

# 为了大众健康，请勿误导大众

日本易食研究所 大林惠运

健康成为大潮流后，有关健康的文章多如牛毛，充斥了各种媒体。对健康关心，本是一件大好事，可是，或是汗牛充栋，毫无科学根据，或是以偏概全，剑走偏锋，更有为了稿费胡编乱造的文章横行，误导众多的读者，使他们不但浪费了钱财，更多的是贻误医治时机，造成重大损害。而众多媒体的健康编辑，毫无知识和修养，为吸引读者的眼球，大肆采用耸人听闻的字眼，哗众取宠。为误导读者推波助澜。这种短络的、急功近利的所谓健康的宣传，这是反映了近年来中国的世相和大众因无知而被愚弄的现状。

今年5月中旬，北京电视台的BIV生活2015频道做了这样的一个节目《最易残留农药蔬菜排行榜》，揭示了以空心菜为首的蔬菜残留了大量的剧毒农药，请了国家级公共营养师来讲解分析。如果从整个完整的节目来看，本是一个很好的科普节目，既介绍了蔬菜的农药残留的机理，也告知了我们识别和解决农药残留的方法，更说明了农药残留的危害。但是，遗憾的是，剧毒农药的原因和责任究竟何在，却没有明确的表明立场。

正是这一原因，在一小部分别有用心的人、或是一些无知的、或是一些惟恐天下不乱的人的违法剪接和为吸引要求而添加骇人听闻的字眼，让这个节目的本意完全变了样。

”空心菜是毒中之王“，”吃空心菜会中毒“，”毒中之王的蔬菜竟是它，目前大量上市“等等，结果，好端端的，本身具有解毒作用的空心菜，竟成了十恶不赦的大罪犯。到处是谈空心菜而色变。

好多朋友将这个信息发给我。问我空心菜还能不能吃。搞食品研究的我不禁哑然失笑。我反问：”空心菜有什么罪？“

空心菜是大自然恩赐给我们的优质植物，远在公元304年的西晋时代，由嵇含所撰的《南方草木状》一书中，就有关于空心菜的记载，并介绍了三国时曹操因中野葛之毒，被医生用空心菜汁解毒生还之事。而药圣孙思邈的医书《备急千金方》中，也专门介绍了空心菜的极高的药效。

现在，新加坡、越南、台湾、日本及其他许多国家和地区，空心菜的使用极其频繁，即使生吃也根本没有健康风险，怎么到了中国，就成了剧毒之最的蔬菜了呢？

空心菜是清清白白的，是无罪的。而有罪的是将空心菜种成含有剧毒的、利欲熏心的一部分农民。可是泱泱中华大国的知识人，竟然连这么简单的问题都分不清，各种媒体铺天盖地的，掐头去尾的，以大脑进水的蠢举，变成疯狂转载、转播、诬陷无辜的蔬菜。更有无数的”好心人“，不动脑筋，人云亦云，以讹传讹，将空心菜变成了比猛虎还可拍的妖魔，其影响之深远，是无法计算的。

可怜的是，空心菜没有嘴巴，无法自我辩解，只能含冤忍辱。面对甚嚣尘上的媒体，我们的专家，营养师都噤声了，我们的行政部门失责了。

蔬菜有剧毒的关键在哪儿，不是光头上的苍蝇，明摆着的吗？是那些被利欲熏心的农民栽培出来的。他们为了让空心菜快速生长，卖相好，不惜无视国家法令，乱施剧毒农药，进行出售。蔬菜有毒的问题是在这里。所以，对于滥用农药的农民，必须施以严厉惩罚，以杀人罪追究法律责任。因为这与投毒杀人没有区别。甚至更为恶劣，因为这是一种无差别的杀人、害人。媒体也好，专家或营养师也好，应该对这种危害大众健康的违法行为进行口诛笔伐。而行政机构，应对这种违法行为实行法律制裁，这在是正道。

关键是要有健全的制度，要有监督、检举和敢于管理。问题是我们的行政机构对这种极为恶劣的不法行为还没有从法律上来认识，来规范管理。这是行政的失责。这种行为，这国外，可是被归于严重犯罪的。

我们不可能不吃蔬菜，也不会因噎废食，但是，对于明知故犯，危害我们健康的农民，我们每个人都不能纵容，法律也应该严惩不贷。这样才能杜绝农药的危害。不要用农民可怜，他们没有办法来搪塞。犯罪就是犯罪，而明知故犯的，则更不能容忍。

再举一个例子，常见有这样的文章，如只要用一种食物加上另一种食物就可一生不得癌症，只要吃一道菜，就可长寿，只要做一个动作，就能如何如何。我希望写这样文章的人不得癌症，能长寿，不要去蛊惑人心。如果人体的健康能如此简单获得的话，这个世界还会有疾病吗？还会有人去世吗？医院不也门可罗雀了吗？但现实呢？疾病年轻化，多样化，医院人满为患。

写这种文章的人，是否用自己的大脑思考过？是否有理论和实践的根据。科学研究要这么简单，人人都可以获诺贝尔奖了。

实际上，这些介绍的健康法，不但无效，甚至有害。是在误导他人。是不负责任的。因为有些方法，会将人体的营养平衡破坏，会贻误病情，也会造成危害的。

人是一个整体，是由 60 兆个细胞构成的。且每个人都是一個不同的整体，即使双胞胎都不一样。每个人的需求也不一样。而癌症的形成是有其极复杂的机理的，形成的原因，形成的器官也不尽相同，并非简单的用哪一种方法就可一劳永逸的。如果真有这样的健康法，那世界就不会是现在这样的了。那种形而上学的理论，各大媒体的编辑应该拒绝，而不应该助纣为虐。更不应该误导读者。

我们写文章的，文责自负是一个原则。也就是自己写的东西，要承担责任。绝不是可以信口开河，到时一甩手而装糊涂的。如果没有这种勇气，怕负责任，就不要添乱。这是文人的最基本的人格和气骨。胡扯一通，拿钱跑路，这不是文人，是瘟人。

要让中国人更为强壮，身体健康是必不可少的，但是人心的健康是更为重要的。特别是文人，为了大众的健康，请不要误导大众。

2016 年 12 月 8 日