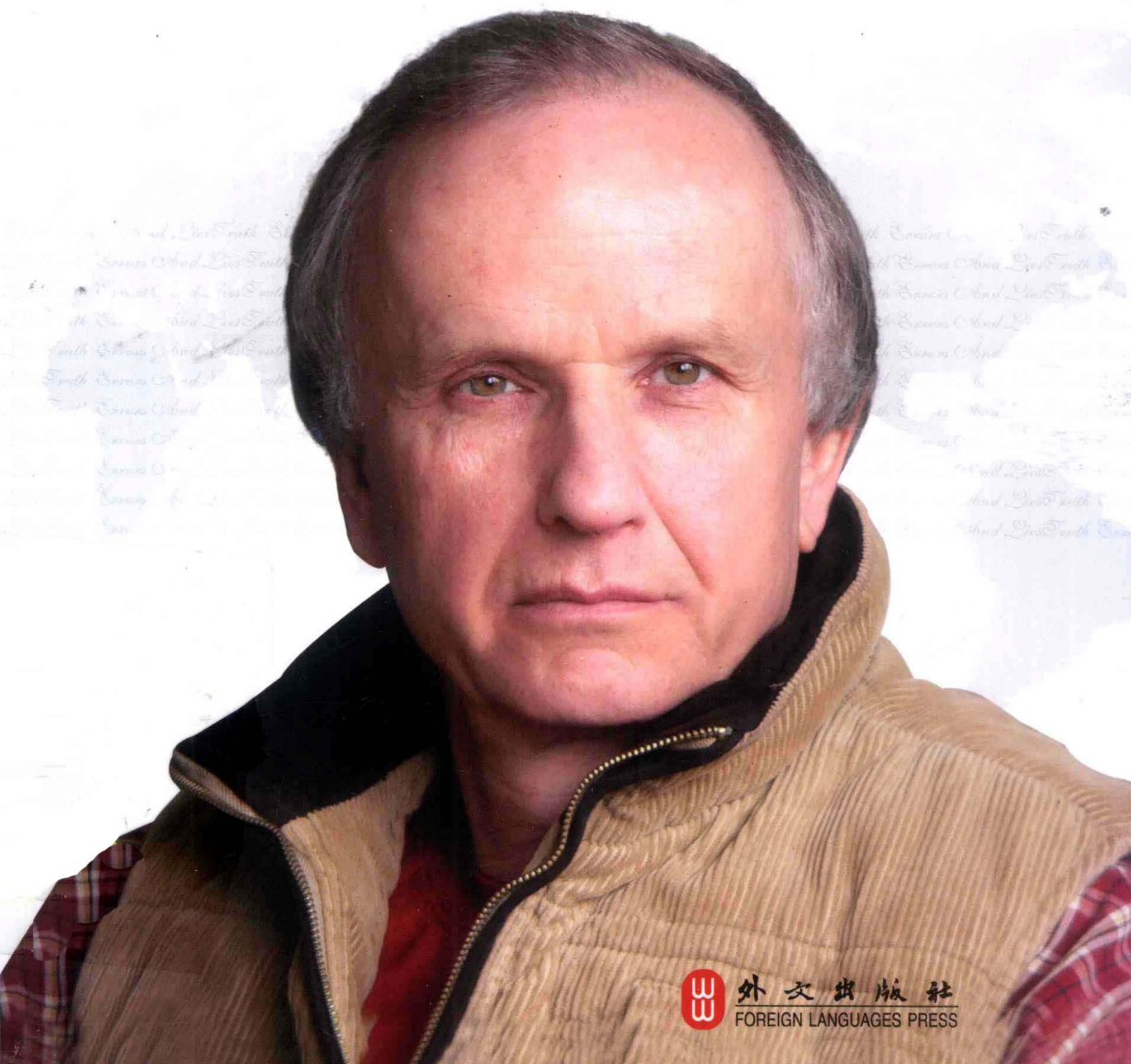


格泽高兹·W·科勒德克 | 著

智库

真相 谬误 与 谎言

多变世界中的政治与经济



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

真相、谬误与谎言：多变世界中的政治与经济 /

(波) 科勒德克著；张淑芳译.

