

向肉食说



NO

圣海 著

我们的内心，天生都有一股对所有动物的伟大爱力，
如果我们吃肉，潜意识里会有罪恶感，
这种罪恶感会造成各种疾病和不舒服的感觉，以及生活上的不快乐。

肉食有害健康，最急迫把本书送给最亲的人



世界知识出版社

向肉食说



圣海 著



世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向肉食说NO / 圣海 著.

—北京: 世界知识出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5012-3653-4

I. 向… II. 圣… III. 肉类—食品营养 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第188880号

向肉食说NO

Xiang Roushi Shuo “NO”

- ◎作者——圣海
- ◎策划编辑——陈云梅
- ◎责任编辑——薛乾
- ◎助理编辑——陈冰
- ◎责任出版——刘喆
- ◎封面设计——佛手
- ◎版式设计——明子
- ◎出版发行——世界知识出版社
- ◎地址——北京市东城区干面胡同51号
- ◎邮编——100010
- ◎网址——www.wap1934.com
- ◎联系电话——010-65265956 (直销) 010-85118126 (发行)
- ◎经销——新华书店
- ◎印刷——北京圣地纸艺印刷有限公司
- ◎开本印张——787×1092毫米 1/16 21印张
- ◎版次印次——2009年11月第一版 2009年12月第二次印刷
- ◎标准书号——ISBN 978-7-5012-3653-4
- ◎定价——48.00元

版权所有 侵权必究

自序

我们为何应该素食？

几千年来，“吃饭”对中国的政治家们来说，实在是一件非常重大的事情！《尚书·周书·洪范》介绍的八件国家大事（“八政”）中的第一件就是“食”。用现在的话说，就是把吃饭问题上升到政治的高度。东汉班固著的《汉书·酈食其传》中有：“王者以民为天，而民以食为天。”也把食物当作老百姓赖以生存的最重要的东西。

时至今日，我们国家已经解决了能不能吃饱饭的问题，还达到年人均吃掉肉、鱼近100公斤的水平，老百姓可以“端起碗来吃肉，放下筷子骂娘”了。但是，蓦然回首，我们发现，国人今天所面临的最大问题，仍然还是一个“吃”！不过，这个时候的“吃”，是在解决温饱之后，从更高的层面来思考和反省我们应该“如何吃”和“吃什么”的问题。

我们应该反省和思考的第一个问题是：大量吃肉是否有益于自己的健康？

吃什么，首先应该有益于自己的身体健康。如今，汗牛充栋的科学数据已经表明：吃肉，并没有给人类带来健康！反而带

来了心脏病、高血压、糖尿病、肥胖、癌症等疾病，导致无数的人英年早逝。人不会去吃有毒的东西，也不会吃有害的东西。那么，当一切关爱健康、希望长寿的人们，了解到现在的肉食对我们的健康已经造成明显的危害时，自然会作出理性的选择，那就是——素食。

我们应该反省和思考的第二个问题是：大量吃肉是否有益于其他生命？

吃什么，还涉及一个人对其他生命的态度。因为我们大量吃肉，每年要剥夺100多亿只禽畜动物和上千万水产动物的生命！超过我国人口多倍甚至数10倍的动物，在成为我们的美食之前，惨遭虐待、宰杀、切割，忍受了难以想象的巨大苦难。作为高级动物的人类，是否应该以杀害其他动物为生、以食其他动物的尸体为快？当一切善良的人们，一切关爱动物的人士，了解到我们吃的肉食是建立在对其他生命的杀戮之上这个真相时，自然应该作出仁慈的选择，那就是——素食。

我们应该反省和思考的第三个问题是：大量吃肉是否有益于地球的生态环境？

吃什么，还关乎整个地球资源和生态环境。大量养殖动物，消耗大量的粮食、水资源和土地，制造大规模的污染，对中国脆弱的生态系统造成巨大破坏。更加严重的危害是：每年数量惊人的动物养殖，产生大量的二氧化碳、甲烷、氧化亚氮，直接加剧了全球暖化，对我们的生存造成巨大的威胁。当一切关心生

