



生存

立体污染下的生死之忧

藏 部传贤◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (C I P) 数据

生存 / 邵传贤著. — 北京: 中央编译出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5117-2784-8

I. ①生… II. ①邵… III. ①生态系统—研究 IV. ①Q147

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 224802 号

生存

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 邓永标 郑建军

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 340 千字

印 张: 17.75

版 次: 2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

本社常年凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

致读者

环境是集体的，生命是自己的。要活明白，那是必须的。

《生存》是一本以客观事实及翔实数据透视当今我们所面临的食品安全、水及空气污染严峻局面的纪实性书稿。食品安全部分占据书稿的近一半内容，作者没有仅仅停留在摆事实讲道理上，而是力求透过某些司空见惯的表层现象，挖掘问题的根源所在，并提出了一些解决问题的宝贵建议与思考。本书稿所涉及的社会问题，有些是显而易见的，有些是需要抽丝剥茧才能发现的，但可以肯定的是，所有的现象无疑都是触目惊心、危如累卵。

本书简明扼要地向读者介绍一些针对性极强的、如何避免有毒食品和污染伤害的具体做法，具有很强的实用价值，像如何鉴别有害色素、地沟油及毒包装等，力求为读者有效地规避各种伤害，提供明确的方法和建议。

编 者

您购买的是健康 赢得的是生命

——读《生存》有感

文/寇士奇

(一)

一位读者看了样书，出了一身冷汗。

一位读者看了样书，流了一脸泪水。

前者为自己及时在深渊边缘止步而庆幸；后者因自己陷入重病的泥淖而懊悔。

朋友，您一生购物无数，其中有质次价高的，有物美价廉的；但，我敢保证，您买此书将是一次最物有所值的购物。

朋友，您一生投资无数，其中有亏损失败的，有获利成功的；但，我敢保证，您买此书将是一次最一本万利的投资。

因为，您这次购买的是健康；

因为，您这次赢得的是生命。

金钱，哪怕是很多的金钱，跟健康与生命相比，不也是微不足道的么？

(二)

叹号连接着问号，如同疾风吹过平静的山林，社区里一个被大家称为王伯的人的病逝，引起许多人的惊愕。

因为王伯是一个十分注重健身和养生的人。

他二十年如一日坚持长跑，每天清晨，他那奔跑的身影是社区一道雷打不动的风景。他经常吃各种营养保健品，使用多种健身器械和仪器，他不喝酒不吸烟，坚持早睡早起。人人都断定王伯是位颐养天年的长寿之人，却没

想到正当壮年就被死神攫去了生命！

为什么会这样呢？

后来，人们得知，王伯不爱看书看报，也很少听广播看电视，对恶劣的食品安全现状及水空气污染知道不多或认识不足。他对各种街头食品小吃来者不拒，对地沟油苏丹红三聚氰胺高致癌毒大米等毒物浑然不觉。他以为自己仍然生活在三四十年前的青山绿水中。

他中年夭折——

是因为他是一位不知道世界已悄然进入有毒时代的人；

是因为他是一个只会用传统方式健身养生的人；

是因为他是一个只有剑（健身）没有盾（御身）的人。

（三）

我无法用几句话来概括此书大量触目惊心的内容，我只能这样说：这本书之于当下人民的健康，就如同陈天华充满忧思的《警世钟》；之于21世纪初的国情，就如同《义勇军进行曲》之于20世纪三四十年代的民众。它用嘹亮的声音和铁一般坚硬的事实，戳穿了唯经济利益至上的图腾，击碎了芸芸众生的轻信。它将驱除愚蒙，照亮无明，唤起我们捍卫健康与生命的行动。

有毒之物漫天扑来，如蝗如箭，拿起本书作者用十几万铅字铸成的御身之盾，我们将获得一个健康的身心。

（作者系著名报告文学作家）

仁者慈悲

——读邵传贤君的《生存》

文/张 杭

邵传贤君不是悬疑小说家，却奉献给读书界一本揭露我们悬疑丛生的生存环境的振聋发聩之作。

当今之世，生死攸关之象多似垃圾，乱似麻团。让人既爱又恨的GDP这么快就把我们的土地污染了，把江河弄臭了，把天空弄脏了，顺理成章地就有了含毒食物、水和空气，如何健康生存显然成了摆在所有人面前的头等大事，正像本书名字：《生存：立体污染下的生死之忧》。

