和蔬菜的日本武士手下。

古罗马是一个富裕到糜烂的社会。即使奴隶也能吃到肉粥。但这个社会中最勇武和灵敏的角斗士却是素食者。罗马语中角斗士有另一个称呼：“嚼大麦者”。电影《角斗士》中一种黄黄粘稠的粥（估计原料为豌豆和燕麦），真实反映了他们的食物。要知角斗士是庄园主、总督的宝贝，要在生死决斗中冲出一线生机，当然知道吃什么对体力和毅力更有帮助。很难想象一个饱食酒肉的人，能够战胜这些如铁的奴隶。素食者的勇和健，还有一个例证：那就是严守佛教显宗戒律——“戒杀”的中国少林武僧。

奥运不知何时成了素食者云集之地。第一次奥运会的游泳冠军茂林罗斯就是个素食者，他的出现，掀起了西方的运动家吃素风潮。后来专门吃素的运动理论也出现了，这就是《素食者运动营养手册》多芙嫚是迈阿密体育营养学家及几名奥运选手的教练。她本身也参加马拉松赛和三项铁人运动。她说：肉食者也能像素食者一样有很好的爆发力，但素食者耐久力的长处是肉食者远远比不上的。就像猎豹一扑之下抓不到羚羊的话，就再也追不上了。书中列出世界 17 名顶尖运动员的三餐食谱，这些人都是吃全素或基本吃素。

获奥运会金牌最多的卡尔·刘易斯亦是严格素食者。“我吃大量豆类，从多种素食中获得需要的营养”、“事实上，我最好成绩是我吃严格素食的第一年”（1991 年东京 [田径](#) 世锦赛）。现在的刘翔是半素食，刘翔的偶像——跨栏王摩西是纯素食者，世界女子网坛上著名的大小威姐妹吃素，拳王阿里也是纯素。

素食主义指引了一个更好的生活方式，素食的普及的有利于建立一个更好，更公正及更和平的共同体。——缅甸前首相吴努

和平：智者的选择

我们做好的事结果一定好。

长高长壮的新饮食观——蔬食，够营养吗？

各式豆腐制品、素肉、面筋、素食制品中的蛋白质及营养，更优质、更容易吸收、更适合我们的身体。素食，有很多选择：各种蔬果、谷豆、果仁...等，将多种豆类和谷类煮成营养的五谷杂粮，再搭配充分蔬菜、水果，每天的营养就很足够。建立正确的吃素观念让女孩可爱活泼、男孩灵敏有劲、促进发育。平常多补充海藻及豆类等富含铁质的食物、少喝汽水可乐这类会导致骨质疏松的饮料、经常运动。更要「睡得饱」才能长得高。与其担心吃的不够营养，不如尽量在午夜 12 点前睡觉。男孩发育较慢，若怀疑长得不够高，可到医院进行发育评估。别忘：早餐吃饱，午餐吃好：加个水果。

自然健康的饮食

—美国麻省理工学院生化博士 雷久南

以地球为家的人类，不但糟蹋了自己的家园，也受到了应得的报应：天灾人祸源源不断，某些地方连年水灾、干旱；心脏病、癌症艾滋病和慢性病如糖尿病、风湿病等都大幅度的增加。

为什么这一世纪会变成这样？这完全要归咎于一知半解的科技进展及人类自私心理两种力量。它将宇宙机械化，视大自然为“可利用的资源”，尽其所能地利用和控制，无视整体同生共灭的生命关联。一般人的饮食，大量食用牛肉、猪肉，未想到对地球水土、人体及牛羊猪鸡本身所造成的伤害。大量摄取肉食的结果，直接浪费能源，因为维持肉食者生存所需要的土地是维持素食者的六倍；间接造成地球的污染和森林的破坏，畜牧业影响所及是表土的流失和水源的污染。再者，肉食也是个人体内污染的主要原因，因为污染而引起的慢性病，近百年来正急速的增加。如心脏病、癌症等等。

营养上有个最大的误解：大家都认为肉类是蛋白质的最好来源，牛奶是钙的最佳来源。不吃肉担心蛋白质不足，不喝牛奶则担心缺钙。德国 Max Planck 科研中心报导：绿色植物蛋白质的品质很高，高过肉和蛋。平常人只要热量够，蛋白质一定够。美国杂食者的蛋

和平：永远是正确的选择

不失良心，要行正路

白质摄取量是人体所需的三倍以上；完全不食动物性食物的人，蛋白质摄取量仍然是人体所需的二倍。而且组成蛋白质的八种基本氨基酸，有两种遇热就会分解。而肉类大都必须煮熟之后才吃。过多的蛋白质，造成体内钙流失，这是造成骨骼松软的原因。据统计美国65岁的女性，平均骨骼流失35%，而同龄素食者仅流失18%。爱斯基摩人钙的摄取量是全世界最高的，蛋白质摄取量也非常高，所以骨骼松软症居全世界之首；非洲人土著妇女，钙的摄取是美国人的一半，但因蛋白质摄取也低，而少有骨骼松软的问题。因为牛奶中蛋白质含量高，可见，想从牛奶获得钙反而使钙质流失。

那该从哪摄取钙呢？深绿色的根菜类，如红萝卜、芝麻、葵瓜子等，钙的含量都很高，红萝卜汁的含钙量与人奶相近。人类自然的饮食是五谷杂粮、蔬果、豆类、种子、坚果等天然食物。遵行自然规则饮食就能健康长寿，近年医学研究证实了这一点。人类如戒除吃肉，对促进健康的影响，远超过其他医学的新发现。例如，美国男士肉食者死于心脏病的机率是50%，改吃素食则降为4%。已经有病的人，不管是心脏病、癌症等，若改吃蔬食，病情都能改善。

此外，素食要自然、清淡，才能充分受益，来源以无农药、有机肥料种植为佳，避免过量油、盐等附加。部分食物，应该生食。食物的营养成份，在加工、加热过程中会被破坏。中国人一般都没有吃新鲜沙拉的习惯，而胃癌病例远超过西方人。多吃维他命c丰富的生菜沙拉，可以阻止致癌物的形成。食用当季本地蔬菜水果，最经济也最符合健康原则。冬夏的饮食应该有所不同，不仅可以减少农药的食用，同时还能使身体冬暖夏凉。如冬天喝红豆汤，夏天喝绿豆汤，这是千年来的养生经验。季节性食物与暖寒性有关。夏天太阳高照天气热，因此收割的食物属寒性，能驱热；而秋天冬天收获的食物则属暖性，能保暖身体。一些地方四季不分明，只有冷天、热天之别，冷天可多吃温性食物，热天则可多吃凉性食物。

西方有句话说：早上吃得像国王；中午像王子；晚上像乞丐。白天消化能力较强，晚餐近睡眠时间不宜吃太饱、宜食简单。

君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死，闻其声，不忍食其肉，是以君子远庖厨也。

——孟子

含钾丰富的食物——防癌的秘密

我们身体正常细胞里的钾含量应维持在钠的二倍以上。而我们现在钾与盐的摄入比例却相反。这引起很多问题。比如：糖尿病、高血压、癌症。钾能刺激胰岛素分泌，当盐吃得多、钾吃得少，胰岛素分泌就少，产生糖尿病；给动物吃很多的盐，发现血压会上升，而给它吃很多的钾，血压又会下降。长期吃太多盐，加上空气、环境的污染，几个因素一配就得癌症了。美国德州大学安德森医院的 Jansson 博士分析全世界二十个国家的资料，发现凡钾摄取量多的地区，患癌人数即低。年龄大者，身体中已有的钾即易从细胞膜漏出。老年人患癌机率增加，也是因细胞中钾减少之故。在有些癌细胞培养液中增加钾，它会突然变成正常细胞。血癌细胞，本来不能造血，但将其培养液中的钾提高到 **10 倍以上时，即出现有造血现象**。

所以饮食疗法就是运用“少吃盐、同时增加摄取钾”来治疗癌症。植物是钾最好的来源，而动物不是。黑麦谷粒、麦胚芽、玉米粉、枣、胡桃、杏仁、香蕉、苹果、甜橙、南瓜蔬菜等都是钾最好的来源。其中大豆粉比值最高，达 **830**。

不利癌症病人的食品：肉类及人工制品，如糖果、饼干、罐头、面包、熏肉、火腿，蛋糕、撒盐饼干、青橄榄、冷切腊肠、苹果饼、鱼子酱、龙虾等均为钾少钠多，少吃为妙。摄取动物油脂及胆固醇所引起的血管粥样硬化，心脑血管疾病、胆结石等等更是致命病症。只要患者或有心防癌的人们能实施蔬食、粗食，使血液变成碱性，再配合医学治疗，治疗机会将大大增加。

