

赛先生 科学与生活系列丛书
Science & Health



科学成就健康

方舟子 著

一本大有益于人民健康的书 / 何祚麻

从2000年开始，我越来越关注国内科技、教育领域的弄虚作假现象，并在这方面作了一些努力。被称之为学术打假到现在，屈指算来，与我或多或少有些关系的事件已有大约600起。其中相当一部分是学术打假中最得人心的部分。普通公众未必十分关心学术界内部的猫腻，但对与自己密切相关的事情，如蜂王浆、蛋白粉、不可轻信中药的疗效、吃得少活得老、知道真相究竟如何。然而也有一些人对此很不以为然，在对持虚假保健品、假药的问题上，核酸营养、脑白金、现代医学与传统医学、上火、病毒与中毒，“即使它们没有效果，也吃不死人”上个世纪80年代发生全国第一起假药案，就是如此为自己辩护的。他们制造假药的原料用的是淀粉，但是怀疑现在那些贩卖假保健品的人，以及那些由于保健品生产给地方经济带来好处而对之实行地方保护主义政策的官员，可能还都抱着同样的心理安慰自己。

假保健品，假药当然害得了人。它们有的在长期服用后会产生毒副作用，即使其成分就像白开水一样完全没有毒副作用，也在害人。假保健品、假药的消费者往往是那些患有疾病的人，由于轻信了虚假广告而将它们当成灵丹妙药使用，不仅耽误了正当的治疗，会因此耽误病情，甚至有性命之虞；假保健品、假药的害人之处，不仅是生理上的，还是经济上的。为成本低廉、无效的东西浪费了大笔的金钱，造成重大的经济负担。而一旦发现了事情的真相，那种受骗上当的感觉，也让人心理上难以承受。如果我们考虑到那些受骗上当的人，往往是那些生活并不富裕、最不该被骗的可怜的人，这种害处就更大。

本书献给关心自己及家人健康的人！

吃保健品是中国人的“进补”传统的延续。今天的假保健品、假药也利用人们的民族感情，经常打着祖国传统医学的招牌迷惑人。因此，不可避免地，涉及到如何看待中医中药的问题。我小时候也和几乎所有中国人一样，免不了会稀里糊涂地相信一些传统医学的“秘方”。

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学成就健康 / 方舟子著.

北京: 新华出版社, 2007.1

ISBN: 978-7-5011-7777-6

I. 科... II. 方... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151844 号

科学成就健康

责任编辑: 贾允河 刘广军

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: [Http://www.xinhupub.com](http://www.xinhupub.com)

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 640mm×960mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 170千字

版 次: 2007年1月第一版

印 次: 2007年1月第一次印刷

书 号: ISBN: 978-7-5011-7777-6

定 价: 25.00元

本社购书热线: (010)63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010)63792599

80 多年前，五四新文化运动为中国人迎来了德先生 (Democrecy，民主) 和赛先生 (Science，科学)。

科学作为一种方法、一种精神，对于人类社会的进步以及人类精神生活的意义和价值不可估量。普遍提高国民的科学素质，提高全社会接受、掌握以及运用科学知识、科学方法的能力，养成科学思维的习惯，理解和推崇科学的态度、科学的精神，这对于现代社会的发展，特别是对于仍然落后的中国来说具有至关重要的作用。正如毛泽东在《新民主主义论》中指出的：“我们民族的灾难深重极了，惟有科学的态度和负责的精神，能够引导我们民族到解放之路。”

然而，在坚持科学技术为第一生产力和实施“科教兴国”战略的今天，在中国仍不乏有盗用科学名义、践踏科学精神、泛起封建沉渣的现象，特别是在与普通老百姓生活息息相关的医疗和保健品领域。正如一位社会学家所言：“在对科学的认识上，很多中国人仍需要启蒙。”

本书以此为已任，并愿以健康为题打开这扇门。

序

一本大有益于人民健康的书

这是著名“反伪”学者，方舟子的一本新著——《科学成就健康》。

这些年来，有很多学者揭露学术界中的腐败，揭露伪科学，揭露伪学术。其实，伪科学、伪学术的重灾区是医疗保健领域，尤其是营养品或保健品。在各式各样的虚假广告中，尤以保健品的广告宣传，大多属虚假信息，是社会上的一大公害。

大约在10年前，我国长跑运动员在世界大赛中取得了优异的成绩，当时负责这次运动的一位著名的教练员就发布新闻，这是由于大量食用甲鱼导致的结果。于是，一时之间，中华鳖精成为“最佳”营养品，亲友间相互馈赠。为时不久，媒体揭露，所谓中华鳖精中，其实只有份量微不足道的“鳖”！

