

让大家真正成为“自己的营养医生”

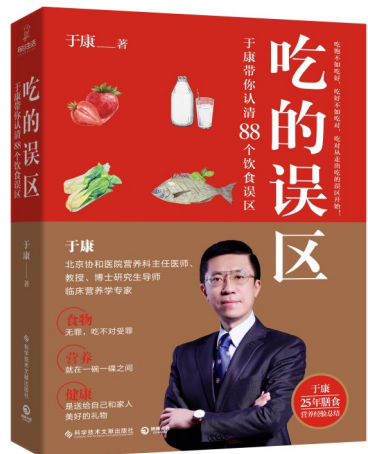
按80岁寿命计算，人的一生摄入约60吨食物（包括水）。应该说，除了空气，再没有一样东西如食物般伴随我们终生，并如此深刻地影响甚至决定了我们的健康和寿命。

我们应该了解食物，更要敬畏食物，以食物为伴，享受吃饭的过程。吃的要美味，也要健康，这是门艺术。

可以说，吃的艺术，就是追求生活品质的艺术，就是追求健康长寿的艺术。

令人欣喜的是，人们从未像今天这般重视吃的艺术；从未像今天这般努力寻找适合自己饮食习惯和健康状况的营养方案。在这样一大背景下，营养学家应该责无旁贷地担负起传播合理营养知识，引领正确饮食行为的责任。

这本科普书的创作和出版，正是这种责任感的驱使。



从2003年我在科学技术文献出版社创作出版我的第一套科普系列丛书《做自己的营养医生》至今，已经14个年头。这14年间，几十本（套）科普书的创作出版记录下我在营养传播道

路上的一点成绩；而上百万的发行量和广大读者朋友大量的反馈，则在一定程度上证明了科普书在传播营养知识方面巨大的影响力和旺盛的生命力。这种影响力和生命力是与我们在科普书创作过程中不断创新的努力分不开的。这本书，正是我们创新的一个成果。她的新，体现在从“吃的误区”的角度，深入剖析当下常见的88个错误的饮食观点，如“粗粮越多越好”、“吃菠菜补铁”、“喝牛奶致癌”、“喝碱性水更健康”、“吃啥补啥”等等，然后，以科学证据为基础，循循善诱地引导人们走出误区，回归到合理的饮食方式上来。

这种从剖析和纠正错误的角度进行阐述，与以往我们从正面角度进行阐释实际是相辅相成的。因此，这本书可以看作是之前系列科普书的一个延续；而从剖析和纠正错误的角度阐述，可能会给读者更深的印象和更强的触动。从这一方面看，这本书又

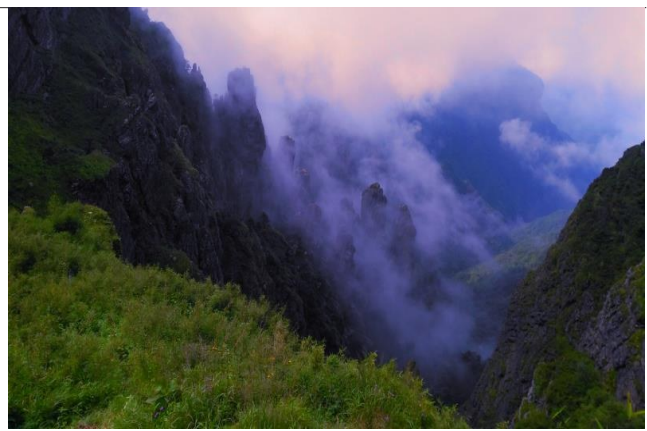
使我有更多的期待。

这一期待就是，通过本书，使更多的读者朋友纠正更多的不当甚至错误的饮食观点和行为，并在现实生活中真正成为“自己的营养医生”。正所谓“授之以鱼，不如授之以渔”。预防和治理疾病如此，编写和读书大致也是如此。这既是我多年营养科普传播工作的指导思想，也是本书的出发点和落脚点。

