



养生大师的『成功路』分六步

今年7月份,方舟子听闻中国很多名人都信奉李一,自认是其“弟子”,弟子间互称“仙友”,天下“仙友”3万有余。他觉得这是个天大的笑话,就在微博上随口提出了简短的质疑,没想到很快就引发全民对李一的调查。李一最后一次公开露面,是在8月8日召开的“世界华人保险大会”上,他向数百名与会者大授养生秘笈,还现场教大家“练功”。“当时的场面让我不禁想起上世纪八九十年代那段‘大师辈出’、气功流行的日子。”方舟子如是说。从林光常到李一,一个个“养生大师”声名鹊起、名利双收,而后轰然倒下。方舟子总结了这些“养生大师”赖以成名的“六步”规律。

- 第一步:给自己取个“江湖绰号”。林光常叫“排毒教父”,刘弘章叫“刘太医”,张悟本叫“中医食疗第一人”。
第二步:包装。林光常自称“美国环球大学博士”,但该校大学其实是个地道的“文凭商店”。刘弘章自称“明代太医刘纯之后”,且不论刘弘章究竟是不是刘纯之后,仅刘纯本人就并非太医。
第三步:吹。这些“养生大师”口才都很好,不仅敢吹,而且会吹。比如林光常,曾做过传销,确实很能说。
第四步:语不惊人死不休,跟现代医学对着干。医学界指出“多喝牛奶可补钙”,林光常却毫无根据地说:“牛奶是给牛喝的,喝多了致癌。”不少听者信之,从此“戒奶”。张悟本则说“吃盐多少与血压无关”,这与主流医学观点明显相悖。
第五步:指明捷径。先用惊人之语吓住听众,进而以“养生大师”的身份指出“光明大道”。张悟本说“一天吃3斤绿豆可防癌”,建议生吃长条茄子,能吸油,还减三高。事实上,任何食物均适量。
第六步:名利双收。“养生大师”们带着这些另类的观点登陆各大媒体,“传道解惑”,声名鹊起。成名后,他们出书、卖药、办班,敛财有道。

打假斗士 vs 养生大师
方舟子说:中医理论已过时,没必要再用

方舟子

1967年9月出生,于福建省漳州市云霄县,本名方是民,方舟子为其笔名,是《新语丝》月刊和同名网站的创办人,自1999年开始打假。

他信仰科学,自认为只是个科普作家。外界质疑他全盘否定中医和传统文化,他却自称“常打太极拳”,主张对中医“废医验药”。

近日,“打假斗士”方舟子在广州举行了一场名为《养生文化辨伪》的演讲。这位43岁的生物化学博士打了10年的假,被其扳倒的高学历作假者不胜枚举。此番,他打包“清算”了近年来大红大紫之后轰然倒下的一个个“养生大师”。“现在媒体上最火的人物就是被称为‘神仙’的李一。”方舟子的开场白引来了阵阵笑声。

对中医应当“废医验药”

记者:能否回顾一下你这些年的打假路?
方舟子:打了10年假,基本上一年100起吧。每年收到的举报并不止100起,我们有选择性,要核实。总体上,中国的学术界在向好的方向发展,现在揭露出来的,很多都是当事人多年以前造的假。
记者:据说你全盘否定中医,是这样吗?
方舟子:这是误传。我认为应该区分中医理论和中药。中医理论已经完全过时,不科学,根本没必要再用。但中药有值得挖掘的成分,医疗实践摸索出的经验值得研究。中药的有效性和安全性,需要进一步科学检验。如果科学检验认可了,自然就成为了现代医学的一部分,没必要刻意强调是“中药”。所以,我对中医的观点是,“废医验药”。
在世界历史上,中医只是传统医学的一支。其他国家的传统医学在现代医学兴起后就慢慢失去市场。只有在中国,中医还跟现代医学平起平坐。国外民间也有草药学,但政府不支持。
记者:市面上的养生书籍琳琅满目,老百姓该如何辨别?
方舟子:这有窍门。先看作者的背景,再看他讲的东西是不是给你“指明捷径”。如果书中说吃什么东西就保证不得病,肯定不能信。

有一说一

“喝凉茶治上火”无科学依据

记者:有人说你被“纯西化”了,你怎么看?
方舟子:比如太极拳,我就很欣赏,每天都打。打太极拳的保健效果,是有科学研究证实的。不管是中是西,我只相信科学。
有传统养生方法过度迷信,就像广东人爱喝凉茶,认为这可以解决上火的问题,其实没有科学根据。上火的原因很多,感染病毒细菌、缺乏某种维生素等。特别是病毒感染,某些病毒进入人体后永远无法彻底清除,每当身体免疫力下降,它就通过长痘、溃疡等形式表现出来。人体会自动调动免疫力来对抗这些病毒,当病毒重新潜伏体内,你的火就退了。其间你可能刚好喝了凉茶,就误以为凉茶发挥了退火的功效。其实,免疫力对抗病毒需要一定时间,不喝凉茶照样退火。
很多人认为西药有副作用,而中药没有,事实上已有不少草药被发现副作用。比如广东凉茶经常用到的夏枯草,研究显示,夏枯草含有免疫抑制剂,喝了会抑制身体的免疫力,对肝脏有毒性,经常喝对身体有损伤。

近年来很火的“养生大师”各有“仙”招

“神仙”李一

原名李军,41岁,重庆人,缙云山绍龙观道长,高中学学历,曾任杂技团团长,人称“神仙”。李一鼓吹电流治病、绝食辟谷、水下闭气,长期开办天价养生培训班,马云、王菲、李亚鹏等名人都是他的学生,号称门下有弟子3万人。现已被人起底揭露,正被调查中。



“京城最贵中医”张悟本

47岁,北京人,纺织工人出身,自诩“中医食疗第一人”、“卫生部健康专家”,号称“京城最贵中医”。著有《把吃出来的病吃回去》一书,销量超100万册。极力鼓吹“绿豆万能论”,被指催涨了绿豆价格。今年6月,其非法行医场所“悟本堂”被拆除。



“刘太医”刘弘章

64岁,天津人,因自称是明代太医之后而自封“刘太医”。其与1977年出生的儿子刘淳一起出版了《太医养生宝典》《是药三分毒》等一系列养生书籍。刘弘章长期向其“信众”兜售假药和保健品,2008年11月,因涉嫌“非法经营罪”被批捕。



“排毒教父”林光常

47岁,台湾人,人称“排毒教父”、“地瓜王子”。写有畅销书《无毒一身轻》,风靡一时。宣称吃地瓜可治百病,包括癌症。2008年8月,非法行医的他向癌症患者兜售“排毒餐”,并称“不必化疗”,最终导致患者死亡。现已被判刑两年半。据《广州日报》



Advertisement for '昭元宠爱' (Zhao Yuan宠爱) children's photography studio. Features a photo of a baby and text: '新鲜代言 晚报 Baby', '免费报名', '父母寄语:健康成长 快乐生活', '网络热度:★★★★★', 'Tel:0371-6393 5063 6381 8189 昭元宠爱儿童摄影(经七路与纬三路交汇处)'.