

# 探寻所谓“养生大师”李一的虚实

## 又一个被吹爆的“养生”泡沫?



8月7日,“养生大师”李一在某会上大谈养生。 陈诚摄

李一站在讲台上,嘴里念念有词,传授“养生秘诀”,台下上百名听众也依样葫芦,跟着做动作。不久前,在重庆举办的一次保险行业会议上的这一幕给人以似曾相识之感。在20世纪80年代各种“大师”层出不穷的“气功热”中,类似的情景曾屡见不鲜。

台上的重庆缙云山绍龙观住持李一,如今正被广泛质疑。他曾被宣传成养生专家、学问大师,号称有三万名弟子,现在却被曝光其履历和“神通”多有虚假,且还是多年不执行法院赔偿判决的被执行人,颇像是又一个在养生“造神”的高潮中被吹爆的气泡,更似又被一张掩盖了诸多真相的“画皮”。

### “养生专家”“神通”广收费高

3岁就入道;在水下生存2小时22分,可以用脚后跟呼吸;能“辟谷”采天地灵气,停止胃酸分泌;可以用咒语和功力使人打开“中脉”,头顶骨自行裂开;有弟子3万,其中包括一批公众人物;主持着“养生圣地”,甚至当年张道陵、

张三丰等名人都曾到缙云山养生……这些关于李一的宣传,无不勾勒出一位养生大师、当世高人的轮廓。

想要得到他的指点,往往代价不菲。李一及其绍龙观开办了多个养生班,其中有一些平价班,如食宿费390元的“三日观”体验养生班;也有一些收费昂贵,如“5日班”每人学费3800元,“7日班”每人学费9000元。随着近年来“养生热”升温,在各类宣传推动下,上山找李一养生修行者纷至沓来,养生班屡屡爆满,甚至出现了“天价班”。

李一究竟是何来历?记者从重庆市有关部门核实,李一原名李军,身份证号显示其出生于1969年9月,原籍重庆巴南区,生于重庆沙坪坝区,初中文化,办过杂技团,经营过企业。1998年以来,李一先后率众重修了缙云山上的绍龙观和白云观,并成为其负责人,但正式获得道籍却是在2006年。

除了一套和道学相关的养生理论外,李一及其弟子据称还身负“神通”。李一本人曾在电视上展示水下闭气生存2小时22分,其弟子还演示过嚼碎灯泡、钢针穿臂等“特异功能”。但出名后的李一除了为部分贵宾“通电体检”外,极少再做类似表演了,并声称“万般神通皆小技,唯有真空是大道”。

一位曾接受李一“通电体检”的人士告诉记者,李一手持连接220伏电源的火线,让对方手持零线,再触碰对方手指,使其感到麻木。他对于长年从事文字工作的这名人士的诊断是“要注意颈椎”。该人士回忆,李一的房间四壁挂着多幅与各级领导干部的合影。但是,与其交谈时,一旦触及较深层次的学术问题,李一便会把话题避开。

### 李一弟子:“神通”皆“意念的作用”

李一的诸般“神通”究竟是真是假?

记者日前来到绍龙观,发现身陷舆论漩涡的李一已谢绝访客。李一的弟子、缙云山道教协会副会长吴心的答复是,李一要“闭关”修炼,期间手机关机,不能会客,不能说话,“出关”时间不好说,几个月或更久都有可能。记者同时查询其官网了解到,因系统“升级维护”,收费较贵的养生班均暂停了报名,只有一些免费或平价的班还在开办。

吴心说,李一表演的“水下闭气”是将密封容器放在水中,用“胎息”功夫在密封容器里闭气。之所以不能直接在水中闭气,理由是“胎息”时要专心,而直接在水里施功会受干扰。

记者查阅李一当年表演“水下闭气”的录像资料发现,两名身穿公证员制服的人员仅表示他是“在密封容器中的时间共计为2小时22分”,而非水中闭气。

“通电体检”是李一及其弟子的又一项“神通”。吴心表示,它是操控220伏的电流,为体检者进行“经络评估”,用任意一处插座都可进行,不需旁人暗中调节电量。“这是意念的作用。”她说,“就像武松打虎、李广射石,都是意念的作用。”

针对养生班天价收费问题,吴心称“只办了3600元和9000元的两种收费养生班”。

### 又一个被吹爆的“养生”泡沫?

尽管李一已经“闭关”,但社会各界对他的质疑仍在继续。

许多被宣传为李一“弟子”的人士纷纷出来澄清,被传为“弟子”的凤凰卫视杨翰麟通过媒体声明:“既然我未曾皈依,何来是李一道长的弟子呢?”

