

# 老年人健身养生中的陷阱与误区

## ——从张悟本、李一等事件引发的思考

卢元镇

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

在中国迅速发展老龄化过程中, 因应对“健康老龄化”、“积极老龄化”的社会需求, 老年人体育蓬勃开展起来, 积极地用体育运动的方法强身健体, 以提高生活和生命质量。同时, 许多老年人希望在中国传统养生术中得到多方面的养护知识与方法, 这些都是可喜的社会现象, 可以窥得中国新时代老年人的社会心理特征, 也充分反映出中国社会的巨大进步。

传统养生术, 是有关人体身心养护、修炼的理论与方法体系。主要采用导引、行气、服食、起居、房中术等具体手段与方法。在中国长达五千年的历史进程中, 这些方法在维护中华民族的繁衍、生存与健康方面功不可没。由于中国传统文化的复杂性、综合性和独特性, 养生术往往涉及哲学、宗教、医学、药学、卫生、保健、体育等领域, 还与经络、针灸、药膳、药浴、食疗等有密切的关系。

养生术, 其本质是通过改善个人和家庭的生活方式来全面、稳定地提高健康水平。这比采用单一的体育手段或医学手段要全面、有效、可靠得多。现代医学已经认识到人们不良的生活方式给健康带来的危害, 也开始注重对不良生活方式引起警惕、发出告诫、主张根除。从这个意义而言, 中国的养生术与世界卫生组织倡导的良好生活方式的主张是一致的, 因此可以说中国的养生术不仅是中国传统文化中的一块瑰宝, 也是世界文化宝库中的一枝奇葩。

然而, 由于产生于农业文明时代的“养生术”自身的局限性, 以及当代商业浊流的侵蚀, 瞬间遍地开花的养生课堂、养生会馆、养生培训班、健康银行、养生器材、养生疗法、养生食品……汹涌而来, 更有一些利欲熏心的人看中了老年人的保健市场, 打着保健、养生旗号在老年人中招摇撞骗, 各种恶性事件不断发生。当下中国大地上出现的“张悟本事件”、“李一道长事件”就是极其恶劣的典型, 应该引起我们的

高度重视。

老年人在健身养生活动中有以下几个陷阱, 极易上当受骗, 需要引起全社会高度警惕, 及时提醒老年人识破这些人的卑劣伎俩。

### 1 老年人健身养生活中的陷阱

#### 1) 陷阱之一: 普通食品、饮品被神化。

这些骗局往往以“神秘化”为武器, 以夸大疗效为诱饵, 以一般粮食、蔬菜等食品为道具, 疯狂敛财, 给全社会造成极其恶劣的影响, 张悟本最具欺骗性的食疗方子中, 主要用料是绿豆、苦瓜和长条茄子。方子规定了一日三餐的食谱, 以及用泡脚、走罐、放血作为辅助方案。他给一位眼睛干涩的女士开的方子是, 绿豆5斤加甘草50克熬汤, 大火煮开7到8分钟, 每天以绿豆汤代替其他饮品。中午吃生拌苦瓜, 晚饭前生吃长条茄子, 睡前喝生白萝卜汁, 禁食牛奶、酸奶。被称作京城“最贵中医”的张悟本声称“减肥买什么药, 要减肥就吃生茄子, 药那么贵, 茄子不要钱”, “厨房就是你家药房”, “隔壁菜市场就是最好的医院”, 几乎是在一夜之间, 就使这样荒谬的食疗养生理念走遍街巷。

无独有偶, 《不生病的智慧》一书认为, 大蒜能治很多医院治不了的病, 于是大蒜的市价为之疯长。该书还夸大了吃生泥鳅的食疗功效, 作者现身说法说她买了几条生泥鳅, 去头和内脏, 用清水洗干净后剁碎吃下后体质变好了。而《把吃出来的病吃回去》的作者向人们提供的“良方”是吃黑豆。

