

# 参透伪科学养生局

## 编者按:

近日,美国“酸碱理论”之父罗伯特·欧阳在法庭上承认“酸碱体质理论”纯粹是一个骗局,并被判赔偿一名癌症患者1.05亿美元(约合人民币7.228亿元)。“酸碱体质理论”的神话虽然就此破灭,但它对消费者却产生过很深的误导,在一次调查中,有53.4%的受访者直言曾听信过“酸碱体质理论”。

事实上,近年来,一些披着科学外衣的养生理论层出不穷并被不少人笃信,例如宣扬“绿豆治百病大法”的“养生大师”张悟本,又上电视又写畅销书,一时风光无限,可最终还是被撕去“画皮”。

在养生市场中,各类保健品总能占据一席之地。它们凭借狂轰滥炸式的广告和夸张的宣传,迅速占领市场,能打造出“爆款”。

那么,这些年,我们还遭遇过哪些伪科学养生理论?伪科学养生理论为何能大行其道?我们又该怎么防范、分辨呢?请看本期话题,听听大家怎么说。



## 警惕养生“大忽悠”

于炳坤

更有那些披着“权威专家”“理论创新者”外衣,打着“专业”“科学”“最新成果”旗号的兜售者或骗子,为了牟利坑骗消费者。这些别有用心的人通过胡说八道既抬高了自己的身价,又牟取了暴利,受伤害的只有轻信者。所以我们对于各种“横空出世”的理论一定要多问几个“为什么”。

当然,还有一些人,是普通百姓中喜欢“研究”养生保健的“半瓶子醋”,这些人自己“理论结合实践”创造或宣传某种道听途说的“养生办法”,既不是想骗人钱财,也不是要实现销售业绩,而是确实是出于热心肠或真心好意。为了让身边人相信,听从,或者为了发起话题,提升人气,这些人会热心地向周围人宣传,最常见的就是在微信群里群发

这些养生保健理论,有意无意为伪科学养生理论推波助澜,也更容易让人上当。

在这些想当然或歪理邪说的误导下,形形色色的养生保健“新技能”层出不穷。轻信盲从的这些人,有的拼命喝苏打水,有的大量补充这种元素那种汤剂,有的拉肚子还以为清肠排毒……笔者经常从身边网上、报刊上听到见到这样的事例:某老人因轻信所谓养生保健的忽悠而上当受骗用光养老钱;某人因过度使用某些养生产品而让身心受到摧残;某姑娘因过度节食造成营养不良而晕倒在路边;某家庭因买所谓的养生保健品而债台高筑;听信某歪理邪说导致患者贻误病情最终丧命等等。

谣言止于智者。对于这些产生的

原因复杂的所谓养生保健理论、养生保健品,大家一定要保持警惕,擦亮眼睛。年轻人要多跟长辈沟通、交流,多关心他们,使他们少听信那些没有依据的养生理论。

政府有关部门和有关科研机构应该进行更多科普宣传。同时,要切断那些所谓养生保健理论传播的渠道,对于那些冒充专家忽悠消费者的人进行严厉打击。

尤其是有些公众人物,为了拿代言费,对那些他们不了解的养生保健品进行代言宣传,有关部门更应该进行严格约束,造成不良后果的要进行严厉惩罚。

只有群策群力,让歪理邪说没有生存的土壤,让那些“大忽悠”付出大代价,养生才能够正本清源。

## 养生怎么实现正本清源之我见

吴翰卿

何谓伪科学?伪科学通常的定义是自称为科学,但又不遵循科学的方法或理论。伪科学貌似科学,但无法用科学方法予以检验。

伪科学特别是涉及养生类的伪科学之所以能花样翻新并大行其道,其根本原因在于人们都想健康长寿,而普通人很难有办法证实一些养生理论是伪科学,听信于不够权威的广告、媒体、营销商家宣传也就不足为奇了。人年轻的时候普遍身体好,一般都不怎么注重养生保健。而一旦上了年纪,身体出现这样那样的问题,就会主动养生保健。而正是看准了上了年纪的人养生心切,一些以赚钱为目的的商业营销就披着伪科学的外衣乘虚而入推销“保健品”和“万能药”。而如果用了之后身体状况不能得到明显改善,又会被别有用心的人推销者灌输“不是保健品或万能药没有效果,而是用得还不够多”的错误认知,从而越陷越深。