在此，我真诚感谢所有为本书的创作和出版做出贡献的人们，特别要感谢科学技术文献出版社的王黛君老师和吕海茹编辑，没有他们巨大的付出和出色的工作，本书是难以如期问世的。

最后，我最要感谢的是广大的读者朋友，是你们热情的鼓励和支持使我在营养科普传播的道路上不断进步。我也期待着你们对本书提出宝贵的反馈建议和意见。

（作者系北京协和医院营养科主任医师）



云雾缭绕 禹燕摄

云是一种自然天气现象，它是大气中的水蒸气遇冷液化成的小水滴或凝华成的小冰晶所混合组成的漂浮在空中的可见聚合物。当太阳照在地球的表面，水便蒸发成水蒸气并不断上升，水蒸气一旦饱和，水分子就会聚集在空气中的微尘周围，由此产生的水滴或冰晶就会把阳光散射到各个方向。云的外观就这样产生了。

云，由于形状千变万化，一会儿像奔腾的骏马，一会儿像峻峭的山峰，一会儿像欢聚的人群……而让人充满想象。云，由于形态变化多端，时而乌云聚集转成瓢泼大雨，时而天气寒冷变成飘飘瑞雪，时而气温骤降转为骇人冰雹……而令人倍感神奇。

没事时，我喜欢抬头看云，观云聚云散，叹人情桥相会，人间悲欢离合；赏云卷云舒，赞赏哲胸襟开阔、高士宠辱不惊；看云覆雨，感世事变化无常、上苍捉摸不定。看到迷处，不禁胡思乱想；思至痴时，所幸诗如泉涌。于是，《十六字令三首·云》信手得来。“云，万里晴空水气凝。多汇聚，日丽变天阴。//云，随风飘动自由行。多变化，任你想象形。//云，琼楼玉宇砌天庭。多神秘，赋诗探仙境。”

雾也是一种自然天气现象，它是悬浮在近地面大气中的大量微小水滴或冰晶的可见集合体。云和雾的主要区别，一个飘在天空，一个浮在近地面。云和雾，若同时出现，你就很难分清，哪是云，哪是雾。

庐山以云雾神奇而闻名于世。庐山云雾四季皆有，以夏季最多，秋季偏少，盖因夏季雨水充沛，秋季天气干燥。夏季云雾多在山腰，这是因为冬季水气凝结的位置低于夏季，所以冬季云层的位置也就低于夏季。春夏相交之时，由于水气偏多，季风变换，天气因而忽晴忽雨、变幻莫测，群峰由此云遮雾罩、烟霞弥漫，云雾就显得来去无踪、诡谲奇特。

更因为历史上曾有过多次重要政治会议在匡庐召开，庐山的云雾则更显神秘、更加厚重，让人感觉浓云密布、迷雾重重，引得历史学家不断探究，坊间不时“揭秘”。有感于斯，我1981年暑期初访庐山，得《庐山云雾》短诗；2001年盛夏再登匡庐，心又有得，短诗得以充实加长；2015年春夏之交，有幸在井冈山干部学院参加培训，遥望庐山，沉思静想，遂使《庐山云雾》完善、定格如下：

“庐山云雾，亲感不虚牛。滕滕四百疏，心随车行揪。//山道弯弯，人约雾共游。咫尺闻耳语，不见使人愁。//结对攀悬崖，叩杖破雾头。云涌峰移步，雾沉松露头。//当年气候异，云雾漫神州。卫星频发射，民怨如雾幽。//元戎进万号，欲解困是忧。风云突变，冰霜冻热。//万万马齐鸣，云锁飞龙首。拨雾开云时，风和日丽秀。//自然匡庐美，何物论争优？天生仙人洞，岂能雾遮丑？//云收长江水，雾吞含鄱口。风饮群峰醉，露润百花羞。//云深多隐士，草浅少清流。采云洗面垢，集雾究缘由。//欲识山真容，极目登东牖。夜深东坡诗，思绪迷雾稠。”

