## 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:『<u>多喝白开水带来的危害</u>』。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。『<u>多喝白开水带来的危害</u>』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。