骗子们还在茶等饮品上下足了功夫, 不断推出各式各样的减肥茶、解酒茶、润肠茶、降三高茶、养胃茶、排毒养颜茶、助眠安神茶等。他们盗用卫生部或国家食品药品监督管理局的名义, 混淆食品与药品的界限, 或者做违法广告, 夸大功效, 他们惯用的手段是以专

家的名义做虚假宣传,让他们口称这些普通饮品有“降血糖、降血压,防癌抗癌”的神奇功效。

### 2)陷阱之二:保健用品的功能被极度夸大。

食用的保健用品包括各种胶囊、粉末、汁液,这些年先后登场的有鳖精、番茄红素、蜂胶、大蒜精、冬虫夏草粉、精正方剂……以及各种冠以“老年人必备”、价格不菲的似药非药的食品。不可否认,这些食物或许对一些人的健康能起到些许积极作用,但功能被夸张到能起医疗作用,必定暗含欺诈性质。

还有一类保健用品是仪器、器材、佩饰和数目繁多的石头。一些仅能发热的仪器被渲染为可以达到治疗绝症的效果;一些挂在脖子上、系在手腕上的小玩意儿,被说成具有降血压、降血糖、增强免疫力的功能;几块石头放在饮用水里可以防癌,放在手上把玩可以降血脂,这些缺乏实验根据的东西流传甚广,危害很深。电磁、纳米也成了他们的生财之道,电磁枕头、电磁床垫、电磁治疗仪、纳米水杯、水壶、饭锅、衣服、帽子、鞋垫……冠以“高科技”名义的生活用品应有尽有。

骗子们通过各种不良的手段,从老年人身上渔利的现象一直都有,但近年来,无论方式、规模、复杂程度都是以往不能比拟的,使无数老年人轻易受骗。一项调查显示,有近六成的老人买过保健品,有三分之一以上的老人此项消费数额在1 000元至5 000元之间,不少老年人花了上万元、几万元买回一些毫无医疗、保健、健身作用的“仪器”、“装备”,有的甚至将一生的积蓄倾囊而出,发现上当,后悔不已,有的还因之抑郁而死。

### 3)陷阱之三:以自我暗示的心理方法替代医学诊治。

一些“养生专家”提出这样一些说法:“求医不如求己”,“万病皆可心药医”,这些观点对于长期对自己是否有病、是否多病怀有疑虑的人或许有一定的劝慰作用,但对多数老年患者是无益的,甚至有害。

医学是人类面对自己的生老病死,为了抗拒病痛、延长生命、繁衍后代产生的一门的科学,以及围绕它的生命实践活动。可以说,自猿进化成人类之后,医学就开始摸索前进了,无论是中医还是西医,都逐步从感性走向理性,从经验走向科学,而且它的发展速度极快,每年各个国家和国际组织都要投入大量的资金来发展它。也正因为如此,人类征服了一个又一个疾病,如昨天已经绝迹的天花、今天正在消退的流感和明天将要攻克的癌症,使人类的平均寿命年复一年的延长。因此,一个人不求医术,远离医药,显然是不智之举,中国古代早就有过不要“讳疾忌医”的劝

诫,现代医学的发展更让人们须臾不能怠慢于它。

人们对自己身体状况的主观判断与医学所做的客观判断是有差别的,在这个问题上“求己”绝对不如“求医”。医学上高科技的诊断手段大大减少了自我判断的失误。现在每年的健康体检检查出许多人不为自己所知的健康隐患,就是一个证明。在现实生活中,不少突发心肌梗塞的病人都以为自己是胃病发作,贻误了就诊而导致死亡。许多抑郁症患者以为自己的问题不大,调节一下心理就可以解决,结果导致了自杀,其实,针对抑郁症是有很有效的药物和很成熟的治疗手段的。人们在心理上不愿意承认、不甘于接受自己有病的现实,是导致自我判断失误的重要原因。如果再加上“求医不如求己”的说教,岂不更加麻烦。