因此,我认为,要想改变这种情况,实现正本清源,关键在于做好全民科普。

首先,要从小就开始树立科学养生的理念。以笔者自己来说,虽然也是受过高等教育的人,了解人体大致结构,但仍然感觉对医学常识知之甚少。比如对于中医里说的“寒性体质”“热性体质”就不清楚,对于这种因为体质不同会适应不同的食物或者药品等这些中医养生里“最基本的”知识也都不清楚,而且没有从长达十几年的学校教育中得到相关指导、教育。由此推开,除了医学专业人士,普通人又有几个搞得清楚呢?所以经常是病急乱投医。对于几乎

人人都需要的养生知识,很多人没有得到权威渠道的足够的科普,盲目听信广告或者自称“权威”的人摆布,也就很自然了。我建议,从小学、中学、大学等课程设置抓起,增加更多相关知识,根据在校学生年龄阶段特点,分层次科普相关知识,帮助人们从小就开始养成健康、科学的生活方式。这样,当科学的、正确的养生理念树立起来,伪科学就不会有促其滋长的土壤了。

其次,全社会都要重视养生科普。政府、社区要加大养生科普投入,权威媒体要多开些养生科普栏目,加强科学养生理论的宣传力度,正面引导老百姓学科学、用科学。试想,一位文化程度不高、年龄又偏大的老人,遇到养生方面的疑惑,如果他能够很快地从手机、电视、社区和街道宣传栏等触手可及的地方得到权威的解答,也可以非常方便地获取科学养生的知识,那些伪科学还能存活吗?正因为很多人在正常情况下,很难获取权威并且科学的解答,才会听信市井传闻、单纯逐利的商业营销,这才让伪科学大行其道。

最后,要建立系统的养生科学体系。养生没有那么神秘,其实就是为了增强体质、预防疾病,从而延年益寿。如果能够建立起一个相对完备科学养生的体系,使人们年轻时就开始科学的养生教育,树立了健康、科学的生活理念,学会了自我保护、自我保健,身体素质自然会更好,生活质量自然也就提高了。到了老年,各种疾病自然会减少,即使病了也科学求医,自然不会上那些打着养生旗号坑人的骗子的当。

## 找到养生之道的有益镜鉴

耿科

随着人们生活水平的不断提高,养生之风吹遍大江南北。但不知从何时起,养生已不再是那么单纯的增强体质、预防疾病了,总是伴随着一些不单纯、不对劲,让人无所适从。

一天,我看到一则养生文章。文章里说,专家提醒,隔夜茶泼掉可惜,因为其中含有类似红茶菌之类的物质,饮之是可以“治病”的。正合我这懒人的心意!自此以后,早起第一件事就牛饮一大杯昨天的剩茶,飘飘然如进了一剂不要钱的补药,感觉甚好。

不料,过些时日,我又在网上无意间看到一则养身之道:专家告诫,隔夜茶中的茶多酚经过氧化变成茶锈。茶锈含有铅、铁、砷等物质。茶锈进入人体可能“致癌”。所以,隔夜茶不能喝,而且茶杯也要经常擦洗。我吓得细细地把茶杯洗了三遍。

同样是隔夜茶,甲专家说能“治

癌”,乙专家又说能“致癌”,害得我一会儿牛饮,一会儿洗杯。类似这种折腾人的说法五花八门,光我看到的,还有早上空腹喝水,有专家说这是养生,有专家说这很伤身;晒太阳,有专家说这是日光浴有益肌肤,有专家说紫外线伤皮肤;吃生鸡蛋,有专家说可以补身体、促消化,有专家说生鸡蛋不但不易消化,而且极有可能把寄生虫带入体内给身体带来伤害……好像专家们总是在圆心上说,我则在圆周上转。转得昏头昏脑之后,才终于有所悟似的,再也不愿意以自己的天真作他们“争鸣”的牺牲品了。