云和雾，由于虚无缥缈，反而令人无限神往；雾和云，由于神秘莫测，更是让人充满遐想。现实不如意时，人们常常把希望寄托到云端；生活遭遇挫折时，缥缈的雾似乎也带来些许慰藉。前段时间，看到“古道墨香”微信公众号主人曾初良先生发“消暑图”国画25幅。图中男人或蒲扇在手，或酒盅在握；或袒胸露臂，或短袖汗衫；或独自深思，或与人会话；悠悠，闲哉，生活趣味十足。每幅图都题打油诗一首，幽默、风趣、睿智，观来、读来、思来，令人拍腹大笑、拍手称奇、拍案叫绝。

既种白云又种田

□ 苏青

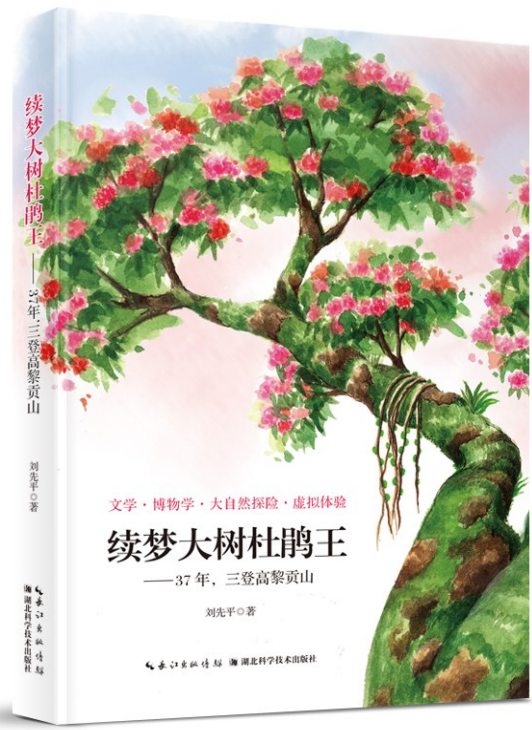
40多年，在山野跋涉；艰难险阻，却从未畏惧；耄耋高龄，再探杜鹃王；心心念念，终达成心愿。自然科学作家、探险家刘先平的新作《续梦大树杜鹃王》（湖北科学技术出版社出版）即将面世，非常荣幸，我得以提前拜读。这是以第一人叙述写的自然探险真实经历，作为《圆梦大树杜鹃王》的续集，读来令人惊喜。

这道奇观比虚构更精彩

□ 陈超群

书里书外

刘先平著，湖北科学技术出版社出版。



以草木山川为写作对象的，古中外早已有之，但较常见的是散文、随笔、小品文，或者科普说明文，能够带有鲜明叙事特点的并不多。采用叙事手法创作自然文学，尤其是讲述非虚构的故事，是有很大挑战的，作者必须对某种动植物或者某个地方有一种特殊的纽带关系，故事才能拥有足够坚固的结构和迷人的情感。在文学创作中，这种纽带要么是童年经历的心理映射，要么存在某种能够直达作者灵魂深处的内在力量。

在大树杜鹃王的故事中，这种内在力量蕴藏在字里行间。《续梦大树杜鹃王》开篇，从老一辈植物学家冯国楣对作者的一番谈话开始，就让读者相信，对我国西南高山特有物种大树杜鹃充满向往，“眼中闪烁着光芒，内心奔涌着激情”的，不仅仅是冯老，还有作者刘先平。

于是，探险活动拉开序幕，火山、地热、深山、雨林、老树、村寨、毒虫、黑熊……一登场，探险团成员差点丧命，却继续前行，故事足够惊险刺激。但别忘了，这不是虚构的，而是真实的。更让读者捏一把汗的是，再探高黎贡山，“续梦”大