态环境、关心全球变暖的人士，了解到吃肉造成环境破坏、全球变暖这个真相时，自然应该作出明智的选择，那就是——素食。

作为提出“民以食为天”这个响亮口号的中华民族，对于“天大”事情的饮食，岂可轻视？以科学的观点而言，我们应当吃素；以健康的观点而言，我们应当吃素；以经济的观点而言，我们应当吃素；以慈悲的观点而言，我们应该吃素。所以，要当个英雄，无论如何都该吃素！如果我们能够选择素食，就进到了一个伟大的入口！

经由这个伟大的入口，国民会更加健康，必将极大地节约国家的医疗资源，减少疾病痛苦；人民将以更健康的体魄投入中华民族伟大复兴的进程。

经由这个伟大的入口，环境会更加美好，草原会逐渐恢复，水资源紧缺会缓解，污染会大大减轻，从各方面都体现了科学发展观的要求。

经由这个伟大的入口，我们的道德会更加提升。国民基于对动物的爱，会更加有爱心、更加和善，人与人之间会更加和谐，人民会过着健康、快乐、和谐、幸福的生活，构建社会主义和谐社会的战略任务可以早日实现。

20世纪最伟大的科学家爱因斯坦指出：“如果全世界都采行素食，就可以改变人类的命运。”我们期待着这一天的早日到来！

目录

Contents

自序：我们为何应该素食 / 07

第一章 你吃的那块肉健康吗

一、动物有多少病 / 002

1. 疾病丛生的动物 / 002
2. 动物患癌症也不稀奇 / 006

二、动物传染病带给人类的可怕后果 / 008

1. 全球七八成新发传染病均属人畜共患疾病 / 008
2. 揭开动物传染病的内幕 / 011
3. 鸡：致人死亡率高于非典的禽流感 / 012
4. 牛：疯牛是如何让人发疯的 / 013
5. 猪：夺命猪链球菌 / 018

三、动物寄生虫严重危害国民健康 / 021

1. 一亿多国民感染动物寄生虫病 / 021
2. 可怕的病例 / 025
3. 吃生肉食感染罕见附红体病 / 026
4. 吃人肉的“食肉菌” / 028
5. 肉食中致命的李斯特菌 / 029

第二章 人们吃进多少兽药

一、我国使用两三千种兽药 / 034

二、我国兽药问题扫描 / 038

向肉食说NO Say No to Meat

1. 约20%的兽药不合格 / 038
2. 假冒伪劣兽药屡禁不止 / 040
3. 滥用兽药 / 041
4. 非法使用违禁兽药 / 046

三、我国兽药残留现象普遍 / 048

四、抗生素的中国式滥用 / 050

五、激素危害知多少 / 059

1. 吃肉造成多少性早熟 / 059
2. 激素危害成人健康 / 060
3. 残留性激素牛肉严重危害健康 / 063
4. 野生鱼类也含性激素 / 065
5. 禽类性激素也不少 / 066