关于素食的其它几个事实

肉类中的杀虫剂量，比蔬果中高 **13 倍**。素食 的老鼠抵抗力较强，即使患病，恢复也较快。素食者体内胆固醇含量非常低，很少发生心血管方面的疾病。也根本不会营养不良；荤食者的血蛋白平均在 **6.2—11 毫克**之间，素食者则在 **6.6-8.8 毫克**之间。可见素食者的血蛋白不仅非常正常，且更稳定。

任何确实的实验都说明，任何一种生理或心理的疾病都能靠吃素和喝纯水而减轻病情」
——雪莱 英国诗 人

和平：高尚的生活、福德之路 干净的品质就是圣人的品质

食物的酸碱性

一个人想要健康的身体，需掌握正确的饮食观念。均衡的营养需要多方的考虑，例如：认识营养成分，如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质……等。可多加参考相关书籍，吃出营养。此外，应了解食物属性，即所谓“热者寒之、寒者热之”的食疗原则。

现代医学非常重视的酸、碱性问题。健康人的血是弱碱性的，一般初生的婴儿多属于弱碱性体质。随着内(体内)、外环境的污染，不当的饮食，我们的体质逐渐转为酸性，这种现象也代表健康亮起了红灯。除了生活步调失常、承受过多压力、情绪紧张外，过量摄取酸性食物是最主要的关键。我们的饮食中有许多都是属于酸性食物，例如：肉类、乳酪制品、蛋、牛油、火腿……等。摄取过多的酸性食品，血液会倾向酸性而变得黏稠，不易流到毛细血管的尖端容易造成手脚或膝盖的冷寒症以及肩膀僵硬和失眠等症状。对心血管疾病和胃肠疾患者，更应禁食或少食。

各种蔬菜、水果大多属碱性，平日宜多吃蔬果。酸碱比例应为**1：3**。正常饮食中，酸、碱性食品的比例以**1：3**为宜，酸性食品摄取太多，体质容易改变为酸性，糖尿病、痛风、高血压等症，很容易发病。常见酸碱性食品列举如下：

强酸性食品：如蛋黄、乳酪、白糖做的西点，或柿子、柴鱼等…

中酸性食品：火腿、培根、鸡肉、鲔鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉等……。

弱酸性食品：白米、花生、油豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅……。

弱碱性食品：红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐……。

中碱性食品：萝卜干、大豆、红萝卜、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、黄瓜、蛋白、梅干、柠檬、波菜……。

强碱性食品：葡萄、茶叶、海带、海带芽…。强碱食品可多吃、常吃，尤其天然绿藻富含叶绿素，是很好的碱性健康食品。

丑陋的东西有时候也有它的美，如果我们用比较开悟的眼睛看，任何东西都有它的美。

“蔬食”是最宝贵的一把金钥匙

——雷久南博士

屈指算来，我吃长素已整整十八年了。表面上看来，吃素吃荤只是一项饮食上的选择与习惯，社会上大多数人选择吃荤，少数人才吃长素。吃素的人在社交应酬上常有若干不便，有时还造成很尴尬的场面。我在经过长期素食，加上十年从事癌症研究并深入探讨佛法之后，深深体会到吃素吃荤牵联到身体健康与刀兵灾难和福报，进一步影响一个人灵性的发挥，所以吃的选择不只限于口腹而已。吃素愈久，旅游世界看得愈多，愈感到吃素的人是最幸福的，因为素食者不但能长寿健康，可避免横死刀兵之难，并培养慈悲心的种子，进一步发挥菩提心，得到解脱。

素食促进身心健康，在医学与营养学上已有很明确的证据，如有谁否认，那他的科学常识已经落伍，跟不上时代了。就我个人和家人朋友的体验，吃素后，健康都明显改善。我在印度喜马拉雅山麓生活六个多月，完全靠蔬菜、水果及谷类、豆类、芝麻等维生，偶尔吃点酸奶，也没有另外补充维他命，更没有讲究的健康食物，连油都很少用，我反而比在美国胖一些，而且健康状况也比在美国更好。所以，吃素如能合乎自然，避免故意去调太浓的味道，或食用做成仿荤的素鸡素鸭等，保证健康会有改善。素食所能预防的疾病有癌症、糖尿病、心脏病、高血压、过敏、寄生虫等等。

我们从大自然中可以看到吃草的动物都是很温驯和平的，而吃

我们为概念而生，为概念而死，为概念而了脱生死，所以我们概念一定要正确，才不会误导自己和别人。

和平：上帝嘉许的生活

俭以济贫，勤能补拙

肉类的动物就很凶暴。如果世界上的人不再杀生而改吃素，必然会有世界和平的一天。如果我们自己能改吃素，那么我们会与刀兵战争无缘，所出生的地方必定物产丰富，风调雨顺，并且没有战乱。试想吃素有这么多好处，何乐而不为呢？

每一个人一生中都在追求幸福快乐和健康长寿，这是轻而易举就可得到的。“吃素”是最宝贵的一把金钥匙，能打开人生的宝库，希望朋友们好好珍惜这把金钥匙，别把它扔掉了。

我们为概念而生，为概念而死，为概念而了脱生死，所以我们概念一定要正确，才不会误导自己和别人。

永远不要忘记上帝，那我们什么都能得到。因为所有的一切都是她给的。

吃素 健康的利益

吃素的人比吃肉的平均长寿 **15 至 20 年**，而且活得更有劲、更舒服。

亲亲心脏： 如减少吃肉、奶、蛋五成，心脏病机会减 **45%**；

如完全不吃，心脏病机会减 **90%**。

告别膀胱癌： 如天天吃肉，患膀胱癌的机会至少增加 **200%**。

告别胆石： 如天天吃肉，生胆石的机会至少增加 **200%**。

告别卵巢癌： 女性每日摄取 **10 克**饱和脂肪，患卵巢癌机会增加 **20%**；

告别乳癌： 天天吃肉的妇女，比每周少于一次的，患乳癌多 **380%**；

天天吃蛋的妇女，比每周少于一个的，患乳癌多 **280%**；

一周吃奶制品三次的，比每周吃一次者患乳癌多 **320%**

骨盘退化： 吃肉吸收大量动物脂肪沉淀，阻塞动脉，减少血液供应，

脊椎尾端的骨盘、肌肉、神经等受害。

骨质疏松： **65 岁**吃荤的妇女平均骨质流失 **35%**，同龄吃素的为 **18%**。

蔬食的最佳选择——有机蔬菜

您对现在越来越没味道的西红柿、黄瓜等蔬菜满意吗？您对所吃食物有更高品质要求吗？那尝试有机吧！

“吃素使头脑清晰、思考敏锐，带来更大的进步。”吃肉为“无缘无故的谋杀”。

——富兰克林

永远不要忘记上帝，那我们什么都能得到。因为所有的一切都是她给的。

正在悄然兴起的有机蔬菜属于生态食品，它以遵循自然生态规律、环保自然的方法栽培。它明显而优异的品质为城市中越来越多，追求更高健康生活品质的人群所青睐。主要优点有：

1、营养价值高（通常比普通食品高出 **25%~500%**）。维生素和矿物质含量高，水份含量低，吃起来比较有味道。

2、种植蔬菜的土壤经过改良，土壤肥力主要源于作物秸秆、畜禽粪肥、豆科作物、绿肥等；并通过天然方法控制病害。

3、拒绝转基因种苗及技术。种植、包装、运输、储存中，无化肥、农药生长激素、防腐剂、人造色素等污染。

4、维护生态环境、促进生态平衡、物种多样性和资源的可持续利用，有益身心健康。

“吃素使头脑清晰、思考敏锐，带来更大的进步。”吃肉为“无缘无故的谋杀”。

——富兰克林

永远不要忘记上帝，那我们什么都能得到。因为所有的一切都是她给的。

是时候打破牛奶神话了！

长期以来牛奶厂商找来明星和名人来代言，每人的唇上都长了白亮亮的牛奶胡子。仿佛是害怕世人不知道牛奶是万灵丹，提醒大家喝了可以治百病。且不谈牛奶商荷包满满，明星名人因高额代言费而笑不拢嘴背后的真相、大众的病苦有谁真正了解呢？

牛奶是给小牛喝的。这在自然医学内已是钢铁般的法则。牛奶里的蛋白质跟养分都是专门为小牛成长而设计，跟人类一点关系都没有。因此人体免疫系统会对这些不适合人体的蛋白质产生过敏，如：鼻塞、腹泻红疹等。牛奶也含有大量细菌病毒、荷尔蒙、抗生素、感染源及化学药剂等，喝多易提高妇科问题发生机率，也会增加身体毒素累积。