北京：外文出版社，2012

ISBN 978-7-119-07339-2

I. ①真… II. ①科… ②张… III. ①国际政治—研究②世界经济—研究
IV. ①D5②F11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 223475 号

出版指导：李振国 胡开敏

责任编辑：杨春燕 佟 盟 曹晓娟

内文设计：北京夙焉图文设计工作室

装帧设计：天下书装

印刷监制：冯 浩

真相、谬误与谎言——多变世界中的政治与经济

(波兰) 格泽高兹·W·科勒德克 著

张淑芳 译

著作权合同登记图字：01-2011-4443

© 2012 外文出版社有限责任公司

出 版 人：呼宝民

总 编 辑：李振国

出版发行：外文出版社有限责任公司

地 址：中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址：<http://www.flp.com.cn> 电子信箱：flp@cipg.org.cn

电 话：(010) 68320579 (总编室) (010) 52881098 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制：三河市航远印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：24.25

版 次：2012年第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-119-07339-2

定 价：48.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话：52881098)

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版编委会

编委会主任 陈竺 张茅

编委会副主任 王世明 陈啸宏 刘谦 尹力 王陇德
殷大奎

主 编 殷大奎

副 主 编 涂更新 姚晓曦 秦怀金 徐科 何维
窦熙照 邓海华 秦耕 胡国臣 刘克玲

编 委 (按姓氏笔画排序)

万承奎 向红丁 李舜伟 杨秉辉 胡大一
洪昭光 赵霖 徐光炜 郭冀珍

特 约 编 辑 李新华 曾晟堂 鹿文媛 刘利群 徐晓超
陶金 赵仲龙



《相约健康社区行巡讲精粹》丛书

第3版说明

此丛书为我社2003年邀请卫生部、中央文明办聘请的11位首席健康教育专家编写,2003年第1版和2006年第2版出版后深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达20余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,人民卫生出版社决定修订此套丛书,使其在提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。


根据医学知识的不断更新,参考读者的反馈信息,特别是针对目前医学科普图书市场出现的一些误导群众健康养生观念和方法,作者对丛书的内容、结构进行了更新和调整;增加了常见疾病防治的新理念、方法和措施。保留并提炼了原书最有特色和最有实用价值的内容。对全套书的编写形式和版式方面也做了调整,让读者更轻松的阅读。如采用了标题字体变化、段首标注、不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,更加令人赏心悦目。

第3版序

《相约健康社区行巡讲精粹》第一版、第二版出版以来,对宣传普及健康知识,提高群众健康意识,推进中国公民健康素养促进行动发挥了重要作用,一直深受广大读者喜爱与好评,并获得了2005年度“国家科技进步奖二等奖”。

刚刚闭幕的第十一届全国人大第四次会议审议通过的《国民经济和社会发展第十二个五年(2011—2015年)规划纲要》明确要求普及健康教育,实施国民健康行动计划。2009年,中共中央、国务院作出了深化医药卫生体制改革的重大决策,也明确要求医疗卫生机构及机关、学校、社区、企业等要大力开展健康教育与健康促进工作,帮助群众提高健康意识和自我保健能力。大力开展健康教育与健康促进工作,普及科学、正确的健康知识,满足人民群众日益增长的健康需求,是保障和改善民生的迫切需要,也是深化医改的重要内容。

随着经济社会发展,人民群众越来越重视医疗保健和健康问题,渴望获得健康知识提高生活质量和健康水平。中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%。与此同时,2008年中国居民健康素养水平调查结果显示:我国居民健康素养水平仅为6.48%,也就是说100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。但当前,网络、



电视、报纸等媒体存在着大量虚假、错误的健康信息,有的甚至打着“医学大家”、“权威专家”的幌子大肆炒作,误导群众,给人民健康带来严重危害。因此,传播科学的健康知识、倡导健康的生活方式,是卫生工作者的重要责任,更是健康教育工作者的神圣使命。

