

博封面

//在中国,最常见的养生方法就是吃。无论是历代帝王炼制的仙丹,还是张悟本的谬论,抑或是微博里流传的各种养生方法,无不是从吃开始。

微博养生潮

翻开新浪微博热门转发榜,总能找到三样东西:养生小常识、怪诞心理学和张小娴语录。这也反映出现代人生活中最重要的三件事:养生、养心、养爱情。

新浪微博上有近百个粉丝过万的养生账号,其中“生活小智慧”的账号有359万粉丝,一条盐蒸橙子治咳嗽的微博被转发了6万余次……当微博带给我们最新最快的资讯时,也反复传达着那些传统经验的总结,并且这些总结正焕发出新的魅力,吸引着大批信徒。

快报记者:顾然 漫画:俞晓翔



养生小窍门,先转发再说

上世纪八九十年代,很多人家里都有本类似于《生活大百科》的书,生活中遇到的各种疑难杂症都在其中寻找解答。如今,遇到问题,我们最先想到的是百度,“螃蟹能和柿子一起吃吗?”、“孩子老是咳嗽怎么办?”……有人说中国最著名的养生大师不叫张悟本,叫百度。但是随着网络的发展,搜索引擎所提供的零散信息愈加真假难辨,于是在微博里找答案成为更为便捷的途径,转发量越大就越可信,这是很多网友的逻辑。

今年5月,一个号称可以“放倒一切止咳药消炎药”的偏方——盐蒸橙子,在微博里呈现病毒式传

播,转发量超过6万次。微博中写道:“基本不相信网上偏方的我,昨天看了育儿论坛上妈妈们狂赞的盐蒸橙子治疗宝宝咳嗽,于是就照着蒸了一个,额的神啊,简直就是放倒一切止咳药消炎药啊,昨晚牛宝一整晚都没有咳嗽,准妈妈们也适用哦,绝对比药好用还没副作用!”微博里还附上了制作盐蒸橙子的步骤图。

在微博评论里可以看到,大部分网友在尝试了这一偏方之后认为真的有用,并且@了方舟子、科学松鼠会等科普人士和机构,希望能够找到理论依据。但是中医专家却认为,咳嗽应以饮食清淡为主,

盐蒸橙子能治疗宝宝咳嗽从中医角度看并无根据可言。

在新浪微博里,“新浪健康”、“母婴小百科”、“美容健康”等粉丝过万的账号,每天都在源源不断地向网友们输送这些养生小常识。一个ID为“生活小智慧”的微博账号粉丝数量已经超过了359万。如今由这个微博账号发布的每一条养生微博都会被网友转发千余次:“正确喝水治疗11种小毛病”、“权威中医教你如何清扫五脏六腑中的垃圾”、“九种应对酒后不适的解酒方法”……这些有点神神叨叨的微博却正对网友胃口——无论真假,先转发再说。

我们为什么爱谈养生?

古人说,先修身后立命,修身是立命的根本。在中国,每一个人都面临着巨大的“立命”压力:事业、房子、家庭。这些压力让中国人“伤不起”,调查显示,在中国,每10秒钟就有一人死于心血管病,每21秒钟就有一人死于中风,每一分钟有两人死于吸烟,每3分钟就有一人死于胃癌,每12分钟就有一位女性死于乳腺癌……纵然在“立命”之后,有钱、有地位,却没有身体来消受,那可让人情何以堪啊。于是,养生被很多网友提上了议事

日程,既养生又立命两手都要抓,两手都要硬。

在中国,最常见的养生方法就是吃。无论是历代帝王炼制的仙丹,还是张悟本的谬论,抑或是微博里流传的各种养生方法,无不是从吃开始。“酸奶不能和香肠一起吃,会致癌”、“清晨喝一杯凉白开可以治色斑”、“吃鸭血猪血抗衰老”、“多吃大蒜能减肥”……步入养生的国界,每天就多了些清规戒律的负担,一旦禁不住诱惑犯了戒,心理的压力对身体造成的伤害

更大。更何况你的食品安全要依赖后知后觉的有关部门,你从来不知道,摆在餐桌上的美食,明天会不会成为它们公布的毒食。

因此,养生从某种意义上说,只是给内心打了一针安慰剂。最好的养生方法还是来源于你自己的意识。在豆瓣有一个小组叫做“抽烟喝酒不运动”,小组介绍里有这样一句话:“有记者问北大一位学贯中西的大学者的养生之道是什么,老先生很痛快地答道:‘抽烟、喝酒、打麻将。’”