为了获取健康,人们确实需要付出主观的努力。比如,人们要抑止自己旺盛的食欲,抵挡美食的诱惑;人们要克服自己天然的惰性,参加健身的活动;人们要改变自己的生活方式,摒弃不良的嗜好,但这些努力与求医是不相冲突的,甚至这一切主观努力都必须符合医学的原则。我国约有6.5亿人不能够主动获取保健知识,在这种情况下仅靠“求己”来解决身体问题,其祸莫大焉。

### 4)陷阱之四:封建迷信活动对老年人养生的渗透。

中国传统文化是一种稳固的宗法文化,其显著特征是非宗教倾向,因此中国的宗教和中国人的宗教意识是不完整的,是具有鲜明功利色彩的。在许多佛教的寺庙中有“送子观音”、“药神”,以及保佑健康平安的诸神,中国的道教更有“现世报”和“立地成佛”的承诺。因此,许多骗术都假宗教的外衣,实行欺骗。其中李一“道士”的“养生修炼特训营”就达到登峰造极的地步,大批社会精英、IT高管、大学知名教授、演艺圈红人不仅亲自参与,还摇旗呐喊,重庆缙云山上一片乌烟瘴气,绍龙观里群魔乱舞。

在偏远地区和落后农村,一些邪教、巫术、占卜等迷信活动也在商品经济大潮中借机沉渣泛起,假养生保健名义诈骗财富,首当其冲的受害者是老年人,老年妇女尤甚。

### 5)陷阱之五:体育健身功能被绝对化。

导引、养生、体育、健身都可以增进健康,增强体质,有着任何医药手段不可替代的作用。体育运动的方法可以加强机体的活力,改善代谢过程,是一种最积极、最有效、最快乐,也是最方便、最廉价的获取健康的方法;中国传统的养生方法,通过调节生活方式,以及食补、药补、按摩等多种方式,通经络活气血,标本兼治地解决人的健康问题。应该说,中国传统的健身养生术与西方提倡的运动方法相结合是当

代最理想的健身方法。然而，任何一种健身方法都有它的局限性，这是由人体结构与功能的整体性、综合性所决定的。

万万不可把养生和体育的方法绝对化，更不要神化。至今还没有一种可以包治百病的万能体育手段和运动方法。体育运动对各种急性传染病、发热症状、极度衰弱和癌症等许多疾病是束手无策的，体育运动对提高免疫能力的功效也是相当有限的，甚至对是否能延长人的寿命也是存有争议的。因此，仅用养生、健身的方法而不辅之以医疗手段，是不可靠的，甚至是危险的。

作为有良知的体育工作者，我们不能片面夸大体育的功能，不能夸大个人的经验，也不能夸大个案疗效的价值，要实事求是地看待老年体育的功能。

## 2 老年人健身养生存在的误区

如果说陷阱是骗子们挖下的，那么误区则是受骗人自己身上潜伏的。外因只有通过内因才能起作用。上述如此多、并不高明的“陷阱”之所以能大行其道，一方面是由于行骗者的骗术越来越隐蔽，而另一方面是由于部分老年人在养生保健问题上确实存在着认识上的误区。

### 1) 误区之一：健身养生可以立竿见影，包治百病。

很多老年人急切希望通过健身养生活动，尽快地免除疾病的困扰，这是可以理解的，但事实上老年人的身体正在进行着退行性的变化，疾病、伤残的康复能力也远远低于青少年儿童。健身养生是应该伴随其晚年长期进行的，不能操之过急，而且要通过医疗卫生、体育运动、平衡膳食与良好的生活方式综合治理才能实现。“健康快车”的说法，“每天吃一个红薯可以保证不得癌症”的说法都是不可信的。

有的老年人错误的认为自己的健康状况与体育参与成正比，认为体育锻炼的时间越长越好，运动量越大越好，负荷强度越强越好，有的老年人每天参与体育锻炼的时间高达数小时，有的越跑越快，有的登山越登越高，越登越险，有的长时间未经训练就坚持冬泳，这些做法往往造成身体局部的疲劳，运动器官劳损，甚至危及心脏，造成猝死。