六、违禁兽药放倒多少人 / 067

1. 瘦肉精屡禁难止 / 069
2. “孔雀石绿”事件 / 072
3. 屡控屡现，原因何在 / 073

第三章 肉类含有多少毒素

一、有多少农药吃入体内 / 076

1. 韩国肉类有68种农药 / 077
2. 我国农药用量世界第一 / 079
3. 揭开滴滴涕的面纱 / 083

二、环境荷尔蒙毒素知多少 / 089

1. 肉食中的剧毒二恶英 / 089
2. 多氯联苯，毒害几何 / 094
3. 多少海鱼蓄毒 / 098

三、饲料含剧毒致癌成分 / 101

1. 剧毒致癌物质——砷 / 101
2. 触目惊心的饲料霉菌毒素污染 / 105

四、加工过程，加入多少毒素 / 110

1. 尸毒是什么毒 / 110
2. 致癌的亚硝酸盐 / 112
3. 甲醛浸泡的水产品 / 114

第四章 肉食重金属超标危害多

一、肉食重金属超标原因何在 / 119

1. 饲料添加重金属 / 120
2. 重金属超标影响禽畜动物健康 / 127

二、水产动物重金属含量高 / 132

1. 江河湖海水污染严重 / 132
2. 海洋成为一个大垃圾桶 / 133
3. 49.6%的污水被排放到水产养殖区 / 134
4. 39.7%的污染物被排放到水产养殖区 / 135
5. 重金属严重污染水产品 / 139

三、肉食含重金属危害人类健康 / 143

1. 震惊世界的水俣病 / 143
2. 松花江畔的水俣病 / 144
3. 重金属超标危害大 / 144
4. 儿童体内汞超标危害多多 / 145
5. 孕妇吃鱼影响胎儿健康 / 146
6. 鱼类汞污染影响成人健康 / 147
7. 鱼翅吃成汞中毒 / 148

第五章 多少死动物上了餐桌

一、中科院专家：80%的死鸡被端上餐桌 / 150

1. 高达1/6的死亡率 / 152
2. 超过8成的死鸡被端上了餐桌 / 152
3. 非常成熟的死鸡加工产业链 / 155
4. 盐焗死鸡当活鸡用 / 156
5. 一位炸鸡鸭者的后怕 / 157

二、病死猪肉进了多少人的肚子 / 159

1. 央视曝光河北新乐加工死猪肉 / 161
2. 合肥查获2100公斤死猪肉 / 164
3. 福州市民一年吃掉200多吨病死猪肉 / 166
4. “注水肉”盛行24年 / 168
5. 病死动物无害化处理场把死猪肉制成腊肉 / 170
6. 病死猪腐肉制腊味 / 172

三、死牛死羊也有不少进入了人的肠胃 / 173

第六章 过量肉食危害国民健康

一、国民健康受损 / 179

1. 住院率大大增加 / 180
2. 富贵病成死亡主要原因 / 182
3. 其他慢性病人数量巨大 / 186
4. 疾病造成国民生命财产巨大损失 / 189

二、动物蛋白质的危害 / 192

1. 动物蛋白质导致癌症 / 192
2. 动物蛋白质引发肾脏疾病 / 199

三、动物脂肪的种种危害 / 200

1. 动物脂肪增加胃癌发病率 / 200
2. 动物脂肪增加食管癌发病率 / 201

- 3. 动物脂肪与乳腺癌直接相关 / 202
- 4. 动物脂肪增加大肠癌风险 / 203
- 5. 动物脂肪引发高血压 / 205
- 6. 动物脂肪加重糖尿病 / 205
- 7. 动物脂肪增加风湿病患者痛苦 / 206

四、肉食导致胆固醇升高 / 207

- 1. 小小胆囊密布百余息肉 / 207
- 2. 胆固醇造成心血管疾病 / 207
- 3. 高胆固醇饮食有损记忆力 / 208

第七章 肉食何以破坏环境

- 一、动物亦有情 / 211**
- 二、每年一百多亿只禽畜葬身国人肠胃 / 218**
- 三、危害中国生态系统的肉食 / 220**
 - 1. 我国1/3以上的粮食喂养动物 / 221
 - 2. 破坏草原的最大元凶 / 228
 - 3. 年消耗10多个三峡水库的水资源 / 231
 - 4. 非常浪费能源的产业 / 235
 - 5. 每年排放约30亿吨粪便 / 238

第八章 肉食加剧气候暖化

- 一、拯救气候 刻不容缓 / 248**
 - 1. 二氧化碳浓度达到65万年最高值 / 249
 - 2. 冰层融化释放巨量甲烷气体 / 251
 - 3. 升温六度的地球会如何 / 254
- 二、全球变暖与我何干 / 259**
 - 1. 干旱冰灾豪雨高温 / 259