“相约健康社区行”专家巡讲活动自2003年启动以来,百名医学专家走进社区与群众面对面交流,数万名社区群众直接参与这项活动,树立起了“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚,对增强公众健康意识、培养健康生活方式,丰富社区健康教育活动发挥了重要作用。由卫生部和中央文明办共同组织编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书是“相约健康社区行”专家巡讲活动的配套材料,是11位医学专家多年工作心血和智慧的结晶,是经过实践检验、深受群众喜爱的健康科普读物,推动了巡讲活动开展。

应广大读者要求,11位作者总结多年来“相约健康社区行”专家巡讲活动实践经验,根据影响健康因素的变化情况,结合医学研究的最新进展等,对丛书再次进行修订,保证其传播健康知识的科学性、准确性和权威性。我相信,这套丛书的再次修订出版,将对提高群众的健康素养,提高群众的健康水平起到重要的推动作用。

卫生部部长



2011年4月



作者简介

赵霖 教授、研究员，博士生导师。现任全军保健医学专业委员会副主任；中央保健委员会预防保健会诊专家；中华中医药学会首席健康顾问；中国食品科技学会常务理事；国家中医药文化建设和科学普及专家委员会委员等职。2003年参加“相约健康社区行”健康教育巡讲活动，被中央文明办与卫生部聘为“首席健康教育专家”。

赵霖教授在国内外专业杂志发表论文近百篇，先后获国家和军队科技进步二等奖各一项，指导博士和硕士研究生10余名。

2008年，中央电视台《健康之路》栏目的系列讲座《民以食为天》的光盘及图书，被授予“建国60周年中医药科普图书著作奖一等奖”。从2009年到2011年期间，与鲍善芬研究员共同编著的《蔬菜、营养、健康——三天不吃青，两眼冒金星》、《油脂、营养、健康——厨中百味油为贵》，以及《食以善人，食亦杀人——我们的孩子该怎么吃》等新书相继出版。

2007年被中央文明办、民政部、新闻出版署、广播电视部联合授予“先进个人奉献奖”。2010年，被中国老年保健协会授予“老年保健突出贡献奖”



第3版前言

“民以食为天”，人之所以能维持生命、工作和思维，都要依靠食物中的营养供应。如果膳食安排不合理，就每天都在损害健康，日久天长，自然会造成百病丛生的后果。膳食不仅影响您的思想、行为和感受，也与您的心理、生理状态有关。一个人营养状态的好坏和饮食结构的正确与否将决定其生命的价值和成就。

人类自开始农业生产活动以来，伴随着社会经济的发展，膳食变化的总趋势是逐步改善了营养，增进了健康，提高了生产力。随着改革开放，经济腾飞。过去物资短缺、食物单调，想吃的东西买不到；现在商品琳琅满目，许多人却不知道如何选择，应怎么吃了。法国一位学者曾说：“一个民族的命运要看她吃的是什么是和怎么吃”。所以特借中央文明办和卫生部组织的“相约健康社区行”全国巡讲活动的机会，在该书第二版的基础上，根据食品安全与营养学的最新研究进展，进一步充实全书各个部分的内容，使之更加生动有趣，通俗实用。

新版书收集了近年有关膳食营养和食品安全的最新科学研究内容和发展动态，进一步加大了信息量，并对原书第二版的内容进行了必要的修改和充实。

另外，新版内容进一步阐述了合理膳食是健康的物质基础，详细介绍了中华民族传统饮食结构、世界卫生组织(WHO)推荐的“地中海式饮食”及美国农业部提出的“食物指南金字塔”，分析了人类疾病模式的多样性，以及现代营养学的局限性。



书中介绍了接受科学平衡的饮食能够预防疾病的道理,论述了有关食品安全的知识,特别强调要关注食品的慢性安全。书中还介绍了美容健身、防治肥胖、防老抗衰的饮食原则和许多传统食疗方法。

