

“排毒养生”坑了多少钱

事实真相是：你真的不需要排毒

脸上起痘、长斑，体内有毒素？肚子有赘肉，体内毒素堆积？感觉不舒服，是体内毒素过多……

其实你都被坑了，真相是：你好好的，真的不需要“排毒”！

目前市场上流行的排毒方法五花八门，多数都是坑钱！

“肠疗”美容排毒？

——目前缺乏证据

在央视节目《生活圈》中，北京中医医院消化科主任医师翟兴红介绍（右图），正常情况下，大肠是不需要“清洗”的，因为肠道本身就有排泄功能，不需要借助外力。

通过肠疗来进行美容、美颜或是长寿，根据目前的医学资料来说是缺乏证据的。如果到非医疗机构去做肠疗，有可能出现如肠道菌群失调、水电解质出现紊乱等风险。如果消毒不规范，还会感染肝炎、艾滋病等传染性疾病。如果操作失当，出现肠道出血、穿孔甚至破裂，危及生命。

排毒养颜胶囊治痤疮？

——专家表示不现实

中医皮肤科医生介绍，从胶囊名称上看就知道其意图主打爱美的年轻女性，疗效中也把“痤疮、色斑”等影响美容的问题标了出来。

但从药品的成分来分析，对于痤疮和色斑等“美容问题”治疗效果值得怀疑。广告中说此药“有效治疗便秘、痤疮、色斑”，这种说法本身就有违中医上所讲究的辨证治疗。

从中医角度来看，痤疮以热为主，熬夜、饮食辛辣、常吃热性食物如羊肉等，都可能引起痤疮。所以要注意治疗痤疮，首先要注意饮食和生活习惯。色斑不一定由热引起，它与肝肾阴虚有关。治疗色斑可以不用过多忌嘴。

每个人的情况不同，症状严重程度也不同，可咨询医生选择治疗方案。但是，想单靠吃排毒养颜胶囊来治疗痤疮和色斑是不现实的。

足贴能排毒祛湿？

——遇水就能变色

“脚底贴一贴，就能排毒祛湿，还能治疗风湿腿痛、肩颈痛、失眠等。”近段时间来，声称能保健治病的足贴受到热捧。

其实，足贴变黑与它的主要成分有关。足贴内一般含有竹醋、竹炭、桔梗等提取物，被水浸湿氧化后就会变色。

当足贴敷在足底后，被足底的汗液浸湿，氧化变色，也就成为了大家所说的“湿气被吸出来”的现象。但足贴并不能“吸湿”，湿气并不是汗水，是不会通过某部位直接排出的。

按摩淋巴也排毒？

——根本就是伪概念

很多美容养生会所都有“淋巴排毒”的项目，声称按摩淋巴可以美容，甚至起到排毒治病的治疗。

不过专家认为，淋巴排毒根本是个伪概念，不但起不到所谓“排毒作用”，按摩不好反而会带来伤害。

中华医学会肿瘤分会副主任委员、中山大学肿瘤防治中心淋巴瘤首席专家林桐榆指出，“目前，我国的卫生监督部门没有审批过一项‘淋巴排毒’的技术。所谓淋巴排毒，根本没有科学依据。”

健康状态下，淋巴是不会堵塞的，它



们自己就会正常循环，根本无需按压排堵。相反，如果淋巴真的堵塞了，这是疾病，压根不能乱按，反而还会扩散，加重病情。

汗蒸排毒？

——排的只是水

不管用什么方式出汗，汗里99%的成分都是水。其它连1%都不到的成分包括钠、钾、钙、氯以及尿素氮等，其中能和“毒”沾点儿边的大概就只有尿素氮（蛋白质代谢的产物，有尿骚味）了。而尿素氮主要通过小便排出人体，汗水里那一点点的量，真的可以忽略不计。

出汗只是人体调节体温的一种本能手段，如果身体感觉热了，就会让自己出点汗，带走热量，身体自然也就舒服了。这也就是上面所说的：感觉很舒服，像排了毒。如果出汗过多，身体还会出现不适。

不信去问问做过汗蒸的人，是不是会感觉口渴，很累想睡觉？以为这是毒素排出后的正常反应，其实这就是脱水啊！别以为脱水没啥，严重的话是会危及生命的。

同时，还要奉劝一句，有低血糖的人，平时最好不要去汗蒸。这可不是好玩的，低血糖也有可能丧命的。

真相是：你好好的，真不需要排毒。

为什么不需要排毒？

在正常情况下，正常的人不需要特意去“排毒”。

人体有包括肝、肾、肺等器官的天然排毒系统，主要通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内毒素排出。额外的排毒都是给身体增加负担。

