

如何选择宣传材料

麦特 保尔 Matt Ball

翻译：绿林

在今天的社会中，好像不大声喊叫就不会有人听你说话。温和的声音往往在噪声的海洋之中淹没得无影无踪，因此很容易让人觉得要想达到宣传的目的就必须语出惊人。

人类天生就倾向于不假思索的接受我们想要相信的理论。然而从长远的角度来看，我相信这弊大于利。因为这样做（挑别人想要相信的来说）会使我们失去那些逐渐意识到我们的不客观的人的支持，并且也失去了说服那些生来就多疑的人的机会。更糟糕的是，大多数人在寻找机会反驳我们。所以我们提供的资料必须是大众不会觉得荒唐的，资料的来源也必须是他们不会认为有偏见的。

几个可能存在的问题

在选择宣传材料时有一些常常遇到的陷阱，包括：

- 由一个我们倾向的结论出发，选择性地使用支持这个结论的资讯。当这个结论有悖于常理的时候，这个作法尤其有害。人们可以轻易地反驳它，而且更进一步怀疑或忽略我们所说的其他的话。例如声称耶稣是素食者以企图说服他人弃荤茹素。这个讲法对一些基督教素食者很有吸引力，因为这把他们的两个信仰综合起来。也有一些提倡素食的人喜欢这个讲法因为它常常引来媒体的注意。

然而从大局来看，这个说法和很多其它说法一样会伤害素食的推广。因为圣经中曾描写耶稣吃鱼，虔诚到会因耶稣吃什么而改变自己饮食的任何一个基督徒大概都会相信圣经上的话。其他人会认为宣传素食的人为了达到目的什么都说得出来，认为我们不是在自我欺骗就是在有意欺骗大众。

卡尔·萨干 (Carl Sagan) 说：“非常的结论需要有非常的（既强烈而且无法反驳的）证据支持”如果我们提出不寻常的论点却没有给出这样的证据时，我们会失去旁人的信任。像这一类的论点还有：美国表层土已经丧失了百分之七十五，而其中百分之八十五是直接由畜牧业造成的；在美国每八秒钟就有一英亩的森林消失；每一个汉堡破坏五十五平方英尺的热带雨林。

（在我攻读森林生态学硕士的过程中，我曾和一些对热带雨林破坏作过第一手研究的人一起工作过。我也认识其它一些林业者和来自土壤保护局 (Soil Conservation Service) 的人。不管我如何努力都没有找到证据可以证明以上那些常常听见的论点。我所找到的却是一些与此相反的统计资料或者复杂的因果关系。)

类似的论调还包括：素食主义可以让世界石油储备的使用时间延长二十倍；美国超过一半的水和三分之一的原材料用于畜牧业；素食主义可以解决世界上的饥饿问题；吃肉造成阳痿。如果我们在宣传文章中包括这些论点而指望人们相信它们，我们就必须在那一篇文章中准备好无可怀疑的证据。

- 另一个陷阱是用一个单一的数字取代一个不确定的范围。例如声称(美国)大学男生中百分之二十五患有不育症。很多年以前，我给了我的大学老师一份倡导素食的小册子。他本是一个开明的人，但一看到这个说法就认为那是胡说。这个反应是很合理

的，因为你去研究这个话题就会发现有很多不同来源的资料都表明百分之二十五这个数字实在是高出实际情况太多了。

- 没有根据的乱加推广是一个与此相关的问题，诸如把一份研究的结论（例如，素食者与非素食者心脏病发作率的比较）当作事实推广到全体人类。往往这种推广是在有其它研究显示更为保守的数据或者得出根本相反的结论的情况下作出的。
- 沃尔特·维列特（Walter Willett）在美国临床营养学杂志（The American Journal of Clinical Nutrition (1999年)）中举了一个例子说明要得到可靠信息有多困难：“虽然有很多研究观察到红肉（red meat）的摄食与大肠癌的关联，现有的证据没有发现这（吃红肉）与乳腺癌有什么关联。在基督复活安息日会（Seventh-day Adventist）成员中的乳腺癌发病率与一般人差别甚少。虽然有少数研究指出吃红肉与乳腺癌的正相关，但发表正相关而不发表负相关的倾向可能导致这些文章结论的偏颇。”。
- 有些人把在其它国家中得出的流行病学数据外推到自己国家。很多从事素食活动的人把在其它地区所作的研究当作是对于美国的严格素食者也适用。但是有很多其它相关因素都会使这种外推变得困难。例如，对于女性骨质疏松症，不同程度的负重运动 weight-bearing exercise 会造成很大的影响。另外，这类研究中很少是在真的严格素食者身上做的。
- 还有一个问题是把不相关或者关系不密切的事实硬扯在一起，比如说大家应该吃全素以避免不育症。大多数听到这种讲法的人，如果他们愿意的话，都能轻易地找到资料说明素食与不育症没有什么关联，例如内分泌协会（Endocrine Society）并没有把饮食列为影响男性不育症的因素之一。

