

»快评

养生乱象背后
谁当自责？

快评评论员 张洪

肺癌不见得和抽烟有关，而是吃辣椒吃出来的，勉强吃早餐可能引起疾病、吃生泥鳅可以增强体质、喝酸奶会让血管堵塞……最近几年来，随着一位位民间大师的爆红，一个个奇谈怪论被抛出，一本本食疗养生类书籍畅销。这些被冠以“大医”、“美国博士”和“中医世家”的高人们开始频频出现在电视上，有着“最美女中医”之称的李智，“手到病自除”的杨奕，“不生病的智慧”的马悦凌，“从头到脚说健康”的曲黎敏，能把吃出来的病吃回去”的张悟本……

然而，当大师还原成骗子，当神话变成笑话，人们这才知道笼罩着光环的大师们并无想象中神秘，他们在成名成家前也只是些再普通不过的普通人，他们或者是嘴皮子耍得溜，把讲座当脱口秀；或者是对中医一知半解，小半桶子水乱晃荡；或者是完全地信口开河一派胡言。但在幕后推手的运作下，在成功的商业包装下，在一些媒体的炒作下，这些人一夜间成了包治百病的大师，俨然以天下人的健康为己任。为了追求轰动效应，他们选择以颠覆传统为切入点，一时间雷语迭出，谬论连篇，耸人听闻，可谓语不惊人死不休。因为过于追求标新立异，大师们的观点也常常互相对立。比如说，有的说吃大蒜对身体有益，有的说吃大蒜容易生病；有的说多吃蔬菜水果很好，有的说蔬菜水果不能多吃……

虽然结论互相打架，但并不妨碍结果的多赢：大师们红透了（张悟本的预约号排到了2011年），幕后推手赚了（张悟本为公司年赚一亿），出版业书商告了（养生类图书已出版上万种，大多畅销），电视台收视率上升了，唯独倒了霉的是老百姓，要么因为生吃泥鳅上医院（四川已有上百人），要么延误治疗加重了病情，要么对各种自相矛盾的说法莫衷一是，一头雾水。

对前者来说，所有人都明白这是一个巨大的效益惊人的名利场，因此争先恐后乐此不疲；对后者而言，几乎没有人意识到，这是一个彻头彻尾的骗局和陷阱。

但在在我看来，这些还并非是“食疗怪论”走红的罪魁祸首，最大的推手恰恰是“怪论”背后的社会现实。

具体来说，看病贵、看病难、生存环境恶劣以及有关部门视若无闻等恐怕才是主要原因。当就诊疗学和专家号可以被黄牛倒卖，当出厂价15元的芦笋片可以卖出230元，当小康之家可能因病一夜致贫，当地沟油、三聚氰胺的魔影挥之不去，我们只能被迫自学“不生病的智慧”，只能迷信“求医不如求己”。

2010年是医改的关键年，如果政府依然不能切实加大投入，不能有效破解部门利益，所有的改革注定只能是隔靴搔痒。

最后，“食疗怪论”的盛行也暴露出相关部门的反应迟钝和监管缺位，我们很想问问相关的政府部门，面对靠损人利己的“江湖郎中”，这么些年来为何听之任之无动于衷？为何任由这些歪曲科学、误导公众的现点流传？为何放任这种带有明显欺诈性质的恶行一再发生？

如今养生书籍的市场上，最火莫过于曲黎敏、马悦凌、张悟本这“三驾马车”了，如果你不知道他们是何许人也，那么你就OUT了！不少人对他们的养生方式都能说出个一二来，他们三个人的粉丝更是遍布全国各地。巧合的是，曲黎敏、马悦凌、张悟本没有一人正规学过中医。

In-Depth

关键词：养生乱象

茄子泥鳅生吃 绿豆萝卜治病
“养生大师”们是这样炼成的

养生“大家”到底有多少？

医学专家把脉“绿豆神医”们

如今养生书籍的市场上，最火莫过于曲黎敏、马悦凌、张悟本这“三驾马车”了，如果你不知道他们是何许人也，那么你就OUT了！不少人对他们的养生方式都能说出个一二来，他们三个人的粉丝更是遍布全国各地，巧合的是，曲黎敏、马悦凌、张悟本没有一人正规学过中医。对于他们三人在书中的论调，全国政协委员、南京中医药大学中药文献研究所所长、博士生导师王旭东教授非常反感，他表示，这完全是在颠覆常识，违反常规。