牛奶是酸性食物，身体为中和蛋白质所产生的酸性，必须损耗身体里面的钙质，最后导致骨质疏松。过多的乳制品摄取会让身体变成酸性而酸性体质是形成所有疾病和问题的基础，更会造成排毒的问题。轻微的会有过敏，严重的则有心脏冠状动脉、神经系统、传染疾病、糖尿病，还有肿瘤。东方人因为体质的不同，乳糖不耐症的比例比白种人高出很多。（人类断奶后无法分解乳糖便是人不需奶类的铁证！）

在全世界消耗牛奶最多的国家，却也同时是骨质疏松症最严重的国家。人体吸收钙质的过程很复杂，到目前为止仍无有力证据证明牛奶能补钙。补钙有很多方法：像是多吃蔬果，尤其是深绿色叶菜、豆类，适当也可预防骨质疏松。外，牛酪蛋白具有极的促癌效果。

生命对动物和人来说都是一样的重要。就像任何人都希望快乐而害怕痛苦来临，想要活命而不愿死亡，动物也是一样的。

永远不要忘记上帝，那我们什么都能得到。因为所有的一切都是她给的。

如您不信乳品对人体的坏处，不妨试试自然医学中的「七日排毒法」。方法很简单：在短短七天内，完全不摄取牛奶跟乳制品（包含冰淇淋、巧克力等），大约四公升黏膜就会从您的肾、脾、胰和其它部位排出。您会发现身体好比做了一场大扫除！大部分人只要七天都能很快发现明显不同，无论身体或心理，如睡的较安稳、有精神、情绪较稳定、性欲增强等。只要七天就可让自己焕然一新，何乐而不为？如怀疑所感受到的改变，或认为只是巧合，大可再开始摄取。开个 party，点些 pizza，享受一下冰淇淋。十五个小时内，保证不舒服的老毛病都会回来。

注：中华民族几千年的文明史中，牛奶业只不过是 20 几年内的事。

生命对动物和人来说都是一样的。就像任何人都希望快乐而害怕痛苦来临，想要活命而不愿死亡，动物也是一样的。

素食主义：勇敢的生活 只要放下你的小我，你就会变得伟大。

吸烟及二手烟的巨大危害

据统计，全球每年有 **540** 万人死于吸烟有关的疾病。**2008** 年北京举办“无烟奥运会”更明确昭示出文明世界的一个基本价值观——对别人的尊重、一种社会公德、国民的素质。鉴于吸烟严重危害人类的健康，美、英、德等二十多个国家和地区都先后立法禁烟。**2004** 年不丹施行全球最严的禁烟法令，在公共场所卖烟亦属违法！

中国是世界上最大的烟草生产和消费大国。烟草种植面积、产销量、吸香烟人数均为世界第一。这背后，是每年约一百万同胞死于由吸烟引发的疾病，超过汶川地震的 **10 倍！占全球同类病亡者的五分之一。**

研究显示，与非吸烟者相比，吸烟者患肺炎机会增加 **2.5 倍**，吸二手烟者则达四倍。烟几乎损害人体全部重要器官，与吸烟相关疾病：

1. 心 血 管：与冠心病、高血压、猝死、血栓闭塞性脉管炎有关。
2. 呼 吸 系 统：慢性支气管炎、肺气肿、**COPD** 和肺癌。
3. 消化系统：溃疡、胃炎、食管癌、结肠病变、胰腺癌和胃癌。
4. 脑 血 管：脑出血、脑梗塞、蛛网膜下腔出血，损伤脑细胞。
5. 内 分 泌：使糖尿病危险增加，促发甲状腺疾病。
6. 眼口疾病：口腔癌、念珠菌感染、视神经、黄斑病变、白内障等。
7. 青 少 年：严重损害脏器发育，导致思维迟钝，影响学习成绩。
8. 生殖系统：削弱性功能，导致阳痿、大幅削弱精子数量、游动能力。引起妇女衰老、尿失禁、痛经、绝经提前，增加患不孕症、宫外孕、乳癌、宫颈癌、卵巢囊肿机率。严重损害胎儿发育。

祸中之福就好像玫瑰带刺一样，我们不能一直在乎那些刺，因该看花。

素食主义：勇敢的生活 只要放下你的小我，你就会变得伟大。

饮 酒 的 危 害

世界卫生组织数据显示，酒精引起的死亡和发病率，是麻疹和疟疾的总和，高于吸烟引起的死亡率和发病率。在中国，每年有 **11.4** 万人死于酒精中毒，占总死亡率的 **1.3%**；致残 **273.7** 万人。

酒精对肌体的组织器官有直接毒害作用，严重损伤大脑、心脏、胃、肝、生殖系统；增加脑卒中、高血压、口腔咽喉癌、甲状腺癌、皮肤癌、乳腺癌、食管癌发生率，导致酒精性肝炎及肝硬化、营养不良；孕妇饮酒诱发胎儿先天性畸形。饮酒者很难避免过量，并易引发家庭、民事暴力和事故，危害治安；致死致残还导致家庭贫困等社会问题。

祸中之福就好像玫瑰带刺一样，我们不能一直在乎那些刺，因该看花。

素食主义：有爱心的生活

行善救人，脱身俗情

一首"小猪"的歌 唤醒世上无数良善的人改吃素

《小猪猪的话》

初见你那天

天天吃睡和玩乐...

请快来保护我！

我呱呱落地

救我一命，我还小

粉红浑圆胖嘟嘟

这天清晨多可爱

啊！

跟妈咪快乐嬉戏

空中浮云轻飘过

你疼爱地看着我

妈咪与我相偎依

称赞着：

未料悲剧将降临

圆滚滚，多可爱！

妈咪悲哀地哭泣

绝望眼泪盈满眶

浩瀚苍天容不了

此情悲痛多可怕

每天你来探视我

两名粗壮的男子

带来冷饮与美味

壮如猛虎与大象

素餐

推压我小小身躯

塞进恐怖牢笼中

妈咪和我好感动

无路可逃！

您的善心胜黄金

上帝啊，

在您的关怀与保

这是何等恐怖！

护下

我害怕惊恐哀嚎

我过着和平生活

妈咪啊，请来救我！

日渐长大胖嘟嘟

照顾者啊，

照顾者转身而去

手上忙着数钞票

不幸的我

在车箱内翻滚

心碎之痛

更胜肉身苦！

两名年轻人揶揄着：

这只小猪看来真

当我们把 仁慈、宽容和体谅扩及于 人时，我们就创造了天堂。

素食主义：有爱心的生活

行善救人，脱身俗情

美味！

免受此命运如我...

明天我们宰了他

庆祝太太的新生儿！

愿全家生活高贵

生生世世能做人

喔，生命多讽刺

永不轮回生为猪

我灵魂破碎

偿还无尽业帐债！

内心淌泪水

似血流成河

唉，再见了，生命

...

我以 你 我

想念受苦的慈母

要养我长大

不堪泪水中...

但都是假的

喔，妈咪！妈...

对你，这只是利益！

明天我将碎尸数段

骨肉饱受痛苦折磨

人们才能开怀大笑

欢乐聚会大啖宴饮

祝福你和其它人

孩子个个都长寿

家庭才能长相聚

当我们把 、仁慈、宽容和体谅扩及于 人时，我们就创造了天堂。

肉食背后的真相

我们不能，也不愿责怪您，因为：您可以，由于您从不曾真正了解食物背后的真相。在美国与纽西兰，大部分动物被饲养在工厂化养殖场：以最少的成本达到最大的产量。动物挤在肮脏不见天日的狭小空间里，看不到阳光，呼吸不到新鲜空气，直到被载上卡车待宰的那一天，许多动物是在清醒的状况下被割喉而流血致死。

1、他们这样对待禽类：剥夺食物长达十四天之久，使他们的身体产生恐慌反应而生产更多的蛋，以供人类食用。小公鸡对肉品业毫无用处，因此每年有一亿只小公鸡被活活碾碎，或被弃置于袋子里闷死在屠宰场中，鸡只被割了脖子后，有许多还活生生地就被浸在滚烫的热水中，以便拔除身上的羽毛

2、他们这样对待小牛：要点：使小牛增肥而肉色不变，肉质鲜嫩而不形成肌肉。出生后立刻离开母牛，住进小牛棚，无法转身，无法用舌头舔身体。肉色维持白色的要点：贫血。喝水？**No!!**小牛的饮料=脱脂牛奶+脂肪。终生生活在黑暗中，以减少活动、增加脂肪，许多小牛因而失明。为了易于辨认，就直接用热火钳烙在牛皮上，造成第三度灼伤。在完全没有麻醉的情况下，小公牛的睪丸从阴囊中被剥除（只因阉割后的牛，脂肪含量较高！）。

