

► 观念的健康才是真正的健康



观念

决定

健康

——最受大众关注的114个健康话题

杨青平 王丽娜 王长杰 主 编



上海大学出版社



观念

决定

健康

——解读《中国居民膳食指南(2013)》

张晔 王宇 王宇 王宇 王宇 王宇



观念的健康才是真正的健康

观念

决定

健康

——最受大众关注的114个健康话题

王丽娜 王长杰 主 编

上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

观念决定健康：最受大众关注的 114 个健康话题/
杨青平,王丽娜,王长杰主编. —上海:上海大学出版社,2011.1

ISBN 978-7-81118-682-6

I. ①观… II. ①杨… ②王… ③王… III. ①保健-
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 208006 号

责任编辑 李 旭 封面设计 施羲雯 技术编辑 金 鑫 顾林妹

观念决定健康

最受大众关注的 114 个健康话题

杨青平 王丽娜 王长杰 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码:200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线 66135110)

出版人:郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海第二教育学院印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 787×960 1/16 印张 22.75 字数 274 000

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~5100

ISBN 978-7-81118-682-6/R·001 定价:29.00 元

这是一本谈论健康观念的书

这是 114 个谈论健康观念的话题

这是 25 名一线记者的观察

每一个话题都值得关注

观念的健康才是真正的健康

如今人人追求健康和养生。健康的方法、养生的方法多种多样。选择什么样的方法,由人的观念来决定。观念错了,方法也就错了;观念正确,方法才正确。所以说,观念决定健康。观念的健康才是真正的健康。

在健康、养生领域,并存着一系列互相对立的观念。

对待中医和中医养生,有三种观念:一是全盘继承;二是全盘否定;三是继承其精华,否定其糟粕。只有第三种观念是正确的。中医和中医养生还有糟粕吗?有的。比如服丹养生,炼制的金丹含汞、铅、砷,有毒,服丹者无不暴毙。比如李时珍的《本草纲目》记载白瓷、古砖、蜈蚣、蛔虫皆可入药,而今的中医并不采纳。糟粕还很多,不可胜数。当然,精华是主要的,都已在中医临床上应用。

对待中医的食疗和药疗,有两种对立的观念:一种观念认为,药食同源,食物也是药物,而且胜过药物,药物治疗三分毒,食物治病趋利避害;第二种观念认为,并非所有的药物、食物都同源,同源的只是一小部分药物、食物,大部分食物不是药物,因而不能治病,能治病的食物虽然可以用来食疗,但也只是药疗的辅助和补充,食疗永远也不能代替药疗。该相信哪一种观念?应该相信第二种观念,这是符合现代科学的观念。现代科学证明:食物主要含蛋白质、脂肪、淀粉、糖、维生素、矿物质,以营养价值为主,医疗价值极其有限;药物主要含萜类、甾体、酚类、醌类、酮类等化合物,这些高分子化合物都有药用价值,但没什么营养价值。

对待食品,人人都面临着两种观念的抉择。崇尚绿色食品、有机食品的观念深入人心,但却可望不可及,因为纯粹的绿色食品、有机食品产量很少,根本不能满足人们的需求。人们吃的基本上都是农药含量不超标的无公害食品,无公害食品也是安全的,这个观念却并不为大多数人所接受。

好了,不再赘述,请读者开始阅读这 114 篇谈论健康观念的文章吧。114 种思考将带给你 114 种健康新概念。

杨青平

2010 年 10 月 1 日

目录

养生在歧路	/1
养生没有 100 分	/4
养生之惑	/7
养生,也要反对“本本主义”	/10
“养生大师”评析之一:洪昭光	/13
“养生大师”评析之二:中里巴人	/16
“养生大师”评析之三:吴清忠	/19
“养生大师”评析之四:林光常	/22
“养生大师”评析之五:曲黎敏	/25
“养生大师”评析之六:马悦凌	/28
“养生大师”评析之七:刘太医	/31
“养生大师”评析之八:张悟本	/34
“养生大师”评析之九:赵之心	/37
“养生大师”评析之十:杨奕	/41
“养生大师”评析之十一:赵霖	/44
“养生大师”评析之十二:李一	/47

“养生大师”为何层出不穷?	/ 50
一日五蔬果 至少 500 克	/ 53
被曲解的“民以食为天”	/ 56
“民以食为忧”解读之一·概论	/ 59
“民以食为忧”解读之二·化肥篇	/ 62
“民以食为忧”解读之三·农药篇	/ 65
“民以食为忧”解读之四·食品添加剂篇	/ 68
“民以食为忧”解读之五·饲料添加剂篇	/ 71
“民以食为忧”解读之六·瘦肉精篇	/ 74
“民以食为忧”解读之七·激素篇	/ 77
“民以食为忧”解读之八·转基因篇	/ 80
“民以食为忧”解读之九·致癌抗癌篇	/ 83
“民以食为忧”解读之十·反季节蔬菜篇	/ 86
吃素与吃斋	/ 89
营养平衡：人与农作物与猪	/ 92
白宫的玉米粥迎接奥巴马	/ 95
陆羽《茶经》解读与增补	/ 98
碳的世界与低碳饮食	/ 105
橘子生虫,香蕉得病,不足怪	/ 108
怎样实现有机生活?	/ 111
解读葛优吃草	/ 116