辟谣养生偏方

在中国,很多养生方法都是基于中医理论做出的经验总结,如果你正儿八经上医院去看医生,吃医生开的那些药,就不能称之为养生了。基于这一特点,在人们的意识里,偏方具有更高的可信度。在微博里,充斥着各种养生偏方,有耳熟能详的,小时候就听大人说过的,也有稀奇古怪找不着出处,但琢磨着就感觉对的,尤其一些跟当下热点紧密相连的偏方,都会被网友疯狂转发。

可是,这些养生微博在给人们提供方法指导的同时,也很有可能在制造谣言,毕竟很多方法都是几代人口口相传下来的,验证其准确性,成为网友急盼的事。在新浪微博里,有三个账号肩负起了这样的任务——“方舟子”、“谣言粉碎机”、“科学松鼠会”。



方舟子
学者、科普作家

流言:吃一碗泡面需解毒32天
辟谣:方便面营养成分较单一,不是健康食品,但没必要胡扯吓唬人。我们吃的任何食物都有很多人不需要的物质,同理都需要肝、肾来“解毒”。

流言:牛奶不能加热,会破坏其中营养成分

辟谣:加热不会破坏牛奶的主要营养成分蛋白质、钙等。但只要消毒过的牛奶,大可不必

必加热。生牛奶不仅要加热,还要煮沸才能喝。

流言:反复烧开的水(所谓千滚水)不能喝,因为会产生亚硝酸盐等有害物质,喝了会致癌,甚至致死。

辟谣:有点化学常识的人都知道这是无稽之谈。水再怎么烧也还是水,不会凭空产生什么有害物质,即使水不纯,原来已有有害物质,但也不会因为烧开了多次而富集。



谣言粉碎机
果壳网谣言粉碎机主题站微博

流言:炒菜时放一颗剥皮的蒜头(蒜),蒜子对于黄曲霉素最敏感。如果蒜子变成红色,就是用地沟油,含有大量黄曲霉素。食用油良好的话,蒜子是白色的。

辟谣:尽管黄曲霉素的威胁由来已久,但用蒜子来检测黄曲霉素却是个新事物。如果你在网上查找相关的说法,搜索结果都指向这则流言。而且流言的描述也模棱两可,可以检测出多少含量的黄曲霉素,需要加热多久才会出现红色等问题,都没有明确的说法。使这个方法的可信度大打折扣。更重要的是,地沟油的黄曲霉素含量并不一定是超标的。综上,这是一个不可信、不可靠、不通用的方法,即便蒜子没变色,也不代表油就是安全的。

应提高,从而影响H19基因的正常印记和胎儿发育,并导致流产几率增加。对于那些想要孩子的女性来说,蛋白质的摄入不应超过总能量的20%。

辟谣:“想怀孕的女人要少吃肉”的说法是对相关研究的曲解和误导,目前也没有研究认为一般人饮食中的蛋白质水平会对女性受孕产生不良影响。蛋白质的摄入虽然不是越多越好,但如果盲目地减少摄取同样会带来健康隐患。

流言:妈妈做的牛奶炖香菇,只喝了2次,鼻炎就好了,好神奇。做法:干香菇一个,发开,切片,放入牛奶中,隔水炖沸,即可食用。

辟谣:慢性鼻炎没有根治的办法,要注意预防。避免接触过敏原,保持鼻腔清洁,尽量减少犯病的次数。虽然这个牛奶香菇的偏方本身不会有什么危害,但还是希望患者可以到正规的医院接受治疗,而不要听信所谓的偏方。

流言:想怀孕的女人要少吃肉。食谱中蛋白质含量过高,生殖系统中铵的含量就会相



科学松鼠会
民间科普组织松鼠会

流言:被打烂的蚊子尸体残骸可能进入皮肤,引起真菌感染,甚至会导致死亡。美国一名57岁的妇女就因肌肉真菌感染死亡。

辟谣:2002年确实有一妇女因小孢子虫感染死亡,可能是由于打死的蚊子残骸。不过小孢子虫通常不会感染人体,只在因艾滋病或器官移植而免疫力低下的人身上出现。那名不幸的妇女当时正接受一种会抑制免疫的治疗。

使人体血液变酸,从而导致钙流失。

辟谣:补钙取决于三个因素:摄入量、吸收率、生物利用率。从这三者分析,乳制品依然是不可多得的优质钙源。

流言:饭后一瓶酸奶有助消化

辟谣:在科学证据上,益生菌和益生元的保健作用还没有形成明确的“定论”。商家可以把产品吹得天花乱坠,但消费者需要注意:科学概念上的可行,跟商品广告中的宣称是两回事。益生菌、益生元这类的产品,质量标准和法定检测都还处于真空地带。

流言:牛奶的巨大危害!建议彻底禁食“牛奶、肉、鱼、蛋”。1.牛奶含钙并不高,许多蔬菜的钙含量远高于牛奶。2.喝牛奶反而会缺钙,因为会