我们奔小康的大幕虽然被无数双兴奋的手急速拉开，但上演的剧情却有点让人们始料不及。鼓胀的钱袋和内容丰富的餐桌，并不能抵消我们对环境急遽恶化的担忧。北京的地下水已经汲取至5亿年前的奥陶纪，华北平原因过分抽取地下水，整个地貌已成漏斗状，但千万台抽水机仍日夜不停地旋转着，就像抽取地球的血液一样……

长此以往，提着整箱的银子却买不到水喝的日子，还是天方夜谭吗？

作者是个明眼人，他试图跳出社会人际纷争的圈子看这个世道。他用警觉的视线观察包裹着我们的环境的速衰，听诊出疾患，并发出痛心的呼吁。字里行间清晰可见其仁人之心，拳拳之义。此情此义，芸芸众生不知是否感知？领不领情？是否想到奋起自救。

作者心细如发，瞥见江河湖海，沃野千里的同时，也会聚焦没有小指甲大的药用胶囊，他的笔就是一张密不透风的大网。就是诸葛神人在世，也无法设想今天的这个小东西会有毒啊。不法之徒竟然用旧皮鞋烂夹克榨出黏汁染色制成胶囊，人们怎么会想到，本为祛病强身吃下的药囊本身就是有毒的。

毒胶囊事件无疑是中国食品（药品）安全问题之严重的最好例证，无须再多说什么了。

直白地说这本书最大的价值就是告诉我们，在立体污染严重的今天，要时刻提高警惕，明白清醒地生活，因为，这直接关乎着我们的健康和生命啊。正如作者所讲：“环境是集体的，生命是自己的，要活明白，那是必须的。”

奉劝珍爱生命的你，一定要一丝不苟地阅读本书，作者笔下所述，件件与防毒相关，字字与避害相连，尤其可贵的是你还会真实地了解到污染毒害的源头所在，并教你一些防毒防害的要领妙招。

难能可贵的是，作者在切开立体污染毒瘤的同时，还为根除顽疾提出了宝贵的治疗建议。

而作为普通公众能做的就是积极投身到环境整治中去，以自己独有的方式，包括规范扔倒垃圾，每周少开一次汽车，或去河渠路边为即将枯萎渴死的树苗浇一次水……

不以善小而不为，不以恶小而为之，行动虽小，意义重大。

这既是救人，也是自救。

（作者系著名青年评论家）

想起了国歌

——读《生存》感怀

文/高 为

邵传贤先生的《生存》共四章，分食品篇、饮水篇、空气篇，共有五十多小节，详细地介绍了我国目前令人忧虑的食品安全状况、不健康的饮用水、被污染的空气，而且情况越来越糟糕。《生存》不仅资料丰富，而且观点鲜明，作者在收集、排比、梳理、整合资料方面下了很大功夫，本书不仅可供普通读者阅读，而且也可供各级领导做决策的参考。

作者没有停留在简单地罗列海陆空全面污染的事实，而且追根溯源，剖析了污染形势越来越严峻的深层原因，并且为普通读者提供了识别有毒食品的具体方法。作者既具有人文知识分子的激情，而且具有科技知识分子的严谨，所涉及的科学面广泛，但作者能举重若轻，深入浅出，对大量资料处理起来游刃有余，使专业性很强的知识通俗易懂。既有丰富的资料，又有严谨的逻辑，还有动人的文采，使本书资料性、知识性、可读性兼而有之。

26年前，何博传的《山坳上的中国——问题·困境·痛苦的选择》甫一出版，立即轰动全国，并一度被列为禁书。它是忧国忧民的知识分子并非危言耸听的《盛世危言》。现在，邵先生的《生存》出版了，其作用也应该像当年的《山坳上的中国》，引起各阶层读者的广泛关注，因为本书所讨论的问题关系到我们每个人的身心健康、生死存亡。

全国性的饥荒或灾难，除天灾外，也有严重立体污染引起。比如上世纪那三年“自然灾害”，还有现在全国性的雾霾。以看不见摸不着的GDP挂帅，以牺牲环境、牺牲自然资源、牺牲后代生存条件为代价的掠夺性开发和发展，得到的是“带血的”GDP，“夺命的”GDP，是不可持续发展的。本书所描述的海陆空立体的全方位的污染，就是这种疯狂的GDP崇拜带来的必然恶果。据报道，发达国家的癌症患者在逐年减少，而我们的“首善之区”北京

