

# 高剂量维生素 C 对儿童的益处

作者：Theo Farmer；翻译：卢千山；审阅：成长

原文：<http://www.doctoryourself.com/omns/v16n39.shtml>

The Chinese translation of this article is made possible by a generous grant from Dr. Bill Grant and from the Cheng Integrative Health.

本文翻譯工作得到 Bill Grant 博士資助及上海成氏健康資助。

（正分子医学新闻服务，2020 年 7 月 31 日）您会鼓励您的孩子每天多次服用适量的维生素 C？通过在生命早期学习这个道理并采用正确的“抗坏血酸练习”，孩子们就会有最好的机会充分发挥他们的潜力，过上没有疾病的生活。这对您的孩子而言是个多好的礼物啊！但是您要如何让孩子在他们的余生中轻松接受每天的“抗坏血酸练习”呢？又有多少孩子了解维生素 C 的力量可以改变世界呢？

## 现在比以往都重要

控制体内的维生素 C 水平每天合格已经是旧新闻了。这一观点似乎已经有 50 多年的历史，所以它不是新闻，现在的新闻是新冠“危机”。但对于那些了解人类对维生素 C 的需求并每天服用大剂量的人来说，这是一场被夸大的危机。正分子从业者可以“看穿”这一切。

他们对于维生素 C 有一个共识：他们自己的身体就是证明。正是这种想法使他们不畏惧病毒。

双诺贝尔奖获得者莱纳斯鲍林在他 1970 年出版的《维生素 C 和普通感冒》一书中的某一章将药物与维生素 C 进行了比较[1]。该章节以这样一个大胆的声明结束：“我认为他们应该在感冒药包装上写上：‘把这种药放在每个人都拿不到的地方，改用抗坏血酸！’而不是写着‘确保这种药物儿童接触不到！’”

那是 50 年前的双诺贝尔奖得主的作品。

鲍林相信他可以改变世界。他的第二个诺贝尔奖是诺贝尔和平奖。他凭借自己发挥的作用，让世界变得更美好，从而赢得了这一奖项。他和他的妻子在禁止所有地上核武器试验方面发挥了重要作用。然而，他在 1970 年出版的《可能改变医学世界》一书中的科学观点与 50 年后的常识相去甚远。事实上，如果你问街上的人是否知道莱纳斯鲍林，却很少有人知道。所以到底发生了什么？

## 最好早点开始

从我两三岁开始，我父母就经常读一本书，告诉我吃绿鸡蛋和火腿可能不太好，但有时又很需要去试着挑战我们先入为主的观念。这是一个复杂的概念，比我需要了解的关于维生素 C 的内容复杂得多。这种想法是我从一本儿童读物中体会到的，之后也对我产生了巨大

的帮助。苏斯博士书中的角色“山姆”给我们所有人上了宝贵的一课，他说：“你不喜欢它们，但你只是说说。试一试吧，试一试吧，然后你会喜欢的。相信我，试一试你就会喜欢的。” [2]

我仍然记得那句简单的、塑造生命的韵律。但将其应用于吃的是一回事，将其应用于既定的思想和信念是另一回事，而这可能是解决生活中许多问题的关键。不过我怎么能在 20 世纪 60 年代学到如此复杂的概念，而作为一个孩子，我却没有了解到一个简单的事实，那就是我需要大量的维生素 C 来保持最佳的健康状态？另外，为什么我在 1983 年以优异的成绩获得了理学学士学位，但我从未了解到几乎所有哺乳动物（灵长类动物除外）整天都在体内制造大量维生素 C[3]？

## 我自己的故事

关于这两个问题，我的故事可以被视为一个更糟糕的情况。我在莱纳斯鲍林的出生地俄勒冈长大，并在俄勒冈州立大学接受了教育。莱纳斯鲍林的所有研究结果都存放在那里，并且莱纳斯鲍林研究所也位于那里。因此，后来我因为“为什么我在 20 世纪 80 年代对大剂量维生素 C 的功效一无所知”这一简单问题而走上了我人生中一条非常昏暗的小巷。

我的第一个儿子出生于 1984 年，7 岁时患上了脑瘤。第二个儿子出生于 1986 年，因脑瘫而完全残疾。在那几十年里，我们的精神世界无比混乱，而正因如此我的思想也逐步开始

