

坚信真科学 警惕“伪保健”

◆ 张家庆

林光常何许人也

林光常自称为美国博士、教授、医师，其实这次台湾检方认为他的学历正式的只有一个工业专科毕业。他并未正规学过西医，仅在中医学院的附属医院里“进修”了短时间，也没有正规学过中医；倒是在工专毕业后曾担任过传销讲师，所以对传销手法很熟练。有一次教会要他讲“人力资源管理”，他提出改讲“健康管理”，于是一炮打响，在岛内推广了他的讲座，以后又推出《无毒一身轻》等书，成为保健畅销书，有了不小的知名度。

林光常虽未正规学过医，却凭收集的一般知识，“传销健康”。他不像一般的科普报告用幻灯片，而是口若悬河，故作惊人语。例如，“这几年肺癌人数急速蹿升，各位知道为什么吗？我个人认为，跟大家都待在冷气房（空调）有关。”“各位有没有发现，以前脑瘤大都发生于成人，最近几年有愈来愈多的小孩患脑瘤，各位知道为什么？因为父母身上含过量重金属，所以生下的小孩容易得脑瘤。”这些话前半可能是对的，但后半却忽悠了老百姓。台湾那位告他的癌症患者也是听了他的报告后，用20多万元台币买他的产品，还上电视现身说法；一直到两年后发现癌症转移，才如梦初醒，知道上当受骗。

似是而非走极端

【“牛奶有害”】

“牛奶有害”是林光常讲得较多的，对此中国卫生部网站上已有驳斥。科学提倡婴儿母乳喂养，因为婴儿对牛奶易过敏。林却把它扩大到成人，说牛奶是牛吃的，人不能喝。美国老年妇女多骨质疏松，林就说这是因为她们牛奶喝得多的缘故。其实我国老年妇女牛奶喝得少，患骨质疏松的一点也不少。他还说牛奶喝多了可致癌，可致蛋白质过量。这都是毫无

据新华社消息：在台湾被称为“排毒教父”的林光常，4年前以《无毒一身轻》及《排毒餐》等著作掀起岛内一阵养生饮食热潮，但日前却有癌症患者称由于听信他的说法而导致延误治疗、病情恶化。台北板桥地检署9月4日起诉林光常，并具体求刑7年。

根据的。

【“水果要吃皮，蔬菜不吃叶”】

科学提倡多吃蔬菜水果，林却加以扩展，强调要吃当地的产，否则“水土不服”；吃菜要吃根、茎、花、果（他特别喜爱红薯），不能吃芽菜和叶菜。其实叶菜是蔬菜中很重要的一部分。人们吃水果一般都去皮，林主张要带皮生吃，认为香蕉皮营养价值高。这些很明显是标新立异。

【“煮沸水不能喝”】

饮水卫生很重要，在目前条件下要喝开水。可是林一方面强调每天喝3000毫升（他忽略了饮食中的2000毫

升），另一方面夸大说水煮沸后失去氧，产生致癌物质，只能喝好的生水。实际上人不是鱼，并不靠水中的氧为生，至于开水要致癌则完全没有科学依据。

【“癌症应排毒”】

针对大家最关心的癌症问题，林都归因于“毒”，说体内有4公斤“毒”所引起的。至于什么毒有这么重，他又说不清楚。接着就推销他的“排毒餐”。这个餐里少油脂、少蔗糖、多纤维素是好的，但并不适合长期食用，更不会“排毒”、防癌。他这次被起诉的起因就在于此。

“伪保健”危害生命

这些年来，这样的伪保健并非只有林光常一人。前几年美国有关于减肥饮食究竟应低脂还是低糖类（low carbs）之争，目前基本上是主

张低脂。可是近年却有人把“low carbs”引进中国。这理论对我国来说是新的，但不适合国情。有人提出“水是最好的药”。水对于生命的确是不可或缺的，但如果是“最好的药”，那医学科学也就不必发展了。

除了洋博士，近来我国又有所谓明代太医后裔谈养生。“太医”也把目标对准癌症，但与林相反，却说要吃荤，要吃荤汤。“抗病先得补肉汤”，或者“牛蹄筋汤”、“带鳞河鱼汤”。而糖尿病患者还应吃“自熬的肉皮冻”。他还预测癌症：“趾丫痒，未经治疗就不痒了就预示有癌。”真是闻所未闻。

还有人提出喝尿保健，实在不可思议。

这些“保健”，不论是吃红薯、吃香蕉皮，还是喝水、喝肉汤、喝尿，只要不是过量、细菌太多，吃了也就

都是鼾症惹的祸

◆ 沈伟义

睡眠呼吸暂停综合征和高血压、糖尿病、心肌梗死等生活习惯病有密切关系。日本东京大学之门医院睡眠中心主任成井浩司，调查了751位睡眠呼吸暂停综合征患者，发现63.8%的人患高血压；51.1%的人有脂代谢异常；24.6%的人患尿酸血症；17.7%的人患糖尿病；5.2%的人有冠状动脉疾病；4.5%的人有脑血管疾病。