### 2) 误区之二：迷信健身养生的“权威”说教。

人们在做高额的保健养生消费前，当健身养生的信息出现严重不对称的情况时，就必须找到一个“可信点”，隐藏在背后的商家便雇佣一些大家熟悉的公众人物(如演员、运动员、教练员、医生、教授)充当说客，即俗称的“托”，在媒体上进行“地毯式”的广告宣传。电视节目、家庭的邮箱、门缝里、街上的电线

杆子上，到处都是这类信息。一个浪潮过去，下一个骗局接踵而来。这类信息由神秘化做包装，或是祖传秘方，或是宫廷御医，或是千年验方，或是享誉世界……这些“可信点”利用了人们对“权威”说教的轻信乘虚而入。

在中国传统的伦理文化中，缺乏严密的逻辑思维和科学判断，即使在今天中国人的科学意识仍很薄弱。中国古代圣贤书，大多是表达感情、感性的东西，而不是理性的判断和推理，因此公众既没有理性的传统、实证的传统，也不具备批判怀疑的精神，一旦崇拜和迷信占了上风，就只相信古人、古书和“权威们”的说教。这就给老年人的思想防线造成了漏洞，那些并不高明的骗术就有了渗透进来的机会。

### 3) 误区之三：健身养生的“从众”心态。

当健身养生活动远离科学指导的时候，人们不假思索的选择就是“从众”，别人信什么，我就信什么；别人做什么(包括吃什么、喝什么、炼什么)，我就跟着做什么；别人说什么，我就跟着说什么，自己既是从众的跟随者，也成了从众的传播者。20世纪60年代的甩手、70年代的打鸡血、80年代的喝红茶菌、90年代的法轮功、21世纪的吃绿豆、上山养生修炼，这些非理性的“群众运动”都具有群体无意识的性质。

## 3 产生陷阱与误区的原因及应对办法

### 1) 原因。

(1) 当前中国社会不诚信的现象在各行各业中普遍存在，这是制造养生陷阱的大环境。体制上对这一领域存在“盲区”，社会监管不力，公安部门认为尚未触及刑法不好管，工商部门认为他们没有正式注册不能管，医药部门认为成不了大气候不屑管，体育部门忙于拿金牌顾不上管，因此，骗子们可以堂而皇之地大行其道。

(2) 中国“未富先老”，老年人文化素质偏低，特别是医学知识不足，以及生活内容不丰富，退休后生活圈子缩小，容易在高科技的幌子下受骗。而且老年人与他人情感出现疏离与阻隔，特别是比例高达50%城乡“空巢老人”，当推销商以情感营销的方式行骗时，他们难以抗拒。

(3) 各种媒体的助纣为虐，因为长期以来中国的媒体充当着政府的代言人，是具有公信力的传播机构，老年人从不怀疑媒体。所以当公共媒体参与欺骗的时候，性质就变得十分恶劣。近来，各种电子媒体、书籍、杂志广告、咨询，各业推波助澜，形成了声势巨大的潮流，为了追求收视率、发行量、点击率，给这些骗子大开绿灯，短短几年时间里，仅出版的图书就

有上万种之多,连篇累牍,相互矛盾、自我矛盾,很多观点都是常识性的错误,竟无人敢于评说。

(4)骗子门的骗术越来越高明,手段越来越隐蔽。经过几十年的修炼,骗子们无孔不入,伪装术可以假乱真,诱惑术可以情动人。张悟本、李一等人都是口沫横飞的出色演说家,且辅之以杂技、魔术等把戏,把一套套荒唐的理论说得天花乱坠。又由于在养生领域制假行骗成本很低,大多不会直接危及人的生命,当受骗者发现无效上当的时候,他们已经盆满钵满,逃之夭夭,或改头换面,又“发明”出一种新产品,东山再起。当下就这样造就了一批职业的行骗者。