中华民众，迷信营养品，迷信保健品，或它的“变种”，迷信长生药，几乎成为“民族习俗”。而历史上有不少帝王却死于长生药！

这是一本讲述科学保健知识的书，一本科学地介绍保健品，介绍营养品的书。书中最有价值的部分，是开列了一大批虚假保健品，开列了一大批做夸大宣传的营养品。揭露“陷阱”，点名道姓，不讲情面。

这才是真正对人民负责的科学精神。

何祚庥

2007年1月于北京

前 言

从2000年开始，我越来越关注国内科技、教育领域的弄虚作假现象，并在这方面作了一些努力，被称之为“学术打假”。到现在，屈指算来，与我或多或少有些关系的事件已有大约600起。其中相当一部分涉及医疗保健领域，这大概也是“学术打假”中最得人心的部分。普通公众未必十分关心学术界内部的猫腻，但对与自己的身体健康息息相关的产品，却非常希望知道真相究竟如何。

然而也有一些人对此很不以为然。在对待虚假保健品、假药的问题上，为之开脱的一个常见借口，是：“即使它们没有效果，也吃不死人！”上个世纪80年代发生全国第一起假药案——晋江假药案，我记得其主谋在法庭上就是如此为自己辩护的，他们制造假药的原料用的是淀粉，害不了人。虽然这番辩护并没能挽回主谋的性命，但是我怀疑现在那些贩卖假保健品的人，以及那些由于保健品生产给地方经济带来好处而对之实行地方保护主义政策的官员，可能还都抱着同样的心理安慰自己。

假保健品、假药当然害得了人。它们有的在长期服用

后会产生毒副作用，即便其成分就像白开水一样完全没有毒副作用，也同样在害人。假保健品、假药的消费者往往是那些患有疾病的人，由于听信了虚假广告而将它们当成灵丹妙药使用，乃至放弃了正当的治疗，会因此贻误病情，甚至有性命之虞。假保健品、假药的害人之处，不仅是生理上的，还是经济上和心理上的。为成本低廉、无效的东西浪费了大笔的金钱，造成重大的经济负担，而一旦发现了事情的真相，那种受骗上当的感觉，也让人心理上难以承受。如果我们考虑到那些受骗上当的人，往往是那些生活并不富裕、最不该被骗的可怜的人，这种害处就更大。

吃保健品是中国人的“进补”传统的延续，今天的假保健品、假药也利用人们的民族感情，经常打着祖国传统医学的招牌迷惑人。因此，不可避免地，涉及到如何看待中医中药的问题。我小时候也和几乎所有中国人一样，免不了会稀里糊涂地看中医、吃中药。到高中以后，由于阅读生物学著作，才开始对整个中医体系产生怀疑。之后受到的生物学方面的训练，使我能更专业、更清醒地看待中医药弊端。

几年来，我陆续写了一些批评中医的文章，无非是要告诉人们以科学的态度看待中医，不要轻信中药的疗效，更不要忽视中药的毒副作用。这些文章起初只发在网上，近来由于我在国内报刊上开专栏，偶尔也涉及到中医的问题，引起更大的关注，以致有人误以为我对中医的批评是近来才有的。《中国医药报》曾有一篇文章评论我批评中药的文章说：“再次引发了人们对中药安全性的关注。尽

管文章中有太多偏激和片面之词，但也在一定程度上说明社会上对中药的安全性存在着不解和担忧。”

我看不出我的文章中有何“偏激和片面之词”，介绍的不过是一些生物医学常识，基本上反映的是生物医学界的主流意见，只不过由于种种原因，国内媒体上以前很少有这样的声音而已，如一些医学专家私下的评论：“说了我们想说而不敢说的话。”如果为了维护“中医神话”，把理性、客观的批评当成了“偏激和片面之词”，掩盖真相，对中医药暴露出的问题百般宽容、狡辩，置公众健康于何地？

当前中国假保健品、假药泛滥，不仅仅是由于缺乏充分的批评、揭露，而且还由于缺乏监督、处罚力度。从这个意义上说，仅有科学是不够的。但是如果我们能多了解一点生物医学方面的科学知识，并具有科学的怀疑、实证和理性精神，不至于轻信虚假浮夸的宣传，那么至少能够做到自保，减少受骗上当、危及身体健康的机会。

写作本书的目的就在于此，不仅介绍医学、保健的基本知识，而且也通过分析一些具体的虚假保健品和医疗骗局，希望读者能够掌握一些科学方法，具有科学精神和自我识别的能力，警惕无处不在的医疗、保健陷阱。

