

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

图书基本信息

书名：《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

13位ISBN编号：9787801732248

10位ISBN编号：7801732243

出版时间：2004-1

出版社：国际文化出版公司

作者：林光常

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

前言

健康教育需要新鲜血液 欣闻台湾健康教育专家林光常先生的专著《无毒一身轻》即将在内地发行。这是为健康科普阵地又增添了一名年轻的生力军，我为林先生的健康教育新鲜观点以及为大家有了一个新的养生保健知识而高兴。近几年来，健康教育在全国掀起一股前所未有的热潮，长城内外、大江南北的千千万万老百姓都在洪昭光等人的精彩健康科普演讲中获得了快乐和健康。无论是电视、广播还是报纸、杂志，都把传播健康科普知识当作一个很重要的工作，可以说，几十年来神州大地第一次如此掀起注重健康的热潮。健康是宝贵的财富，有了健康就有了一切，失掉健康就失掉一切。

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

内容概要

全球健康生活类畅销书排行榜第一名。无毒一身轻，21天改造体质，完全颠覆传统健康观念及做法；简单，有效，快速，安全；喝牛奶不补钙反减钙；大吃大喝减肥法，一个月减重3 - 5公斤；一般慢性病四个月内改善严重便秘者每天轻松，正常排便2 - 3次；异位性皮炎三周完全痊愈；高血压不倒三周恢复正常 21天排除你一身的毒。

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

作者简介

林光常博士，1963年1月出生于台湾高雄的旗津小岛上，在那儿放眼望去是广大无边、海天一色的台湾海峡。海洋生活的童年孕育了他广泛的兴趣与辽阔的视野，再加上自幼受到宗教信仰的熏陶，使他深具悲天悯人的情怀与强烈的历史使命感。所以，他总是根据社会的发展与人们的需要，欣然献出赤子之心，无怨无悔地付出。2003年正式加入由赖基铭院长领军的癌症医疗团队，担任百盛癌症防治研究中心副执行长，并兼任台湾癌症基金会顾问一职，共创一所以病患者为出发点的新型态癌症医疗及研究中心，强调身心灵全人健康的旨趣。

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

书籍目录

推荐序一

推荐序二

作者序

郭序

庄序

第一章 磊众健康素质分析

第二章 问题在无知与疏忽

第三章 提高免疫，无所畏惧

第四章 生存的五大危机

第五章 健康的八大要件 - 伊甸园健康屋

第六章 健康排毒的餐饮

第七章 健康选食的原则

附录一 红薯、五谷与食疗

附录二 重建牛奶摄取的观念

附录三 优质水制造器的条件

附录四 臭氧的原理与应用

附录五 植物综合酶

附录六 植物种子纤维

附录七 昆布粉（植物能量表）

附录八 谈好转反应

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

章节摘录

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

媒体关注与评论

书评本书尝试撇开当代医学惯用的“对抗疗法”，而秉承中国传统医学回归自然、尊重个体的“同类疗法”精神，通过饮食、情绪、环境与生活习惯的调整，重视身心灵原有的自愈机能，启动人们自身原有的康复系统，达到中医“阴平阳秘”的和谐理想境界。

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

编辑推荐

史上最畅销之排毒健康书！光宝电子、威盛电子、奥美集团等各大企业主管亲身力行推荐排毒餐，中国大陆、台湾、香港、新加坡、马来西亚、日本、美国、加拿大、韩国、英国、澳洲、新西兰、南美洲，全世界有华人的地方都在实行林博士的排毒餐！

