

新素食主義 (29)

New Vegetarianism

Vegetal

(接上期)

◎ 野萍·文

梭羅

梭羅，美國詩人、散文作家和自然學者。他曾在瓦爾登湖畔獨自築屋耕種，過了兩年多遺世獨立的簡單生活，後來寫成《湖濱散記》一書。他鼓勵人簡化生活，將時間節省下來品味人生。梭羅的思想、行為對美國社會影響很大。素食語錄：

「在人類逐漸進化過程中，不再吃葷是宿命的一部分，就像以前野蠻民族接觸文明生活後便不再吃人肉一樣的道理。」

「我相信任何一個曾經認真維持自己的才能或是盡力保持超人活力的人，都一定曾經戒絕過肉食。」

托爾斯泰

托爾斯泰，俄國小說家。出身貴族，曾就讀喀山大學，參加過克里米亞戰爭，戰後漫遊歐洲。著有《復活》、《戰爭與和平》、《安娜·卡列尼娜》等小說。素食語錄：

「對於未來，每個人有不同的理念，有些理念驅使人們領悟事理，並迫使他們改變生活方式。這些理念包括：解放奴隸、賦與女性平等地位、停止殺生等等。」

「一個人如果嚮往正直的生活，第一步就是要禁絕傷害動物。」

「吃素的行為應該會賦予那些一心想將天國帶到地上的人很大的喜悅，因為吃素象徵了人類對完美道德的渴望是很真切的。」

「如果人類對正確生活方式的渴望夠熱切——他們就會開始戒葷。簡單地說，吃葷是不道德的，因為吃葷需要靠違背道德的行為——殺生來達成：只有貪婪、好吃的人才會這麼做。」

蕭伯納

蕭伯納，英國著名的戲劇家、評論家。他曾獲得一九二五年諾貝爾文學獎。著有《人與超人》、《武器與人》、《華倫夫人的職業》等書。素食語錄：

「說也奇怪，近來人們自外表上來看竟然都比實際年齡要老，我想，這或許是因為人們不像我般地茹素，而猛食動物殘骸的結果吧！」

「動物是我的朋友，我不會去吃我的朋友。」

羅素

伯特蘭·羅素，英國著名哲學家、數學家、散文作家和社會活動家。素食語錄：

「飲酒是慢性自殺；酒只能暫時中斷痛苦，它所帶來的快樂是消極的。」

史懷哲

史懷哲，德國著名醫學家、神學家、哲學家和人道主義者。他早年刻苦致學，在柏林獲哲學博士學位，精通數國語言，學問淵博。一九一三年他前往非洲，在蠻荒叢林中行醫達五十餘年。曾獲一九五三年諾貝爾和平獎。著有《耶穌生平的研究》、《文明的哲學》和《原始森林的邊緣》等書。素食語錄：

「除非你能夠擁抱並接納所有的生物，而不只是將愛心局限於人類而已，不然你不算真正有憐憫之心。」

「有思考能力的人一定會反對所有的殘酷行徑，無論這項行徑是否深植傳統，只要我們有選擇的機會，就應該避免造成其他動物受苦受害。」

「除非人類能夠將愛心延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法找到和平。」

「在我心中，一股堅定的信念油然而生，除非有不可避免的理由，我們沒有權利在其他動物身上加諸痛苦和死亡。我們應該覺得在無心之下，造成其他生物的受害和死亡是件非常可惡的事。」

「我的生命對我來說充滿了意義，我身旁的這些生命一定也有相當重要的意義。如果我要別人尊重我的生命，那麼我也必須尊重其他生命。道德觀在西方世界一直就僅限於人與人之間，這是非常狹隘的。我們應該要有無界限的道德觀，包括對動物也一樣。」



