

中國泥土被侵蝕：一億人可受影響

健康土地與最健康的食物

與大自然、人和天主修好關係

鄭生來

08 年 12 月 07 日將臨期第 2 主日乙年

有一次坐港鐵到青衣，經過青衣大橋，看到橋下的海水景致，很吸引，很美麗，心內感到很舒服。再看四周林立的樓宇，感受截然不同，是冷漠，像欠缺了什麼。再望上天，當日是藍天，感覺很舒暢。回望像石屎森林的樓房，依然令我感冷漠，沒有藍天海洋的親切感。到底林立的樓宇欠缺什麼？是大自然的生氣或是大自然的恩賜？為什麼這些樓宇建不出大自然的親切感？我們的建築能否有藍天和大海這種氣質？

如果我們天天大部分時間是困在石屎森林裡，我們是否天天大部分時間缺少了大自然的舒服和親切感？缺少了舒暢和這感受可帶來的治療？我們是否活於冷漠多於自然的自在和心靈的舒暢？如果是這樣，我們是否天天缺少了很重要而寶貴的東西，以及同時間帶來的經驗和氣質？

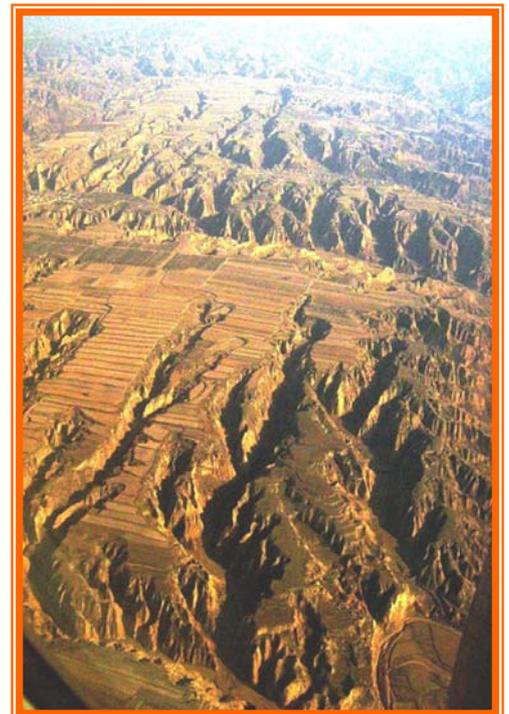
值得深思。

泥土侵蝕：一億人可受影響

中國日報十一月廿二日報道，中國泥土侵蝕問題嚴重，可威脅食物的供應和洪水的風險。

中國有三百五十萬平方公里土地已被侵蝕，其中一百六十平方公里是被水所侵蝕，一百九十萬公里被風侵蝕。中國最貧窮的人中，有四分之三的人是居住在這些區域內。

如果侵蝕的速度保持現況，東北會面臨食物問題，在這五十年內，食物供應會下跌 40%。在西南方面，如果現在的沙漠化的速度三十五年內不變，一億人可能會失了他們的土地。



泛濫的風險正在增加，因為流失的泥土會堵塞河流和湖泊。在 1950 年至 1999 年之間，有九十二億噸的泥土流入黃河，把河床提高了四公尺。中國的泥土侵蝕問題，比印度、日本、美國、澳大利亞和很多其他國家較嚴重。最近幾年內，中國每年流失一萬五千平方公里的土地。如果不採取有效措施，中國在經濟和社會發展方面，會受到很大的打擊。

在 2000 年，中國因泥土侵蝕的效應，而損失了二千億元人民幣，國家生產總值的 2.25%。但為解決這土地流失所投資的資金太低，只有一百六十三萬元人民幣，是 2004 年的國家生產總值的 0.012%。

泥土侵蝕的主因，是來自耕作和林業的開採，以及高速公路、鐵路和都市化建設的工程。山坡的泥土流失較嚴重。

在黃土高原的耕種，所生產每公斤的作物，會導致四十至六十公斤的泥土流失。

中國有二十萬平方公里的山坡地，是全中國可耕地的 17.5%。大部分是在長江上游的黃土地和東北地帶。耕地是寶貴，不要讓土地太容易流失或變貧瘠。有機耕種，是讓土地保持肥沃或恢復肥沃的最好方法，最健康最少毒素。