树杜鹃王时，作者已经80多岁。这大不按常理出牌了。

只有心怀理想，才能有此力量。刘先平说，人们总是在自然中寻找着心灵的风暴，以构建自己丰富多彩的精神家园。在刘先平先生的精神家园里，有他的“生态道德”理想。或许因上世纪西方植物猎人砍伐我国大树杜鹃王并锯下树盘而感到耻辱，或许是因为曾经描写过的壮美山川在短短二三十年就已成为“老照片”而难平愤怒，亦或是因当今钢筋水泥的城市割断了人与自然联系而倍感忧伤，在刘先平的精神家园里，因实际会种下了大树杜鹃王的种子，而这棵大树杜鹃王已然成了“生态道德”理想的图腾。所以，在一连串寻梦、圆梦、续梦的故事中，我们看不到拈花惹草式的小资消遣，也看不到猎奇好胜式的占有炫耀，刘先平先生的文字中流淌的，是对自然的赞叹、欣赏、向往，以及悲悯之情、平等观念和守护之心。这使得作品的格局纯粹而高尚。

《续梦大树杜鹃王》既是探险文学，也当之无愧是一部优秀的博物学作品。书中包含大量客观的科学

知识，地形、地貌、物候、气象，探险路上的一花一草、一鸟一兽，都各有其名称、来历、特点、秉性。坚实的知识使得这本不算很厚的书有了足够的分量感。当然，博物学既是客观的公共知识，也有个体经验的总结，长期生活在自然中的人，不一定拥有许多理论知识，却往往能总结出一套独特的与自然万物共生的经验。可贵的是，作者敏感地捕捉到了这些细节，呈现了人与自然万物之间或敌或友、或神秘或亲近的关联，在作者笔下，护林员、山寨村民，甚至杜鹃鸟的叫声，都熠熠生辉、鲜活极了！

如果说新博物学的使命之一是在科学与人文之间重新架起一座桥梁，探索一种生活理念和生活方式的革命，那么，博物学与文学相结合的自然文学，是一种很好的传播方式。当今我国博物学代表人物刘华杰教授

说，他很同意刘先平的观点——新的博物学，如果插上文学的翅膀，将飞得更高更远。是的，自然文学既能带领读者去认识自然、探索真相，还具有以文学艺术手法打动人、触发生命感受的特质。博物学与文学联手，在刘先平先生的精神家园里滋养出了“生态道德”的图腾——大树杜鹃王，它承载着刘先平的理想与情怀，赋予了他勇气与力量。

艺术家罗丹曾说，感染了人的情感的自然比机械复制的自然更真实。所以，当刘先平团队再探高黎贡山，续梦大树杜鹃王时，那满山漫天红艳艳的花朵璀璨绽放，如霞光四射，如少女踏歌，如火山爆发，如此情形，已经超越了自然景观本身，升华成了丰盈壮美的内心世界，物象与心象交融，理性与情感交织，融汇成一首壮美的诗。这道奇观，比虚构更精彩！



《播火录》后记

□ 赵致真

对于科学史，我从学生时代就钟情和痴迷。写《造物记》因为要紧扣世博会主线，更多出场的是发明家、工程师和企业家。《播火录》则能够以更广阔的视野，展开更多科学家丰富的人生画卷。正好和《造物记》互余互补，相得益彰。

我们常说“历史是一面镜子”。因为人类的活动虽然极其复杂，却大体不会超出一些基本模式。中国的历史太悠久而浩瀚了，几千年的社会实践几乎穷尽了各种行为模式。大到治国安邦小到修身涉世，都有足够的历史资源可供借鉴。我们当下的处境与历史上的何人何事相像？熟读二十四史，就像对人生博弈的各种“棋谱”“残局”了然于心，能从中汲取经验，避免错误，增加选项。读史的确使人睿智。

然而，我们民族的历史也有欠缺。翻遍卷帙浩繁的黄卷，鲜有近代科学实践的内容。李约瑟深深困惑于“为什么科学和工业革命没有在近代的中国发生”；蒋廷黻更感叹说“近百年的中华民族根本只有一个问题，那就是：中国人能近代化吗？能赶上西洋人吗？能利用科学和机械吗？能废除我们家族和家乡观念而组织一个近代的民族国家吗？”可见我们向历史学习，还需要打开另一扇门——世界近代科学史。我们无论怎样翻箱倒柜，也无法从经史子集中找到等价物或替代品的。