曲黎敏：中医药大学的语文老师



从《黄帝内经：养生智慧》，到《从头到脚说健康》、《从字到字》，曲黎敏的图书本本销量惊人，长期领军健康类图书板块。但

是说到曲黎敏书中的理论，全国政协委员、南京中医药大学中药文献研究所所长、博士生导师王旭东摇了摇头，他向记者说起了一段经历，去年王旭东在北京开两会的时候，一位小伙子找到了他，非常苦恼。这位小伙子说，他家里是三代单传，如今指望着他能够传宗接代，小伙子有一个女朋友非常漂亮，他也很爱自己的女朋友，但是有一点让小伙子心里一直耿耿于怀，非常纠结。他的女朋友眼睛水汪汪的，脸也很红，按照曲黎敏《从头到脚说健康》书里写的，是肾虚并且虚阳上浮，这样的女孩容易流产，生不出孩子。

王旭东听完之后觉得非常好笑，于是特地买了一本书看看。看完之后，王旭东哭笑不得直摇头，“真是无知者无畏啊，书中完全曲解了中医的说法。”“居然把女孩子脸红说成虚阳上浮，什么是虚阳上浮？中医里就是指阳气即将离绝，那是人死之前回光返照的表现！”王旭东说。

曲黎敏究竟是什么来头？王旭东向记者透露，曲黎敏虽然是北京中医药大学的老师，但并不是教中医的，是教语文的。她原来是北京师范大学中文系毕业的，毕业之后分配到北京中医药大学教中文，后来读了中医文化方面的硕士，如今摇身一变成为了“中医文化第一讲师”了。如今曲黎敏非常火，身价不低，一场讲座已经涨到5万元了。

马悦凌：在南京做了23年的护士



关于马悦凌，记者在某网站找到这么一段话：马悦凌，一位身高1.71米，完全不施粉黛却皮肤白皙、脸色红润、眉目清秀的美丽女子，身材非常苗条，看起来也就30岁左右。她曾经是一个体弱多病的“林黛玉”，却通过自己的摸索找到了通往健康的快乐之路；她当了23年的小护士，却被许多人奉为掌握生命规律的“健康教母”；她说99%的病都可以通过正确的食疗、保暖祛寒湿及疏通经络后治好，她的治病理念是：只

张悟本：茄子、绿豆、白萝卜被绝对化



在张悟本的《把吃出来的病吃回去》中，不论是治疗近视、高血压，还是癌症……药方中都没有灵丹妙药，而不可缺少的是白萝卜、绿豆和长茄子。他声称多次用它们治好了肺癌、糖尿病、心血管疾病、肺炎等数十种常见疑难病症。

因此，在所有关于张悟本的传闻中，最具特色的就是绿豆、白萝卜和长条茄子。南京市民孙小姐在看了张悟本在《百科全说》里的节目后，每天晚上睡觉之前

都会吃块白萝卜，时间一长，孙小姐的胃吃不消了，晚上吃白萝卜胃里刮得十分厉害，难受得要命。对此，王旭东分析说，茄子、绿豆、白萝卜都是好东西，张悟本说得确实没有错，但就是绝对化了，把这些功效扩大到所有人所有的病，弄得如今人人都吃茄子、绿豆、白萝卜，连患了癌症的人都不去医院看病，而是去吃绿豆，这就非常荒唐了，这完全是没有任何中医知识背景的表现。



5月31日，南京新街口新华书店，琳琅满目的养生类书籍摆满了书架 快报记者 辛一 摄

养生乱象到底有多乱？

保健书籍内容互相“打架”

令人啼笑皆非的是，有的书籍为了达到语不惊人死不休的效果，拼命“绝对化”，这也让书的内容互相打架，观点不一致。记者就摘抄了一点。

- 1、《请个医生回家》这本书里，认为牛奶是“十二种最健康食品”，这是补钙的最好来源，但是在另外一本书籍里，牛奶是给牛吃的，人不是牛，牛奶是饭菜危险的食品之一。而且牛奶里有抗生素，吃多了对身体反而有害，更重要的是，补钙的方式，牛奶不是一个最好的产品。
- 2、多喝水致便秘，有本养生书认为，摄取水分利于通便的说法也有待商榷，即使真的有效，也只是过量的水分使得排泄器官机能弱化，引发痢疾，这也不是健康的排便。而且这方法有时会使得排泄器官温度降低，反而引起便秘。《不生病的智慧》里则恰恰相反，认为多喝水防便秘，每天在固定的时间喝下一定量的水，如每天早晨空腹饮水1000ml（两大杯）。这样水来不及在肠道吸收，便达到结肠，有利于软化肠内容物，帮助排便。
- 3、“常喝豆浆有利于中老年人延年益寿”，有的书却说“常喝豆浆会导致男性公民早衰”。
- 4、有的书说“洗脸最好用冷水”，而有的书则说“洗脸要用温水”。
- 5、有书认为，不宜吃早餐，不要让早餐成为肠胃的负担。大家都说，早餐是一天活力的来源，应该吃好，即使没有食欲，也要把食物咽下去。但是，这种断食后突然摄取食物无疑会给肠胃造成负担。《把吃出来的病吃回去》认为早餐必须要吃，在长达8小时以上的睡眠后，胆囊中滞留了大量的胆汁，如果能及时就餐，喝点牛奶，吃点面包，都能帮助胆汁排出，不容易形成结石。如果果不吃早餐，胆汁就容易堆积在胆囊中，形成结石。
- 6、有的甚至书名都在“唱反调”：《有病不用上医院》和《有病就得看医生》这两本书让读者感觉很郁闷。

