养生节目的危害

国内总是流行各种各样的“养生节目”，深受中老年人的欢迎。比如我爸妈，有时无聊了，就会转发给我一些养生节目，比如这个：『多喝白开水带来的危害』。这节目说，有人得了过敏性鼻炎，喷嚏鼻涕不断，严重脱发，头都半秃了，虚弱无力，性能力衰退…… 最后专家得出结论，是因为他每天早上喝一杯凉水导致的！

据我观察，这些养生节目里面的理论，基本可以归为两种：好的和新的。可惜好的理论都不新，新的理论都不好。

好的理论

第一类理论，就是把人们早已熟悉的，久经考验的常识，比如早晚要刷牙之类的，拿来包装成“新理论”。这些理论当然错不到哪里去，然而却是每个人从小都已熟知的。现在挂着“专家”头衔的人出来一宣传，这些斯通见惯的常识，忽然间被老人家们当成了最新的研究成果，惊天动地的发现。

我遇到的这种例子挺多的。有时候父母给我发个信息，说你要注意这个那个习惯啊，不然会得什么什么样的病…… 这本来就是我从小就已经知道并且照办的事情，而且我还记得当年这东西就是爸妈教给我的。现在让这帮“养生专家”一忽悠，倒像个新鲜事，又拿出来讲一遍，好像别人不知道一样，忘了自己几十年前就已经知道……

“专家”的威力就是这么强大！

新的理论

第二类理论，就是胡编乱造出一些“新理论”，却没有经过科学实验证实。『多喝白开水带来的危害』就属于这一种情况。通常这种理论把问题的原因归结为某一个很小的生活习惯（比如早上喝一杯凉水），而忽略所有其它引起问题的因素。这些理论的问题在于，它们通过臆断，得出错误的“因果关系”。

据我了解，过敏性鼻炎，脱发等问题，很多都是因为基因遗传，跟人平时的生活习惯几乎没有关系。现在有人出现了过敏性鼻炎和脱发，而且碰巧这人早上起来喜欢喝一杯凉水，于是专家就得出一个可笑的结论：一定是喝凉水引起了过敏性鼻炎和脱发。

养生专家们很喜欢把健康问题跟某些不起眼的习惯挂钩，这样就可以创造一些惊人的理论，却无法验证其真实性。他们可以说，就是因为你这个小小的习惯，导致了如此严重的健康问题。这样一来，他们就可以告诉你吃什么，不吃什么，做什么，不做什么。每过一段时间，这些人都会换一套不同的说法，让你感觉有新东西出来，却没发现这些其实跟之前的说法自相矛盾。老年人记性不好，看不出破绽，有些人为了健康不惜一切，仿佛活着就是为了不停地研究如何才能继续活着…… 这就是这帮养生专家和养生节目得以生存的关键。

得出喝凉水引起了鼻炎，脱发，身体虚弱这样的结论，且不说它看起来有没有可能，你必须先经过科学实验。你不能只看一个人，因为数据量太小，很可能是偶然巧合，没法建立因果关系。所以实验必须要有两组人进行对照，就是所谓“对照实验”。一组人早上喝一杯凉水，另外一组人不喝。过一段时间，分析这两组人里面出现上述问题的人的比例，如果喝凉水的人大部分出现了问题，而不喝凉水的人大部分没有出现问题，你才可以得出“喝凉水可能导致鼻炎和脱发”这样的结论。

显然，这个节目里的专家并没有经过实验，而是引用（滥用）『黄帝内经』里面的各种阴阳理论。说早上阳气上升，喝一杯凉水把阳气给浇灭了，怎么能不得病哪！这显然是完全不科学，不负责任的说法。实际上这套阴阳理论是如此的模棱两可，跟占星学如出一辙，你可以利用这些说法来解释世界上的几乎任何现象！不管遇到好事还是坏事，同样的一句话，可以同时支持两种完全相反的结果。为什么它可以这样呢？因为这些说法本来模棱两可，所以不同的人从不同的角度去解释它，发现都是说得通的。

这些养生节目，经常把严重身体问题的起因，归结为某些生活上的小习惯，吃什么，不吃什么之类，很容易让人忽略真正的起因，更加严重的因素，这属于一种误导。中老年人看了这些节目，往往盲目的认为坚持或者改变生活上的一些小习惯，就可以避免或者修正一些严重的身体疾患，结果耽误了真正科学研究出来的补救办法。在这种意义上，养生节目是有危害性的。我建议中老年人少看这种节目，多跟真正的医生了解科学的医疗知识。