李一曾宣称,江西龙虎山的张道陵等历史名人都曾在缙云山养生,吴心也称典籍中有此记载,只是一时想不起是哪部典籍。对此江西龙虎山嗣汉天师府住持张金涛告诉记者,这种说法没有根据。他还表示,靠所谓的“小魔术”出名不是正道,最终会害了道教。前不久出了个张悟本,已提醒公众和媒体应增强鉴别力。

西南地区一位知名道教界人士说,李一所谓“3岁入道”的说法很不客观,“通电体检”之类自己也不支持。他说,仙道贵生,无量渡人,根本上应该以“修己利人”为使命。如果谁违规,就应承担相应责任。

“操纵220伏的电是‘鬼扯!’”重庆第二十九中学物理教师钟崇华说,正常情况下人体安全电压约是36伏,这是基本物理常识。他说,以通电手法行骗并不稀奇,两人形成串联电路后,每人承受的电压降至110伏左右,就有可能不会当即致命;如果导线电阻很大,或再动些别的手脚,电流将更弱,就可能不会造成明显损伤。

记者同时从重庆相关政法部门证实,李一早年经营企业时曾牵涉一笔大额欠款,被列为被执行人,但其多年来一直未执行法院的赔付判决。相关部门负责人告诉记者,李一在这笔欠款的赔付问题上钻了法律政策的空子,导致判决难以执行。

一些专家对科学养生提出建议。近年来,“排毒教父”林光常、“太医后”刘弘章、“食疗专家”张悟本等“养生明星”先后倒下,显示出一方面社会健康需求增加,另一方面养生保健行业尚不尽规范,全社会的科学意识还有待增强。

重庆市中医院内科专家郑劲说,市民养生不可盲目,应求助中医或西营养学方面的正规机构和专家。目前的养生著作、讲座等大都系独立学者操办,多凭个人经验,不够系统,缺乏时间考验。至于“电击体检”,中医确有“从已病治未病”的理论,但所谓“电击就能预判今后五年疾病”则太玄了,已属“江湖神医”之流,个人不推荐。

(《新华每日电讯》王晓磊/文)

# 别争了,“牛郎织女”没有故里

8月16日(农历七月初七)是中国传统七夕节,山东沂源、山西和顺都在举办名为“牛郎织女传说发源地”的邮票首发式。据了解,“牛郎织女”故事的起源地,一直在河南鲁山、山西和顺、山东沂源和陕西等地争执不休。

这样的争执当然不足为奇。虽然只是传说中的名人,甚至只是小说中虚构而且还是臭名昭著的“名人”,也早已争抢不休,比如此前的西部门庆故里之争。而“牛郎织女”是美好的传说人物,当然更是只要沾一点边各地也志在必得。

争名人,归根到底争的是经济利益。但是,只争得一个传说人物故里或者故事起源地,这种名气未必就能成为收益,比如“牛郎织女”,在讲这个优美故事的时候,从来没有人留意故事的起源地,即使故事中有交代,也是一笔带过,因为这实在无关紧要。而且,民间文化、神话传说这样的非物质文化遗产,并不像历史研究那样具有唯一性,起源地多样性是非常普遍的现象。

因此,现在争夺传说名人故里或者故事起源地,大凡都要千方百计化虚为实,以此把“多样性”弄成“唯一性”,以防被别地“抢”过去。而“唯一性”的标志,就是造出和真实人物同样的一个“故里”来。比如西门庆“故里”,连和潘金莲初次幽会地点“王婆茶坊”都已被“复原”出来。

于是,可以预计,无论哪个地方争“牛郎织女发源地”,都必然要大兴土木,造出许多和牛郎织女故事相关的景物来。这可能会吸引来一些无聊游客,但传说故事因此也成了现实存在,缥缈朦胧的美感荡然无存,而一个个的人造景点,也必然索然无趣。

民间文化、神话传说,在广泛流传过程中,融合了人们的美好憧憬,已成为共有的文化遺産。从这个意义上说,“牛郎织女”没有故里。争名争诸如“牛郎织女”这样的传说故事起源地,势必把文化遗产庸俗化、功利化。

(《今日早报》钱凤伟/文)

# 自来水该这样喝

很多人可能不知道,自来水在24小时内的水质不一样,最差的是早晨。目前,我国使用的自来水管网大多是含铅的镀锌管,使用时间多在5年以上,管壁容易出现腐蚀和污染,导致铅的溶出量增加。当自来水不用水的时间超过6小时,应先打开水龙头放5分钟至10分钟,做其他生活用水使用,而不要烧开水、做饭,因为水中会溶解过多的铅。

烧开水也有学问。水烧开时打开盖子,让水中残留的可挥发有机物挥发掉,然后再盖上盖子继续烧。水烧开后不要立即关火,烧开水能把水中的微生物杀死,但微生物的排泄物,尤其是致病菌杀死后释放出来的内毒素,在100摄氏度下不能被杀灭,因此,水烧开后3分钟再把火关上。

