

# 湖南卫视力捧的“张悟本养生食疗法”走红 喝绿豆汤治近视、糖尿病、高血压？ 生吃长条茄子治血脂黏稠，治肿瘤？ 省中医院专家逐条批驳

## 喝绿豆汤说

张悟本：每天一斤绿豆煮水喝，不但能治近视、糖尿病、高血压，还能治肿瘤。

专家评：省中医院血液科主任程志说，在中医理论中，绿豆汤的确有清热解毒、消暑利水的功效。但是就靠这一个功效治疗疾病，简直是天方夜谭。

“中医固然讲究食疗，但还是强调以治为主，食疗只是一种辅助手段，仅靠食疗治病，是不可能的。”

此外，程志还指出，绿豆汤治高血压，这种说法非常不负责任。“高血压患者大多数是中老年人，如果他们听信了这种说法，停了正规的治疗药物，改为服用绿豆汤，是很危险的。”

它的直接作用就是血压升高，容易导致老年人脑出血，冠心病、心梗等种种意外发生。

对此，科普学家方舟子也曾作出点评：“绿豆含有的类黄酮可能也有一些保健作用。但是这些成分都在许多食物中含有，特别是豆类中，没有什么特殊、奇妙的。”

绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分与有机磷、重金属结合成沉淀物。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收，这类人的肠胃消化功能较差，很难在短时间内消化掉绿豆蛋白，容易因消化不良导致腹泻。

三四个个月前，绿豆4.8元一斤，而今批发市场的绿豆已经10元一斤，其迅猛之势将此前风头正劲的大蒜PK下去了。

绿豆价格火爆的同时，一则“绿豆汤包治百病”的传言不胫而走。

这种说法，缘于2月1日湖南卫视《百科全说》播出的“张悟本谈养生”。

似乎从那天起，张悟本一夜蹿红。

他的书《把吃出来的病吃回去》，长期占据当当网、卓越网等销售冠军位置。

他的养生理论——不管你得了什么病，近视、高血压还是癌症，“药店”就是你家隔壁的菜市场，药方则离不开“五谷杂粮”。

据说，由于他的养生法走红，市场上的绿豆、黑豆等五谷杂粮身价都一路飞涨。

他的食疗方子里没有什么灵丹妙药，给谁开，治啥病，都离不开老三样：“绿豆、白萝卜，长茄子”，并声称用它们治好了肺癌、糖尿病、心脑血管疾病、肺炎等数十种常见疑难病症。

张悟本的食疗法真的这么有用？老百姓该相信他的说法吗？

昨天，记者采访了我省中医各科专家，全面剖析张悟本的种种“食疗说”。

晚报记者 邢进  
实习记者 宋建巧

## 生吃长条茄子说

张悟本：生吃长条茄子就等于吃降脂药，它不仅吸油，治疗血脂黏稠，还能治肿瘤。

专家评：省中医院治未病中心专家武月萍博士说，生吃茄子减肥、降血脂的说法已经有了不少“信徒”。最近一段时间坐诊，经常会遇到这样的患者，纷纷自述吃了生茄子导致腹泻。

按照中医取象比类的思维方式来看，疏松多孔的茄子的确有吸油的作用，但是它能不能降血脂目前还有待实践证明。

“大部分血脂高的人，在中医学上都属于痰湿偏寒的体质，这种体质如果再生食蔬菜，导致腹泻是不可避免的。”

## 不喝酸奶说

张悟本：不要喝酸奶，里面的增稠剂会让血管堵塞。

专家评：省中医院心内科主任王振涛博士说，并非所有的酸奶都添加增稠剂。退一步讲，即使是添加了增稠剂，只要按照国家要求的食品添加剂标准，也不会对人体产生危害。再说，酸奶是口服的东西，其中的增稠剂经过胃黏膜吸收和代谢，进入血管的可能性极小，“这又怎么可能造成血管堵塞？”

王振涛说，酸奶是最值得推荐的奶制品，这是营养学界的共识，它含优质蛋白，钙含量高，营养仅次于人乳。

## 吃降压药致病说

张悟本：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。降压药不但会扩张血管、造成脑溢血，它还伤肾，10个透析病人，9个半是药源性中毒而起，8个是长期服药的结果。

专家评：对于张悟本的这一说法，省中医院心内科主任王振涛博士说：“这个人的节目我看过几分钟就关掉了，太可笑了，完全是胡说八道！”

