



# 編者的話



丁亥年農曆春節將屆，在此謹預祝大家金豬年諸事順遂，平安吉祥，心想事成。在闔家團圓之際，少不了吃喝一番，但務請稍事節制飲食，以免暴飲暴食傷身又耗財；尤其飲食的選擇更須謹慎，因為吃進肚子的每一口食物都關係著我們身體的健康與否，甚至影響了人類未來的生存。

一個世紀以前的人類，都還過著很簡單的生活，飲食習慣均符合人體實際需求，但1915年後美國畜牧協會、乳品基金會等利益團體相繼成立，還以公益形象的教育委員會大力鼓吹肉蛋乳製品；由於是老師在校園裡推廣這個觀念，因此成效卓著，大約5年後演變成美國人家家戶戶開始喝牛奶吃蛋，隨後又吃牛排、漢堡，從此以後人類的健康開始受到摧殘，在一百年內已經害了三代人。

當今社會幾乎每一種現代文明病都與牛奶有關，包括過敏、骨質疏鬆症、癌症、心血管疾病、腸胃疾病、老年癡呆症、自閉症、精神分裂、乳糖不耐症、氣喘等。美國已有反牛奶聯盟的組織，指控牛奶是「致命的毒藥」。現在美國人已經懸崖勒馬，逐步修正他們的理論。醫界頗富聲望的梅裏陽醫師指出，台灣如果再死守這個理論，很多人將來不是得到心臟血管疾病就是得癌症，無可避免，因為這整個飲食理論是錯誤的；而正確的飲食應該是多吃蔬果，少吃肉蛋乳製品、糖，並且不吃任何加工食品。

錯誤的飲食對人體直接造成危害之外，更有甚者，由於動物的大量繁殖而衍生了更嚴重的後果。英國獨立新聞社刊載，聯合國的一項報告已經確認了全球繁殖最快速的牛群，是對當今惡劣氣候、雨林區漸消及野生生物瀕臨滅種等諸多危害的最大威脅；同時也是形成酸雨與物種不相容、生成沙漠和海洋死區、河川和飲用水源污染及珊瑚礁被破壞等，多重戕害環境的劊子手。

這本厚達400頁的報告同時指出，調查結果顯示羊群、雞隻、豬隻等家畜都是共犯結構中的一員；不過牠們都敵不過牛群的危害之甚，全球多達15億頭牛的畜牧業是最該被詬病的。而大量家畜的飼養，在形成溫室效應而導致全球暖化的後果中該負至少18%的責任，超過汽車、飛機與其他形式交通工具因排放廢氣而該負責任的總和。

畜牧業何以為害如此之大？首先它要用燃燒燃料的方式來製造肥料，用以種植牧草餵養動物，這就製造了最尋常的溫室毒氣二氧化碳9%的含量，同時要砍除植被以供放牧，減少了綠地面積；而動物的排氣及糞便形成的沼氣，則釋放出比二氧化碳對地球造成的暖化效應還要快20倍的能量；再者，家畜還製造出100種以上其他污染氣體，其中包括佔全球總量三分之二的形成酸雨主要成因的阿摩尼亞。另外，經營牧場需大量砍伐森林，導致地表形成沙漠；牛群需吸取大量水份，被用來栽植牧草的排泄物和肥料也大量耗損水份，將導致地球缺水的危機，也造成雜草叢生，阻滯了其他植物的生長；而因農藥、抗生素和生長激素的使用，對人體健康的危害已是眾所周知，不在話下。

報告的結論指出，除非有較為激烈的方式改變現狀，否則當人類對肉品的需求繼續增加時，到了2050年更大規模的畜牧業造成的危害，將是現在的兩倍，如此讓人觸目驚心的前景已可預見，吾人豈可繼續麻木不仁而不思尋求自救之道？本刊再次呼籲，唯有改為素食的飲食習慣，才可自救進而拯救環境，為人類延續生機。

「吾家有女初長成」，真是使父母一則以喜、一則以憂，喜的自不待言，憂的倒有不少，其中「性教育」最是讓人煩惱，因為他們寧可問同學或醫護輔導員，也不好意思向父母開口。蘭石的「當孩子戀愛時」，建議父母們先與兒女建立良好的關係，取得他們的信任，再以開放的態度跟他們好好兒溝通，將能解除彼此的困惑。

「快樂的大腳」這部動畫片，寓教育於娛樂，使觀眾都能獲得啟示，不由令人想起30幾年前轟動全世界的名著「天地一沙鷗」，作者用擬人化的手法，描寫海鷗「江納山」(Jonathan, 又譯約拿三)身心靈的成長過程，他的飛行技術超越別鳥後，更了解愛的真諦，於是「開班授徒」，教導一群想飛得更高更遠的「菜鳥」。

他向徒兒們說：「你們天生都是偉大的海鷗，別受後天觀念的束縛，只要能突破思想的框框，就可擺脫無形的枷鎖。」

「好書推介」開天窗已久，希望愛讀者與同修們踴躍投稿，為本刊增光添彩！