更有甚者,打着“科学”“养生”的旗号,行的却是欺世盗名、中饱私囊之实,如被称为美国“酸碱理论”之父的罗伯特·欧阳,在台湾自称“排毒教父”的林光常、自称是“明朝太医刘纯后裔”的刘弘章、“食疗专家”张悟本、

自居为“养生学大师”的李一流。

鲁迅先生说:“捣鬼有术,也有效,然而有限,所以以此成大事者,古来未有。”我借来套用一下,便是“骗子有术,也有效,但是有限,所以他们都在实践的检验中、媒体的揭露下一个个被拆穿了。”但遗憾的是,此时,也不知有多少天真者已然受害。

庄子说:“吾生也有涯,而知也无涯(人生是有限的,但知识是无限的)。”由于人的知识有限,推理能力有限,验证知识的能力有限,立场各有不同,所以很多人纷纷落进各种各样的“养生陷阱”里难以自拔,即使旁人提醒有人还会执迷不悟。

到底该如何养生,我觉得中国工程院院士、著名呼吸系统疾病专家、国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山说得很好。钟南山院士说,要按时睡觉、饮食规律,多吃蔬

菜,不熬夜;世界卫生组织提出六种最不健康的生活方式,第一是吸烟,第二是酗酒,抽烟的人容易患气管炎、肺气肿、肺心病,最后患肺癌;珍惜健康、少生气;走路锻炼,要坚持每天锻炼半个小时到一个小时,走路是一个最简单、最经济、最有效的办法;家庭和睦,夫妻恩爱的长寿,夫妻健在的长寿,孤独的就容易出问题,容易短寿,这是普遍规律。也许,这正是他在古稀之年仍能保持年轻的身体和健康的心态的秘诀所在。遵循钟南山院士所总结的养生之道,亦是对时下形形色色的养生之道的正本清源。

对我们这些普通人来说,对一些“专家意见”和网上网下都在传播的“长寿诀窍”,全信不疑或全疑不信皆不对。对钟南山院士这种从身心两方面着手的“养生之道”,无疑是追求健康长寿的人们的有益镜鉴。

## 我的平民养生法

朱彩娟

年过不惑的我们,除了想保持身材,也开始关注健康与养生——上有爹娘需要照顾,下有儿女需要养育,不健康怎么办?

俗话说,一胖生百病,肥胖会导致人体易患各种代谢性疾病,如“三高(指高血压、高血糖和高血脂症)”,导致负重关节受累,过早出现关节炎、腰椎间盘突出等,所以,我坚定地认为,拒绝肥胖就是最好的养生。

我记得在一次心理培训中,一位教授曾说,肥胖问题对绝大多数的人来说其实是一个自控力的问题。想想也确实如此,管住嘴:用自控力管住自己,每顿饭七分饱、不多吃,饭后不吃零食,不吃宵夜;迈开腿:用自控力保证自己每天有近的运动量,哪里还会有那么多人长胖?

就我自己来说,不仅要自己注意保持好身材,还要让家人也在保持好身材的同时营养均衡。在这里,我推荐大家多使用砂锅——清煮豆腐、白菜、鱼、虾、羊肉片等,可以减少重油重盐摄入。在冬天里,一锅鲜美的暖

汤,既能让我们放心吃得饱饱的,还能拥有美美的身材、健康的身体!

