

盘点 2010 年的伪养生： 你被忽悠了吗？

2010年,各种新鲜、新奇的养生观念和养生食物层出不穷,大有“百家争鸣”之势。在赚足了人们眼球的同时,也让很多人为了自己的盲目跟风付出了健康代价。

打开电视,有关养生保健方面的节目不断涌现。记者粗略统计,竟有十几档类似的养生栏目。进入书店,养生保健类图书都摆在显眼位置。这些养生书受到读者的青睐,长居图书排行榜前列。“生吃茄子能降血脂、治肿瘤”、“喝绿豆水能治百病”、“降压药会吃出脑梗塞、肾衰竭”、“生吃泥鳅降火”等,这些养生专家抛出的论调被很多人追捧,在坊间广为流传。如张悟本的《将吃出来的病吃回去》一书,就让人们将茄子、绿豆当成了灵丹妙药,甚至很多人生病了也不去医院。“按书索方”,让追随各种养生方法甚至走火入魔的人越来越多。

其实,注重养生,防病于未然,既是目前社会的普遍现象也是我国的文化传统,应该提倡。

但谬误和真理只有一步之遥。面对鱼龙混杂、良莠不齐的养生观念,我们该相信谁?又该如何分辨谎言和真理?过去的一年中,你是否被“忽悠”了?或是正在被“忽悠”?为此,在这岁末年终,本刊请我市的医疗专家为你拨云见日,一一解答。

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊喆

“生吃泥鳅降火”

马悦凌通过自著《不生病的智慧》宣称,生吃泥鳅能去火,百益无一害。但很多读者在吃了生泥鳅后体内长出了寄生虫,四川就有100多人因偏信这个所谓的食疗养生方法而住进医院。

赵东鹰表示,泥鳅肉营养丰富,蛋白质含量高,还富含多种维生素,并具有药用价值,但中医从来没有过“生吃泥鳅能养生”的说法。因为泥鳅属于浅水动物,体内含有线虫、吸虫类寄生虫,生吃有可能感染寄生虫。

“大米白面都是毒药”

“米饭、面食,是现代中国人饮食中的毒药,把米饭和面食当作主食,是慢性疾病蔓延的一个关键因素。”

“要想排毒,其核心就是不吃任何固体食物,每天只喝8杯西芹、胡萝卜、黄瓜等榨成的果蔬汁。连喝5天~7天,一些慢性病可以治好;如果能喝10天,连癌症都可以治。”

近日,和张悟本一样备受追捧,且号称是“中国最好的

营养师”的林海峰,在参加一档电视节目时抛出了“整体自然疗法”的养生方法,其核心是鼓吹“断食疗法”排毒养生。

河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,生活中的均衡营养很重要,盲目断食对身体伤害非常大。“不吃主食,只喝蔬菜汁”不仅起不到排毒作用,还可能造成营养不良并伤害肠胃。

错误养生观为何备受追捧?

“养生不是万能的,更不能替代医疗手段。”河科大二附院中医科主任、主任医师赵东鹰表示,身体得了病应该以医生诊治、吃药为主导,食疗只能起辅助作用。

为什么人们会轻信所谓的养生专家,从而形成错误的养生观。赵东鹰指出:

错误地把养生与医疗看成一回事。不少人生病后,按照养

生书籍的描述“对症下药”,很可能导致治疗延误,病情加重。正确的食疗等养生方法可以健身防病,但绝不是解决一切的“灵药”,一些谬误的养生方法和观念就更不可能代替正规治疗了。

对养生抱着不切实际的幻想,总想通过一些简单的方法来迅速达到治病延年的功效。如仅仅听说喝绿豆水能治百病,就马

上跟风抢购。或是听说出了什么养生的新书就买来按图索骥,刻意去追求延年益寿只能适得其反。

没有辩证地看待养生。养生是根据人不同的体质、性别、年龄等因素去辨证下方,而不能靠所谓吃生茄子、生泥鳅、生萝卜来养生保健。急功近利的结果只能以损失健康为代价,更不用谈养身健体了。

健康观念大“忽悠” “绿豆治百病 茄子降血脂”

今年最火的养生“妙品”非绿豆、茄子莫属。最热的伪养生人物要数推崇这些食品的“大师”张悟本。在他的养生理论中,每天一斤绿豆煮水喝能治近视、糖尿病、高血压,还能治肿瘤。多吃长条的生茄子就能吸收血液中的脂肪,就等于吃降脂药,能

治疗高血脂和肥胖。洛阳市医学会营养专业委员会主任委员王朝霞表示,绿豆汤确实有清热解毒、消暑利水的作用,多吃豆类对身体有益,但宣称绿豆汤可以治愈种种疾病,就明显是夸大其词,“忽悠”老百姓了。喝绿豆汤会降低药效,尤

其是正在服用中药的患者应尽量不喝绿豆汤。至于生吃茄子能降血脂和血压,就根本不靠谱了。王朝霞告诉记者,茄子对补充人体膳食纤维确实有一定功效,但它充其量就是一种普通的蔬菜,依靠生食来降低血脂是明显的误导。

“高血压病要补钙 酸奶里的增稠剂会让血管堵塞”

张悟本认为,补钙可以降低高血压,男性要吃4000毫克/天,女性要吃3000毫克/天。

河科大二附院心内科主治医师周元峰表示,补钙主要是针对中老年人或是一些慢性病患者,用来防治骨质疏松等病。

正常人通过日常饮食完全可以得到平时需要的钙质,不需要补钙。而且90%的高血压与钙无关,张悟本明显不了解血压升高的病理机制。至于喝酸奶会让血管堵塞的说法就更不靠谱了。

酸奶通常被认为是最值得推荐的奶制品,它富含优质蛋白和钙,营养价值高。而且不是所有的酸奶都加增稠剂,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。

“固元膏能治多种病”

固元膏,是标榜为“健康教母”的马悦凌的主打产品。这种用阿胶、黑芝麻、核桃仁、红枣、冰糖、黄酒制作的“固元膏”,被宣称能治疗女性流产后恶露不净、小

儿哮喘、痛风、心脏病等疾病。赵东鹰指出,冬天是进补药膏的好时节,但进补要根据个人特定的体质来辨证配方。正所谓甲之人参乙之毒药,“固元膏”从

其组方成分来看确实具备一定的健脾、补肾作用,但燥热体质的人就不适宜吃。而且仅仅一个方子号称能治多种疾病,显然是忽悠之词了。

“一天八杯水可以排毒护肤”

今年,关于喝水最“健康”的理念是:一天八杯水,多喝水可以排毒。而且喝水可以祛除斑点,滋润皮肤,并让皮肤保持湿润。

河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,排毒是肾脏的功能,跟喝水多少并没有直接关系。喝水多不一定就健康,因为人体摄入的水不仅来自饮用水,日常饮食中都会含有水分,只要总量够了就行。喝水最重要的是主动饮水,养成定时饮水的好习惯,并根据环境和自身失水情况适量增减。

喝水跟皮肤保持湿润程度的关系也不大,河科大一

附院皮肤科主任付宏伟表示,能让皮肤保持湿润的是皮肤的最外层,因为皮肤干燥是失水,有效阻止水分从皮肤流失才能保持皮肤湿润,合理的饮水只能促进新陈代谢的速度却无法保持皮肤湿润。