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

精彩短评

- 1、吃水果蔬菜确实可以增强体质，但也别吃的过了适中
- 2、是这几年来，看的保健养生书籍中最得我心的一本，朋友传阅后也都说好。解释了我心中很多疑惑，也改变了我的很多不良生活习惯。如果是处于亚健康状态的人，真的值得一看。
- 3、看看你得罪的是谁
- 4、林光常的书。
- 5、知道了一些不知道的...看VCD和封面对作者的感觉怎么差别那么多呢...
- 6、看了以后我觉得我干脆绝食算了--
- 7、盗版书
- 8、借的书~
- 9、看完感觉什么都不想吃了。。。。
- 10、刺心
- 11、想不相信由个人，关键还是一个健康意识
- 12、书中提供不错的信息也是值得送礼的好书至于书中的内容看了就知道了附录的部分有完整介绍为何不建议喝牛奶资料蛮详细的
- 13、健康从饮食入手
- 14、我的健康启蒙书籍
- 15、有些我相信。
- 16、健康很重要，书里的内容很好！受益匪浅！
- 17、NND，我还买了这本书，眼拙！
- 18、虽然看着很有道理，但是不知道有没有为了商业目的夸张的成份。
- 19、用半个小时看完的，基本没什么有用信息，似乎就是一本农村宣传的广告书...
- 20、-_-这样吃21天我肯定会死的.....
- 21、居然被判刑了==
- 22、作者在台湾被判诈骗罪，骗人买他家的番薯，很有意思。
- 23、2年前就看了，效果很好。。
- 24、原本我也是觉的林先生提出的观念很新,也很有理论根据.但后来其实在台湾医界有许多不同的看法.因此建议所有读者可以参考林先生所提出的看法,但千万不能不同时就不与医生讨论了.因为如果饮食不均衡,很容易会产生不良影响,而林先生的对饮食看法,讲穿了就是低油,低盐,高纤维.多喝水..
- 25、有一些可学习的地方
- 26、他的理论有吸收古人的很多理论 但有些看法个人觉得确实极端了
- 27、翻了一下。此人的言论真是惊世骇俗啊。我觉得我会死于所谓的专家那张破嘴。这年头骗子太多。
- 28、有点洗脑的感觉，但有的观点我还是认同的，比如说多喝牛奶是不好的
- 29、书的内容很好，卖家也很给力。
- 30、改变不良的生活习惯
- 31、很不错的养生书籍
- 32、这个人进监的罪名叫啥？
- 33、虽然有一定道理，但是感觉很偏颇。真假难说。
- 34、此人谎话迭出，言论惊悚，逻辑并不周全。但是，一些基本原则基于最朴素的常识，经尝试却是有效的，一定程度上可以说改变了我家人的生活方式。
建议大家阶段性地尝试一下，不用过于极端，做到最基本的几点就已经很好了。
- 35、从环保和“可持续发展”来看，这样的饮食观应该全民推广
- 36、骗去我不少钱啊...
- 37、很多新鲜的概念，只是不容易按照他建议的食谱坚持下去，尤其是上班族
- 38、没读过的话，就别读了。过于简单，知其然不知其所以然
- 39、是本很奇怪的扯谈书。但他本人，以及其言论还是不至于一棒子打死。如希望大家能吃本地的，

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

不反季的蔬菜。

40、这个人、这本书争议很大。容我三思.....

41、3年前赶潮流买的，事实证明，顿顿吃地瓜也难逃不生病。

42、管他是不是骗子，见不得人红。至少碳酸饮料真的很糟糕，导致钙大量流失；至少熟泡面真的很毒，我已两年没碰了

43、本人就是个亚健康非常明显的人.为了摆脱失眠和便秘.吃了很多的药、花了很多的钱和精力，但是效果都不明显。于是开始了素食物和瑜伽。效果很好。后来看了这本书，感觉内容很不错啊。我觉得地瓜的效果确实很好啊，现在我也天天坚持有一餐吃地瓜啊。还有书上的确很多方法都可以试试啊。不要片面的否定。

44、我没有读，但我知道这是绝对不能读的书，读了会死人的，因为这本书的作者已经因为这本书害人而被关进监狱了。而淘宝上还是有这本书卖，所以，这警示我，人还是要有自己的判断力，不要看别人说什么就信什么。

45、内容不错，有点争议。

46、传销啊

47、本人部分实践，准素食多生食，感觉很好！

48、大学时候看过的书。推崇五谷杂粮食疗，对牛奶的批判较极端。

49、健康很重要，辩证的吸取没有坏处

50、一半儿真的一半儿假的。牛奶那个写的相当不错。

51、这本书我送了很多！里面还有省长，在看完过这本书的人，没有一个人认为他是骗子！我知道你们要说什么！我也知道他被抓了，但是你们都不知道为什么，你不也不知道他被抓的过程！如果你们知道事情的原为就不会这样说了！... 阅读更多

52、压箱底了，没想到现在还有这书

53、排毒比食补更重要。

54、还行。不如人体使用手册。

55、买来送给外公的礼物，自己也认真地看了看，虽然有点传销吹嘘的架势，但是里面的一些观点还是值得认同的，毕竟身体的保健就是靠自己来调节，很多看似无关紧要的小细节注意到之后挥手道意想不到的效果，当然不能全信，毕竟只是个人理论观点，适不适用于自己还是要经过自己的筛选和思考的.....