2. 冰川消融水源短缺 / 262

3. 海平面上升 / 265

三、动物养殖是全球最大的温室气体排放源 / 269

1. 全球51%的温室气体来自动物养殖 / 269

2. 甲烷——比二氧化碳威力强72倍的温室气体 / 275

3. 减少肉食遏制全球暖化 / 276

4. 发达国家号召减少肉食 / 277

四、中国可为减缓全球变暖作出巨大贡献 / 278

1. 中国每年排放约60亿吨二氧化碳 / 278

2. 一个家庭排放了多少二氧化碳 / 279

3. 停止养殖动物可减少12%的全球暖化 / 281

4. 全民素食，至少减少20亿吨二氧化碳 / 282

第九章 人间正道是素食

一、中国源远流长的素食传统 / 287

1. 自古以来以素食为主 / 287

2. 佛教道教推动素食发展 / 289

二、蔚然成风的欧洲素食 / 294

1. 善待动物组织（PETA） / 295

2. 美国反动物实验协会 / 296

3. 英国素食源远流长 / 298

4. 欧洲其他国家风行素食 / 304

三、美国素食潮后来居上 / 306

四、素食潮卷中华 / 314

附录：重要的世界性素食节日 / 318

后记 / 319



第一章



你吃的那块肉健康吗

重点导读

我们当作营养食物来吃的动物，有种类繁多的疾病。这些疾病主要分为三类：寄生虫病、传染病和普通疾病。目前，通过食用染病动物使人生病的人兽共患病种类已经有200种，其中严重的有89种。人们吃了患有疾病动物的肉，会导致各种各样的疾病，如：疯牛病、禽流感、猪链球菌病、李斯特菌、食肉菌等，严重影响健康，甚至导致死亡。

对我而言，羔羊的生命和人类的生命一样的珍贵，我可不愿意为了人类的身体而取走羔羊的性命。我认为越是无助的动物，人类越应该保护它，使它不受人类的残暴侵害。

——甘地（Mohandas Karamchand Gandhi 1869~1948年） 印度民族主义运动和国大党领袖

一、动物有多少病

马天英教授曾讲过这样一个故事：“有一次我到埃及开罗大学参观，院长指着一个瓶子，内有用酒精泡着的细蛇般的绦虫。他说：‘这绦虫是来自中国的。’我听后不大高兴，马上问道：‘为什么？’院长说：‘因为中国是世界上吃猪肉人数最多的国家，所以害绦虫病的人也占世界首位，旋毛虫和蛔虫均居世界第一，故世界各国都向中国购买这种虫作标本。’我听后无话可答。”

1. 疾病丛生的动物

看到这个故事，我心里也很沉重。当大家吃肉的时候，都只想到肉的味道鲜美、肉多么有营养。但是，又有多少人了解动物会生病甚至会生致命的疾病？又有多少人会想到吃生了病的动物的肉会危害自己的健康呢？

我看到一篇医学院的学生写的文章，他说：

第一章 你吃的那块肉健康吗

人有时很奇怪，假如知道某人有病，即使是亲人，也不敢用他用过的碗筷，甚至怕吃到他的剩菜，怕吃到他的一滴唾液。而且和‘人类’共餐，常强调‘公筷母匙’，大家都认为这叫‘讲究卫生’。假如亲人肉上长脓包，大多数人也绝不敢去吸他的肉和脓。但是，人们却常把很多不知有没有生病的动物，大块大块的尸体（当然含唾液、体液）放入口中嚼食，也把其肉汁、血液（比唾液严重得多）放入口中吸，还说‘好吃’，完全都没考虑，这是否符合自己对‘人’时所讲究的‘卫生观念’？可能是动物比人更干净健康吧！