3、他们这样对待母牛：让专门供应牛乳的母牛不断地受孕。小牛被带走，原本属于小牛喝的牛奶却供人类饮用。她们每天有好几次被接上挤奶器，经由基因控制法、强效荷尔蒙及密集挤奶，被迫生产比自然产量还多十倍的牛奶，引发令她们极度痛苦的乳腺炎。

4、这些是牛的食物：除草橘剂（越战时美军，造成越南无数畸形儿的剧毒化学剂）、粗饲料、谷物、高浓缩蛋白质（农场病死动物的尸体研磨而成，包括牛肉！）荷尔蒙：与类固醇相似，且会导致人类致癌。鸡粪也是牛的食物之一！抗生素：每隔**30**天必须更换一次抗生素，且许多药物后来被认定对人类健康有重大危害。

5、每年超过**4,200** 亿的动物被残忍的宰杀：每天有超过**11** 亿的生命，被无辜的夺走生存的权利。面对每天**10** 亿以上的生命无辜死亡，您能无动于衷，安心地将牠们的尸体送进您的嘴中吗？

没有地方比溅满鲜血，充斥受害者哭嚎声，撒满一地尸块的厨房，更令人触目惊心了。——亚历山大·波普 英国著名诗人

第三部分：

遏止全球暖化危机 我们该做什么

我们只有一次机会
因为我们只有一个地球

我们只能也只需
做我们能做的

选择非动物产品
消除 80% 的全球暖化根源

开始吃素 加入环保

拯救地球：从饭桌开始

守拙可取，交友宜慎

各种不同的动物与植物，壮丽的自然景观和生态生物圈都蕴含着生命，这个奇妙的星球就是我们的家——地球。从我们的动物邻居到苍翠的雨林和孕育生命的土壤，我们要珍惜所有造物者赐予的礼物。我们活在世上的共识和主要信念是在这段短暂停留此地期间，我们应当当一个好的大地管理者，在滋养我们高雅生活的同时，承担保护大自然与照顾同胞的责任。有鉴于最近科学证实强调气候变迁对地球造成的严重影响，是我们必须回归和实行永续生活的时候了...

北极将在 2008—2012 年间完全融化 SOS 紧急求助

我们必须拯救地球，如此我们才能继续在地球上居住
如果南、北极的冰层完全融化，接着海洋将暖化，
然后天然气将会从海洋中释放出来，我们将有可能因此
而中毒，海洋中沉积有大量的甲烷水合物...

吃肉等等严重破坏我们的地球，科学家提出许多警告
必须采取行动了。因为南北极的冰层将阳光反射回太空

冰层现在融化的速度非常快，不足够反射阳光
而且因为海洋温度已经很高

暖化的海洋再融化南北极的冰层，海洋的温度更高

依照现在的暖化的速度，还有几年时间可供我们改变
自己的行为来扭转气候变迁进程，如果不解决，
将..... 这真的非常紧急！！！！

■ [最古老冰融化，2008 年 8 月卫星显示北极 12.5 万年来首次成孤岛。](#)

■ 北极大型冰架断裂，冰架专家米勒说：“大量断裂事件表明，北极气候正迅速变化...冰架长期处于平衡状态的环境条件已不复存在”。

若要选择符合正义的生活，那他首先要做的就是避免伤害其它动物
——爱因斯坦

拯救地球：从饭桌开始

守拙可取，交友宜慎

■由于全球升温，冰面消融，9头北极熊因所住冰面消融而掉进汪洋大海即将溺毙。距它们最近的冰面远在644公里外 【2008-9-4 新华网】

若要选择符合正义的生活，那他首先要做的就是避免伤害其它动物
——爱因斯坦

拯救地球：开悟的选择

明辨是非，不忘廉耻

你能想象北极的冰天雪地完全消失吗？

【英国《独立报》】：北极浮冰今年可能完全消失。...由于全球变暖，北极正经历最剧烈的升温。科学家担心越来越多浮冰消融，开阔海面将吸收更多热量，进一步抬高当地气温。剑桥大学教授沃德姆斯说，北极史无前例消融的各项条件已成熟 《参考消息》 2008-6-30.。过去 10 年中，北极海冰以每年 10 万平方公里速度减少，2007 年融速加快了 10 倍，创历史之最，多年的坚厚冰 能覆盖极点周边 700 英里海面。70%的冰面都是去年冬刚形成的浅冰（新华网 08-6-28）

大气中温室气体含量加速升高

2008 年 4 月 25 日《参考消息》：美国海洋大气管理局：大气中甲烷含量 2007 年增加 2450 万吨，而此前十年里，含量几乎没有增长...。（注：估计原因为暖化促使海底甲烷沉积的释出所致）

全球变暖 人类拯救地球只剩 7 年

英政府自然灾害顾问、伦敦大学教授比尔在新书《7 年拯救地球》中：从现在开始到 2015 年如人类减排努力失败，地球将进入不可逆的恶性循环，战争、干旱、洪水、饥荒、飓风等将席卷全球，使人类遭遇“末日式劫难”，可能面临难以想象的飓风和半个美国大的魔鬼台风袭击。联合国已列出世界 158 处战争冲突的河流流域潜源，“气候难民”将升至 10 亿...（2008-8-5-成都商报）

千名科学家呼吁美减少碳排

6 位获诺贝尔奖在内的 1700 多著名科学家以公开信，呼吁美政府减少碳排，阻止全球暖化。信中警告，...如不减少碳排放，美国 and 整个世界将面临海平面进一步升高、更多热浪、旱灾、野火、融雪、洪水和公共健康威胁，更多动植物灭绝...。（新华网 2008-06-02）

明天过后，你会在哪里？

《第六度》一书预测：全球平均升温 1℃，地球三分之一表水流失。2℃，欧洲居民中暑而亡； 1/3 的物种濒临灭种。3℃，亚马逊热带雨林荡然无存；超级飓风袭击沿海；非洲饥荒。4℃，永冻土失控快速溶解，至少 5,000 亿吨碳气由北极冰原释出。5℃，人类逐食而

我个人认为，单凭素食对人类的影响，就足以证明：吃素，对全人类有非常正面的感化作用。
——爱因斯坦

拯救地球：开悟的选择

明辨是非，不忘廉耻

居，形同野生、苟延残喘。**6°C**，地球生物完全灭迹；唯有霉菌存活。

我个人认为，单凭素食对人类的影响，就足以证明：吃素，对全人类有非常正面的感化作用。

——爱因斯坦

全球暖化的成因在于 我们未善待动物 我们没有善待环境

这是问题的根本，我们得从根本来解决！联合国研究报告：
2007 年全球十大自然灾害九件与全球暖化有关，全球暖化 90% 是由于人类活动造成的，特别是近 50 年来。

气候暖化的头号杀手——畜牧养殖业

1、畜牧养殖业排放出导致全球暖化的大量温室气体：二氧化碳、甲烷、氧化亚氮。

2、畜牧业排放的二氧化碳占全球总排放量约 20%，联合国 2006 年报告：畜牧业养殖产生的温室气体远多于汽车和卡车，环境的头号威胁是牛只而非车子。联合国粮农组织：畜牧生产是造成当今最严重环境问题的最大责任者之一。生产 1 公斤的肉，排放出二氧化碳的量为 36.4 公斤，并在大气中持续存在千百年。

3、畜牧业排放的甲烷超过全球甲烷排放总量的三分之一，达 37%。其热效应是二氧化碳的 23 倍。据美国国家海洋与大气管理局 2008 年 4 月表示：现甲烷对气候的总体影响已接近二氧化碳的 1/2。

4、畜牧业排放的氧化亚氮占全球总排放量的 65%，而氧化亚氮的热效应是二氧化碳的 296 倍。

5、联合国粮食及农业组织：伐林取地，每年产生 5 兆 2 千 9 百 10 亿磅二氧化碳。70% 的亚马逊雨林砍伐作为牧场之用，每 5 秒钟我们就失去如足球场般大的雨林面积。

6、肉是碳排放量高度密集商品。畜养、运送、处理 1 公斤牛肉、猪肉和羊肉所消耗的能源，相当于点亮一个 100 瓦灯泡近 3 周。芝加哥大学：1 卡路里动物蛋白所需消耗的热量相当于 10 倍的化石燃料燃烧；放出相当于生 1 卡路里植物蛋白之二氧化碳的 10 倍。

若有人要选择符合正义的生活，那他首先要做的就是避免伤害其它动物。——爱因斯坦

拯救地球：善待他人及动物 精明败家风，朴实振家业

7、1 个人改吃素一天，可减少 4.1 公斤的二氧化碳排放；1 个人若弃荤茹素，每年可减少 1.5 吨之碳排放。

若有人要选择符合正义的生活，那他首先要做的就是避免伤害其它动物。 ——爱因斯坦

宽恕：有绅士风度的生活 干净的品质，就是圣人的品质。

荷兰影片《面对肉类的真相》

2006年美国前副总统戈尔的影片《最不愿面对真相》揭示了全球暖化严重性；2008年5月在伦敦首映的《面对肉类的真相》（Meat The Truth）则被誉 其 妹篇，直指暖化危机的根源。首映会上荷兰爱护动物党主席玛丽安指出：如英国每人每周中...