觉醒。在不了解维生素 C 的情况下，我了解到了许多关于癌症行业、政府、制药行业、保险行业、农业和食品行业的黑暗真相。

莱纳斯鲍林在 1970 年试图改变的世界对我养家糊口来说是一个非常黑暗的世界，而了解维生素 C 更加剧了我艰难的处境。在鲍林成功阻止地面核试验的地方，他最终也没能教会人们每天都需要频繁服用维生素 C，即使是那些受过最良好教育的人。因此，50 年后，我们面临着一场名为“新冠”的虚假危机，它现在主宰着每个人的生活。

大约在 2003 年或 2004 年，互联网上的链接帮助我偶然发现了罗伯特·卡斯卡特博士和弗雷德里克·克莱纳博士以及 doctoryourself.com 网站上其他维生素 C 先驱的论文[4,5]。于是我开始研究维生素 C，在自己身上做实验。在获得我妻子的允许后，我在我妻子和她的马身上也做了实验。我了解了我对抗坏血酸的肠道耐受性，以及对我、我妻子和她的马的所有惊人益处。而我和我的妻子（以及后来我们从小服用维生素 C 的孙辈）所经历的戏剧性结果，可以认为是一种辉煌而彻底的醒悟。

## 固化思维

我对这些“新发现的真理”产生了极大的热情，但却面临着另一个突然地觉醒：对我来说，简单的、改变生活的真理遇到了强大的动力，我现在明白这种动力是与我交谈过的其他人的“固化思维”。少数成年人和年轻人可能会信服，但固化思维的最终结果是，大多数成年人总是抵制有关维生素 C 的真相。

事实证明，尽管苏斯博士提出了要质疑我们先入之见的绿鸡蛋理论，但人类一旦成年，大多思维变得固化。很少有成年人愿意放弃既定的思维和生活模式。我们成人的身体和思想是有惰性的，每天都会重复旧模式。当你给那些思维固化的人，也就是大多数人带来可能粉碎他们世界观的真相时，他们会感受到威胁，而他们的大脑也并不会接受你的信息。我想每个正分子从业者都在尝试将大剂量维生素 C 的事告诉朋友、家人和熟人时，都在某种程度上体会了固化思维的影响。那些思维固化的成年人通常不会接受到这些信息。关于维生素 C 的真相太简单了，如果那真的是真的，那会破坏他们的世界观，所以他们会有意识或无意识地将之屏蔽掉。而关于维生素 C 的事实根本不被允许讨论，因为背后有强大的利益团体在与之抗衡。

## 了解高剂量维生素 C

如果你稍微换个角度来看 Cathcart 博士在他 1981 年的论文《滴定至肠道耐受性》中描述的辉煌的临床研究[3]，你会发现两个非常明确但不成文的结论：1.不需要泻药行业（只需要超大剂量的维生素 C）；2.如果你生病时没有摄入足够的维生素 C，你的症状就不会得到改善。

第一个结论可以阐明利润背后的动机。仅美国的非处方泻药行业每年的收入就超过 10 亿美元[6]。这个数字（不包括世界其他地区 and 处方泻药）之大（无意双关）说明了维生素 C 威胁的巨大利益团体。然而，该行业潜在的收入损失只是一个切点。

第二个结论很简单，同时对那些利益团体来说也更重要：维生素 C 很容易被排挤，也就是说他们可以很简单地说服人们在任何特定的一天少摄入有效量的维生素 C。

Cathcart 的工作向我们表明，通过摄入足够的维生素 C，我们可以减轻疾病症状并优化健康。同时，他向我们表明，如果我们摄入的维生素 C 的量不够，就不会产生任何效果。这是因为我们的身体会根据所经历的压力水平以不同的速度消耗维生素 C。当体内的维生素 C 水平下降时，我们会全身发炎，这样就很容易受到细菌感染。对于只有轻微压力的平常日子，成年人每天可能只需要分剂量服用 2000 - 6000 毫克。儿童需要的量则更少，1 岁以下的幼儿每天总共需要约 1000 毫克，也是分次服用。但是当我们压力较大时，例如从手术中恢复，或者感染病毒时，我们可能需要 10 倍的量——每小时 1000 毫克甚至更多 [7]。