愛因斯坦

愛因斯坦，德國猶太籍著名物理學家，一九二一年獲諾貝爾獎。素食語錄：

「沒有什麼比素食對人類的健康和地球生命的發展更有益了。」

「我們必須解放我們自己……拓展我們的愛心去擁抱所有的生靈和整個大自然以及它的美麗。」

「我認為，吃素僅從對人性情上的改變來看，對人類就有相當好的利益，所以，吃素對人類很吉祥。」

「沒有什麼能夠比素食更能改善人的健康和增加人在地球上的生存機會了。一個只關心自己，鄙視周圍其他生靈毫無意義的人，其生活不會健康和快樂。」

羅曼·羅蘭

羅曼·羅蘭，十九世紀末二十世紀初法國著名的批判現實主義作家、音樂史學家和社會活動家。其代表作有《約翰·克利斯朵夫》、《貝多芬傳》和《托爾斯泰傳》等。素食語錄：

「對於一個崇尚自由的人來說，在某種意義上，虐待動物比使人類受難更不能被容忍。因為，使人類受難至少被公認為是一種罪惡，而導致這種罪惡的人自然是一個罪犯。但是成千上萬的動物每天被無意義地屠宰，人們連一點良心不安的影子都沒有。如果有人因此被指認為罪犯，他會認為這是荒謬可笑的。然而，這確實是不可寬恕的罪行。」

「愛上帝創造的萬物，所有的一切及每一粒砂礫，愛每一片葉子，每一道上帝的光！愛所有的動物，愛植物，愛一切事物……上帝賦予了動物們基本的思考能力及平靜的喜悅。因此，不要引起牠們的不安，不要虐待牠們，不要剝奪牠們的喜悅，不要違背上帝的旨意。」

素食珍品知多少

百果之宗：梨

秋高氣爽的時節，空氣中水分減少，此時人們易出現咽乾鼻燥、唇乾口渴、咳嗽無痰、皮膚乾澀等「秋燥」現象。素有「百果之宗」的梨，對秋燥症有獨特的療效。

中醫認為，梨性微寒味甘，能生津止渴、潤燥化痰、潤腸通便等，主要用於治

療熱病津傷、心煩口渴、肺燥乾咳、咽乾舌燥，或噎膈反胃、大便乾結、飲酒過多之症。梨還有清熱、鎮靜神經的功效；對於高血壓、心臟病、口渴便秘、頭暈目眩、失眠多夢患者有良好的輔助療效；梨還是肝炎、腎臟症患者秋令的保健果品。

梨的不同吃法，可產生不同功效。民間對其有「生者清六腑之熱，熟者滋五腑之陰」的說法。因此，生吃梨能明顯解除上呼吸道感染患者所出現的咽喉乾、癢、痛、音啞，以及便秘、尿赤等症狀；熟吃梨則可起到滋補身體的功效。冰糖蒸梨是我國傳統的食療補品，可以滋陰潤肺、止咳去痰，對嗓子具有良好的潤澤保護作用。「梨膏糖」更是聞名中外，它是用梨加蜂蜜熬製而成，對患肺熱久咳症的病人有明顯療效。

梨雖為佳果，但不宜多食，過則傷脾胃、助陰濕，故風寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虛便溏者慎食。

排毒能手：蘋果

蘋果的營養很豐富，它含有多種維生素和酸類物質。蘋果中含有十五%的碳水化合物及果膠，維生素A、維生素C、維生素E、鉀和抗氧化劑等含量也很豐富。蘋果中的含鈣量比一般水果豐富多，有助於代謝掉體內多餘的鹽分。蘋果酸可代謝熱量，防止下半身肥胖。至於可溶性纖維果膠，可解決便秘。果膠還能促進胃腸道中的鉛、汞、錳等毒素的排放，調節機體血糖水準，預防血糖的驟升驟降，降低膽固醇。因蘋果的一些元素能排除體內有害健康的鉛、汞元素，所以，歐洲科學家稱蘋果為「排毒能手」。

蘋果所含的多酚及黃酮類天然化學抗氧化物質，可及時清除體內的代謝「垃圾」。吃熟蘋果，可治療便秘；吃切成絲的生蘋果，其果膠能止住輕度腹瀉。蘋果酸可以穩定血糖，預防老年糖尿病，因此糖尿病人宜吃酸味蘋果。蘋果含有鋅、鎂元素，故常吃蘋果能增強記憶力，對孩子還有促進發育的作用。

吃蘋果要細嚼慢嚥，這樣不僅有利於消化，更重要的是口腔衛生、減少人體疾病大有好處。據植物學家實驗：如果一個蘋果十五分鐘才吃完，則蘋果中的有機酸和果酸就可以把口腔裡的細菌殺死九十九%。因此，慢慢吃蘋果，對人體的健康是很有好處的。

（續下期）