56、这本书初看起来很象一本哗众取宠的普通的健康书,但看过之后我就完全不这么想了。

在此,我要感谢这本书的作者,他能把他的经验这么无私的告诉大家,关键是,经过我的实践,发现他的排毒方法真的很有效.

57、2004年

伪科学

58、其实受过高等教育的人也很容易被洗脑，只要你抓住他们的软肋。相反倒是一些顽固派，死咬着一些奇妙的理论不放，当然这是由于眼界太低。。。好吧，我为什么会在读了这种书后会有这么奇妙的联想呢？我也不知道。

59、终于买到了自己喜欢的书，从下单到收货也就四五天时间，收到书的时候很开心，感谢店家！

60、垃圾书,大家不要买

61、伪科学 垃圾

62、这本书介绍的内容很实用，我只试用了几天就瘦了一两斤呢，但是要坚持啊

63、什么都不记得了

64、不错的书，用几乎骇人听闻但是却有理有据的讲述，告诉我们如何关爱自己的健康，只是说理似乎有些过于绝对

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

精彩书评

1、台“排毒教父”林光常被诉其养生经被指耽误癌症治疗新闻午报 2007-09-06 12:36:13 据新华社北京9月5日电台北消息：在台湾被称为“排毒教父”的林光常，4年前以《无毒一身轻》及《排毒餐》等著作掀起岛内一阵养生饮食热潮，但日前却有癌症患者称由于听信他的说法而导致延误治疗、病情恶化。台北板桥地检署4日起诉林光常，并具体求刑7年。林光常宣称自己是医师、教授，向民众推广他声称有抗癌疗效的食品。然而日前却有一名44岁的乳腺癌患者吕育嫻向检察官提出指控说，她因听信林光常的“排毒”理论而决定不听从正规医生的治疗意见，花钱购买林光常的产品服用，没想到两年多后再检查时却发现，癌细胞已恶化并转移到淋巴。检察官调查后对林光常提出起诉。

检方表示，林光常对外宣称自己具有医师、教授资格，实际上与他的真实学历并不相符。

2、从我知道他开始，我就知道他长不了，因为他太突出，太特别了，他的理论太挑战传统，他又太高调，所以，早晚有一天会被斗！但我求求你们可不可以不要这么片面？林光常的书这样的挑战世俗传统，有争议是正常的，你们怎么就知道被抓的就真的是他犯事了，我想问问如果一个人凭个人的力量撼动了几个大集团的事业，请问，这个人如果被冠以什么罪名上告，不是很正常的事吗？我想你们也看过越狱吧，想捏造点什么告你，太容易了，必竟是大财团，从天娱那种公司在艺人身上的剥削就能看出来。再说了，你们不了解这件事情的始末？林早就说过，自己一旦是出事，肯定就是有人迫害，看不惯他宣传健康理念。而且他的理念太挑战传统了，不只影响了很多人的利益，有些人甚至还没有了解就排斥。现在这个社会，无论是治什么病，什么医院，都没有人能保证你肯定能治愈，所以，那个人以没有治愈为由，告他，你不觉得奇怪吗？当然这些不必追究，因为打嘴仗没有意思，公说公有理，婆说婆有理，我不去讨论林这个人。只是，林的三本书我都详细拜读过，研究过，就他的理论而言，除了说话过于绝对，其它理论没什么不对的，请问，多吃五谷蔬菜，多生食，少吃油盐，这个道理谁不知道？吃地瓜抗癌，这是美国研究的抗癌食品第一名，谁不知道？肉类，鸡蛋有污染，高胆固醇，谁不知道？可乐，不好，好多人不让自己孩子喝，谁不知道？喝牛奶不好，这个观念也不是林第一个发起的，医学研究界早就有这样的言论。而且，别说林，就是现在没出事的这些理论，哪个不是昨是今非？只要有人在，只要人不断的发展，你怎么知道林的就不对，别的就对？这些，就是林说的理论，我觉得他只是把所有的健康传统加上自己的研究来出了本书而已，唯一就是用词太绝对，容易招人反感，请问有何错之有？是谁把他妖魔化的？这个世界真有人敢挑战传统，把一些健康观念带给人，怎么就招此抵抗？我们做人，要想一想，冷眼看世界，不要听风就是雨，不要做那个烧死了布鲁诺的人！不了解的人，先看看书再说吧！我买了无数本这个书送人，多少人都得到益处了。用得着像洪水猛兽是的吗？