## 对维生素 C 的攻击

如果你想加入那背后的利益团体，那么你就告诉人们诸如“抗坏血酸只是一种维生素”、“服用超过 500 毫克的维生素 C，你就会把它们都尿出来，多么昂贵的尿”、“抗坏血酸是合成的，它与全食物维生素 C 不一样”、“维生素 C 会导致肾结石”、“维生素 C 会导致流产”、“维生素 C 会耗尽其他维生素和矿物质”等谎言。当然，政府断言，如果人类每天摄入 90 毫克维生素 C，他们会没事的。

所有这些，以及其他的神话和谎言，都支持了莱纳斯·鲍林在他 1970 年的书中的观点。

对于那些不愿意考虑来自大众认为可信的媒体、政府或行业的信息可能是一种宣传手段的思维固化的人来说，只要不是安慰的话，那这些神话就非常有效。而完全掌握事情的真相将最终粉碎他们在大众心中的地位，他们已经投入了很多成为他们选择的团体中善良、舒适的成员。因此，一个成年人的大脑有能力屏蔽一切威胁到他们已经选择的生活方式的信息。

## 孩子需要认真教

孩子的想法是不一样的。他们刚刚来到这个世界，还在探索想要的生活方式。他们的世界观正在形成，并乐于接受各种观点，包括苏斯博士关于质疑先入为主观念的想法。

我经常想，如果苏斯博士的《绿鸡蛋和火腿》[2]和鲍林博士[1]、斯通博士[8]、克莱纳博士[5]和卡斯卡特博士[4]以娱乐的方式创作的一本同样丰富多彩的儿童书籍同时出现在我的书架上，我的生活会有什么不同，世界会有什么不同。这会让我明白我的需求，我未来怀孕妻子的需求，以及我的孩子对每天摄入大剂量维生素 C 的需求。我只能想象自己还是个孩子的时候，坐在妈妈身边，让她读着书，然后跳起来跑着，满怀热情地服用我的下一剂维生素 C。我可以想象，对于一个很早就掌握了这些知识的孩子来说，生活真的很好。

我们的总编经常说的“无论摄入多少维 C，都不会出现问题”很容易成为儿童读物的素材。

事实上，如果一个孩子从小补充维生素 C，然后学会每天服用几克维生素 C，并且在生病

时服用更多，他们长大后就有潜力创造一个与我们现在生活的世界大不相同的世界。欧文·斯通称他们为“抗坏血病智人，一种健壮的人类变种” [7]，而这正是有能力改变世界的突变群体。

正确地将这种简单的观点呈现给我们的孩子，让他们的头脑接受成为鲍林创立的正分子部落的一部分，可能正是让世界在 50 年后变得更好所需要的。

### 参考文献：

1. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. Berkley Pub. ISBN-13: 978-0425048535
2. Seuss D (1960) Green Eggs and Ham. Beginner Books/Random House. ISBN-13: 978-0394800165.
3. Wendell O. Belfield, D.V.M. and Irwin Stone, P.C.A. Megascorbic Prophylaxis and Megascorbic Therapy: A New Orthomolecular Modality in Veterinary Medicine. J International Acad Preventive Medicine. 2:10-26. [https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j\\_int\\_assn\\_prev\\_med-1978-v2-n3-p10.htm](https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j_int_assn_prev_med-1978-v2-n3-p10.htm)

4. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy.

Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

5. Klenner FR (1971) Observations On the Dose and Administration of Ascorbic Acid When Employed Beyond the Range Of A Vitamin In Human Pathology. J Applied Nutrition 23:3,4.

<http://doctoryourself.com/klennerpaper.html>.

6. Statista (2020) Laxatives OTC revenue in the United States from 2016 to 2019.

<https://www.statista.com/statistics/506583/otc-revenue-of-laxatives-in-the-us>

7. Klenner, FR. A Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as Employed by F .R. Klenner,

M.D. From "The Significance of High Daily Intake of Ascorbic Acid in Preventive Medicine," p. 51-

59, Physician's Handbook on Orthomolecular Medicine, Third Edition, Roger Williams, PhD, ed.

[http://doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://doctoryourself.com/klenner_table.html)

8. Saul AW. Irwin Stone: Orthomolecular Innovator and Educator.

<http://www.doctoryourself.com/stone.htm>