如何判断以及展现宣传材料

一般大众从不间断地被来自各方的所谓“有案可查的事实”轰炸（例如，那些区域减肥法 The Zone diet / 低碳水化合物减肥法 low-carb diet / 根据你的类型减肥法 Eat Right for Your Type diet 的专家们）。这些人狂热地坚信他们所说的是千真万确的。仅仅因为我们也坚信我们的材料是正确的并不能让大众更趋向于我们的论点。我们必须超越那些我们喜欢听的论点和研究报告，而使用那些我们的听众会觉得可信而且会注意的材料。具体点说，就是我们必须对那些支持我们立场的观点保持适度的怀疑，并且不要轻易地对反对观点置之不理。素食的立论即使没有那些惊人之语也是站得住脚而且不易反驳的。

营养资讯

为了不把可能成为全素食的人吓走，一些素食倡导者极少提及作为一个严格素食者可能会碰到的困难。这个做法因为不能让人们做好转变的准备而可能会适得其反。我们的经验是有很多人尝试过素食或严格素食，但因为感觉身体不好而恢复吃肉。正如一个营养学教授告诉杰克（Jack Norris, 素食者颠峰创始人之一）的话：“你是我认识的唯一一个严格素食者。我认识很多曾经是严格素食者的人，但现在还吃严格素食的只有你。”

例如，很多倡导严格素食的文章暗示严格素食可以减少患骨质疏松症的危险，所以严格素食者即使比非严格素食者摄入较少的钙和维生素 D（大多数严格素食者确实摄入太少的钙）也不必担心。事实上，最新的一些研究并没有显示严格素食可以预防骨质疏松症。所以，

严格素食者仍然应该满足钙的每日推荐摄入量，并且注意补充维生素 D 或晒到足够的太阳。

在英国营养学杂志 (British Journal of Nutrition) 上，一些科学家们在评论他们的研究时给出了如下的建议：

“本研究和其它的研究都指出在素食生涯的两个阶段需要补充营养素。刚刚开始素食的人可能会进入矿物质的负平衡。如果身体吸收矿物质的机制需要时间适应较少的摄入量 (尤其是植物性的铁质) 与更高的纤维素，那么少量的补充矿物质会让这个转变更为容易。铁、锌和钙会受到影响。从素食进一步转变为严格素食的人当然需要补充维生素 B12，而且也建议补充碘和核黄素 (riboflavin)。对成人推荐的营养也适用于吃同样饮食的儿童，此外维生素 D 的摄取对儿童尤其重要” (Draper A, Lewis J, Malhotra N, Wheeler E “The energy and nutrient intakes of different types of vegetarian: a case for supplements?” British Journal of Nutrition 1993 Jan;69(1):3-19. “不同种类素食的能量和营养摄取：应该服用增补剂吗？” 英国营养学杂志，1993 年一月)

更多的资讯可以在“作个健康的严格素食人 (Staying a Healthy Vegan)” 其中有关维生素 D 的段落中找到。

找到并且发布准确的资讯

得到准确、全面、不带偏见的资料并不容易。直到 1999 年，素食者巅峰传单上还有一些二手资料。当我们终于有时间找到原始资料，我们往往发现这些资料和我们的解读存在一些差异。即使是第一手资料也会有问题，因而不能把它孤立起来看。

追求严谨度和全面性听上去像是个艰巨的工程。但这样作不仅可使我们的宣传工作更为有效，增加对引用资料的信心，我们也更有可能会从中发现尚未发现的其它重要事实并对其有更深入的理解。