(5)科普工作本是大众认识骗局、预防误导的最后一道防线。然而科普工作长期严重滞后造成这道防线的失控失守。凡是科学不去占领的地方,伪科学必定猖獗,这是科学本身的宿命。人类对科学的探索发展到现在,分科越来越精细,理论越来越高深,课题越来越重大,然而科学工作者对科普工作越来越淡漠,许多专家对常识性的问题不屑一顾,于是公众对科学是非的判断越来越茫然。今天养生领域的伪科学乘虚而入,他们披着学术娱乐性、神秘的外衣,全然不顾严密的理论基础,根本不必跨过任何学术门限,向科学争夺着听众、观众和读者。在这场伪科学与科学之间的不公平竞争中,“道高一尺,魔高一丈”,骗子们似乎是永恒的“胜利者”。

#### 2)应对办法。

(1)要在体制上彻底解决这一危害社会的顽疾。政府部门要对这一现象进行综合治理,首先,要规范养生和保健行业的行为,加大对各路“神仙”的打击力度,使他们没有任何缝隙可钻;其次,国家要要加大医疗卫生改革的力度,扭转大众“看病贵、看病难”的现状,让人民群众在心理上不再依赖这些“神仙”和“大师”;第三,要制订相关的法律,对行骗者课以重罚,对行骗情节严重者要罚得他们倾家荡产。第四,药品食品商品检验部门要会同专家定期发表公告,将流行在社会上的养生用品、养生培训班的真实性公布于众。

(2)要大力进行科学普及工作。要让公众掌握基本

的健康知识,并保持科学的怀疑精神,以认清真相,从容对待骗术。科学家们要认清自己的公众责任,一旦发现伪科学横行,就应该挺身而出说明真相。科学普及部门和单位要切实承担起这方面的职责,可通过媒体做正本清源的工作。各级各类的健康指导员、社会体育指导员要直接向大众,特别向老年人宣讲养生保健知识和识别骗术的技能。

(3)各级政府、企事业单位、社区都要关心老年人的养老生活,向他们提倡积极的、健康的、科学的、文明的休闲生活方式。为他们的体育参与提供良好的物质条件和指导条件。学术界要把中老年人的体育健身、养生健身纳入视野,经常向全社会推荐有科学依据、锻炼效果明显的方法和手段。

大千世界,鱼龙混杂,总有一些巧言令色之辈要通过编造神话来忽悠人们,以牟取暴利。于是就有了层出不穷的闹剧:用芒硝给癌症、肝病病人强行“脱水”的胡万林被判刑;自称是明代太医后裔,号称刘家是中国唯一的瘤科世家的刘弘章,带上他的治疗癌症的祖传秘方——牛蹄筋汤、“控岩散”进了监狱;号称不开刀、不开药,仅凭一双手就能让偏瘫、瘫痪患者下地行走的李培刚,仅在电视台、网站生存了7天后就销声匿迹;被称“红薯王子”而名满天下的台湾人林光常,其治病理论是“生吃”、“不喝煮开的水”、“牛奶是牛喝的,不是人喝的”,他的《无毒一身轻》等书曾在大陆不胫而走,2008年,在台湾被判刑两年半。在一系列“神医”依次粉墨登场,迅速蹿红,又轰然倒下的轨迹中,人们惊奇地发现了张悟本和他的“绿豆理论”,李一道士和他的“站桩功”,与上述丑类是如此相似,其欺骗性更为骇人听闻。

今天,“悟本堂”已被拆除,李一的神话也宣告破灭,他们再也不能登坛说法蛊惑人心了,但事情远远并没有因此而结束。21世纪初发生的这些事件,应该引起我们的警觉,给整个社会发出的启示是:我们需要在头脑中修建起一道理性的篱笆,在全社会筑垒起一座科学的堤坝,防止它们故伎重演。