

## ■字里行间

## 让人害怕的,是食物还是人自身?

文·陈沐

最近的朋友圈里,常青话题“养生”显得黯淡,不过大可放心,养生话题永远不会退出我们的话题舞台。新近读到一本《让我们害怕的食物——美国食品恐慌小史》,相信很多人会有兴趣:作者记录了从19世纪90年代以来到今天,曾席卷过美国的一波又一波对食物的忧虑。书里不仅谈论饮食,还描绘出裹挟于食品行业之中的众生相:偏执的科学家、善于将某种理论迅速转化为商业利润的商人、摇摆不定的监管部门以及容易受人蛊惑的“傻白甜”顾客。

## 酸奶有益肠道:迷信来自科学家的偏执

酸奶广告几乎遍及我们目光所及之处,然而关于它有益肠道健康的说法,实际上是一个流传了一个多世纪的谎言。俄罗斯细菌学家埃利·梅契尼可夫由于发现白细胞能攻击和消灭有害细菌而赢得诺贝尔奖。然而从1900年开始,这位科学家走上了“推销酸奶”的不归路。他认为人体大肠是史前时代的遗迹,当人类需要追逐或逃避野生动物时,“需要停下来排空肠道会是一个严重的不利因素”,这种延迟排便的能力的负面影响,则是造成食物废料堆积在肠道,成为有害微生物的庇护所。在现代社会,肠道的存在弊大于利,梅契尼可夫是建议人们切除大肠。但由于不少人在这一手术中丧生,所以他后来把目光转向食疗,很快他选定了深受保加利亚牧民喜爱的酸牛奶。他认为乳酸能够中和结肠中的碱性环境,防止有害细菌在那里增殖,从而让人更长寿。他很快分离出了使牛奶变酸的细菌,并将其命名为保加利亚乳杆菌。他在自己的著作中说,酸奶可以杀死结肠中的有害病菌,并让人们活到140岁。这一理论问世后,很快受到媒体和食品业商人的追捧。但是随后越来越多的证据表明,这个理论并不成立。

1916年,71岁的梅契尼可夫去世,尽管他多年来一直坚持每天饮用酸奶。而保加利亚牧民的“长寿”,实际上是因为父亲、儿子和祖父经常有相同的名字,造成人口普查员把生者和死者搞混了。在20世纪20年代早期,科学研究显示结肠内的细菌对人体无害。2009年9月,加利福尼亚州立大学公共卫生学院一篇关于酸奶的健康益处的评估中说:“不要为了健康因素去吃酸奶。”一个月后,欧洲食品安全局断定说,他们所研究的数百种所谓“益生菌”的菌株之中,没有一种能够增进肠道健康或免疫力,并且命令酸奶公司停止再宣称其具有这一功效。



美国麦克马斯特大学教授哈维·列文斯在本书里,历史地看待了美国人对“食品恐慌史”的看法。他的主要观点是:食品恐慌在很大程度上不见得是理性的,因受专家意见影响、受食品生产厂家鼓动而对食物产生偏见的情况屡见不鲜。国人很需要看一看。《华盛顿邮报》的评语就更加直接了:哈维·列文斯坦开出的药方是怀疑和独立思考。他在各种“责怪食物”运动的中心发现了道德主义的身影,他告诫我们,对其要有所提防。

《让我们害怕的食物——美国食品恐慌小史》  
作者:哈维·列文斯坦(美)  
出版社:上海三联书店出版社  
出版时间:2016年5月

## 问题牛肉事件:资本之恶和监管部门的苟且

如果说酸奶迷信主要源于科学家的偏执,那么问题牛肉则显示出资本力量的强大与监管部门的口是心非。

1906年,厄普顿·辛克莱的小说《屠宰》出版,描绘了芝加哥屠宰场骇人听闻的恶劣条件,那里处理了全美国大多数的牛肉。政府部门开始出台相应法规。肉类加工商起初很抵制,但很快意识到政府的检查能够向消费者保证他们产品的安全性,于是转而支持《联邦肉类检查法》。他们胜利了,消费者对于肉类的信心很快就恢复了——没有证据表明《屠宰》造成牛肉或其他肉类消费量的

明显下降。在这之后,畜牧业公司疫情暴发,美国农业部发出召回公告以及“明天会更好”的保证,以一种惊人的规律性重复着。2007年,大肠杆菌污染导致21次牛肉召回。2008年2月,农业部被迫从一家加利福尼亚的饲养场召回1.43亿磅牛肉。饲养场运营者被偷拍到处理了一种叫做“卧地病畜”的牛。这些牲畜携带大肠杆菌的风险极高,因为它们生命的最后日子倒卧在地上,陷入粪便中,皮肤大部分都暴露给细菌。该公司已有3700万磅的碎牛肉制成成为学校午餐中的汉堡、炸玉米饼和辣酱汤。几乎每

