

# 媒体深入调查张悟本： 错误养生观念 更危害健康

要说时下什么食物最火？恐怕非绿豆汤、长茄子莫属。而这些食物的推崇者张悟本，算得上目前国内养生界最热门的人物了。他的食疗方子中没有什么灵丹妙药，不管给谁开，都少不了三样东西：白萝卜、绿豆和长茄子。他称多次用它们治好了肺癌、糖尿病、心脑血管疾病、肺炎等数十种常见疑难病症。

张悟本又出书，又上电视节目。在他口中，不管你患了近视、高血压，还是癌症，“药店”就是你家隔壁的菜市场，“医院”就是你的厨房，“药方”则离不开五谷杂粮。据说，就因为他的理论，市场上杂粮都跟着涨了价。百姓更是追捧，很多人甚至把他的话当圣旨照着做。治病真的可以这样简单？百姓该不该相信他的说法？各学科专家对此又持何种态度？《生命时报》记者进行了一系列深入调查。



## 张悟本火成什么样了

似乎一夜之间，张悟本这个名字就红遍了大街小巷。今年2月1日，湖南卫视的《百科全说》播出一期“张悟本谈养生”，就登上了史上同时段收视率的前三甲。据说，不少人一到固定时间就坐在电视机前等着看他“脱口秀”；他去成都办讲座，有凌晨5点就等在门外的市民，只为能在讲台前抢到一个好座位；他的书《把吃出来的病吃回去》，成了2009年保健类图书中最大的“黑马”，上市6个月，占据当当网、卓越网、新华书店等所有销售排行榜的冠军。据报道，该书销量已达300万册。

他的挂号费也因此水涨船高。5月12日下午，《生命时报》记者来到位于国家奥林匹克中心西南门外的悟本堂。前台的工作人员告诉记者，张悟本是此处唯一的坐诊专家，目前已经没有两三百元较便宜的预约号了，挂号费2000元，而且已经排到今年年底。据了解，由于患者太多，悟本堂已不接受高血压患者的预约。一个自称是悟本堂销售中心的小姐在电话中告诉记者，每天打进来的电话有1000多个，由于预约难度大，张悟本建议这些患者购买他的光盘和书。



## 张悟本是否出自“中医世家”

那么，这个敢在电视上抛出各种“怪论”的张悟本究竟何许人也？据某媒体报道，他出生于中医世家，其父曾为国家领导人保健医，6岁开始随父学习中医，食疗临床经验二十余载，并任中国中医科学院研究员、中华中医药学会理事、北京悟本堂中医研究院掌门人，人称“中医食疗第一人”和“京城最贵中医”。

关于张悟本的出身，近日，某论坛网友爆料称，张悟本原为北京市第三针织厂（现为铜牛集团）职工，其妻子和父亲都是该厂员工，并非出自“中医世家”。

为查明真相，5月12日傍晚，《生命时报》记者来到张悟本曾经的住所，北京东三环边上的某小区暗访，碰巧遇到一位在此住了近20年的大爷。他得知记者来意后称：“你说的是张悟本啊，我也在电视上看到了。当时我还挺纳闷儿的，这不是老张他儿子吗？还挺能白活的。”这位老先生表示，他父亲是会给人按摩、针灸什么的，但没听说过是中医世家，我们在这里住了这么多年，也没找他们看过病。

此外，还有两位曾经也是北京市第三针织厂职工的阿姨表示，张悟本确实曾为北京市第三针织厂职工，其妻子和父亲也是该厂职工。其中一位阿姨说，张悟本当时

不仅如此，杂粮也沾了张悟本“养生说”的光。在菜市场里，绿豆、黑豆已成了不少消费者的必买品，少则三五斤，多则几十斤，价格被不断抬高。有摊主甚至调侃道：“这绿豆涨价都是张悟本的功劳！”记者了解到，以张悟本名义销售的某品牌绿豆甘草汤已经卖到每瓶138元，售价38元一瓶的醋泡黑豆，刚推出半个月每天就能卖出100多瓶，成为该公司最畅销的产品。

《生命时报》记者对30人进行的随机调查也显示，70%的人知道张悟本或他所倡导的食疗方。其中，40%的人相信或有点相信他的说法，另有20%的人因他改变了饮食习惯。27岁的邹小姐告诉记者：“我母亲患高血压，自从看了张悟本的节目后，每天用5斤豆子，煮出一杯水喝，剩下的豆渣全扔掉了，平时省吃俭用的她这回也不心疼了。”

在老百姓看来，张悟本的养生方法成本低廉、简单易学。然而，这套“不用吃药”的食疗理念，在权威专家眼中又是怎样的呢？日前，《生命时报》记者采访了中医、营养、高血压、糖尿病等学科的专家，对张悟本的几大主要论调进行点评。

和她在同一个车间，他主要负责维修机器，当时并不是医生，可能是下岗之后才去学的。对于“他父亲是否任国家领导人的保健医”，另一位阿姨摇摇头，意味深长地笑着道“没听说过”，并表示张悟本以前倒是卖过保健品钙片。