平日做饭还可以先将自来水提前接到容器中,让自来水中氯气挥发掉再使用。

(《人民政协报》吴名/文)

# 怎样涂防晒霜

夏日,每天周旋于与紫外线做斗争,不能忽视涂防晒霜的五大细节。

**指数越高越油** 越来越多的人喜欢纯物理防晒的防晒产品,因为它们不需要被皮肤吸收,只是在皮肤表面形成一层“防护膜”来反射紫外线,因而不会刺激皮肤,敏感的皮肤都可安全使用。但问题是,物理防晒剂中的二氧化钛、氧化锌都是只溶于油的粉剂,所以用量越多、防晒指数越高,产品就会越油。

**防晒不防水** 即使是防水型的防晒霜也只是耐水,可在一定程度上保持遇水后的功效稳定性。在游泳和大汗、擦汗之后,还是应及时补霜。

**防晒不要揉** 防晒霜中的分子很大,揉搓、按摩硬把它挤进毛孔,容易造成“搓泥”,也会堵塞毛孔,反而降低了防晒功效。正确的涂抹防晒霜方法应该是取适量于指间或掌心,轻轻匀开后在需要防晒的部位拍匀。

**防晒要提前** 化学防晒剂被皮肤吸收、转化需要一段时间,所以含化学防晒物质的防晒产品,必须在出门前20分钟使用,否则刚涂上就出门,等于皮肤未及防护就暴露在紫外线的直射下。

**防晒要卸妆** 防晒后一定要每天卸妆。因为防晒剂本身是油溶性的,其中的持久配方、防水配方,用洗面奶洗如同“隔夜洗澡”,所以,先用卸妆油才能有效、温和地卸除干净。

(《保健时报》鲁树荣/文)

# 城市中的舞者



# 唐山人不再为择校挤破头

4年前的这个时候,许多适龄学童的父母正为孩子选一个好学校而四处奔走,托关系、找门路,弄得身心俱疲;而这几年的夏天,在河北唐山,大家不再为“择校”而忙活了,让孩子就近上学成为家长们省心又放心的选择。

“择校热”,在唐山已经逐渐淡出了人们的视野。

### “没有扶不起来的学校”

漂亮的教学楼,标准的塑胶跑道和人造草坪足球场,悠扬的钢琴声不时飘来……说起现在的学校,河北省唐山市丰南实验学校五年级学生李志岳很骄傲,“比起原来的胥各庄小学,现在学校的教室宽敞、明亮,还有多媒体。每一节课都是一种享受。”

过去,丰南实验中学、胥各庄小学等周边7所学校,硬件不太好,师资不均衡。为此,丰南实验学校采取“建设教育小区模式”,根据成片集中的原则,把这些中小学资源整合在一起,通过新建、扩建办成九年一贯制学校,扩大办学规模。目前,该校新建了三栋教学

楼,一栋多功能艺体馆和高标准操场,政府还投资近千万元为学校添置了多种现代化教学设备。

“丰南实验学校的改变,得益于2006年唐山市政府的共识。”教育局基础教育处处长李连斌介绍,2006年率先实现从学前三年教育到高中阶段教育的15年普及后,唐山紧抓布局调整和资源整合,探索了“建设教育小区模式”、“名校建分校模式”、“新建校模式”、“联盟校模式”等方式来整合、扩大优质教育资源,缩小城乡差距和校际差距。

唐山市26中分校前身原唐山市开滦三中,是一所薄弱学校,生源主要来自周边村庄的农村子弟、开滦矿工子弟及外地务工人员子女。2004年,路南区撤并了开滦三中,依托名校26中筹建了26中分校,与主校实施理念、管理、师资、设备等资源共享,区教育局还从区内其他学校调配了16名优秀教师来充实师资。

“没有一所学校扶不起来,就看你怎么扶。硬件软件都要跟上。”校长张冬梅从学校的成

长中找回了信心。建分校前,由于办学条件差,新入学生率在2004年时仅为50%;几年来,分校的家长满意度不断提高,控股保学率达到100%。

3年来,唐山市有400多所义务教育学校实施“结对子”,城区95所相对薄弱中小学校被“名校”兼并,实现了城市义务教育资源的优化,家长满意度和社会认可度不断提高。

### 压缩“择校”招生空间

前两年忙着物色高价“学区房”的唐山人孙晓波终于松了口气。由于“定向切块招生”的深入实行,他女儿被派位入学进了唐山39中——一所毕业生考入省级示范高中率超过20%的学校。孙晓波不用为孩子“择校”挤破头了。

目睹了唐山从“择校热”中逐步走出的历程,李连斌深有感触:“改变招生规则和加强薄弱校建设同样重要。优质教育资源应向薄弱校雪中送炭,而不是为优势校锦上添花。”