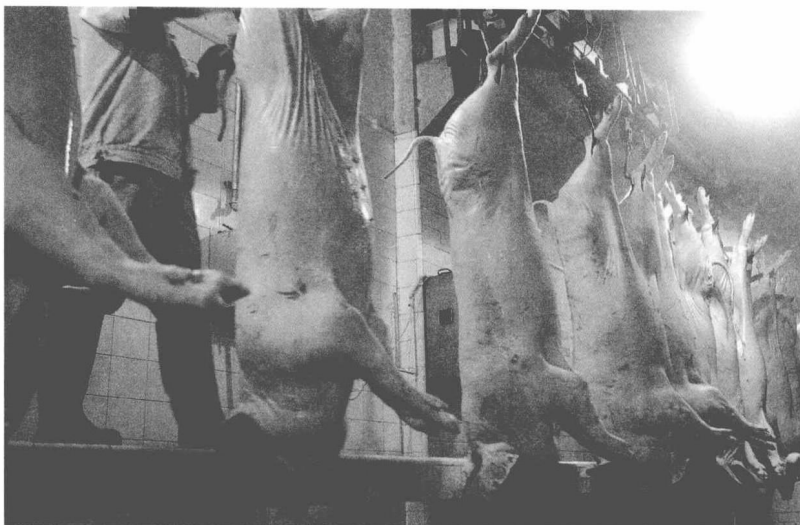
他说得的确非常有道理。即使是亲人生病了，我们都怕传染自己。可是，我们却吃着生了各种疾病的动物肉类，还说非常“好吃”。

要知道，现在世界各地的养殖场实行集约化生产、工厂化经营、超密集化养殖。动物在其短暂的一生中，往往因为惊吓、捕捉、运输、过冷、过热、拥挤、混群、缺氧、感染、环境污染、毒物污染、饲料发霉、营养缺乏、缺水、断料、注射疫苗、中毒等感染各种各样的疾病，甚至患癌。

动物的普通病主要包括内科、外科和产科疾病三类。内科疾病有消化、呼吸（家畜）、泌尿、神经、心血管、血液造血器官、内分泌、皮肤、肌肉、骨骼等系统疾病以及营养代谢、中毒、遗传、免疫、幼畜疾病等。外科疾病主要有外伤、四肢病、蹄病、眼病等。产科疾病可根据其发生时期分为怀孕期疾病、分娩期疾病、产后期疾病，以及乳房疾病、新生幼畜疾病等。据调查，猪在37~130日龄期间，消化系统疾病占33.1%，呼吸系统疾病占27.3%，细菌性疾病占15.2%。猪瘟、鸡新城疫及传染性胸膜炎等疾病，虽然不会传染人类，但是，病原体可在动物体内大量繁殖，致使组织器官脓肿、溃疡，毒性物质储积，最终影响到人类的健康。

与陆地动物一样，水产动物的普通疾病也非常多。据有关部门调查，目前国内鱼虾病害种类已达200多种。如虾鳃等传染性造血器官坏死病、鳊传染性肝肾坏死病、草鱼出血病、鲤痘疮病等。细菌性烂鳃病造成鱼体色发黑，食欲减退，打开病鱼的鳃盖可见鳃盖内表面的皮肤充血发炎，中间部分常烂成圆形的透明小窗，俗称“开天窗”。

向肉食说NO Say No to Meat



正在流水线上的动物尸体 照片来源：善待动物组织

动物寄生虫病和普通病由于多呈隐袭性或慢性，常造成畜禽发育迟缓、生育能力降低、疾病丛生，甚至导致死亡，其损失也较严重。另外，动物寄生虫疾病还能传染给人类，严重危害人类健康。我国经常暴发动物疫情。农业部每个月的《兽医公报》上，都会发布《动物疫情通报》的统计。