有资料显示，张悟本的受教育经历是“1981年，北京医科大学临床医学专业；2000年，北京师范大学中医药专业”。不过网上有人对此提出了质疑。为求证该资料的真实性，5月12日，《生命时报》记者进行了电话采访。北京医科大学现已归属北京大学医学部，该部负责学籍管理的马老师查询后告诉记者，1981年，该校无毕业生毕业；1981年入学的学生里面，也没有找到叫张悟本的人。对此，一位熟知张悟本的编辑告诉记者，张曾告诉过她，他没毕业就退学了。当记者又打电话到北京师范大学继续教育学院求证时，巧的是，一位女教师告诉记者，“昨天还有人过来帮张悟本办理毕业证明，说他原来的不见了”。女教师告诉记者，2000年，北京师范大学继续教育学院确实开过中医药专业，也确实有个叫“张悟本”的学生。不过，当时这个专业国家不承认学历，是函授性质，不用脱产，主要是自学，开卷考试。（下转11版）



白萝卜



绿豆汤



长茄子



五谷杂粮



五谷杂粮



## 《把吃出来的病吃回去》

### 论调一

“万能”食疗方——每天1斤绿豆煮水。在张悟本的理论中，最著名的要数“绿豆说”了，它不但能治近视、糖尿病、高血压，还能治肿瘤。对此，全国名老中医、卫生部中日友好医院首席专家晁恩祥无奈地表示：“像这种一个萝卜、一斤绿豆就能治病的说法，未免太过荒谬！”绿豆汤确实有清热解毒、消暑利水的作用，但古书也记载，它会与药物的相关

成分发生反应，从而降低药效。正在服用各类药物，特别是中药汤剂的人一定要慎喝绿豆汤。

这个方子是否能治百病？北京中医院副院长王国玮点评说，有两点老百姓必须要知道，一是中医讲究辨证施治、整体而治、因人施治。食疗同样是因人而异的，不同的人方法不同，不同的季节调理方法也不一样。二是中医历来讲究的都是“以治为主，以食疗为辅”，仅依靠食疗治病需谨慎。

### 论调二

降压药会吃出脑梗、肾衰竭，糖尿病并发症也是吃药吃出来的。张悟本表示，降压药不但会扩张血管、造成脑溢血，还伤肾。10个透析病人，9个半是药源性中毒引起，8个是长期服药的结果。听闻此言，中国高血压联盟秘书长、中国医学科学院阜外心血管病医院内科主任医师王文气愤地表示：“这完全是缺乏基本医学知识的说法！人一旦患了高血压，最终可能会发

生心脏病、脑血管病、肾脏病，如果不吃药，发生这些并发症的危险性更大。”北京协和医院糖尿病中心主任、北京糖尿病防治协会理事长向红丁也表示，美国、英国等国家多个大型临床研究表明，正确的降糖、降压和调脂治疗有利于并发症的防治，这已经是不争的事实。任何一种成熟药物的正面作用，都强于其副作用。饮食很重要，但不能取代必要的药物治疗。

### 论调三

不要喝酸奶，里面的增稠剂会让血管堵塞。对此，中国营养学会理事长程义勇教授批驳道，不是所有的酸奶都加增稠剂。退一步说，即使使用了，只要按照国家标准来

用，也不会对人体产生危害。况且，增稠剂本身根本不会造成血管堵塞，这是很无知的说法。“营养学界长期以来有一个共识，酸奶是最值得推荐的奶制品，它含优质蛋白，钙含量高，营养仅次于人乳。”

### 论调四

生吃长条茄子就等于吃降脂药，它不仅吸油，治血液黏稠，还能治肿瘤。国家食物与营养咨询委员会副主任、中国农业大学食品学院李里特教授表示，茄子对补充人体膳食纤维确实有好处，但它就是一种普通的蔬菜，在营养方面未必比深色

绿叶菜好。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜也告诉记者，在中医中，生吃茄子确有一定的清热解毒、活血消痛的功效，茄子提取物能降低血清胆固醇。但这种吃法并非人人都适用，而且，不同体质的人摄入量是多少，也都有讲究，不能一概而论。

### 论调五

高血压患者应大力补钙；女性3000毫克，男性4000毫克。我国对于钙的推荐摄入量为成人每日800毫克，老年人1000毫克。钙的可耐受最大剂量（UL）为

2000毫克。“这个推荐量参考了国际上的标准，本身就已经偏高了。而张悟本开出的方子足足是推荐量的4倍。一旦钙片吃多了，容易导致泌尿系结石、便秘等。”李里特表示。

### 论调六

吃盐多少跟血压没什么关系。“当然有关系！盐是高血压的危险因素。涉及20万人的中国居民营养与健康状

况调查报告显示，我国每人每天平均吃盐量已达到12克，远远超过世界卫生组织推荐的‘安全线’6克的量。”王文告诉记者。

### 论调七

80%的高血压、糖尿病都是误诊。王文称，根据国内外标准，这两种病的诊断都很明确，尤其是高血压，诊

断不难。他在门诊中就遇到一位老患者，相信了张悟本的话，断了药，只喝绿豆汤，结果血压上去了，只能去医院找医生。真是害人匪浅！