七天都不吃肉，将可减少排放 9100 万吨温室气体，相当于英国国内 1250 万户的温室气体排放量，那是英国户口数的一半。

六天吃素，减少排碳量比移除英国路上所有 2900 万辆车的还多。

吃素五天，将减少 6500 万吨二氧化碳，多于全英用户总用电量。

吃素三天呢？减少的温室气体效果相当于将所有家用电器替换成省电型、设隔热墙、中空玻璃、高效能厨具和恒温器...

增加碳排放 食肉也有罪

【2008-5-7《参考消息》】2007年著名医学杂志《柳叶刀》：食肉对气候影响巨大。 合 国 IPCC 最新报告指出，畜牧业排放的温室气体占世界总量的 18%，高于交通部门的 13%...。食肉是 21 世纪新的罪孽之一。“农业和砍伐森林的温室气体排放量占世界总量的三分之一。畜牧业将 33%的耕地用于生产饲料...。生产一个肉食者所需粮食可供养 8 到 9 个素食者。”减少肉食消费不仅有益健康，且为抵抗全球变暖的战争做出贡献。”因此，世界各地正在出现新的素食主义，粮农组织最新报告指出，中美洲森林面积近 40 年中减少了 40%，同期畜牧业飞速发展。1990 年以来森林面积平均每年减少 1000 万公顷。1980 年至 2002 年间亚洲畜产品消费量增长 3 倍。粮 组织称， 肉食的需求大部分来自亚洲。亚洲为牲畜进口饲料（注：中国 2007 年进口大豆 3000 万吨），是损失森林的主因，阿根廷和巴西已变成全世界饲料工厂。

德研究：肉食有害地球环境 吃素可减少碳排放

【2008.08.27 中国新闻网】据德国 26 日公布研究报告，放弃食用肉类与乳制品，完全吃素可将制造食物排放的温室气体降为原本的七分之一，若完全食用有机食物，则碳排放降为肉食者的十七分之一。牛肉对环境的负面影响特别严重...。研究说，重要的是我们进食的方式，应该找到自己内边的爱，才能够真正爱人。

宽恕：有绅士风度的生活 干净的品质，就是圣人的品质。
必须大幅降低生产与消费牛肉与牛乳。chinanews.com.cn/

应该找到自己内边的爱，才能够真正爱人。

宽恕：迈向天堂之路

持身贵严，处世贵谦

联合国粮农组织：牲畜比汽车产生更多温室气体

【联合国中文网：】2006 年 11 月联合国粮食及农业组织公布《牲畜的巨大阴影：环境问题与选择》报告中说，牲畜产生的温室气体比汽车还多，各国必须采取措施遏止。www.un.org/chinese/News/

博鳌论坛嘉宾呼吁少吃肉食 为绿色地球做出贡献

【新华网 2008-4-13】出席博鳌亚洲论坛的数位嘉宾 4 月 13 日共同呼吁公众少吃肉食，以减少碳排放。2007 年诺贝尔和平奖得主、联合国气候变化专家委员会主席帕乔里说：“少吃肉类，每顿少吃会使我们更健康，更长寿。”荷兰飞利浦董事长柯慈雷说：“肉类工业其实比汽车工业排放的二氧化碳量更大...”联合国开发署驻华代表也呼吁公众少吃肉。他认为这不仅是健康的生活方式，同时也是在拯救地球...

“碳足迹”无处不在 抵消碳排放需身体力行

【人民网 2007-12-5】一辆公共汽车的排放是一辆小轿车排放的 1/20 到 1/10...。法环境能源署：“我们的日常生活习惯要为温室气体排放承担 50% 的责任”。法环境顾问让马可 Σ 冉科维奇说，任何真正关切温室气体排放的人都应该减少牛羊肉的食用。每生产 1 千克牛肉就要产生相当于 36.4 千克二氧化碳的排放物...。美国人流行估算碳足迹：时代周刊报道，为因应越来越多民众的环保行动，Carbonrally.com 推出减碳比赛中介绍减少碳足迹的基本方法：把肉类从食谱中划去...

《最不愿面对的真相》 《第 11 小时》 《吞噬地球》

美国前副总统戈尔《最不愿面对真相》、2008 年奥斯卡影帝莱昂纳多《第 11 小时》均是空前环境危机、全球暖化处于紧急关头的纪录片。后者访谈 50 多名国际知名专家、政治家，揭示人类工业所造成的灾难后果。由英国素食协会和欧洲素食联盟拍摄的《吞噬地球》清楚昭告世人，地球维持了万亿年的生态平衡，因近代肉品工业而面临毁灭...

如对全球变暖袖手旁观，地球气候将发剧变，对后代子孙造成巨大危害。如我们排放比应有份额更多的二氧化碳，就逾越了我们的权利。这像偷偷溜进邻居家偷吃他们的晚餐，同样羞耻。——乔治·A·阿克洛夫教授，2001 年诺贝尔经济学奖得主。节选自 2006 年 5 月“中美气候变化论坛”（中国气候变化网 www.2c-china.com）

不论内在或外在，我们都应该做个真、善、美的代表。

爱干净也是一种布什，因为给旁边的人舒服的感觉。

肉食是毁灭人类永续生存和世界文明的根源!!!

我们缺水吗？

一公斤牛肉要消耗：**20000—40000** 升的水

少吃一磅牛肉或四个汉堡，比 **6** 个月不洗澡节省更多的水

一顿纯素餐点（含豆腐、米饭、蔬菜等）：只消耗 **98** 加仑的水。

我们缺粮食吗？

世界谷物消耗量：人类 **48%**，牲畜 **36%**，生物燃料及其它 **17%**；

世界大豆消耗量：人类、生物燃料及其它 **26%**，牲畜 **74%**。

世上有多少人受饥荒之苦？

在 **2008** 年，为 **8.62** 亿人。目前喂牲畜的谷物足以供 **20** 亿人食用。

粮价飙涨 东非 **1400** 万人恐饿死

【**2008/08/18** 联合晚报】国际救援机构表示，全球粮价飙涨，已造成东非八年来最严重的饥饿，至少 **1400** 万人陷入生命危险的极度营养不良。衣政府表示 **460** 万人面临饿死，但救援机构认为真实数字近 **1000** 万。该国农民说，久旱是危机的帮凶，而今年更是八个月未见滴雨，人几乎是抓到什么吃什么，先前还买水保命，现在却已无水可买。联合国粮食计划署正为衣索匹亚 **320** 万人、肯亚北部 **90**、乌干达 **70** 万人供粮。索马里有 **260** 万人需粮援，估计年底增至 **350** 万。

延伸资讯

1、人类以只占世界淡水储量 **0.34%** 的江河、湖、浅层地下水维生。而这极少量的大部分已被污染。世界半数国家缺水；近 **80%** 人口受水荒威胁，第三世界国家有 **17** 亿人喝不上清洁水。发展中国家 **90%** 以上排污未经处理。非洲 **1/3** 人口缺水，近半数人因饮水不洁染病。人类 **70%** 用水量是用于喂食经济动物。一磅牛肉 **2,500** 加仑水；一磅西红柿需 **29** 加仑的水；一磅全麦面包需 **139** 加仑水。

2、美国 **80%~90%** 的谷物用于喂养给人吃的动物。美国农业部指出，有 **50%** 的土地饲养家禽家畜，只有 **4%** 的土地拿来种植蔬果。每亩土地可产 **20,000** 磅马铃薯，但只能产 **165** 磅牛肉；**1** 个吃牛肉的人所需土地，可养活 **19** 个吃大米的人。约 **40** 多亿人每日所得在人类逐渐进化过程中，不再吃荤是宿命的一部份，就像以前野蛮民族接触文明生活后便不再吃人肉一样的道理。 —梭罗

爱干净也是一种布什，因为给旁边的人舒服的感觉。

不到 2 美元，每天有二万四千名孩童饿死。全素食者仅耗费肉食者 5% 的资源。如您为非洲饥民感到难过，那就——开始吃素吧！

在人类逐渐进化过程中，不再吃荤是宿命的一部份，就像以前野蛮民族接触文明生活后便不再吃人肉一样的道理。 一梭罗

“遏止全球暖化”紧急呼吁书——致世界领导们的公开信

各种不同的动物与植物，壮丽的自然景观和生态生物圈都蕴含着生命，这个奇妙的星球就是我们的家——地球。从我们的动物邻居到苍翠的雨林和孕育生命的土壤，我们要珍惜所有造物者赐予的礼物。我们活在世上的共识和主要信念是在这短暂停留此地期间，应当当一个好的大地管理者...