书中还讲解了营养不良易感传染病,饮食误区导致“文明病”泛滥的问题;介绍了“洋快餐”的由来,解释了其被称为“能量炸弹”和“垃圾食品”的原因;剖析了当前存在的饮食误区,号召民众牢记中国传统膳食的“金科玉律”。在日常生活中,贯彻实践膳食和就餐的十大平衡,通过平衡膳食,预防癌症和慢性非传染性疾病的发生,提高全民族健康素质。

本书最后以“凡膳皆药、食物是最好的药物”为题,强调了“食疗”的保健效果,指出中华民族传统食疗理论凝聚着我们伟大民族的智慧,集中升华了中国亿万民众的实践和经验。我们不仅应当珍视它,而且要弘扬、发展它,为中国和世界人民的健康造福。

赵霖

2011年3月

真相、谬误与谎言

——多变世界中的政治与经济

(波兰) 格泽高兹·W·科勒德克 著
张淑芳 译

致所有人

目 录

7	导读者	www.wedrujacyswiat.pl
9	第一章	世界、文字和含义
37	第二章	事情是怎样发生的
54	第三章	世界简史以及我们能从中学到什么
87	第四章	全球化——接下来呢？
129	第五章	世界是怎样的
195	第六章	新自由主义的没落及其空洞的遗产
238	第七章	发展是什么，发展依靠什么
267	第八章	停滞与发展：制度、政策以及文化
289	第九章	发展的偶然性理论和新实用主义
304	第十章	充满变数的未来
372		一封信
375		索引

为了让本书更具可读性且更吸引读者，在写作过程中我尽量避免使用表格、图表以及地图。因此，书的末尾也并未按惯例附一个按字母表排列的冗长书目，书中所有引用的文献都以篇末注的形式加以表述。此外，本书还有一个特别的工具，那就是导读器。

本书的导读器是一个网站，网址是www.wedrujacyswiat.pl，这是为对本书感兴趣的读者精心准备的。网站上包含了与本书所用资料相关的大量统计数据和信息。在这个网站，你可以找到许多表格、图表和地图，对我在书中讨论的一些现象和过程做进一步解析说明。上面还有一些珍藏在我相册中的图片，展示了我们这个充满变数的世界的不同角落，以及我在书中谈到的一些地区和国家。

此外，这个独特的网上导读器所包含的数据都会定期更新，更新的频率按季度、半年或一年不等。因此，读者在这个网站上总是能很快找到最新的信息。

当然，导读器只是为那些希望更深入地了解这些统计数据和经济绩效指标的读者们所准备，因为他们喜欢阅读图表、曲线图以及欣赏地图和照片。导读器所

提供的重要背景知识和统计信息，其意义远大于仅作为本书的补充资料，今后数年，导读者的使用者都将可以获得我讨论主题的最新信息。学术性的注解、事实和逻辑虽然不变，但作为背景的统计信息却将不断更新。

导读者里还列出了一个范围极广的参考书目，那里面有我在本书中讨论一些问题时参考的著作。鉴于书中涉及知识的广泛性和跨学科性，要使这些书目涵盖其所有简直不可想像。然而，这也足以使那些充满好奇的读者深入钻研诸如人类与经济、世界与发展以及历史与未来等各种问题。这些参考书目与许多原始资料相链接，点击这些书目将会打开重要的源文档。这将会成为学者进行研究的辅助材料。

最后，导读者里还设立了一个博客。在这里，有关国际社会、全球经济和人类命运的讨论将一直延续，每个人都可以发表对自己在世界中所处位置的思考以及自己的观点。通过这种方式，读者可以与我以及其他对这些问题感兴趣的人们保持学术上的联系。

因此，这个导读者是一个很好的工具，它将辅助并促使我们完成一个独一无二的、穿越时空的伟大旅程——在这个“多变的世界”里探寻更美好未来的旅程。读者有了手中——更准确地说是指尖下的导读者，就能在“旅途”中更轻松地找到正确的方向。