六旬老太喝茶喝出低血压

看养生书治病，可容易有麻烦。四川已有100余人因信奉食疗养生理念，生吃泥鳅住进了医院。而在上海，曙光医院、中医院、龙华医院等连接到因为吃生茄子、绿豆汤导致肠胃病的病人。在南京，也有部分患者“迷信”菊花茶，喝出了毛病。南京市栖霞区的王女士今年63岁了，看了保健书，喜欢上了喝菊花茶。最近，喝完菊花茶后不久，会突然感到眼前发黑，昨天

中午她竟然差点晕倒。到医院一检查，发现是低血压。喝菊花茶也能喝出低血压？医生解释说，菊花确实有降血压的功效，所以不能过多饮用，特别是血压偏低和正常的老年人群尤其要引起重视。另外，由于菊花性凉、体虚、脾虚、胃寒病人、容易腹泻者最好不要饮用。一般情况下，菊花茶最适合头昏脑涨、目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺以及血压高的人群喝。

快报调查

北京有个号称京城最贵中医的张悟本，其实南京也有被喻为“健康教母”的马悦凌，而再往前，则有“刘太医”、“中里巴人”及曲黎敏，一个个“大师”层出不穷，市场也是极为狂热。在南京，生吃茄子很流行，固元膏很热销。有医生担忧，伪医学的流行，让中医很受伤，而监管上的无力，则让一个个“大师”前赴后继，无知者无畏。

□快报记者 安莹 刘峻

养生热到底有多热？



网友自制固元膏成时尚 资料图片

畅销书火，从黄帝到足疗

记者昨天来到新华书店，这里有一个个独立的销售排行榜，而科技类书籍里，十本畅销书里面有七八本都是养生保健类，尽管已经招致不少非议，但是“大腕”张悟本、马悦凌的书仍然十分畅销，他们所著的《把吃出来的病吃回去》、《不生病的智慧》也是放在显眼的位臵，有时候一天能销售十几本。

据记者统计，养生保健类书籍大约有五六十种，种类繁多，从黄帝内经说到食疗泡脚，翻看里面的内容，几乎都是大同小异。一些词语更是让人看着心动，比如“破解穴位的 不传之秘”，“掌握人体生杀大权的是气血”，“舌苔是身体状况的天气预报”等，正在购书的张先生忍不住买了一本，他告诉记者：“这个比医生讲得好多了。”

“这些书太火了，我的同事也买了三本送给长辈，都是同行，明知道这类操作模式以及书的质量，但还是买。”一家出版社的张小姐告诉记者。

养生迷到底有多迷？

不少南京人生吃茄子

南京人被这股养生风迷得“神魂颠倒”了。南京中医药大学王旭东教授告诉记者，他回去一个机关讲课，下来一问，十之八九都知道茄子减肥的说法，不少人流行生吃，说这样能减肥。

“翻看了很多这样的书籍，基本上大同小异。”金女士就是一个疯狂的养生爱好者，40岁的她开始每天锻炼身体，而且习惯收看各类养生节目，包括收听电台，基本上是跟着流行走，家里已经买了一堆的养生书籍，花费几百元，甚至还能见到一大堆稀奇古怪的“物件”，比如一个专门用来按摩的按摩棒等等。她告诉记者，看过书后，感觉什么病基本在家治就可以了，反正都是让你不要去医院，在家买东西食补、泡脚，最多还有一个穴位针灸，大多数内容，其实网上也有，都是一些科普知识，只不过这上面讲得更耸人听闻，更通俗一点而已。

天天在家打豆浆喝

家住云锦美地的王大爷每天早晨起床后总是很忙，床头摆着好多本养生书籍。捶腰敲腿、搓