



白
美
国

WHITE
& BLACK US

一本中国人必读的生命之书，
情趣之书，反思之书。

告诉你一个你不知道的美国。

黑
美
国

▣ 天工 编著

甘肃文化出版社

白美国，黑美国

天工 编著

甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

白美国, 黑美国/天工编著. - 兰州: 甘肃文化出版社,
2005. 9

ISBN 7-80714-176-X

I. 白... II. 天... III. 随笔-作品集-中国-当代
IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第110515号

书 名: 白美国, 黑美国

作 者: 天 工

策 划: 温雅莉 海 杰

责任编辑: 海 杰

封面设计: 安雅飞扬设计公司

出版发行: 甘肃文化出版社 (730030 兰州市曹家巷1号 电话: 0931-8454870)

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 23.6

字 数: 225千字

版 次: 2005年12月第一版 2005年12月第一次印刷

印 数: 1-5000

书 号: ISBN 7-80714-176-X

定 价: 29.00元

(甘肃文化出版社图书若有破损、缺页可随时与本社联系更换)

版权所有 翻印必究

序

天工老先生是我的挚友，早年毕业于清华大学，退休在家已十余载，近年随女儿移居美国又三年有余。闲暇之中，他大量地阅读和收看了美国的报刊杂志和电视节目。美国的一些社会现象深深触动了他，使他下决心把其中与中国百姓有关的事情写成了《白美国,黑美国》这本书。书中有值得我们学习的部分，也有我们应该引以为戒的部分，特别是其中很多内容都反映出了美国社会的新潮流和人们的新理念。

《白美国,黑美国》这本书基本上是以美国的一些新的信息资料为基础，经过反复筛选之后，系统整理加工而成。因此，其内容大多又具有新颖性、代表性和系统性，既具体生动，又发人深省。

当我一口气读完《白美国,黑美国》的初稿时，我确实为之振奋，我被深深地吸引住了。我敬佩天工老先生的洞察力和他勤奋的成果。

我愿向国内读者大力推荐这本书，因为它具有很浓厚的趣味性、知识性和思想性，而且它更具有较为深远意义的可探索性和可借鉴性。

我认为这是一本老、中、青人群和从事教育、思想政治、理论研究、法律，以及医药、保健等方面工作的人们都值得一看的书。

仅以此向天工老先生表达我最真挚的敬意。

可 木

2005年3月26日



目 录

序

第一篇 美国已是肥胖之国

- 一、严重的肥胖现象 / 1
- 二、美国盛行的一些减肥方法 / 4
 - 1、麻黄一度成为美国的热门减肥 / 4
 - 2、艾特金斯减肥法 / 4
 - (俗称“吃肉减肥法”或“低糖减肥法”或“低碳减肥法”)
 - 3、低脂减肥 / 5
 - 4、高蛋白质减肥 / 5
 - 5、“达·芬奇食谱”减肥法 / 5
 - 6、“闻香瘦身法” / 6
 - 7、“每天走路15分钟，每餐都要少吃三口”的减肥法 / 6
 - 8、“15周体重控制计划” / 6
 - 9、和宠物一起步行或跑步的减肥法 / 6
 - 10、螺旋藻减肥法 / 6
 - 11、低胰岛素减肥法 / 7
 - 12、生理期减肥法 / 7
 - 13、啤酒酵母减肥法(或称窃窕法) / 7
 - 14、吃好油帮助减肥的方法 / 7
 - 15、豆豆减肥法 / 7
 - 16、提早进食减肥法 / 7



- 三、残酷的减肥手术 / 7
- 四、美国政府的一些应对措施 / 9
- 五、谁是肥胖症的罪魁祸首 / 10
- 六、再论谁是肥胖症的罪魁祸首 / 12
- 七、美国营养学家推荐的有助于瘦身的食品 / 14
- 八、附：2004年11月“世界卫生组织公布的全球十大垃圾食物” / 15