每天增加癌症患者100多人，全国是近6000人。这还只是确诊的、就医的，没有被发现或没有就医的，恐怕数量要翻几番。科技进步并不总是人类的福音，如果没有正确的人文精神做指导，没有有效的监督做制衡。

作为有良知的知识分子，邵传贤先生敏锐地几十年如一日地关注着自然和社会环境的变化，并把其中令人揪心的故事诉诸笔端。现在放在读者面前的《生存》，就是邵先生良知的具体体现，是他多年心血的结晶。作为较早觉悟的知识分子，他尽责了。广大读者再也不能麻木地做温水中的青蛙，对所处的危险环境渐渐失去了敏感和知觉，那样的话，真的就会死无葬身之地了。

不知别人的反应如何，读了《生存》，我首先想起的是国歌：“中华民族到了最危险的时候”！

（作者系百花文艺出版社编辑兼作家）

要想活得好就得重新学习生存

——评《生存：立体污染下的生死之忧》

文/尹志刚

21世纪的芸芸众生，本应比前辈活得更靠谱，更享受，更滋润。可惜，情况不是这样。事实上，这一代地球人早已看不到正版的蓝天、白云和星辉，早已疏离了昔日纯净无邪的空气、谷物和水。至于古人那虽原始却万物和谐，虽质朴却天人合一的“诗意的安居”，尤其想也别想了。

说来就来的雾霾天，让花花绿绿的口罩悲哀地沦为流行饰物；千家万户不得已安上了净水器，有史以来的自来水非几度折腾喝得才放心；物质条件越来越高，白血病儿童却越来越多；营养一点都不缺，不孕不育患者的人群在阶梯式攀升。这一切的一切，究竟是怎么了？

由于人类的愚蠢，导致刚届中年的地球未老先衰，带病旋转。人居其上，安可无恙？当人类恶搞地球达到极限之时，一向友善的大自然忍无可忍，对人类实施了报复性的反扑。在这样生死攸关的时刻，我们又该怎么办？是坐以待毙，还是绝地求生？是甘于听天由命活一天算一天，还是设法杀出一条血路活得有质量有尊严？这是一个问题。

在二选一的抉择中，相信理智的您会毫不犹豫地给后一项挑钩儿，毕竟健康健康的人生，是普罗大众的美丽愿景。

那么，提供健康导航的GPS在哪里？别着急，这本《生存：立体污染下的生死之忧》能提供您给力的参照。理由是，某种意义上，此书等于传统文字煎成的“中医中药”。它罗列现象，深入肌理，辨证处方，炼就“灵丹妙药”。它对抵御甚嚣尘上的五花八门的恶劣生态症候群，至少在理论和观念上都大有裨益。

读了《生存：立体污染下的生死之忧》这本书，未必能使你练就一身百毒不侵的“中国功夫”，但它起码可以做到，让置身毒境中的你，

知道提醒自己不至于躺着中枪。

《生存》以“食品”“饮水”“空气”为落脚点，本着科学的态度，基于翔实的数据，将危害天下民众的时代毒瘤，切开了给人们看，借以引起广大社会成员疗救的注意。

作者邵传贤写作本书的目的只有一个：企望活在当下的人群能最大限度地以健康的姿态活着。

邵传贤在《科学与生活》供职多年，既为编辑，又为记者。总的说来，他不负才情，编而优则写。《科学与生活》是本弘扬科学的杂志，当一个姓邵的人和一个姓科的杂志绑定了许多年还能保持蜜月般的新鲜度时，不能不叫奇异。