方舟子

2007年1月于北京

目 录

序	——何祚庥	I
前言	——方舟子	I

第一编 保健品

第一章 科学地看待保健

健康的生活方式不可能保证每个人都健康长寿，但目前是保证大多数人健康长寿的最可靠途径。

不要轻信保健品的神奇效果	5
如何识别假保健品	9
世上有抗衰老的灵丹妙药吗？	11
美国人如何“进补”	18
小酌可以清心	23
健康长寿的“秘诀”	27
吃得少活得老	36

第二章 正确认识营养素

“补”与“不补”，“缺”与“不缺”常常是人们难以把握的选择，合理安排自己的营养摄入，首先要正确认识营养素。

难舍脂肪的美味	49
你会缺乏维生素和矿物质吗?	54
我们有必要吃复合维生素片吗?	60
维生素并非多多益善	63
我们需要补钙吗?	68
硒 —— 在必需和有毒之间	73

第三章 常见保健品真相

保健品与我们的生活息息相关。一些“著名”的保健品更是频频进入我们的视野。

读者朋友要树立正确的保健观，掌握辨别虚假保健品的办法，由此及彼，举一反三。切不可从一个陷阱掉入另一个陷阱。

吃核酸真能补基因吗?	79
“脑白金”能让你变年轻吗?	99
螺旋藻是健康食品吗?	102
揭开“诺丽”的神秘面纱	106
“天曲”究竟是什么?	110
丰胸产品的陷阱	114
减肥保健品的“科学”包装	117
人体需要“排毒”吗?	120
“增高产品”何时了	123
美容化妆品的秘密	127
水的保健骗局	131
干细胞美容骗局还在骗	134

附录1 常见“保健品”一览	138
---------------	-----

第四章 认识现代医学

人们说的“西医”，其实是指现代医学，也就是建立在现代科学基础上，特别是生物学基础上的医学科学。

什么才是真正的西医	145
现代药物是怎么开发出来的	150
为什么要做对照试验	155
“反应停”悲喜剧	159
人类与瘟神的较量	163
禽流感的警示	170
“超级病菌”并没有那么可怕	174
“疯牛病”是怎么回事	179
有必要储存脐带血吗	184
干细胞的医学前景	190

第五章 科学看待中药的毒副作用

在对待自己身体这种大事上，我们还是应该放下民族感情，用科学的精神、科学的态度去认识现代医学。

这一章也许会使你大吃一惊，甚至难以置信。但，这就是科学！

不可轻信中药的疗效	198
当心被慢慢毒死	203

如何看待中药的毒性	209
“上火”、病毒与中毒	214
当医生要你吃不该吃的药	218
如此“中西医结合”	222
人参与西洋参：历史与现实，神话与事实	227
附录2 中药毒副作用备览	237
对话方舟子	254
摘自近年来各媒体对方舟子的访谈，有些地方根据新情况做了更新。	

第一编

保健品



故科学者，神圣之光，照世界者也，可以遏末流而生感动。时泰，则为人性之光；时危，则由其灵感，生整理者如加尔诺，生强者强于拿破仑之战将云。

——鲁迅 (1881 - 1936)

第一章

科学地看待保健

健康的生活方式不可能保证每一个人都健康长寿，但目前是保证大多数人健康长寿的最可靠途径。

不要轻信保健品的神奇效果

古人说饱暖思淫欲，其实还得加上一条，饱暖思保健。所以古代帝王，在填满三宫六院之后，往往还要求仙炼丹。一般人，淫欲大抵只能想想，保健在手里有点余钱之后却觉得可以试一试。平常的饮食无法保证我们不得疾病，更无法推迟我们的衰老，总令人觉得该再吃点什么才心满意足。小孩希望更聪明，老人想要长寿，男人害怕性欲衰弱，女人热衷美容减肥，人人又都担心突然患上癌症、心血管疾病……吃药是最省事的办法，但现代科学对此还没能发挥什么作用，于是伪科学乘虚而入，各种各样声称能够解除这些烦恼的保健食品蜂拥而来。

其它产品效果黑白分明，是否有效，消费者自己就可以检验，难以长时间蒙骗下去，而保健品、药物的真正效果，除非是毒药，却是无法靠消费者本人的经验检验的，吃它的人本来就身体健康或只是偶有小病，在心理作用下，即使喝白开水也能达到保健效果。这就是为什么保健品、药物市场的假货特别多，被揭露一个又冒出一个，前仆后继，没完没了。

中国本是崇古的古国，所以“祖传秘方”、“宫廷秘方”历来是推销补品、药品的羊头。但“祖传秘方”、“宫廷秘方”总有被用完、用烂的时候，总不如科学技术的发展日新月异、层出不穷，何况科技的威力，使现代社会中的每一个人都深