然而近几十年，人类的发展以惊人的速度破坏和毁灭着全球生态环境。现在全球冰川厚度平均已缩减 **11.5 米**，世界主要大河面临水源枯竭；地球之肺——森林每年消失 **1700 万公顷**；全球 **30% 土地退化、沙漠化**；**年均 2500 万人**因不洁饮水致死；**1970 至今 1/3 的动物种类灭绝**，每天约 **270 种生物消亡**...。我们仅以占世界 **9% 的耕地、6% 的水、4% 的森林、1.8% 的石油**，养活着 **22% 的人口**。单是我国，**年耗煤就超过美、欧、日总和，排出世界第一的垃圾及温室气体**。全球 **20 个污染最严重城市**，我们有 **16 个**。最终，全球暖化危机开始爆发：

在频频突发的极端灾害中坎坷前行的世界中：北极冰帽大面积急剧消融，南北极冰架突然崩解，寒流席卷北半球，我国遭遇百年不遇的特大雪凝灾，世界粮食危机爆发，缅甸、菲律宾 **2 个**飓风使数百万人无家可归，世纪飓风“古斯塔夫”等横扫美洲、导致美国有史以来最大规模的人口撤离；同时全球各地地震频发，重创我国。**地球 际状况已远超 合 国 IPPC 最坏估计！**联合国预测：今后将更加恶化，极端灾难更多。联合国秘书长潘基文警告：“世界正处于重大灾难的边缘”。美航太总署气候学家明确指出：如世界碳减排目标不重新修正，届时必然发生大的灾难，一场不可避免的浩劫！

我们感谢世上勇敢的领 者挺身而出， 了大众大声疾呼。谢谢你们一直以来为全球居民的福祉、特别是近年为遏止全球暖化危机而进行的大量工作！一位领袖须了解什么对人民好、什么不好，必须鼓励人民，协助他们做好的事情、遏阻人民做坏事，来保护他们。**我们全力支持并尊敬有智慧且勇敢的领 者，祈求上天赐予 你们更多力量、更多智慧来完成高贵的责任。**

当前非常紧迫，我们需要不同的行动，与立即的行动。恳请运用您们莫大的权利、改变遏止全球暖化的政策方向，尽快做出快速有效的行动来拯救我们的家园——吃素，禁止肉食生产。请果断行动起来，请当个英勇的领袖！以博大无私的爱心、善行，维护人类得以继续生存的未来。人民会敬仰您，未来的世代，会记得您正义的。我们应该从许多痛苦、冤枉及悲哀的情况中被训练，然后突破，这样我们才真正解脱。

我们应该从许多痛苦、冤枉及悲哀的情况中被训练，然后突破，这样我们才真正解脱。

人人能大有作为 以最简便、速效方式 拯救家园

第一，每日选择蔬食。蔬食有利健康和预防心脑血管疾病。据世界卫生组织统计，肉类是导致人类死亡的第一原因，它造成每年 **1700** 万人因心脏病死亡，**60** 万人死于直肠癌，数百万人患各类癌症，**2** 亿人患糖尿病，仅美国每年就有数百万人死于肥胖类疾病。联合国 IPCC 主席帕卓里博士疾呼：“不吃肉、骑脚踏车、少消费，就可以协助遏止全球暖化。白宫永续发展委顾问史密斯：若绕开肉，我们无法解决气候暖化问题。他强调：对个人而言，遏止暖化，最快的方法就是大量减少吃肉。法国环境顾问让马可Σ冉科维奇：任何真正关切温室气体排放的人都应该减少牛羊肉的食用。

芝加哥大学研究结论：从标准美式饮食转为蔬食，每人年可减少 **1.5** 吨温室气体排放。我国台湾深受暖化增强的飓风影响，今年民间发起的“蔬食抗暖化”活动获得 **120** 万人联署签名，马英九也于 6 月在含“蔬食抗暖化”等内容的倡议活动上签名，表示要吃素。

第二，使用环保、再生能源，高效器具。拒绝使用任何动物产品，消除造成 **80%** 全球暖化的根源的同时，避免使用能耗大的交通工具，尽量使用热效率高的器具，多留心和学习掌握更多节能小窍门，在各个细节都注意节约，进一步降低“碳排放”。现国家大力推广使用节能灯，据测算，如将目前全部白炽灯更换成节能型，每年将减少碳排放 **6000** 万吨，相当于减低我国年碳排总量的 **1%**。

第三、多种树，实践节约环保可持续的生活方式。森林是吸收温室气体最主要的途径。近代以来，人类大量砍伐森林，超量物质活动，造成碳在大气中过度积存。目前，我国森林年吸收二氧化碳约 **5** 亿吨，可吸收全国年碳排总量的 **8%**。随着我国经济的快速增长，碳排放还将继续增加。因此，在开始蔬食、大幅减低个人碳排放（**1** 个人改吃素一天，可减少 **4.1** 公斤的碳排放，相当于 **180-360** 棵树 **1** 天内二氧化碳吸收量）、减低物资消耗和占有的同时，多种树遏止暖化。

第四、每日为世界明天更加和平与美好祈祷

“我们的日常生活习惯要为温室气体排放承担 **50%** 的责任”法环境能源署如是说。**2008** 年世界环境日活动在新西兰举办，联合国气

爱心不是人家做什么好事，什么坏事，我们都保护他。
真正的爱心是人家做坏事，我们应该警告他，要想法让他开悟。

宽恕：上帝嘉许的生活

安守本业，不合浊流

候 化委员会主席帕乔里呼吁“开始吃素，加入环保，拯救地球！”

爱心不是人家做什么好事，什么坏事，我们都保护他。
真正的爱心是人家做坏事，我们应该警告他，要想办法让他开悟。

宽恕：永远是正 的选择

不较横逆，安守贫

将来人类都转向纯素饮食，是何种情况呢？

在北极尚未完全融化、且难以复原之前，如人类 2/3 转向茹素，地球将得以幸存；全部茹素，地球将恢复往昔的美丽。我们只有一个家，就是这个地球啦，如果坏掉的话，不能再盖了，不是像我们的房子，坏的房子可以再盖一个房子，这个地球坏了以后，不能再盖一个地球了。

其它方法，所需时间太长，我们没有时间了，所以我们必须选择素食，不要再畜养动物，选择有机农耕，互相帮助，分享所拥有的食物。因为如果我们全部都吃素，就会有很多食物可以跟大家分享，晚上不会再有人饿着肚子去睡觉。然后省下很多时间、精力、金钱，来帮助他们，还能对抗疾病，重建他们的生活，一切都是可能的。因为不再有战争，甚至和动物也是，和平从家中开始。

只要问自己一个问题，为何不过一个节俭、高尚的生活、有道德的生活、没有罪恶感的生活呢？吃不含血腥的食物，不用以地球和所有生命为代价，只要放下那些肉，简单地改变饮食方式，就能将生活需求减至最小，终止世上许多痛苦，并拯救整个星球。天啊！遏止全球暖化，是多么容易！只要我们改采不含动物成分的饮食，改采素食的生活方式。然后我们就有机会，保留我们挚爱的家，也是为了孩子将来。

开始吃素，成为素食者。选择素食饮食，一切就会平静下来，所有的灾难都会消失，人们会更快乐，甚至不需要什么理由，他们也不知道为何自己这么快乐。我们能够很清楚地思考，我们的心胸会更开朗、更喜乐，会比现在了解更多事情。其实我们的生活，根本不需要那么多就能快乐地活下去，满足又健康。到那时，北极复原、地球变凉、受损之处得以修复。物产更丰饶富足，每个地方都粮食充足河川再度奔流、丰沛，不再有疾病，上天会眷顾人类，愿望都会实现，就像伊甸园一样，只要全世界的人吃素。

彻底改变你的生活 为地球创造明天！

脱离敌人的最好方法，就是让他们深深感动，然后你就赢了
——用爱心赢他们

宽恕：永远是正 的选择 不较横逆，安守贫
紧急呼 救，开 始吃素，加入 环保！ **Go Veg. Be
Green.**

脱离敌人的最好方法，就是让他们深深感动，然后你就赢了
——用爱心赢他们

附录 1

学做几道可口的素菜

《素食 DIY-素饺的制作方法》

做素饺子一般需要注意在饺子馅上做好工夫。按照个人口味，您可选择不同的饺子馅，在食物营养塔配上甚至可以开发自己喜欢的口味，.推荐做法一：《胡萝卜饺》：将胡萝卜擦丝剁烂+盐+芹菜末+油+素菜精+少量香菜，和成馅，然后就可以做成小饺子啦。还有，吃胡萝卜馅饺子、包子不宜沾醋，因为酸可以破坏胡萝卜素。