一个大型食品企业集团都使用了它。

作者并没有仅仅停留在揭露黑暗、终结谣言的层面,而是进一步思考:一个人如何才能避免被食物恐慌的风潮裹挟呢?他得出的结论是,观察一下恐慌制造者,然后自问,他们在这里面有利益吗?他们包括那些试图从食物恐慌中推销产品和获利的食品公司;还包括成千上万其他依靠吓唬我们来获取职业利益的人。这意味着不只是科学家们希望通过发现饮食和健康之间的联系来保持研究经费;还包括为公共和非营利机构工作的人中,有人试图通过危险饮食习惯的警告来证明自己有用。



▲埃利·梅契尼可夫像,这位威名赫赫的诺奖获得者可谓其痴迷酸奶。

▼芝加哥屠宰场被曝光后,生产商们开始规范管理,这张照片中,女员工正在肉类产品上贴美国政府的批准标签,以示产品安全。



厄普顿·辛克莱的小说《屠宰》的中译本译作《屠场》。

## 广告商的守法“谎言”:“傻白甜”只能做智商洼地

书中列举的种种套路,在中国几乎是青出于蓝。最近留意了一下公交站广告牌上的酸奶广告,居然毫无破绽!广告云:“酸奶中含有益生菌。膳食纤维有益肠道健康。建议饭后饮用酸奶。”其中的诡异在于:设计者避开了“益生菌有益肠道健康”这句硬伤,又在强烈暗示消费者“酸奶是一种清肠食品”。

事实上,只有酸奶中的增稠剂成分才含有少量的膳食纤维,也就是有益肠道健康的成分。但是膳食纤维的供应大户是全谷类、蔬菜和豆类。所以酸奶的清肠效果并不如大部分普通食物。当然,现在的牛奶厂商

也在慢慢淡化其营养效果的宣传,而是强调奶制品的“美味”。但是对于酸奶,仍然在打着这个擦边球,这样就很不厚道了。

再举一个关于蛋白质粉广告。文案:“为了摄取更丰富的蛋白质,早餐你要吃这么多……”配图是一个人对巨大的鸡蛋和堆积如山的小面包。这个广告暗示消费者,从食物中补充蛋白质是低效的,所以你们应该补充蛋白质粉。实际上,随着生活水平的提高,普通人从日常饮食中摄入的蛋白质已经足够,额外补充并无必要,甚至有副作用,比如过量摄入动物蛋白会导致钙的流失。

这两个例子都避开了知识硬伤,可见食

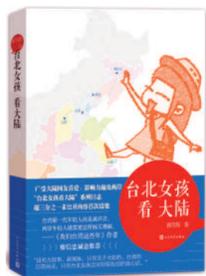
品广告还是处在监管之下,但它们仍可以花样翻新地宣扬与科学原理相悖的饮食观念,消费者也总是乐意买单。可见,理性的饮食选择最终还是依赖于普通大众对营养学常识的了解。如果消费者对于营养学了解不够,必然会被一波又一波谎言击中,成为形形色色的可疑保健品的智商洼地。期待有人能写一本《中国食品恐慌小史》。

不过,我无法认同作者在书中对“天然食品”的嘲讽,觉得他忽略了食物的精神要义。人们向往的不仅仅是天然食品,而是通过这种追求,试图缓解在工业社会中,人与大地、与其他人的疏离,以及由此而产生的焦虑。

## ■晒心宠

## “有比政治更重要的,是小龙虾和涮羊肉”

文·张盖伦



作者:郭雪筠  
出版社:人民文学出版社  
出版时间:2016年5月

看书时,脑海中会不自觉脑补台北女孩郭雪筠的形象:软萌、温柔,是个吃货。

《台北女孩看大陆》,是将郭雪筠的豆瓣日志集结成册。没有严肃的内容,也没有什么华丽的文笔。更多的,是口语化的表达,碎碎念式的思考。台北女孩不谈政治议题,只是带着点俏皮和可爱,描述她眼中的大陆,以及她眼中的大陆人。