管住嘴了,还必须得迈开腿。要想保持好身材,减少重油重盐摄入的同时,还要有一定的运动量。我推荐的运动项目是随时可以做到的步行。计量运动量,可以用时下流行的运动软件记录步数。以我的经验,每天1万步的运动量是易行、易见效的。前5000步或许我们都可以在日常生活和工作中轻松积累,最需要自控力的便是后5000步的累加。这需要在饭后、睡前的时间里,强制自己告别温暖如春的小窝、舒适柔软的沙发,果断下楼动起来。这时,可以拉上你的爱人、朋友,也可以当“独行侠”。走在路上,可以听自己喜欢的音乐,可以赏或圆或缺的月亮,可以沉思默想,但脚步不停。我个人的经验,当身体由慢慢变热到微微出汗,差不多就是5000步了。

管住嘴,迈开腿,轻而易举就能抵制冬日时节“贴膘”,保持好的身材,拒绝肥胖。这,就是我的平民养生法。

## 征稿启事

近年来,国家文化艺术教育事业迎来了大发展,各地投入大量人力物力财力精力建设了许多博物馆,人们参观游览博物馆的热情也空前高涨。每个博物馆的展示重点是不一样的,每个参观者因为知识积累或兴趣点不同,会在博物馆里有不一样的感受。你参观博物馆时有哪些恍然大悟的时刻,有哪些原来如此的了解和居然如此的惊喜?

欢迎大家就此话题来稿与我们交流!字数1200左右为宜。请在文末标明您的姓名、地址、邮编、电话,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。如果您还有其它不吐不快的想法看法,欢迎告知我们,我们将根据关注点的热度进行策划。

稿件请发至邮箱:jswmtl@163.com或853255285@qq.com

## 保持一双慧眼 提升科学素养

张军停

眼下,媒体上养生类广告的共同特点是“摆出科学原理”,“演示科学实验”,还请出产品代言人——“专家”,甚至拿“科学家的论断”将产品标榜成“现代高科技产品”。其目的只有一个,夸大产品的功效,赢得消费者的信任,扩大产品的销量,赚取更多的利润。

对这些“高科技产品”,一般消费者很难具备辨别真伪的能力。有关监管部门应该有所作为,真正发挥监管作用,为百姓把好关,让伪科学产品和伪劣产品没有进入市场的机会,斩断不法商家谋取不义之财的路子,切实保护消费者的合法权益。同时,有关部门应共同努力,对消费者进行科普教育,提高辨别伪科学的能力。

科普的重要价值,不仅仅是向公众普及科学常识,更重要的是

是倡导“说理”。前段时间,网上关于转基因食品安全的论辩,其实是一个非常有趣的科普的契机。应该看到,公众对食品安全十分关切,却没有足够权威、理性的声音来回应这种关切。

提及伪科学,消费者也应该提高自己的鉴别能力,对那些吹嘘具有“立竿见影”效果的产品,尤其要注意辨别真伪。保持一双慧眼,确实避免受伤。面对朋友圈上的各种养生“新技能”,要多一点求真意识和科学素养,莫轻信谣言,别轻易转发,不要“被人卖了都不知道”。

传播健康谣言的那些所谓专家,抓住了人们恐惧死亡、疾病的心理,并且通过虚拟化的“口碑传播”“亲情传播”,具有一定的迷惑性。而且,公众科学素养的提升是一个漫长过程,即便在互联网条件下,想要对健康谣言

逐一求证,依然不是一件容易的事。这两者决定了“智者”有时逼不可及。

公众要提升科学素养、提高识别伪科学谣言的能力,必须在平时的生活和工作过程中养成及时查阅资料、勤于咨询专业人士、善于动手实验证伪等良好的习惯。这有助于形成科学思维,也有助于提高对伪科学证伪的能力。

如今高度发达的网络化传播方式,无疑增加了伪科学传播速度的可能性。此时更应充分发挥专家和权威的作用。专家和医疗卫生权威机构可开设微信自媒体平台;真专家可“路见不平一声吼”,大力普及卫生常识、健康知识;医疗机构和权威机构可多花心思,积极提供贴近群众、高效快捷的服务,践行以人为本的理念。这些都将是伪科学挤出去的好办法。