“优质普通高中招生名额合理分配到区域

内初中”,这项已在唐山试行的“定向切块”被列入促进义务教育均衡发展的举措中。唐山市示范性高中招生名额均衡分配比例从2008年的45%提高到2009年的60%,今年达到80%。

在教育局调整和资源整合的同时,唐山以改革中考制度为突破口,持续增加热点高中招生指标分配比例,压缩“择校”的空间。“政府主导、政策拉动,特别是发挥招生‘指挥棒’的作用,是改变弱校面貌更为有效的途径。”李连斌表示。

在中考制度改革方面,唐山认真落实省示范性高中指标分配政策,今年全市分配比例接近80%。“这对薄弱学校是很大的支持。”李连斌说。

而“划片招生、免试入学”的政策,更从制度上保障学校之间的生源均衡。在小学,按照学生户籍所在地与家长户籍一致、与实际居住地一致的规定,凭户口到片区内小学办理入学手续;在初中,对初一新生全部实施“电脑派位”分班,免试入学。积极推行“农民工子女就读无障碍”政策。截至目前,唐山市全市2.2万名农民工子女全部实现免费就近入学,享受与城市学生同等待遇。

唐山市教育局的周燕来副局长对此很自信:“在唐山,大多数人已不必为择校而刻意选择居住地。”

(《人民日报》倪光祥/文)

# “鸡蛋+牛奶”不是营养早餐

从营养学角度上讲,“鸡蛋+牛奶”这种早餐并不营养,更不科学。

高质量的早餐要保证有充分的“糖类”——主食的供应,这是早餐营养三要素的第一大要素。这里所说的“糖”是指未经精加工的复合糖类,最好选择未曾精加工的粗粮、杂粮再掺和一些坚果或干果制成的食品。譬如紫米面发糕、三合面馒头、芝麻酱花卷、菜包子、肉丁包、叉烧包、玉米面发糕、馄饨、豆沙包、枣窝头、烧饼、酥

饼、坚果面包、胚芽面包、全麦面包、板栗坚果面包、菠萝包、椰子吐司、豆沙馅面包;还可以是各种各样的粥类,如八宝粥、桂圆莲子大枣粥、板栗薏米仁粥、瘦肉皮蛋粥、紫米粥等。这样的食品释放能量比较迟缓,可以延长能量的补充时间。

实验证明,吃谷物早餐的学生比早餐不吃谷物的学生有更强的记忆力和创造力,以及较佳的身体耐力。

(《保健时报》苗晓霖/文)

# “心慌”是怎么回事

心跳一旦失去固有的规律,人就会不舒服,也就是常说的“心慌”。它可以是疾病的征兆,也可能是正常生理反应。

### 老年预防猝死

病例:68岁的老王一年前已被确诊有冠心病,一年来,老王时不时会有突然心慌、出汗、胸闷、憋气等现象,活动后这些症状会明显加重。前两天突然感到心慌,随后出现头晕。心电图检查发现其心律不齐,有频发室性早搏。

【专家分析】:在精神紧张、压力大、饮酒、喝咖啡、睡眠差等情况下,均可出现室性早搏,非常难受,头晕手抖,喘不上气来。她赶紧躺在床上,休息了好半天才缓过来。

【专家分析】:这种情况有两种可能。如果没有基础心脏病,平时缺乏运动,经常长时间坐在办公室里,稍一动就容易心跳加快,那么,蒸桑拿后受到热刺激,就容易引起心脏的交感反应,导致心率加快。这是生理性心悸的表现,无需太紧张,去除刺激因素后会逐渐恢复。还有一种可能,本身有阵发性心动过速,蒸桑拿时闷热、缺氧,诱发了原有的心律失常,此时就需要到医院进行诊断和治疗。

### 中年心律失常

病例:孙先生50多岁,最近两个月常感觉胸闷、心慌,心跳时快时慢,气不够用,伴有手脚发冷。晚上临睡前听见声音会感觉很烦躁,有时也会在半夜醒来时感到心跳突然加速。

【专家分析】:年龄较大的人出现器质性心脏病的几率也较大。尤其是突然出现的心跳加快,心律失常的可能性较大。轻度心律失常可能无症状或症状轻微,对人体不会产生太大的危害。但一些严重心律失常,如室性心动过速、心室颤动,因起病急,救治成功率低,是发生心脏性猝死的主要原因。

(《生命时报》徐李燕/文)

【专家分析】:餐前心慌很可能是低血糖所致。血糖水平低,会导致交感神经兴奋,使心跳加快,伴随心悸、出汗、虚汗的症状。导致低血糖的原因,也许是“吃得不够,饿了”,也叫“单纯低血糖”;而那些腹型肥胖的人则容易发

生糖尿病以及血糖耐量受损,需要针对原发病进行治疗。

(《生命时报》徐李燕/文)