作者生于1980年代末。从没见过会离开台北的她,后来选择赴北京读研,于是接触了一个更加立体可感的大陆。她坦言,到了他们这一代,大陆是越来越陌生的地方。她对大陆的初步印象,是那里厕所没有门;第一次去大陆,面对“我们都是家人”的示好,她无所适从,不知如何接话;决定去大陆念书前,她的台湾朋友喋喋不休,不要乱说话,不要和大陆人吵架,不要乱吃东西……

两岸人民,可能共享着同一段历史,但却接受着完全不同的教育。有一个“大陆人眼中的台湾”,也有一个“台湾人眼中的大陆”。彼此怀揣着刻板印象,怀揣着既定观点,语言相通,但又隔着海峡。最方便展开交集的地方,就是网络。几个月前那场Facebook上的表情包大战,令人记忆犹新。如果看过大陆网友和台湾网友的争执内容,你会发现,这一切和郭雪筠在书中描述的又是多么相像。

她试着充当两岸沟通的桥梁,而最常出现的对话却是这样的:

“大陆朋友:台湾人是不是井底之蛙?  
我:你才井底之蛙。  
台湾朋友:大陆人是不是思想封闭啊?  
我:你才思想封闭。”

大家都希望交流,但只想听“自己同意的话”。这或许也是交流的无奈。不过,交流不用互相喊话,它可以“润物细无声”。政治上的宏大叙事,与普通人距离遥远;而生活中的柴米油盐,是能被感知和体味的温情。在京两年,郭雪筠迷上学校附近的烧烤摊和五道口的酒吧,感慨身边的台湾学生早早懂得了拼搏奋斗,还能带着几分亲切感看网上爆发的“地域之争”,因为这一切在台湾也经常发生……

碰上台湾人指责大陆人没有素质,如今的郭雪筠会挺身而出,为她体验着并居住的这个大陆辩护。次数多了,她还会被台湾朋友说:“哇,你好大陆。”

这是一本“小书”,很快就可以翻完。郭雪筠就是那个你想了解但是无缘结交的台湾朋友。她大方告诉你她的不解,也向你吐露她的热爱。

书出版后,郭雪筠依然在豆瓣上写文章。在两岸关系变得越发微妙的时候,北京签售会之前,郭雪筠已经设想了现场有人问她“是独是统”的情景,她还未雨绸缪地准备好了回答。但这一切并没有发生。“读者和围观群众,比我想象中温柔”。

郭雪筠希望,所有不喜欢台湾的大陆年轻人,可以看到这本书。他们可以了解,“我们一样萌,只是立场不同”。立场不同,不是怪物,不用喊打喊杀。她说,很多人不明白的是,真正可以改变人心的,不是那种两岸一家亲的政治诉求,也不是那些“你不认同你我就以滚蛋”的冷硬言论,而是对别人的倾听和包容。

诚然,政治可以影响到生活的方方面面,但它不是生活的全部,也不该成为日常交流的唯一主题。“有比政治更重要的,就是小龙虾和涮羊肉”。郭雪筠轻松消解了这个有点沉重的话题。她是个爱美食、爱旅游的居住在大陆的台北女孩,仅此而已。

## ■别开书面

## 毕竟好书有人识

文·卞毓麟

电子工业出版社的中文版《DK宇宙大百科》,自2014年11月问世至今,未及两年竟然已经连印6次,累计印数达43000册。这部极其漂亮而又实用的科普巨著,煌煌160余万字,精美图片逾千幅,用128克无光铜版纸全彩印,大12开540页,封面以特殊工艺为土星光环和诸多星星加上荧光,因而在黑暗环境下能够看到一个绚烂多彩的夜空。

第八届吴大猷科学普及著作奖颁奖典礼不久前在台北市隆重举行。由海峡两岸科技名家组成的评委尽心尽力,确保了获奖图书的高水准。如今这一奖项在海峡两岸声誉日上,参评的踊跃程度也不断提升。《DK宇宙大百科》一书荣获本屆翻译类佳作奖,可谓实至名归。这次参评的好书着实不少,依我看来,《DK宇宙大百科》同最终分获翻译类金奖和银金奖的《人类大历史:从野兽到扮演上帝》和《10种物质改变世界》,其实也是轩轾难分的。

出版业内人士皆知,DK就是Dorling Kindersley Limited,即英国的DK出版社或DK公司,以出版精美图书著称于世。《DK宇宙大百科》英文原版书名是《Universe》(宇宙),其厚重的内容和篇幅足以表明它就是一部《宇宙大百科》。书名冠以DK,是DK输出图书的常例。我应中文版译者和出版社之邀,担任了此书中文版顾问,并撰写中文版前言如下。