走出三聚氰胺的阴影	/118
食盐专卖之利	/121
城市绿化应对市民健康负责	/124
人类生长靠太阳	/126
饥饿的新闻与旧闻	/129
过一个革命化春节?	/132
苏东坡之死	/134
欧阳修千岁	/144
屈原式死亡别再有	/155
生离死别	/158
改造月饼	/161
偷吃葡萄的狼	/163
穿衣的健康	/166
“寡人无疾”的教训	/169
医生罢工,死亡率下降	/171
侮辱人的疾病名称应该更改	/174
“鸡血疗法”流毒 50 年	/177
您是否夸大了疾病	/180
工具在进化,身体在退化	/183
学术会议之怪现状	/186
贩卖药品与贩卖疾病	/189

当营销沦为骗术	/ 192
唯有新医改 可以改变医德	/ 195
疾病的变迁	/ 198
爽了口舌,损了健康	/ 200
健康男人的一半是女人	/ 203
幼教:不要溺教和苦教	/ 206
别再跟着电视“饮糖止渴”	/ 208
急救知识莫到用时方恨少	/ 211
牙齿的武装	/ 214
教育孩子应当无为而治	/ 216
没病乱求医	/ 219
记住这些健康顺口溜	/ 222
“蓝瓶的”,忽悠的	/ 225
住院的那些事儿	/ 228
美女为什么这样多?	/ 232
生活的减法	/ 234
进京求医之悲之喜	/ 237
自我诊治 自我贻害	/ 240
健康是 1,金钱是 0	/ 243
“可量化”的生活与“非量化”的情感	/ 246
关于吃饭的傲慢与偏见	/ 249

医院也要实行“售后服务”	/ 252
医生的语言也是药物	/ 254
干细胞研究,我们期待着	/ 257
医生不哭	/ 260
随着年龄体验健康	/ 263
说谎是一种心理疾病	/ 265
病由欲生	/ 267
学扁鹊,更要学扁鸦	/ 269
管住自己	/ 271
交个医生朋友	/ 274
一份好心情胜过一打良药	/ 276
《常回家看看》新编	/ 279
医疗费不要都花在生命之末	/ 282
消费者之难	/ 284
竟有人说,新医改成功将是悲剧	/ 287
南平市医患冲突之浮想联翩	/ 290
新医改是历史的趋向	/ 293
美国医改的启示	/ 296
农村税费改革给新医改的启示	/ 299
新医改先要改观念	/ 302
新医改,陈竺坦言政府投入太少	/ 305

从神农到神木	/ 308
从神木到神州	/ 311
新医改：学不了神木，可以学子长	/ 314
试论为“新医改”征税之不可	/ 317
“高州模式”不是新医改的方向	/ 320
《不生病的智慧》为什么畅销？	/ 323
“食疗”热，催生张悟本	/ 326
古今“神医”制造追溯之一：扁鹊	/ 329
古今“神医”制造追溯之二：华佗	/ 332
古今“神医”制造追溯之三：董奉	/ 335
古今“神医”制造追溯之四：张仲景	/ 338
古今“神医”制造追溯之五：孙思邈	/ 341
古今“神医”制造追溯之六：李时珍	/ 344
古今“神医”制造追溯之七：伪气功大师们	/ 347
编 后	/ 350

养生在歧路

养生,自古以来许多人都走入追求长生不老的歧途。如今,谈论养生的书和文章,通过追根溯源,仍然向歧路上误导人们。

根源在彭祖。据史书记载,彭祖向尧帝献野鸡汤,被封于彭城,故名彭祖。彭祖善于养生,历夏、商两代,寿 800 岁。养生而致 800 岁,神经病才会相信。

追根溯源也至老子、庄子。

《史记》说老子“以自修道而养寿也。”老子“修道”,可以解释为打坐、练气功。《史记》又说,“盖老子百有六十余岁,或曰二百余岁。”《史记》所记并非都是史实,也有传说,而关于老子寿命的传说显然不可信。那么,老子“修道”的功效也就不可信。

庄子写过一篇文章叫《养生主》,“主”的意思就是要领。我们熟知的“庖丁解牛”成语故事,就出自这篇文章。这篇文章讲的是顺应自然规律的人生道理,与我们今天所说的养生大相径庭。

孔子 73,孟子 84,在古代,孔子、孟子的确算是长寿,于是便挖掘了孔子、孟子的养生之道。

孔子说“仁者寿”,讲的是人生修养;说“发愤忘食,乐以忘忧,不知

老之将至”，讲的是人生追求；说“知者乐水，仁者乐山”，讲的是人生情怀；说“食不厌精，脍不厌细”，讲的是饮食要求。可是，这些话都被当做孔子的养生语录。

孟子对他的弟子公孙丑说：“吾善养吾浩然之气。”因为有这句话，就说孟子是气功大师。细读《孟子》原文，就可知道，“浩然之气”就是仁义道德之正气，这是指精神，哪里是什么气功！