3、作为一个反面教材，无疑是很成功的，告诉我们看书的时候要蛋定，千万要不顶住那些炫目的头衔，诸如，美国xxxxx大学教授，煞笔总是不会缺乏的

4、这几天在看一本妹妹在图书馆里借来的书《无毒一身轻》，是台湾一个叫做林光常的博士写的，我本从不屑于看这类书籍的，窃以为每个人都有自己的养生之道，但要自己去领悟。但随意翻翻这本书还是觉得有点收获。书中主要提到的是一种健康排毒餐，主要思路就是吃水果蔬菜与五谷杂粮，还要夹杂多锻炼、在土地中赤脚行走、运动胸腺以及放开怀抱等等。我觉得虽然有推销和夸张的嫌疑，但说的还是有些道理的，其实我觉得人生的所有道理都是一样的，从工作可以推知生活的道理，生活的道理也能让你明白爱情的道理。我们大陆写健康生活的书籍实在有点弱智，就会手把手教你吃什么蔬菜什么水果，恨不得每次几两都告诉你，但真正涉及到关于生命的关于养生的道理反倒一句都不提及了。林光常的高明之处在于他将健康与宗教与自然联系到一起，形成了自己关于养生的一个系统。可能真正的医生看到他的言论都会晕倒，但我却觉得他说的有可取之处。他认为很多病是吃出来的，所以也可以籍吃来治好，提到很多癌症患者不经化疗只吃排毒餐就能使肿瘤消失，前一句我是相当同意，后一句部分同意，因为起码在国内的癌症治疗工作本不规范，有时确实连大夫自己都不知化疗对病人究竟意味着什么就盲目使用这种危害性极大的治疗方法，而且进行到何种程度有时是他们控制不了的，真正到了化疗的地步，那么就真的是只能靠上帝了。我认为这一点确实很有建设性，不是所有癌症都需要化疗。另外，林光常是信上帝的，他将人本源的健康的生活方式认定为上帝认为好的，人身体不适是因为没有遵从上帝的意志生活，人得了疾病是因为人没按上帝意志行事上帝对人类的惩罚。呵呵看到这里不禁笑了，原来上帝是爱世人的呀，我以前一直是以为上帝是不爱世人的，他降人以疾病，带来山崩海啸，嫉妒人类生活美满。但原来他是爱世人的，但只能按他的方式去生活，这爱

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

何其独断狭隘啊！难得的是世人，竟然还替他开脱呵呵却原来这世上没有完全付出的爱，连上帝的爱都有缺陷，何况其他？

5、刚看完以后真的有一种热血沸腾的感觉，不过虽然观念很有道理，却很难让自己做到。现在的人确实得了都市病，在饮食上非常不健康，我就是个典型，早上有时不吃饭，中午随便吃点，晚上出去吃或者不吃，半夜还要吃零食。有时会吃肯德基，有时会吃火锅烧烤等高油高盐的辣东西，很少吃蔬菜水果也不爱喝水。而且我也认为人应该更多的吃天然的东西，可是每天上班那么忙，有时候聚会又身不由己，很难做到像他那样一会果汁一会蔬菜的，顶多一天吃一根红薯还可以了，但是晚上吃又胀气，早上没时间吃，中午又没条件做。。。看了这个书之后有一个好处，我确实对自己的健康比较重视了，相信有了这样的转变，就算不能完全按他的食谱来吃，应该还是会越变越健康。另外，书里面提到的天然饮食观念应该说还是有一些小问题的，比如并不是每一种食物都适合生食，而且内陆很难买到那些蔬果消毒机之类的，也给实行增加了困难。他对于癌症的说法很有趣，不过有点耸人听闻，而且书的最后还介绍了一堆相关产品，可能人出名了或多或少要做点广告吧。我现在最感兴趣的问题是，以后我快死的时候，林光常是不是还健康的活着，哈哈。

6、林光常的几大骗人伎俩 虚伪的大爷 对于林光常，我可是关注很久，甚至是深受其害。因为老板相信他，在公司里推行他的健康理念，甚至把员工餐改为其倡导的排毒餐。所以好多话可谓如鲠在喉，不吐不快，现在终于有专家出来批驳他，我也借这个机会说一下林光常为什么会如此之火、如此具有欺骗性。