所谓的降压药致病论，完全不符合医学原理，甚至是故意“反过来说的”。

长期以来，医学界对降压药保护心脏、脑、肾脏等器官的作用是公认的，也是经过长期医学研究证明的。

“国内国外都做了很多‘循证医学研究’，结果表明高血压患者长期服用降压药可以降低心脑血管疾病的发生率。”

至于引起肾脏功能衰竭，王振涛则表示，他行医多年来，在临床上还从没有见过因服用降压药导致的肾衰。

“高血压患者如果不坚持服用降压药，会导致动脉硬化，引发多种心脑血管疾病，这是不容置疑的事实，这个人发表这样的言论，完全缺乏基本医学常识！”

## 【记者手记】为何会出现“张悟本现象”？

目前，张悟本及其食疗养生法的走红程度，堪比娱乐明星。

据媒体报道，不少人一到固定时段就坐在电视机前等着看他的“脱口秀”。他去成都办讲座，有凌晨5点就等在门外的市民，只为能在讲台前排抢到一个好座位。

张悟本及其食疗法，已经成为一种社会现象。

在采访中，我省几位专家均表示，从张悟本的言论中看，他确实懂一点中医的知识，但却掺杂了太多不科学的成分，略有医学常识的人都会觉得非常荒谬。

专家们认为，早在张悟本之前，已经有多个养生专家走红，中医养生食疗类的书籍也是数不胜数，且多为畅销书。

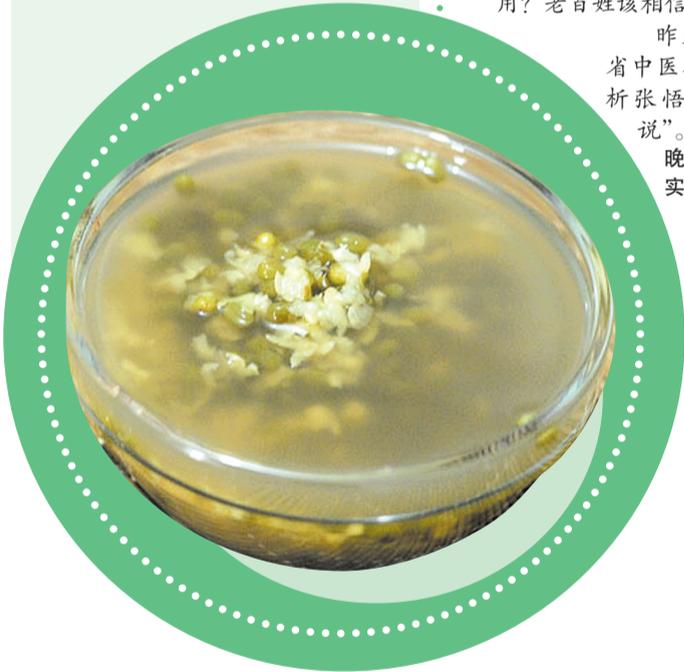
这说明，随着社会发展和人们生活品质的提高，公众对健康问题越来越关注。

卫生部去年的调查显示，我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%，加上医学的专业性，很多人无法分辨真假。

而张悟本及其他一些“专家”宣扬的所谓养生食疗知识，既便于操作，又通俗易懂，且疗效被夸大到耸人听闻的程度，所以极易被公众所接受。

王振涛说，媒体发布健康资讯需要提高门槛，为传播内容把关。另外，作为受众，老百姓也不要轻易相信这些神乎其神的东西，一定要客观冷静，多问几个为什么。

请继续阅读A05版



## 3G工程师就业班紧急招生

移动通信行业金牌培训机构“摩托罗拉工程学院”为您保驾护航

本中心受摩托罗拉、诺基亚、大唐、华为、中兴等知名通信企业联合委托代培3G移动通信工程师。

应岗位需求，现十期班紧急招收20人，名额有限，欲报从速！

(限大专及以上学历，年龄20—35之间均可报名。名额有限，报满截止！)

### 定向委培 入学即就业

入学即签订就业保障协议，已毕业学员月收入最低3000!

### 独家获得“双证”颁发

摩托罗拉工程学院AE认证  
国家653工程认证

### 就业岗位介绍

督导工程师	底薪+补助=2500以上
调测工程师	底薪+补助=3500以上
维护工程师	底薪+补助=3500以上
规划工程师	底薪+补助=5000以上
优化工程师	底薪+补助=5000以上
系统工程师	年薪10—15万(毕业后需提升)

咨询热线：69123078、60157052

网址：www.hwtzz.com

QQ：402468776 地址：郑州市经三路68号金城国际广场招商大厦8001室