今天的中国早已不是被甩在现代化进程之外的民族。科学活动成为我们主流的、大规模的社会实践，并汇入人类科学史的全新篇章。回望过去，谁会说他伽利略、牛顿、爱因斯坦、居里夫人、爱迪生都是和我们风马牛不相及的海外逸闻呢？要在中国营造科学

发展良好的气候和土壤，就需要知道科学为什么会是今天的面貌，科学有什么样的根脉和源流，科学先贤们的探索激情和冒险精神具有何等价值？科学史上哪些大事、要事已经成为人类文明的集体记忆？细心寻觅和精心开采“他山之石”，这便是我们创作《播火录》的内在动因。

近代科学史是一门体系庞大、支脉众多的严谨学科。但对于大众传媒来说则允许从最便捷的角度切入。《播火录》用人文价值的尺度来选取篇目，用社会意义的逻辑来搭建框架。我为自己设定几条原则：对题材抓住要领、力求浓缩精华；对史实追本溯源，力求透彻；对素材深挖细找，力争言人未言。这种“取法乎上”若能“仅得乎中”就十分满足了。

有个流行的概念叫“思维密度”，说的是作者写下一段文字花费的时间和读者消费这段文字用去的时间之比。其实还应该加进作者思维能力的因素。我写《播火录》，大概只差“两句三年得”了。主要时间根本不是动笔而是读书，包括查找文献和搜寻资料。在美国看望女儿儿时买过几大本英文原版，学校图书馆还有各种典籍可供下载。如今做学问太有福，互联网上几乎“无所不得”。当然如果仅为写文章，投入产出比很不合算。幸好好书给人以莫大享受，往往超越了写作率福也不忍舍弃。有些文献则可用埃里希发明的“对角阅读法”一目十行而过。若非因之“播火录”，今生哪得机缘和这么多书籍相遇？平日少旅游，也算代之以“心灵旅游”了。这本《播火录》不过是几年间的读书笔记和读书心得。

上小学时每当发下新课本，总会先迫不及待翻看其中的插图。今天披览大量文献时，仍会对其中图片格外青睐并善为收藏。图片不仅是史料佐证的注释，所展示的细节还常常隐藏着意外的丰富信息，增进我们对时代和人物的直观了解。“一图胜千言”，的确并非虚语。

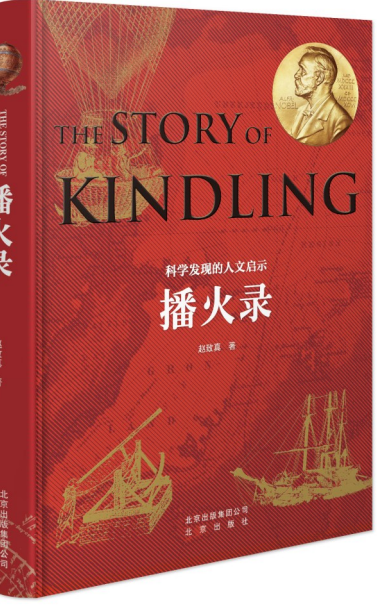
《播火录》收进的图不期然已远远超过一般“插图”的比重，甚至要和文字并驾齐驱了。我却不忍割爱。文无定法，书无常型，索性独树一帜。希望读者能够认同和接纳。

格外感谢我的《科技之光》伙伴们。2015年5月《科技之光》创办20周年，没有任何纪念仪式，第一季《播火录》10集的推出是献给她的最好礼物。在科技电视的大熔炉中，队伍不散，理想不变，作品不断。甘做润底松，不羨山上苗。当朋友们对《科技之光》竖起大拇指时，我们都懂得“大拇指对于挠痒和挖耳朵并没有优势”。《科技之光》再受冷落也不会随风顺舵和改弦更张。

北京出版集团的“正业”和“主业”无疑是出版图书，但却大胆延伸到电视制作，并通过二维码在纸媒上直接播放视频和下载图片。让文学、图片、视频在书中三足鼎立、三位一体。这是数码时代的恩惠。从社领导到责任编辑们的心血是一言难尽的。