专家认为，睡眠呼吸暂停综合征患者，睡眠时呼吸频繁停止，其血氧饱和度只有健康人的



50%，一旦血液中CO₂浓度持续增高，会使肺部血管收缩，引发肺动脉高血压症。自治医科大学的教授用自己开发的检查仪，调查睡眠中有无呼吸和血压的关系，发现每逢睡眠中呼吸频繁中止，血液中氧分压降低时，血压就上升，最严重者甚至瞬间上升100毫米汞柱。专家分析，血压升高很可能和交感神经活动有关。健康人白天活动频繁，交感神经活动较强，睡眠时全身放松，副交感神经活动趋强，但因打鼾呼吸中断，血液中氧浓度降低，促使原本安静的交感神经重新兴奋起来，交感神经功能趋强，易使血压上升。一个晚上反复数十次，上百次，心脏负担可想而知有多重。

血液中氧浓度下降，为向体内尽量多输送氧气，血液中红细胞数就会不断增加，由于红细胞带粘性，致使血粘度升高。故睡眠呼吸暂停综合征患者脑中风概率是正常人的10.8倍。

红细胞增多、血粘度增加，导致胰腺缺血、缺氧，胰岛素分泌受抑制，使血糖值上升，促发糖尿病。血液中氧不足还会诱发动脉硬化、心律不齐、心肌梗塞、脑梗塞等疾病。许多老人的“无疾而终”，往往都是因重症睡眠呼吸暂停综合征导致心脑血管意外而猝死。

验光结果不等同配镜处方

◆ 彭晨



验光和配镜，有些人可能会觉得就是同一回事。得到一个准确的验光结果，不是就能够配镜了吗？

以前，配戴眼镜的目的仅仅是为了能看得清楚。现在，随着生活水平的提高，人们越来越注重生活质量，对自己视力的质量、健康和舒适状况等也越来越重视。其实，从医学角度来讲，配戴矫正眼镜的目的，不但要使患者看清物体，还要使之戴镜舒适，并且可以治疗某些可能存在的眼病，如视力疲劳和隐性内斜或隐性外斜等。而医学验光则是科学配镜的基础。

我们正规医院的医学验光方法是他觉验光和主觉验光两个检测结果的结合。同样一位患者，为什么要检查两遍呢？因为他觉验光和主觉验光的结果往往是不完全一致的。医学验光就是通过不同的验光方法和验光仪器，分别将验光师和患者两者出发测得的结果，经过分析和综合，最终得出比较科学和准确的验光结果。

但是，得到准确的验光结果就可以配眼镜了吗？答案是否定的。我们可以看2个例子：有这样两位验光结果相同的患者，度数都分别为

是生个病，花钱买个教训。真正的危害在于，有病者听信这些后耽误了正规的医疗，增加了不必要的病痛，甚至危及生命，那才是最可怕的。

或许有读者问，某些疗法对部分人确实感觉不错，那怎样解释呢？一方面因为有些“疗法”真真假假，有正确的成分在里面，另一方面单凭少数人短时间的感觉不能说明问题。且听我说个60年前我学药时听的一个故事：有个人“发明”了两种生男或生女的药水，孕妇吃了很灵，如果“不灵”，即没有达到孕妇意愿，可以全额保退还洋。结果那人还是发了大财。其实这两种药水都是自来水。而孕妇不是生男就是生女，把“不灵”的钱退掉，“灵”的钱全赚了！某些“疗法”的“疗效”，不能排除疾病自然痊愈的可能性，好像感冒可能自愈那样。因此我们要讲科学发展观，要加以科学的检验，这样的结论才是可靠的！

对广大群众来说，要听正规医疗机构的意见，不能轻信小道消息，不能轻信虚假广告，可能时要问个究竟，要多问事实依据。尤其是患癌症等重病时，更要多个心眼，否则“伪保健”让你浪费钱财，耽误治疗，甚至断送生命。



右眼，-6.00；左眼，-5.00。他们的区别就是一位有内斜，而另一位有外斜。结果，配镜的处方就大相径庭了。前者的配镜处方是：右眼，-3.00；左眼，-2.50。而后者是：右眼，-6.00；左眼，-5.00。眼内斜和眼外斜是较普遍的眼肌疾病，如果在配镜上不加重视，就会错误配镜，引起斜视的加剧和视力的减退等。

验光师为患者出具配镜处方是验光过程的核心服务，需要依靠验光师长期的经验积累和丰富的视光学知识才能最终得出戴镜后能够清晰、舒适和持久的配镜处方。所以，配镜处方其实是验光师开具的配“药”处方。验光师在客观和主观验光结果的基础上，兼顾双眼的协调性，包括对患者的年龄、眼球的位置、眼睛的调节能力和双眼的协调功能等方面，进行分析和综合后，针对不同患者的具体情况才开具最终的配镜处方，并且还要嘱咐其辅助治疗和定期随访等。

一张规范的配镜处方，除了验光结果所包含的双眼度数 and 矫正视力外，还应该包含瞳距和处方备注等。

因此，验光准确并不等同于配镜舒适，验光结果不等同于配镜处方。

（作者为复旦大学附属眼耳鼻喉科医院汾阳视听医学验光主管技师）