1、林光常原来是教成功学的，众所周知，他的演讲能力经过专门的训练，而且其人脸皮厚，随机应变能力强，因此他演讲和做节目时语言生动表扬夸张，很有现场感染力，也就很有说服力。

2、他把伪观点掺杂在常识观点之中，一起贩卖，使得他的观点总是似是而非，一般老百姓没有那么强的辨别能力，因为他的观点中许多是正确的，顺便连其欺骗性的观点一起接受了。

3、他敢于信口开河，他的信口开河不仅是夸夸其谈，而且掺杂了许多精确到小数点后面几位的数字，随口而出，因为这些数字大家不可能当场验证，所以，他总是能蒙混过关，而这样随口而出的精确数字，让他的说法更有欺骗性。

4、善于用个案来说服别人。他会随时留意报纸和书籍中对其有利的资料，演讲时随机举出，因为是活生生的实例，或者报纸上白纸黑字明明白白写着，老百姓会轻信。

5、善于利用宗教话语佐证其观点。

6、面对质疑，采取金蝉脱壳的办法化解。一个是建议大家试试看，将现场的质疑化解；另一个就是用食品安全问题做挡箭牌，说自己列举的问题是现代社会经过污染的食物带来的，你们反驳的确实有道理，但那是因为那是农业社会没有污染的食物。这一招百试不爽，本来许多反驳已经快将他击倒，但是这一招使出来，我身边的人又开始点头称是，相信他的说法了。

7、天下熙熙，皆为利来，林先生也是如此。他倾销这些害人不浅、耸人听闻的观点不是为了拯救大家的健康，而是因为背后有一系列的以他的名义出品的产品：水都不能喝了怎么办？我这里有饮水机，可以将自来水变成比依云还好的矿泉水，仅含一个滤芯的饮水机售价高达7000块，是市面的10倍；水果都有污染了怎么办？用果蔬臭氧消毒机呀，我有；我还有酵素、昆布粉、可以测试污染的灵石等等等等.....

目前中国的现状就是这样，许多骗子争相而出，本土的比较赤裸裸，台湾来的包装的比较好，老百姓没有辨别能力，但在专家眼里都是常识。希望专家们能够站出来，更希望媒体们不要推波助澜，他现在能有如此影响力，湖南台有不可推卸的责任。而且昨晚的节目安排，给林光常的时间也明显偏多，希望有责任的媒体能够再策划一个类似的节目，让专家面对面将其一一揭穿。

时间有限，匆匆草就，我对林光常痛恨已久，但是因为个人能力有限，既不能说服领导不去相信他，也不能影响周围的同事反对他，甚至好几位同事都不喝牛奶了，我也没能转变他们。鑫然、鹿角两位老师说的比我好多了，明天推荐给他们看，希望能够有所影响。

7、林光常批判与洋水果“身份证”勘误 作者：李磊 4月11日晚10点05分，北京卫视“搜城记”节目《养生 我们听谁的》，由著名营养学家洪昭光和反伪科学斗士、生化博士方舟子与林“博士”同台亮相，面斥林光常的“另类养生法”，林当晚贩卖的所谓养生“新理论”无非是近几个月来他在各地电视台频频露脸时鼓吹的那番陈词滥调，如果说什么要少吃可乐、薯片等垃圾食品还言之成理，而什么牛奶是牛喝的人不能喝、鱼、蛋要少吃就基本属于扯淡了，属于这哥们为一鸣惊人而故作的惊人之语，不如此何以夺人眼球，何以贩卖他那本《无毒一身轻》？

洪教授说话绵里藏针，暗藏机锋，虽然口不臧否，但与林之言论相较，真伪、高下立判，方舟子则是完全不同的风格，一出场就大刀阔斧，直捣黄龙，首先指出了林光常先前陈述中的一个错误，林在上半场嘉宾对话中曾拿出2个苹果，一个果大色红，一个果小皱巴，并称不要小看这卖相难看的苹果，价格较另外一个高数倍，贵就贵在果上有个标签，标明是美国进口苹果，且为转基因苹果，顺便给广大电视观众灌输“常识”：