对于生病的动物肉，我国允许把某些病畜肉作为原料制作“有条件可食肉”。所谓有条件可食肉是指：“仅有一般性的传染病，轻度感染的寄生虫病以及普通疾病，或仅有个别器官有病变的肉”，经高温处理、冷冻处理、盐腌处理、产酸处理及切除病患部位等无害化处理后可以食用。中华人民共和国卫生部发布的《肉类加工厂卫生规范》指出有条件可食肉：指必须经过高温、冷冻或其他有效方法处理，达到卫生要求，人食无害的肉。

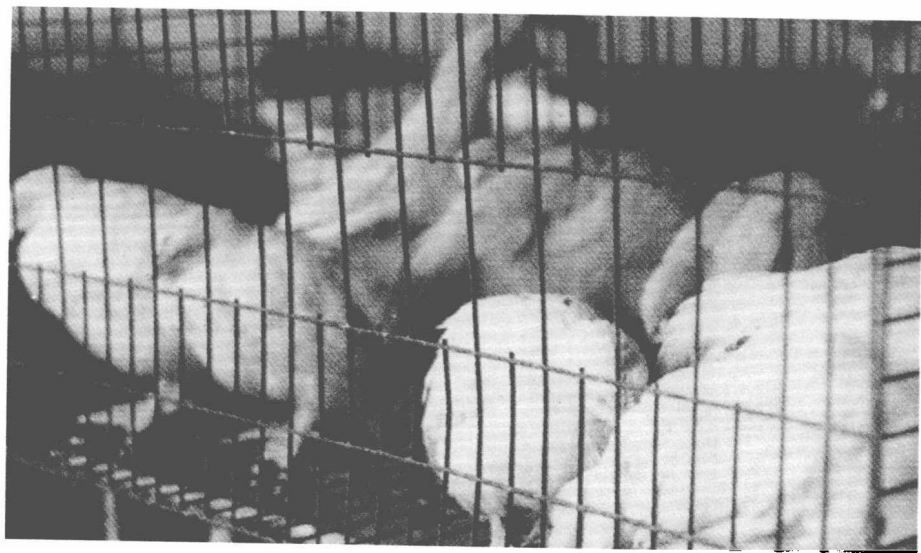
杨文友、瞿晓瑜在1996年第四期《肉类工业》发表的《猪丹毒胴体无害化处理试验研究及应用》中指出：四川省某县肉联厂在旺季生产时，病猪多，有条件食用的动物尸体高达1.5%。对其中265头猪胴体，经过应用病理学、微生物学诊断，发现患猪丹毒144头(54.8%)，肺疫12头(4.9%)，猪瘟9头(3.4%)，物理性死亡90头(34.2%)。那么，全国有多少肉联厂啊？还有相当多的肉联厂要比该县肉联厂

规模大得多！这样的话，全国人民每天要吃掉多少有条件食用的肉啊？想起这个问题来，都感觉好可怕。

我国的《无公害猪肉卫生检验规程》明确说：宰后检验发现猪口蹄疫、猪传染性水疱病、猪瘟等传染病时，同群猪送急宰间，胴体、内脏送有条件可食用车间按不同情况进行不同处理，处理后方可出厂（场），皮、毛、血、骨进行消毒后方可出厂（场）；宰后检验发现患其他疾病的猪根据具体情况，病猪胴体及内脏或送“有条件食用肉处理间”加工利用，或化制、销毁。

如果发现猪肺线虫、细颈囊尾蚴、肾虫、猪华枝睾吸虫、猪浆膜线虫等，肌肉无变化者，剔除病变部分化制或销毁，其余部分高温处理后出厂；病变轻微，剔除病变部分化制或销毁，其余部分不受限制。

《无公害猪肉卫生检验规程》还明确规定：如果屠宰后检验发现动物患有普通病、中毒或局部病损时，只把创伤、化脓、炎症、硬变、坏死、寄生虫损害、严重的淤血、出血、病理性肥大和萎缩、异色、异味及其他有碍卫生的部分割除，其余部分不受限制。



鸡新城疫 王新华主编：《鸡病诊疗原色图谱》 中国农业出版社2008年版