我以为，对当代人类生存问题的极度关注，是此书的全部用意所在。与此同时，一个媒体人的社会责任感，或往更大里说是忧患意识，亦皆在书里。

在立体污染的今天，糊里糊涂地活着，就意味着对自己生命的不屑，对《生存》的事情，假如都漠然置之了，我们就真的无药可医了。

用一句话概括《生存》这本书：要想活得好，就得重新学习生存，学会生存。

（作者系《八小时以外》杂志编辑兼作家）

目录

Contents

第一章 食品篇

到底是什么在损害我们的健康 / 2

重典惩治：民心所向，大势所趋 / 6

中国食品安全为何如此纠结 / 9

毒胶囊事件，再次尴尬了谁 / 15

甲醛为什么祸害白菜 / 26

环境污染是食品安全的重要隐患 / 31

从镉米之忧，看中国重金属污染现状 / 36

汞毒之害猛于虎 / 44

我们食品添加剂的问题究竟出在哪 / 54

色素之害，不仅是苏丹红 / 58

浑然不知的伤害 / 63

供港食品安全启示录 / 69

转基因食品的由来与问题 / 76

转基因玉米真的致癌吗 / 83

小心鉴别食品毒包装 / 92

别信忽悠，果蔬农药残留还靠洗 / 97

好油怎么吃，坏油如何防 / 101

远离癌症的明智首选 / 106

别让我们的嘴吃掉自己 / 112

他山之石 / 119

保障食品安全，以重典促自律 / 127

第二章 饮水篇

长江污染，受害的不仅是江鱼 / 134

我们的自来水为什么不能直饮 / 142

自来水质量是否达标，究竟谁说了算 / 149

断送未来的幽灵 / 156

任何污染都可能循环回我们自身 / 165

从京城焦渴，看水资源告急 / 169

水！蕴含诸多你不知道的秘密 / 175

向大海索要淡水的最新办法 / 180

第三章 空气篇

PM2.5 监测意味着什么 / 184

空气质量监测标准差异引发的争论 / 191

应该让民众的感受与空气监测质量相符 / 196

想想自己对“温室效应”做了什么 / 200

为什么说改善我们的空气质量任重道远 / 207

当心空气中的“隐形杀手” / 217

地球冰期危险，还是温室效应可怕 / 220

第四章 关于自然环保的那些人和事

健康奇人对健康食物的神奇探索 / 228

除去利益与健康，我们更应关注自然与环境 / 232

萨穆司岛的能源奇迹 / 237

遏制癌魔，良知比良药更重要 / 241

灯火辉煌，奢华背后的伤害 / 246

人类污染的足迹已现太空 / 249

让城市在彷徨中衰亡，还是涅槃中重生 / 254

化石能源盛宴的尾声 / 259

后记 / 267

第一章

食品篇

民以食为天。可是眼下能够放心吃的东西越来越少了，稍不留神就可能吃进纠结，吃进伤害。屡见不鲜的食品安全事件已经麻木了人们的神经，管理机构也甘当消防员，总是不能从根本上解决问题。

这是一系列令人震惊的事实，原本是难得一见的稀罕病，怎么这么快就成了常见病，甚至是高发病了？到底是环境立体污染的结果，还是种种人为原因导致？

中国糖尿病的患病率在近10年翻了近两倍，达9.7%，糖尿病高危人群也在扩大，约有1.5亿人；中国目前至少有100万的孤独症儿童，发病率呈急剧上升趋势，个别地方孤独症发病率为1.5%，20年内升高了10倍。

1996年以来，我国新生儿出生缺陷发生率呈上升趋势，由1996年的87.7/万上升到2010年的149.9/万，增长幅度达到70.9%，其中，先天性心脏病成为新生儿出生缺陷的头号病种……

责任感强的健康学家坐不住了，有良知和远见的媒体也坐不住了，甚至连普通的民众都在高声发问——

到底是什么在损害我们的健康

——没有比全民族健康生息更大的事情了

中国人癌症死亡率在过去30年增长了八成以上。占因疾病死亡人口的1/4。

中国每年因癌症死亡人口近200万。癌症已超过心脑血管疾病成为中国城市人口的第一杀手。

从2012年起，肺癌病例已占据各种癌病之首。从中国人群吸烟流行状况看，到2025年，中国每年新增肺癌病例100万例。届时，中国肺癌患者将比世界其他国家罹患肺癌的总人数还多。

计生委专家确认：中国育龄夫妇不孕不育发病比例达到1/8，不孕不育患者数已超5000万！

从2010年开始，慢性心脑血管疾病发病率在欧美国家有下降的趋势，而我国则呈上升趋势，其中冠心病年轻化趋势较明显。北京市卫生局公布的数据显示，心脏病已排在北京市户籍居民主要死亡原因的第二位，35岁至44岁人群发病率上升幅度最大，3年中增加了31.8%。

问题究竟出在哪里？确认并捉住戕害我们机体健康的恶魔，成了当下