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

进口水果上一般都贴有一个小标签，标签上有组阿拉伯数字，如果数字以4字开头，则表示是转基因水果云云。

恰好方舟子的专业背景使他熟悉美国在转基因产品标签管理上的态度，美国对转基因食品以及用化学、辐照等其它生物多样性技术生产的产品均不要求加贴特殊标签。只是对那些用现代生物技术生产的，成分、储藏、使用、安全等性能发生显著改变的食品才要求加贴特殊标签。美国鼓励企业公布转基因食品的信息，但并不认为提供这样的信息在实践当中有很强的可操作性，尤其对于那些原料来源于不同渠道的混合产品或加工食品来说就更是如此。美国认为加贴特殊标签无法为消费者提供更多的安全保护，反而会将相应的费用转嫁到消费者身上。额外的标签不但不会使消费者了解更多的情况，而且会有误导的作用。因此，一般的苹果，在美国不会被特意贴上转基因标签，更何况，方舟子介绍称在美国还没有转基因苹果上市。因此，林光常一番慷慨激昂的陈述显然就是在瞎扯淡。

这下我们的函授假博士林光常坐不住了，与方舟子争辩起来，说美国农业部的农产品标签规定中有这样几条，以3字开头，表示该水果喷洒过农药；以4字开头，表示是转基因水果等等，方舟子则称，转基因食品的标注问题应该是美国食药局（FDA）来管，且不会去在产品上标明转基因，林则坚称方弄错了，肯定是美国农业部管这档子事。

其实，进口水果上那组阿拉伯数字，称作PLU number（price look up code），英文维基解释如下：Price Look-Up codes or Product Lookup Number, commonly called PLU codes or PLU numbers, are identification numbers affixed to produce in grocery stores and supermarkets to make check-out and inventory control easier, faster, and more accurate. The code is a four-digit number, currently in the 3000-4000 range, identifying the type of bulk produce (and related items such as nuts and herbs), usually including the variety. Organic produce is denoted by a five-digit number whose first digit is 9; an 8 prefix indicates genetically modified food. The codes have been in use since 1990. Currently, there are over 1300 universal PLU codes assigned.

PLC码属于商品条码系统中的店内条码（In-Store Marking）。店内条码是指由使用之商店自行编码印制使用之条码，仅於店内使用，不对外流通为原则，适用於非大量规格化的商品，例如生鲜蔬果等。常用的店内条码有PLU-13码、PLU-8码、NONPLU-13码及NONPLU-8码四种。其中PLU (Price Look Up) 为价格检索型，意思是在店内条码中没有代表商品价格的号码，必须要透过扫描器读取条码后，由电脑从商品主档的价格才可查出，主要是使用在销售量大的商品；而所谓的NONPLU (Non Price Look Up) 为非价格检索型，就在店内条码的编码中含有商品价格的代码，这类通常是属於计量的商品。

还有一篇文章<http://freepages.misc.rootsweb.com/~culbert/plu.htm>对PLU介绍如下：PRICE LOOK-UP (PLU) CODES Compiled By: James H. Culbert Last Updated: 21 Jul 2004 ----- Introduction

PLU stands for Price Look-Up code. PLUs are assigned for use with fresh produce that are sold loose, bunched, or in bulk (i.e. an individual apple or a bunch of greens). Because the average person cannot determine, for example, whether an apple is a Fuji or a Gala by looking at it, a PLU code is used by retailers to quickly determine the price at checkout. The PLU code is entered by the cashier at the cash register, and the item is weighed. The PLU code tells the store's database the identity of the item and the cost per pound or piece. PLU Codes

A PLU code contains 4 or 5 digits. As of July 2004, the Produce Electronic Information Board (PEIB) has assigned about 1370 PLUs (this includes codes designated as retailer assigned). Organically grown produce is coded by adding a "9" in front of the four digit PLU code. For example, an organically grown banana would be "94011". Genetically engineered produce is coded by adding an "8" in front of the four digit PLU code. For example, a genetically engineered banana would be "84011". For imported produce, if only one number is provided in the PLU list, it is used. If two numbers are provided (east and west), then the west code is used for imports. For produce grown in Canada, if only one number is provided in the PLU list, it is used. If two numbers are provided, the east number is used to identify items grown east of the Ontario/Manitoba border, and the west number for items grown west of the Ontario/Manitoba border. There are different numbers for east and west mainly due to pricing differences. An apple grown in Washington State, for example, will probably have a different cost than one grown in another area.