人体在没有重大疾病的情况下，大多数时候是相对平衡的，即使有一些波动，也可以通过既有的机制恢复到正常状态。

要减轻肝、肾这两个主要解毒器官的负担，应该从减少毒素的摄入入手，例如不要滥用药物，别滥吃“排毒养颜”保健品。

若真要想排毒养生，最好的方法是坚持清淡饮食和适当运动。平时睡好、吃好、锻炼好、心情好，这样身体就会慢慢变得好起来。可有意识地多吃水果蔬菜，同时，尽可能少吃烘焙煎炸食品。

请记住，想排毒，健康饮食+运动最重要！别再被坑了！
据《健康时报》报道

出丛书忽悠十余年 文凭是买的 神药500美元一针 小苏打兑的

美国“酸碱体质”大师被判赔1.05亿美元

求偿千万美元判赔1亿美元

这场官司要从几年前说起。现年45岁的道恩·卡莉女士，2007年被诊断出患有乳腺癌。她听从了扬的建议，放弃了化疗等传统治疗，接受“酸碱体质”理论疗法，因而错过了最佳治疗时机。现在，卡莉的乳腺癌已到晚期，医生说，她只剩下3年到4年可活。2015年，卡莉把扬告上法庭。

卡莉是4个孩子的母亲，最小的孩子现年8岁。律师希望，这次判决能够警醒那些宣称能够“创造奇迹、治愈癌症”的相关机构。

1.05亿美元赔偿金包括：9000万美元身体、精神损失费和1500万美元惩罚性赔偿金。卡莉最初寻求的赔偿金仅为1000万美元。

专骗将死之人的江湖游医

早在卡莉起诉前，扬2014年就因

非法行医，被加州医学委员会告上法庭。

非法行医涉及刑事犯罪。负责该案件的检察官吉娜·达沃斯把扬描述为一个“专骗将死之人的江湖游医”。扬自称是毕业于克莱顿自然健康学院的博士。不过，根据检方调查结果，这所学校是未经美国教育部认可的野鸡大学。

检方还发现，他的假文凭是从非法机构买来的——扬从获得学士学位到获得博士学位，中间仅用了8个月时间。他从未接受过专业、系统的学习和训练，根本不具备专业知识。1995年他拿到博士学位后，就曾因为非法行医遭到起诉。

在庭审过程中，检方重点介绍了扬自创的“酸碱体质”理论，以及他对病人膏肓的病人收取高昂治疗费用。他向这些病人兜售治疗针剂，一针500美元。事后检测发现，这些针剂其实就是普通的静脉输液，里面混了点小

苏打，连安全性都无法保证。

从养生保健到可“治愈癌症”

2002年，扬出版了一本名为《酸碱奇迹：平衡饮食，恢复健康》的书。

他认为人的健康取决于人体内的酸碱平衡。“酸性体质”容易导致癌症、肥胖、骨质疏松、皮肤病等疾病，是不健康甚至有潜在危险的体质。如果能在身体内建立一个“碱性系统”，保持酸碱平衡，则有利于抵抗和治疗疾病。

相应地，扬建议戒除红肉、糖、蛋奶制品、酒精、咖啡等酸性食物，用蔬菜、水果、谷物、鱼类等碱性食物代替，同时保持低压力的生活状态，更有利于身体健康。他提倡的这套生活方式也被称为“碱性生活方式”。

随着书越卖越好，扬本人也变得越来越有自信。从最初的养生保健，他的这套理论逐渐变得可以“治愈癌症”。
综合中新社、《都市快报》



近日，美国加利福尼亚圣一个陪审团作出裁决，被告罗伯特·欧德姆·扬（上图）需向原告支付1.05亿美元的赔偿金。

扬自称医生。尽管你可能没找他看过病，但一定听说过他的理论——酸性体质容易得癌症；想要身体健康，就要多吃碱性食物，来调整身体pH值。

自2002年起，他出版的“酸碱奇迹”系列书籍多次成为畅销书，且被翻译成多种语言。配合“酸碱体质”理论，他还建立起一座疗养中心，赚得盆满钵满。不过，在庭审过程中，大家发现，这样一位大名鼎鼎的“神医”，根本没有行医资格，连博士文凭都是花钱买来的。