第二篇 生活里的21件小事,件件危害都不小

- 一、别在皮肤上拍死蚊子 / 19
- 二、彩釉餐具有损健康 / 19
- 三、千万别用保鲜膜包着食物进微波炉 / 20
- 四、空气清新剂可能致癌 / 21
- 五、香水中含有致癌化学物质 / 21
- 六、指甲油中的甲醛确认会致癌 / 22
- 七、爽身粉会增加卵巢癌发病机率 / 23
- 八、幼儿开灯睡觉，患白血病可能性加大 / 23
- 九、不吃早餐和少吃蔬果的幼儿蛀牙率高3倍 / 24
- 十、早晨最早放出来的自来水可能隐藏“健康杀手” / 24
- 十一、染发25年之后的种种恶果 / 25
- 十二、手机可能造成的危害太多了 / 26
- 十三、要警惕“接吻病” / 27
- 十四、烧烤肉食容易产生致癌物 / 28



- > 十五、酒和荷尔蒙使乳腺癌倍增 / 28
- > 十六、中年妇女多吃甜食可能促发乳腺 / 28
- > 十七、草本药物营养补品服用多了也会伤害眼睛 / 29
- > 十八、常吃荷尔蒙，罹患老年失智症机率倍增 / 30
- > 十九、老人吃安定，容易发生骨折 / 30
- > 二十、令人喜忧参半的阿斯匹林 / 31
- > 二十一、别再吃维生素E胶丸啦 / 34

第三篇 蔬菜、水果和保健

- > 一、食物、营养与癌症预防 / 41
- > 二、“每天五蔬果，癌症远离我” / 42
- > 三、健身、防病、抗癌的10种食物 / 43
- > 四、再一个健身、防病、抗癌的10种食物 / 44
- > 五、癌症的高发人群 / 45
- > 六、蔬果中的抗癌成员汇总 / 46
- > 七、国际公认的健康之宝番茄 / 47
- > 八、另一个国际公认的健康之宝苹果 / 49
- > 九、第三个国际公认的健康之宝绿茶 / 50
- > 十、被美国推荐为两大保健食品之一的大豆 / 51
- > 十一、“抗癌之王”大蒜 / 53
- > 十二、“蔬菜皇后”洋葱 / 55
- > 十三、有“上帝食品”之称的蘑菇 / 56
- > 十四、绿花椰菜的多种功效 / 57

- 十五、柑桔是好水果 / 59
- 十六、香蕉也有多种保健作用 / 60
- 十七、水果皇后“葡萄” / 61
- 十八、国际上公认的6种保健饮料之一的红葡萄酒 / 62
- 十九、20亿人智商水平低 / 64
- 二十、如何让孩子长得又高又壮 / 64
- 二十一、10种有助皮肤健美的食物 / 67
- 二十二、世界卫生组织公布了最佳食品排行榜 / 68
- 二十三、世界流行的八大食疗法 / 68
- 二十四、长寿的秘诀 / 70
- 二十五、活到200岁可望成真 / 70

第四篇 香烟和烟商已成众矢之的

- 一、已经有过一个赔偿2460亿美元的“和解协定” / 75
- 二、50万人控告烟商 / 75
- 三、美国政府向烟草业索赔2800亿美元的案件开审了 / 76
- 四、全世界烟民的情况很糟 / 77
- 五、美国烟民人数在下降 / 78
- 六、纽约的烟民大大减少了,市长功不可没 / 79
- 七、4位美国前卫生署署长提出新的10点戒烟计划 / 80
- 八、吸烟致癌的3个起作用的因素 / 80
- 九、吸烟的危害又有了17个新发现 / 81
 - 1、吸烟女性患肺癌可能性比男性高2.7倍 / 81