追根溯源至张仲景，才觉得有一定道理。张仲景《伤寒杂病论》开篇之句是：“每当我读到扁鹊使虢国太子起死回生，望齐侯气色而知其病根的记载，无不慨叹其医术高超。只怪当今士大夫，不留心医药，不钻研方术，无以疗尊亲长辈之疾，无以救贫贱百姓之病，无以保自身安然无恙，以养其生。”

张仲景说的“以养其生”，就是治病救人，保养生命，并非追求长生不老。可是，张仲景之后，养生的概念依然沿着追求长生不老之术的歧途走下去。

曰节食养生。人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。养生者偏要反其道而行之。养生者节食不是绝食，也不是我们通常所说的七八分饱，而是饿得不行了才吃一点东西。节食的最高层次是辟谷。辟谷之“辟”，是排除的意思，就是排除五谷。为什么不吃五谷呢？因为五谷在肠中积成粪，而且产生秽气。那吃什么呢？吃膏丸。这膏丸是五谷之外的大枣、芝麻、板栗、茯苓、人参、蜂蜜等高营养食物制成的，吃几丸就可保证饿不死。这倒符合现代生命科学，可是也证明了辟谷的欺骗性。实行节食和辟谷，就能长生不老吗？养生者坚信不疑。因为《大戴礼记》说：“不食者不死而神。”除了节食和辟谷，还有许多千奇百怪的养生方法。比如，陈忠实的长篇小说《白鹿原》中的老地主每天早上要吃泡枣。所谓泡枣，就是把干枣塞于女人阴部泡涨。他的小老婆捉弄他，丢进尿盆里泡涨。可怜老地主吃了一辈子尿泡枣而不知。

曰导引养生。古代说的“导引”，就是现在说的气功和体操，包括五禽戏、八段锦、易筋经等。用现代生命科学来衡量，这些“导引”之术的确能健身。可是，这些“导引”之术与阴阳理论相结合，就转向了房中术。低层次的房中术是男女交合技巧；高层次的房中术是交而不射，美其名曰“采阴补阳”，宋徽宗是这方面的大师。

曰服丹养生。先有炼丹术，后有灵丹妙药这个词。把含有砷、汞、铅等元素的矿石炼成丹，毒性是很大的，但古人哪里有现代化学知识，他们只有可笑的理念，比如，炼丹炉里是要加松子的，因为松树长青不老呀！

关于士大夫服丹，鲁迅在《魏晋风度及文章与药及酒之关系》里有生动描述。直到明、清，服丹者仍不乏其人，名相如张居正，明君如雍正。

观古人养生之术，皆非医术。医术不能保人长生不老，故而寻求医外之术。医术尚不能保人长生不老，医外之术就能吗？故而荒唐。

看当今媒体，充斥着养生，不必细说。只说一事。湖南卫视一个娱乐节目，请一个道士谈养生。说每一口饭必须咀嚼36下。噫，如此吃饭，只有闲人耗得起，比如道士们。劳动者，不管脑力劳动者，还是体力劳动者，都惯于狼吞虎咽，因为急着工作呢！勤劳终年的农民若听到此道士所言，必定骂他“饭在嘴里就变成屎了！”话虽尖刻，却生动、也解气。

今天讲养生，一定要在现代生命科学的指导下进行，千万不要吸取古代的糟粕，更不要听信现代的旁门左道、歪门邪道。

（作者杨青平，《大河健康报》记者）

养生没有 100 分

如今,养生的电视节目收视率高,养生的报纸阅读率高,养生的书籍销售量大,养生的网站点击率高,人们对养生的讲座趋之若鹜,街头巷尾公园广场茶楼酒肆凡人群聚集之所都在交流养生心得。也就几年的工夫,我们已经进入了史无前例的全民养生时代。

在古代,只有衣食无忧、人数极少的社会上层才讲究养生,绝大多数食不果腹的平民百姓只求活命。民以食为天,如果年复一年丰衣足食,便誉为太平盛世。太平的本义就是足食,足食而后安宁。《汉书》对太平盛世的定义是:三年足食有余曰“丰”,九年足食有余曰“登”,十八年足食有余曰“平”,二十七年足食有余曰“太平”。即使在太平盛世,终年辛勤劳动的平民百姓也只是不饿肚子而已,哪有资格谈养生。上下五千年,只有西汉文景时期、唐代唐玄宗时期、清代康乾时期勉强算是太平盛世,额外的漫长历史都与饥荒相伴。不读史书不知古人的饥饿,那就看看近现代来推测古代吧。且不说国民政府时期兵荒马乱水旱蝗灾饿殍载道,就说新中国成立后到改革开放之前这三十年,粮食一直短缺,特别是刘少奇定性为“三分天灾,七分人祸”的所谓“三年自然灾害”,饿死恁多人,50 岁以上的人至今记忆犹新。而实行改革