洞察宇宙的身世,是人类智慧的骄傲。现代英国作家罗伯特·麦克拉姆曾说,“决定一本书的开头,犹如确定宇宙的起源一样复杂”。但是,弄清宇宙的起源其实要复杂得多。

欲知宇宙的来龙去脉,务须详察宇宙今天之面貌。人类对宇宙的认识在不断深入,对于一个人,从地道的门外汉到训练有素的天文爱好者来说,要准确地读懂宇宙这本大书却并非易事。公众需要能将宇宙奥秘娓娓道来的“说书人”,而理想的说书人自然是既业有专精又善于将其通俗化的优秀科学家。

史上确有一些长于此道的科学大家。远者例如伽利略,近者例如阿瑟·斯坦利·爱丁顿、乔治·伽莫夫,更近者例如卡尔·萨根,乃至“轮椅天才”斯蒂芬·霍金等。这部《DK宇宙大百科》的主编马丁·里斯,恰是霍金的同门师兄。他们俩同生于1942年,同在剑桥大学三一学院获得博士学位,导师同是丹尼斯·席阿玛——一位非常善于指导学生的教授。2006年,英国皇家学会向霍金颁发科普利奖章,以表彰他对理论物理学和宇宙学的卓越贡献。身为皇家学会会长的马丁·里斯手持奖章告诉人们:“继阿尔伯特·爱因斯坦之后,斯蒂芬·霍金对我们认识引力所作的贡献可与任何人媲美。”

马丁·里斯作为一名天体物理学家和宇宙学家,在20世纪70年代已经崭露头角。1980年代,我在中国科学院北京天文台(今国家天文台)从事星系和宇宙学研究时,也时常阅读里斯的专业论文。1980年代末,我在英国爱丁堡皇家天文台做访问学者,曾在伦敦召开的一次英国皇家天文台的会议上见到里斯。他的形象很鲜明:个子不高,体态偏瘦,眼神明亮,思维敏捷,很受同行尊敬。除皇家学会会长外,他还曾任皇家天文学家、皇家天文学会会长、剑桥大学教授等职。

2005年,里斯主编的这部《宇宙大百科》初版付梓。未久,当初与我同在爱丁堡做访问学者的老友、厦门大学的张向苏教授正好赴英国开会,遂帮我买到这部厚重的书,并亲自“扛”了回来。再后来,致力于天文普及60余年的李元先生告诉我,他本人曾先后向一些出版社建议推出此书的中文版。虽然各家出版社均对它赞不绝口,却终因中译本出版工程之浩大而一一止步。

山重水复,柳暗花明。孰料2013年秋余恒博士忽然告诉我,他与几位同道翻译2012年的《DK宇宙大百科》(修订版)已近竣工,将由电子工业出版社出版。这真令我喜出望外,后来译者和出版社希望我写一个中译本前言,我立即欣然从命。2014年春,我有一次拜访年届九旬的李元先生,将这一好消息告诉他。李老不胜唏嘘,叹曰:毕竟好书有人识啊!

当代天文学的进展日新月异。里斯主编的这部《宇宙大百科》从初版到修订版历时不过7年,内容却有了不少更新。例如,更多柯伊伯带天体的发现,冥王星“降级”为矮行星等。如今中文版《DK宇宙大百科》行将面世,特撰斯篇,兼志祝贺。既贺作者、译者、出版者取得的成功,也祝此书的知音——钟爱它的读者,怀着崇高的志趣:

敞开心怀,拥抱群星;净化心灵,寄情宇宙!

非常可喜的是,此书的译者余恒、张博、王舰和王燕平都是青年天文学家。领军之余恒博士最年长,始译此书时也方届而立之年。他执教于北京师范大学天文系,曾在意大利的里雅斯特天文台访学。此番获奖后他尝有感言:“《DK宇宙大百科》是我翻译的第一本书。当我接下这个任务的时候,并不知道有些什么样的困难在等着我。本来计划半年交稿,结果一做就是两年。从专业名词的定名、数据的查证、原版的勘误,到文字的润色、天文新发现的补充……就这样度过了许多夜晚和周末。好在有朋友的支持、编辑的理解和师长的勉励。走过之后,回头去看,才发现已经走了这么远。当我第一次捧到沉甸甸的图书时,闻着油墨的香气,摩挲着荧光的封面,顿时觉得所有努力都值得了。”是啊,事情真要做好,就必须具备这种锲而不舍、精益求精的工匠精神!



马丁·里斯(英)主编  
出版社:电子工业出版社  
出版时间:2014年12月