- 2、女性吸烟，比男性所受的危害更大 / 82
- 3、吸一支烟破坏25毫克维生素C / 82
- 4、父母躲到外边去抽烟，孩子还是会受到危害 / 83
- 5、孕妇吸烟，孩子会被“遗传” / 83
- 6、吸二手烟的孩子容易生蛀牙 / 83
- 7、吸二手烟的人，寿命相对降低 / 84
- 8、只吸二手烟，患心脏病的机率竟增加60% / 84
- 9、吸烟老人患白内障机率高 / 84
- 10、吸烟新危害，导致膀胱癌 / 85
- 11、减少吸烟量，罹患肺癌机率并不会降低 / 85
- 12、吸“薄荷烟”，同样会致癌 / 86
- 13、吸“淡烟”，吸入焦油和尼古丁并未减少 / 86
- 14、一个人吸烟越多，可能脱落的牙齿又早又多 / 87
- 15、尼古丁会减少新神经元的产生 / 87
- 16、吸烟时还会产生一种“内毒素” / 87
- 17、吸烟会引发肺部细胞的基因转变 / 88

第五篇 最新科技成果点滴

- > 一、网上寻爱速配和网上办理离婚 / 91
- > 二、用数学模型改变婚姻走向 / 93
- > 三、三种新颖的鞋 / 94
- > 四、“防遗忘手表”和“聪明的手袋” / 94
- > 五、尘螨和拖把 / 95
- > 六、家庭最脏的两个地方 / 96



- 七、清洗家庭空气 / 98
- 八、自动吸尘器 / 98
- 九、超声波洗衣机不用洗涤剂 / 99
- 十、不用水冲的小便池 / 99
- 十一、“防火香烟”问世 / 100
- 十二、一次性塑胶针头和超音波注射 / 100
- 十三、对付癌症的一场大革命 / 101
- 十四、临时人工心脏被批准上市 / 102
- 十五、子宫肌瘤治疗装置在美上市 / 102
- 十六、子宫颈癌疫苗传佳音 / 103
- 十七、新试剂能早期发现卵巢癌 / 103
- 十八、吹口气就能诊断病 / 104
- 十九、秃头和烧伤患者的新希望 / 104
- 二十、耳聋的人将会得到有声世界 / 105
- 二十一、高度近视者的福音 / 105
- 二十二、矫治老花眼，新兴CK手术 / 106
- 二十三、可用语音控制的汽车导航系统 / 107
- 二十四、液态氢供应站和“氢气高速公路” / 107
- 二十五、远程控制降落仪 / 108
- 二十六、驱逐舰设计的一次彻底变革 / 108
- 二十七、像激光一样的神奇的超音频音束 / 109
- 二十八、平时柔软战时硬的神奇护甲 / 109



- ▶ 二十九、只允许主人专用的枪 / 110
- ▶ 三十、能携枪作战的机器人 / 110
- ▶ 三十一、开动绝密“电子眼” / 111
- ▶ 三十二、用“诱饵汽车”抓偷车贼 / 111
- ▶ 三十三、玉米塑胶将替代石油塑胶 / 112
- ▶ 三十四、用氢和甲烷气合成金刚石 / 113
- ▶ 三十五、美国邮局出现自动化邮寄中心 / 113
- ▶ 三十六、网际网路电话大规模登场了 / 114
- ▶ 三十七、微波炼钢，美国钢铁业将注入新的活力 / 115
- ▶ 三十八、研制中的“便携式”核电站 / 116
- ▶ 三十九、附：全球顶尖科学家多数在美国工作 / 116

第六篇 一些美国人追求的“酷”

- ▶ 一、美国女人耍酷，流行“吊儿郎当” / 121
- ▶ 二、美国女人追求的酷，还有大手袋和平底鞋 / 122
- ▶ 三、美国男人显酷，衬衫下摆外露 / 123
- ▶ 四、美国男人追求的酷，还有粉红衫和拉丁风 / 123
- ▶ 五、穿裙子的美国男人 / 124
- ▶ 六、低腰女裤过时啦 / 125
- ▶ 七、美国少女的梦，当服装设计师最酷 / 126
- ▶ 八、“体香喷剂” 男孩就认这个“酷” / 127
- ▶ 九、针锋相对的“性爱手镯”和“银戒计划” / 128
- ▶ 十、微型摩托车从美西“酷”到美东 / 129