做法：1.大白菜洗净，切碎，放少许盐，码 10 分钟，挤掉水分待用。2.香菇切碎。3.橄榄菜末。4.把其他的放在一起先混合，最后加香菇加油、盐调好味就可以包成你喜欢的饺子了。包饺子时尽量注意不让油沾在饺皮边上，不然煮时饺子皮会脱开。另外煮时水要烧开，再放饺子。你亲手制作的素饺就可吃了。

《东坡豆腐》

【介绍】东坡豆腐是精于烹饪之道的北宋著名诗人苏东坡亲自操勺，创新豆腐菜肴。名人烹制，质嫩色 ，鲜香味醇，人称“东坡豆腐”。苏东坡很重视饮食养生，特别是素食养生。他写下了这样的诗句：“狂吟醉舞知无益，粟饭菜羹问养神。”他还在一篇题目为《养生难在去欲》的小记中写道：“夫已饥而食，蔬食有过于八珍。”他首创素食菜肴“东坡豆腐”后，这道创新菜很快就在黄州流传开来。

【做法】以豆腐为主料，将豆腐放入面粉、玉米粉、盐等制成的糊中挂糊，再放入五成热的油锅里炸制后，捞出沥油；锅内放底油、笋片、香菇和调味料，最后放入沥过油的豆腐，煮至入味出锅即成。

【食后一得】豆腐，我国最早发明创制，后传入世界各地。豆腐不仅含有营养物质，还具食疗价值。明代李时珍在《本草纲目》中说，豆腐能“宽中益气，和脾胃，消胀满，下大肠浊气”、“清热散血”。

登录素食天空：<http://www.vegsky.com> 数千款美味素菜一免费教您

我们解脱自己那些执着的概念、黑暗的思想和绑住的感情，这样就叫现世解脱。

《异香茄子煲》

【主料】茄子 250 克，素鸡丝少许 【副料】青椒丝、豆瓣辣酱少许

【此菜特点】小甜，小酸，小辣，回味清香

- 1、茄子洗净切 2 寸左右的段；将素鸡切细丝；青椒洗净切丝
- 2、锅中放油，待油温 6 成左右，茄子放入过油，后倒出沥干
- 3、另起锅，锅中加入少许油，加入姜末，素鸡丝，四川豆瓣辣酱，煸炒，煸出香味，然后加入少许水，加入少许老抽，糖，醋。最后加入沥干油的茄子，翻炒打芡。最后在面上放少许青椒丝点缀即成。

《六月素食什锦粉丝煲》

【主料】粉丝(2 两)、玉米芯(6 条)、青椒(1 只)、红菜椒(1 只)、小棠菜(3 棵)、洋葱、红萝卜、花菜(10 小朵)、香芹(1 棵)、蒜头、姜。

【副料】咖喱膏 100 克、椰浆 200 毫升、盐 1/5 汤匙、白糖 1/2 汤匙

粉丝浸泡待用。洗净蔬菜沥干。青、红椒切块；小棠菜对切成四份；洋葱切块。花菜切成小朵状；香芹去叶切段；红萝卜削皮去头尾，切成滚刀块；蒜头拍扁去衣，剁成蓉；姜刮皮切成丝。煮沸锅内的水，放入蔬菜氽 2 分钟，捞起沥干。烧热 5 汤匙油，爆香姜蒜，倒洋葱、香芹、青红椒进锅，洒 5 汤匙清水炒 1 分钟，倒入小棠菜、红萝卜、玉米芯和花菜翻炒 1 分钟。倒入 1 盒咖喱膏、半罐椰浆和 1 碗清水搅拌均匀，加白糖和盐炒匀入味。粉丝倒下锅翻炒均匀，加盖焖煮 2 分钟至沸腾后，便可入煲上桌。

怎样烹调蔬食，简单易学吗？——做菜小秘诀

烹调蔬食的方法其实很简单，和煮肉差不多。只要把肉换成素肉块、素肉片、素肉丝、素肉酱、面筋、豆腐...等等就可。比如以前煮菜心炒牛肉、紫菜蛋花汤，现可变成菜心炒素肉片、紫菜腐竹汤。素菜中的“鸡、鸭、鱼”用大豆蛋白、小麦蛋白、魔芋精粉和香菇类精制而成味道自然、纯净。

素菜油炸时油温不宜太高。氽烫时，热水可加盐等调料，能让蔬菜鲜绿，并去涩味。竹笋、豆腐等表面光滑、水分多，常用勾芡使汤汁附着在食物上，让菜色更加鲜艳夺目、味浓、质地柔嫩。在烹调蛋白质含量丰富的食物时（如黄豆），盐要后放。注：最大的秘诀在于用爱心来做菜。书店、网上都有很多素食食谱可供参考。

躲在道里才安全，躲在哪里都不安全。

素食主义：有爱心的生活

积善有余庆，积财易遗祸

附录 2

蔬食营养成分比较简表

(单位：每 100 克含量)

类	名称	蛋白质克	脂肪克	碳水化合物	热量千焦	钙mg	磷mg	铁mg	胆固醇mg
1	花生	26.2	19.2	22.1	546	67	378	1.9	—
	猪肉	16.7	28.8	1.00	300	11	117	2.4	—
2	黄豆	36.6	18.2	24.5	407	240	516	10	—
	鸡肉	21.5	2.50	0.70	111	11	190	105	117
3	红豆	21.7	0.80	60.7	337	76	386	4.5	—
	草鱼	17.9	4.30	—	110	36	173	0.7	—
4	全麦粉	12.1	1.80	73.7	359	41	239	3.1	—
	鸡蛋	12.7	11.3	2.00	160	55	213	2.8	680
5	豆浆	4.40	1.80	1.50	40	25	45	2.5	—
	牛奶	3.30	4.00	5.00	69	120	93	0.2	13
日常蔬食	大米	7.3	0.6	76.1	339	17	190	1.5	—
	豆腐	7.4	3.5	2.7	72	277	57	2.1	—
	大白菜	1.3	0.2	3.4	21	76	27	1.4	—
	菠菜	1.9	0.2	2.0	17	81	27	2.6	—

类	蔬 食 食 品							肉 类				
名称	蚕豆	红豆	花生	黄豆	芝麻	香菇	紫菜	牛肉	猪肉	鸡肉	鸭肉	旗鱼
钙	95	83	64	216	1241	125	850	8	12	5	12	11
磷	370	318	392	506	552	190	703	177	123	104	230	179
铁	6.4	6.1	1.7	7.4	1 3.0	9.0	98.9	3.6	1.5	0.4	0.8	1.1
B1	0.43	0 .34	1 .04	0 .44	0 .64	0 .56	0.34	0 .08	0 .65	0 .07	0 .16	0.16
B2	0.21	0 .26	0 .16	0 .31	0 .22	2.11	0.38	0 .15	0 .12	0 .07	0 .16	0.09

来源：互动百科《143 种常见食物营养成分列表》www.hoodong.com 等。

备注：在各类资料中，同一食品的数据总体相近，会有所不同。

我的朋友们，不要为了罪恶的食物而沾染你们的身体。

素食主义：有爱心的生活

积善有余庆，积财易遗祸

结论：豆类是优良的蛋白质来源。从蔬菜及各类瓜果中可获得大量有益人体健康、且是必须的抗坏血酸、维他命、粗纤维、胡萝卜素等。

我的朋友们，不要为了罪恶的食物而沾染你们的身体。

素食主义：永续的生活

君子拯救尘世，圣贤关心民生

附录 3

云南省的几家素餐馆

昆明高山青素食餐厅

昆明唯一融合南洋与中国风味的素餐厅。环境清静、菜品丰富、美味营养、价格实惠。有素食书籍赠阅。民航路红星酒店旁关培路 7 号（官渡区农业局对面）**26、78、86、107 路**关上下车,电话：**7185295**。分店：弥勒素餐厅(红河弥勒县金鼎大酒店斜对面，**0873-6221185**)。

昆明玉泉斋素食馆

位于昆明著名景点圆通寺旁。是市内营业面积较大的老字号素食馆，多年经营纯净素餐，兼营素糕点、并开设货类较全的小型素制品超市。适于亲朋好友聚会、旅游者休息用餐。地点：昆明市圆通街。