植物是人類最為寶貴的食物

植物是人最寶貴和最需要的食物，人最容易吸收，能治療和堅強身體，多樣、多形狀、多色彩；有根類、莖類、葉類，有果類、葉菜類、豆類、瓜類、菌類、草本類、藻類、花類、果仁、種籽等等。



最近這三十年，已肯定蔬果是人類最健康最適宜的食物。從 1921 年開始亦重新發現一種很獨特的補給食品，名字叫螺旋藻（spirulina）。

螺旋藻：營養最全面和均衡的海洋單細胞植物

最近在街市出現了這食物。螺旋藻是營養成份最豐富、最全面、最均衡的海洋單細胞植物。我數年前在講座中提過，當時的參加者都沒有聽過，現在在街市出現了，是好的發展。

聯合國不同機構都推薦為 21 世紀之「最」：最理想食物（FAO：糧農組織）、最完美（教科文組織）、最佳保健品（WHO：世衛）、超級營養食品（世界糧食會議）、最理想的營養源（世界糧食協會）。

其他機構也肯定螺旋藻為「未來的超級營養食品」（國際微生物蛋白質會議）、「最佳蛋白質來源之一」（美國糧食及藥物管理局）、「優質保健食品」（日本健康食品協會）、「新資源營養食品」（中



國國家衛生部)、「中小學生午餐食品」(中國國家教委)等。

研究發現螺旋藻的營養如下：

「蛋白質」：含量高達 60%致 70%，由 18 種氨基酸組成，其中 8 種是人體必需而又無法合成的氨基酸，是人類最理想的蛋白質寶庫。

「維生素」：含有十多種維生素且含量極豐富。螺旋藻中 β 胡蘿蔔素含量是所有天然食物之冠，是胡蘿蔔的 15 倍，具有防癌、抗癌、增強人體免疫功能和延緩衰老的作用。

「礦物質」：富含有鈣、鐵、鋅、硒、鉀、鎂、碘等多種有益身體的礦物質，其中有機鐵的含量是菠菜的 23 倍，是含鐵最豐富的食物。這些礦物質均與有機物結合易於人體吸收利用，能有效地調節身體平衡及酶的活性。

「脂肪酸」：含有人體無法合成而又必須的不飽和脂肪酸， γ -亞麻酸和亞油酸，具有降血脂、軟化血管的功能。自然界中含有 γ -亞麻酸豐富且能直接被人體吸收的只有螺旋藻與母乳。

「葉綠素」：是普通蔬菜的 10 倍以上，可促進人體消化，清除血液裏的毒素，消除內臟炎症。

「藻藍蛋白」：螺旋藻特有的光合色素，含量可達幹重的 18%，增強人體免疫功能，抗衰老及美容。

「過氧化物歧化酶」：每 10 克螺旋藻中含 10000-37500 個單位的 SOD，具抗衰老作用。

與大自然、人和天主修好關係

藍天、海洋、土地給我們舒服的感受，與天主給我們的康樂與幸福同一源，土地給我們健康的成果，與正義和救恩同路：「上主也必賜下康樂幸福；我們的地必有他的收穫。正義在上主前面行走，救恩必隨上主的腳步。」(詠 85:13-14)

聖若翰洗者，「以水洗禮」(谷 1:8)，肯定和鼓勵我們自力的悔改和更新；基督「以聖神洗我們」(谷 1:8)，以神的「祂力」配合我們的「自力」，神讓我們自力的改好，溶入祂的氣質之內，讓我們變得有神的氣質、安慰、平安和愛的力氣。神的力量也運行在我們的自力之內。我們與藍天、海洋、土地和人的關係，溶入神的關係之內，也讓神進入我們的生命和關係之內。我們更會意識，神早已與我們同在。

摘自公教報 2008 年 12 月 07 日