- ▶ 十一、美国有个“房车族” / 130
- ▶ 十二、可怕的穿肉挂铁钩 / 131
- ▶ 十三、用新奇动物装饰庭院比酷 / 132
- ▶ 十四、“酷男的异想世界” / 132

第七篇 美国人的一些趣事

- ▶ 一、硬币最能冒故事 / 137
- ▶ 二、推荐三个吃饭的好去处 / 139
- ▶ 三、以羊代替剪草机，训练驴担任护卫工作 / 139
- ▶ 四、一套早餐、一杯鸡尾酒和一坨口香糖渣 / 140
- ▶ 五、河狸用钞票筑窝 / 141
- ▶ 六、总统面具热卖之后 / 142
- ▶ 七、最现代化的婴儿名字“2.0版” / 143
- ▶ 八、两件荒唐事 / 143
- ▶ 九、美国人的21项吉尼斯世界纪录 / 144
- ▶ 十、美国人求爱有方 / 146
- ▶ 十一、免费拥抱服务和花钱买拥抱 / 148
- ▶ 十二、不同的孪生现象 / 149
- ▶ 十三、一亿美元一幅画 / 150
- ▶ 十四、老汉热衷学厨 / 150
- ▶ 十五、臭鞋大赛 / 151

第八篇 美国人的一些“怪”事

- ▶ 一、美国有个“骷髅会” / 155



- 二、美国白宫老“闹鬼” / 157
- 三、鬼话连篇和贩卖鬼魂 / 158
- 四、性丑闻赔穷了教会 / 159
- 五、两个疯狂的17岁男生 / 160
- 六、孩子把父母“送进”了牢房 / 161
- 七、教师可以对学生施以体罚 / 162
- 八、大学生的毕业率真是低 / 163
- 九、美国少女生育率够吓人的 / 164
- 十、伊拉克战争费用警世钟 / 164
- 十一、驻伊拉克美军的三条新闻 / 165
- 十二、晚景凄凉的退伍老兵 / 166
- 十三、第5000次婚礼和一夫多妻制 / 166
- 十四、“老娘”不要你 / 168
- 十五、你有“摇钱树”，我加“霸王油” / 168
- 十六、该治疗的人和不该治疗的人 / 169
- 十七、2500万人遭欺诈诡计 / 171
- 十八、一种荒谬绝伦的电视竞赛节目 / 172
- 十九、《悲惨世界》在现实生活中再版 / 173
- 二十、鹿成灾了、野猪也成灾了 / 174
- 二十一、3000万只废轮胎成灾难 / 175

第九篇 美国人的一些“惊人之举”

- 一、10万公里高的太空梯 / 179



- ▶ 二、私人太空船 / 180
- ▶ 三、兴建太空旅游酒店 / 181
- ▶ 四、两家公司在做月球地产的生意 / 182
- ▶ 五、把月球当垃圾场 / 183
- ▶ 六、无人驾驶战斗机试飞成功 / 183
- ▶ 七、能在天上飞的汽车 / 184
- ▶ 八、祖母为儿媳代孕，生下一对双胞胎孙女 / 184
- ▶ 九、6位美国老人老当益壮 / 187
 - 1、70岁老人游过英吉利海峡 / 187
 - 2、77岁老人仍在徒步环球旅行 / 187
 - 3、80岁老婆婆用体验失重庆祝生日 / 188
 - 4、80岁老布什跳伞庆生日 / 188
 - 5、83岁老人参加世界杯铁人三项赛 / 188
 - 6、90岁的“健身教父”还是生龙活虎 / 198
- ▶ 十、“安乐死”和“冷冻待医” / 189
- ▶ 十一、美国给多次酒后驾车的人戴“脚环” / 190
- ▶ 十二、“开展征服死亡运动”的开始 / 191

第十篇 值得研讨的一些美国社会现象

- ▶ 一、美国人的两种暴食比赛 / 195
- ▶ 二、家庭暴力的双向性 / 197
- ▶ 三、失踪的男孩和女孩 / 198
- ▶ 四、争堕胎权，百万妇女上街游行 / 200