综上所述，在北美地区生产的新鲜农作物，包括水果和蔬菜，坚果和香草（药草），都会贴上一个叫做PLU code的标签，方便店家扫描以得知价格、品种等信息。此外，PLU code还有另一个作用，如果这个数字是个4位数，则代表此农作物是用传统的种植方法栽培而成。如果这个数字是个5位数，且以「9」打头，则是有机农产品。如果是个5位数，而且以「8」开头，则是转基因产品。

http://www.innvista.com/HEALTH/foods/plucodes_123.htm 大家可以去这个网站看看每个plu码对应的是

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

什么产品。【方舟子按：该编码标准由行业组织“农产品销售联合会”（Produce Marketing Association）制定，与农业部无关】至于林光常称牛奶有害、多喝牛奶易骨折、要少吃鱼等奇谈怪论，方舟子引休谟公理轻松将其驳倒，非常不平常的主张需要非常确凿的证据。林光常孤立的、片面的、有悖常理的甚至纯属个人体验式的论据显然无法为其提供理论支撑，于是只有悻悻然落荒而逃。前有15位营养学、食品科学和预防医学领域的权威专家联合撰写署名文章，驳斥林“牛奶有害论”，今有洪、方两位专家直斥其非鞭辟入里，林在大陆招摇过市的风光日子恐怕是要到头了。

<http://www.shagri.org/ReadNews.asp?NewsID=19257> <http://www.shagri.org/readnews.asp?newsid=19324>

PS：对于洋水果上标签含义的解释，国内互联网上谬种流传比比皆是，比如应该是隶属于商务部的网页<http://xyscyxs.mofcom.gov.cn/news.do?cmd=show&id=8854>，还有中国国家农产品加工信息网<http://www.app.gov.cn/user/chinese/comm/detail.asp?IClass=0201&IID=41547>，由此可见中文网媒的疏于查证与缺乏自律。

8、真的是一本好书，实用。营养书和知识接触的不少，书中提及的知识并没觉得新鲜。但是，经过一周多的实验，真的发现了作者理论的厉害。有条件，还是要以素为主，多吃块茎类食物和蔬菜，这些是都市病的良药。

9、林光常当然是骗子，这一点毋庸置疑。我写此文也半点没有为林光常翻案的意思。但假设，——只是假设，——如果林光常不是骗子，他现在的处境又会如何？请看《中国新闻周刊》第342期的片段：【因其中林光常说“抗癌食品第一名是红薯，一定要吃”，当时湖南长沙的红薯零售价应声而涨，从1元/每公斤开始启动，直至3元/斤。】【“牛奶是牛喝的，不是人喝的！”“想得骨质疏松症吗？请多喝牛奶！”在沈阳电视台节目播出之后的几天内，“牛奶的销量下降了20%到30%，每天沈阳人少喝80吨牛奶”，……此事最后惊动了辽宁省委省政府……】回到开始的问题：就算林光常不是骗子，他现在的处境能好么？另一个故事：结核病，是奶牛养殖中几乎无法避免的病症。国内奶牛养殖场的通行手段是给奶牛注射大量的抗生素。这样生产出来的牛奶品质如何不用多说。大概在06年前后，光明乳业曾十分高调的标榜：“无抗生素，光明敢承诺！”——但以“无抗生素”为卖点的一系列宣传企划不久就销声匿迹了。何也？无它，这个口号让业内的其他大佬不爽了。当然光明乳业也不是什么善男信女，近年来的丑闻也不少。但上面那个故事，似乎已经为中国企业的自甘堕落提供了充足的理由。又扯远了。说回到林光常：一个讲座就能影响红薯价格，一翻演讲就能让牛奶销量暴跌，结论已经显而易见：林光常显然是骗子。就算他不是骗子，他也只能是骗子。林光常“必须”是骗子！他怎么可能不是骗子？骗子林光常，在他的演讲中曾经说过这样一番话：“我们不管是祖国大陆也好，台湾地区也好，或是新加坡，日本也好，我们用的营养学教材很多都受到美国的影响，美国的营养学教材是谁编的？各位知道吗？肉制品协会，蛋制品协会，乳制品学会编好，送给美国各级学校，免费当教材，所以他就告诉他们，你们要多吃肉，多吃蛋，多吃奶，他是给自己宣传。”这当然是阴谋论。但除非这个世界上已经没有阴谋了，否则阴谋论就总能让人心头一惊，总让人对这个世界又丧失几分安全感。

《无毒一身轻21天改造体质（随光盘）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com