中国传媒大学曾庆瑞教授是我大学好友曾庆元的哥哥，这次有幸在《播火录》前10集研讨会上亲切相逢并热情为本书作序，实在荣幸莫大焉。杨再石先生和王直华先生都是科普名家，多年来同道为朋，互勉为友。他们的序言是对我莫大的鞭策。

老伴高淑敏是《播火录》最忠诚无私的



这本书是我为电视片《播火录》写的文字稿。或者说《播火录》是按照这本书拍摄的电视片。

《播火录》的酝酿，源于一段温馨的友谊。1991年，我因科普工作有幸结识《少年科学画报》主编赵萌和副主编钟制宪。20年过去，身边不少朋友走散了，而我们的“君子之交”却与时俱进，历久弥新。2010年我写了《造物记》，已任北京出版集团总编辑的钟制宪收到赠书后认真披读，浓圈密点，接着便来电约我，约我再创作一部“姐妹篇”给北京出版社，并立即亲自出马，筹措拍摄电视片的资金。我深受感动，决定挽起袖子写《播火录》。“焉知二十载，重上君子堂”。可见友谊也是生产力。

当然不仅仅为了报答朋友的侠心热肠。

这其中有一幅画，惹我喜爱，助我思考，引我评判。画一潇洒长者，立于寂静山中，拄杖仰头观月，所配打油诗曰：“清风明月不要钱，挽之入怀却须烦。老夫心中无挂碍，只种白云不种田。”诗画表达了作者高洁孤傲的风骨和野鹤闲云的气度，令人敬佩。但我以为，这位老夫心中即使无挂碍，再不爱钱，“只种白云不种田”也只能是一种理想而已，可谓镜中花、水中月。现实社会，我们不仅要仰望星空、拥有理想，更要脚踏实地、勇于实践；君子大可不必不爱钱，只不过取之必须有道，再清高也得一日三餐，吃喝拉撒睡。一个人如果只会空谈理想，只是一味清高，而不着眼于现实，更不大大力气去解决实际问题，“只种白云不种田”到头来将沦为坐而论道，必将于事无补，一事无成。有感于斯，将曾先生原诗妄自修改如下，回应那些历史上从来不缺少的“宁要社会主义的草，不要资本主义的苗”的老“左”们：“神仙方能不要钱，凡人岂视钱等闲？但愿心中少挂碍，既种白云又种田。”

青诗白话

奉献者。我们多年来形影相依，共同埋在书堆中阅读到半夜，在散步中讨论到忘归。老伴还是我所有文字的第一审阅者和批评者。家里永远只有一个“中心任务”，如果说我在用生命写作，那么始终默默陪着我投入的还有另一个生命。

不能不深深怀念的是，2013年11月20日，母亲宋映雪与世长辞。当时才刚准备写《播火录》第1集，巨大的悲痛使我无法下笔，但只有投入工作才能忍受悲痛。往年做《科技与奥运》《世博会的科学传奇》《科技春晚》《神奇科学》，妈妈都随时了解进度，并最早品尝自己的成果。忘不了妈妈曾多次询问《播火录》究竟写的是是什么，我却总不耐烦地说“出来你就知道了”。前些年从网上买到一个又大又薄的放大镜，不由想起坐在妈妈身边看报纸时，老人家总会从床头柜拿出她的又小又旧的放大镜递给我，我却从没想过为她换一个好些的。念及于此，书上的字便在泪中模糊了。德国化学家本生说，“我的所有荣誉的唯一价值是给我母亲带来愉快，但母亲已经去世了”。跨越遥远的时空，人类的心竟能够如此相通。

至于我自己，也已经过了古稀之年。早该走生命的下坡路了，却在坚持年年爬坡。人们用钱买黄金为了保值，我想用时间换作品，也是生命的保值。继续笔耕亩田，为中国科普增添一点微薄收成，是我余生的最大心愿。

创作手记