- ▶ 五、在美国，父母“偷窥”孩子的现象越来越多 / 201
- ▶ 六、美国的婚外情 / 205
- ▶ 七、“生不带来、死全带走” / 207
- ▶ 八、两位92岁的老人 / 208
- ▶ 九、“婚前辅导”与“合协离婚” / 209
- ▶ 十、美国的单亲家庭数目惊人 / 211
- ▶ 十一、美国老人追求“再教育”的三种方式 / 212
- ▶ 十二、美国老年人的不同追求和三种新趋向 / 214
- ▶ 十三、可怜美国祖父母心 / 215
- ▶ 十四、美国有个祖父母节 / 216
- ▶ 十五、全新生殖医学，决定生男生女 / 217
- ▶ 十六、两位命运和“时间机器”休戚相关的美国人 / 217
- ▶ 十七、两种水都有问题 / 219
- ▶ 十八、举报逃税者重奖 / 219

第十一篇 美国裸体万象

- ▶ 一、裸体摄影艺术家 / 223
- ▶ 二、小镇开办裸体浴场惹风波 / 223
- ▶ 三、演员举行裸体抗议行动 / 224
- ▶ 四、两位女大学生在街上游裸奔 / 224
- ▶ 五、风雪中裸体献艺 / 224
- ▶ 六、美国流行裸体年历 / 224
- ▶ 七、裸体航班 / 225



- └---→ 八、裸体旅游胜地 / 225
- └---→ 九、咖啡店女招待半裸登场 / 225
- └---→ 十、美国老人热衷裸体“泡浮箱” / 226
- └---→ 十一、夏威夷裸体海滨浴场 / 226
- └---→ 十二、天体宴 / 227
- └---→ 十三、裸体聚会 / 227
- └---→ 十四、裸男裸女暴晒沙漠 / 228
- └---→ 十五、老婆婆们拍色情挂历 / 228
- └---→ 十六、裸奔校队 / 228
- └---→ 十七、裸体拼出“和平” / 229
- └---→ 十八、肥皂剧《疯狂主妇》疯狂赤裸 / 229
- └---→ 十九、“露乳风波”之余波 / 229
- └---→ 二十、拉斯维加斯的大型半裸歌舞秀 / 230
- └---→ 二十一、街头可以裸体练瑜伽 / 231
- └---→ 二十二、裸胸可以坐地铁 / 231

第十二篇 美国的性别歧视案何其多

- └---→ 一、全美历史上规模最大的性别歧视案 / 235
- └---→ 二、华尔街历来重男轻女 / 236
- └---→ 三、美国性别歧视案每年都有成千上万件 / 237

第十三篇 买彩票中大奖的故事

- └---→ 一、简短说明 / 241
- └---→ 二、我们还要当炊事员 / 241



- M 三、天方夜谭——23万亿分之一的概率 / 242
- M 四、不能让幸运变成灾难 / 242
- M 五、要做人间天使 / 243
- M 六、我已经停止病态反应了 / 243
- M 七、无心体验富豪享受 / 243
- M 八、好消息要马上告诉天堂里的妻子 / 244
- M 九、想中大奖想疯了 / 244
- M 十、将为死去的朋友买块墓碑 / 245
- M 十一、走投无路的时候 / 245
- M 十二、又一个天方夜谭 / 245
- M 十三、下周还要去做清洁工 / 246
- M 十四、第一件事是给妈妈打长途电话 / 246
- M 十五、中国饭馆让三个美国人发了小财 / 246
- M 十六、小心中奖彩票被抢 / 247
- M 十七、美国彩票的成功之路——政府立法、教育获益 / 247
- M 十八、彩票中大奖的概率有多大 / 248

第十四篇 美国同性婚姻冲击波

- M 一、冲击波的前夜 / 251
- M 二、马萨诸塞州和旧金山市率先发起冲击 / 253
- M 三、冲击波此起彼伏 / 254
- M 四、全社会卷入一场大辩论 / 256
- M 五、同性恋者大游行 / 257