昆明中农健康家园素食餐厅（会员）

我省唯一选用本地有机农场出产的蔬果、以无添加物素料、有机茶油和酱油等，精心烹制的高品质健康素餐厅。餐厅现代明快、淡雅整洁**宽敞舒**，**服 周到友善**；**厨间洁净、设施一流。独家推出各类现代有机食品及健康环保必须品等。**对生活品质要求较高，倡导健康生态、和谐互助的各界贤德人士和现代小康家庭亦是难得的好去处。定期有各类免费饮食健康、绿色环保科普讲座，并可参加有益身心、充实生活的公益活动。

昆明市五一路 **158 号**兴杰大厦二楼（省中医院对面）。**0871-3632288**

丽江华严三圣素食餐厅【www.ljmsw.com/vip/sansheng】

以佛家素食为基础的净素餐厅。菜中不使用味精、五辛。环境幽静高雅，文化气息浓郁，经营面积 **200 平方米**，可喝茶听音乐。餐后有书籍、光盘赠送。免费提供文艺论坛、沙龙场地。地址：七星二街娱乐大世界对面巷内 **10 米**。电 话： **0888-5104798, 13578379032**。

大理心如悦素食馆

傍依于著名的中国佛教圣地大理崇圣寺旁，餐馆环境典雅，是我省规模较大的素食馆，能同时容纳数百人就餐。电话：**0872-2666516**

其它素餐

我们爱什么人，要给他高兴、照顾他、保护他、才是真正高雅的爱应该找到自己内边的艾黎以后，才能真正的爱人。

素食主义：永续的生活 君子拯救尘世，圣贤关心民生
鸡足山九莲寺佛缘斋、石钟寺素餐（需预定） 0872-
7350073、7350209
腾冲和顺镇中天寺素餐（需预定） 013987595323
玉皇阁素食：保山城西太保公园内 0875-2120377
莲心素食斋：曲靖幸福小区圆通路 25 号 （素制品专卖）

我们爱什么人，要给他高兴、照顾他、保护他、才是真正高雅的爱
应该找到自己内边的艾黎以后，才能真正的爱人。

附录 4

好 书 推 荐

- 《中国健康调查报告》（美）坎贝尔 吉林文史出版社 2006-09
《素食有理》（美）罗宾斯等著 宁夏人民出版社 2008-05
《素食主义》史幼波 北京图书馆出版社 2004-01
《无毒一身轻》林光常 国际文化出版公司
《[现代医疗批判：21 世纪的健康与生存](#)》上海三联书店 2005-06
《百年谎言：食物和药品如何损害你的健康》北京师范大学出版社 2007-06
《挑最自然的吃：别让食物杀了你》[陕西师范大学出版](#) 2007-10
《食物的背后》《新素食主义》《素食革命》《最洁净的饮食--素食宣言》

《动物解放》彼得·辛格 青岛出版社 2004 年
《地球也是它们的》（美）辛格 宁夏人民出版社 2007-09
《绿色生活手记》莽萍 政法大学出版社 2005-05
《打开牢笼面对动物权利的挑战》政法大学出版社

- 《难以忽视的真相》（美）阿尔·戈尔 湖南科技出版社 2007-04
《水知道答案》（日）江本胜 南海出版社 2004-01
《没有我们的世界》《寂静的春天》《敬畏生命：五十年来的基本论述》
《围炉夜话》《多少才算够：消费社会与地球的未来》
购书指南：以上图书网上订购非常方便，并能获得很优惠的价格。当当网、
卓越网、**2688 网**均有货到付款的送货服务，免运费。



SMTV 电视台 特别推荐：

- ☆ 唯一透过 **14** 个卫星平台、覆盖全球各大洲，并同时利用国际互联网，全天 **24** 小时以多达 **40** 种语言，同步向全球数十亿人播放积极、和平、美好的建设性节目的高品质免费国际性公益电视台。
- ☆ 内容涵盖世界各地有关气候变化、人道救援、素食健康、绿色环保、科技人文等领域最新动态，并有智慧之语、素食烹饪、地球我们可爱的家、动物世界、黄金时代科技、艺术与灵性、国际综艺等栏目。
- ☆ 通过网络免费收看流畅高品质节目，同样便捷。方法：快速搜索免费下载“**SOPCAST**”播放软件；安装后，点选 **12848/16499** 频道即可观赏。

没有什么方式比“爱心”和“谦卑心”更好和别人沟通了。

全球气候变暖将可能导致地震频发

世界科技报道 tech.icxo.com

【2006-07-10 新华网】全球气候变化可能是地震和火山的诱因之一。一些地质学家担心，变暖引起的冰河融化会释放地壳里被压抑的能量，引发剧烈地质变化，导致地震、海啸和火山爆发等灾难...

【2006-07-10 人民网-环球时报】热浪一阵比一阵热，飓风一场比一场猛...，这些都是地球暖化的警告。科学家指出，地震频发也与地球变暖有关。一些地质学家解释，气候暖化直接导致冰帽融化，释放出在地壳中被抑制的压力，引发极端的地质事故，其中包括地震、海啸及火山喷发。一立方米冰重接近一吨，而一些冰层的厚度会超过1000米。当这些重量因融化而除去后，地壳就会弹回到原来的形状。

加拿大阿尔伯塔大学地质学家帕特里克·吴用一个生动的例子解释：用拇指压着足球，当抬起拇指，球表面压力除去后，足球会恢复原来的形状。地球两极这些厚冰层像拇指按压地球一样，给地球带来大量的压力，压制住地震的发生，但在它们融化之后，便会引发地震。**当地震发生在海洋下，就会形成海啸。...南极洲及格陵 雪的融化也会有相同的影响，但过程将因温室效应而加速。**

吴还表示，冰层融化后，引发海平面上升，增加海底所承受的重量，这也可能对地层深处的板块造成影响。地壳可能比很多人想象得更敏感，之前已有很多事例证明，比如修建大坝后，大坝拦截而成的水库水量增加，引发地震。北卡罗来纳州立大学的火山专家阿兰·格拉比尼发现加州海岸的气候化与火山活有，... 阅资料研究后发现，世界许多地方，特别是地中海地区，气候变化与火山活动的联系尤其明显。他说：“冰层融化，地壳的负载减轻，在压力的作用下地壳下面的岩浆就更易喷出，这就是火山。”

英国地质学家比尔·马奎尔在《新科学家》杂志上发表的论文也指出：“全世界越来越多的证据显示，全球气候变化已经影响着地震、火山喷发和灾难性海底滑坡发生的频率。这种现象已经在地球历史上发生过多，而且证据显示，它正再度发生。”

任何确实的实验都说明，任何一种生理或心理的疾病都能靠吃素和喝纯水而减轻病情。
——雪莱 英国诗人

您也可以选择这样的生活

改变您的生活 改变您的心灵

♥改变您的饮食 不再杀生 健康又有爱心

♥愿上天泽被苍生

放生诗

一 释 愿

千百年来碗里羹，怨深似海恨难平。
欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。

二 白乐天（唐）

香饵见来须闭口，大江归去好藏身。
盘涡峻激多倾险，莫学长鲸拟害人。

三 杜 甫（唐）

千戈兵革斗未止，凤凰麒麟安在哉。
吾徒胡为纵此乐，暴殄天物圣所哀。

四 陆 游（宋）

血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨难伸。
设身处地扪心想，谁肯将刀割自身。



联合国秘书长潘基文：迫在眉睫，该做决定了。我很有信心，各位会做出明确抉择。如何因应全球暖化，科学家已经说的很清楚。让我们同心协力解决。

美前副总统戈尔：我们有气候危机，整个地球面临危险

...

联合国 IPCC 主席帕卓里：能毁灭兆亿资产...

安南：气候变迁必然发生，并带来冲突、贫穷等...

克林顿：气候变迁是唯一能彻底毁灭世界文明的力量...

帕卓里：肉品生产与消费释放非常巨量的碳排，超过所有车子、卡车、轮船...

印度前环境部长 **Maneka Gandhi**：除非我们改变饮食，其它的都将无用。是肉破坏大部份森林，是肉污染水源，是肉造成疾病，导致所有的钱必须用在医院。任何人想要拯救世界，茹素是您的首选。

你想加入拯救地球的行列吗？
你想为和平做出贡献吗？
请选择慈悲的饮食，开始吃素，

做个素食英雄吧！



你和地球：www.u-and-o.com 素食天空：

www.vegsky.com

我喜悦素食：www.5joys.com 蕃茄小屋：

www.vegtomato.org

北京国际素食俱乐部：www.ivu.org/ivcb/gb/



SMTV 网络电视台：下载免费播放器 **SOPCAST**，点选
12848/16499 频道

谨此献给我们深爱的母亲 并贺 **SMTV** 全球 **2** 周
年