



林海峰

几年了，“大师”您还在说神话吗

●“米饭、面食，是现代中国人饮食中的毒药，把米饭和面食当作主食，是慢性疾病蔓延的一个关键因素。”

●“要想排毒，其核心就是不吃任何固体食物，每天只喝8杯西芹、胡萝卜、黄瓜等榨成的果蔬汁。连喝5-7天，慢性病可以治好；如果能喝10天，连癌症都可以治。”



■制图/陈琼元

比张悟本更牛 “林大师”再火江湖

自然之子？营养师？导游？大厨？……

工程师老公质问：林海峰，你还想干嘛



丽女士从林海峰处购买的各种营养素。

两年前，常德一桥梁工程师李先生向本报举报，林海峰“整体自然疗法”害人不少，同为工程师的老婆丽女士花费万元去上海学习几天后，开始“断食养生”：不吃饭、每天吃十多斤蔬菜水果榨汁喝，喝得脸变形，“竟然还说家里有鬼。”（详见本报2010年11月8日A03版报道）

时隔两年，李先生的烦恼仍在。今年3月19日，李先生再次致电记者，老婆开始吃一点米饭了，可每天20多种药按时往嘴里塞，“我是真怕了，真担心好好的老婆就这样被毁了。” ■记者 杨艳 实习生 唐俊



坑人大师

这些年，“神医”和“养生大师”一个接一个你方唱罢我登场，背后早跟着一大群盲从的大众。

林光常

【坑人招牌：“红薯治癌”】

2007年，台湾“排毒教父”林光常的《无毒一身轻》、《排毒餐》等书掀起了一阵养生饮食热，水不可煮沸饮用；白米没有生命；牛奶是牛吃的，不是人吃的”。还曾引发长沙的红薯热。可有癌症患者称，由于听信他的说法而导致延误治疗、病情恶化；而林光常也被台湾检察部门起诉。如今，林光常的书已被批评为“另类养生骗局”。

刘弘章

【坑人招牌：“无证太医”】

自称“刘太医后人”的刘弘章，以民间医生刘太医系列丛书出名，被方舟子等人批判，最终吃上了官司。2008年因无证行医被拘。

张悟本

【坑人招牌：“绿豆砖家”】

小小的茄子和绿豆，这一奇怪的现象在号称“京城最贵中医”的张悟本身上发生。从下岗工人到中医教授，从中医教授到养生专家，从养生专家到被外界认定的骗子——这就是他目前为止的人生履历。

专家说法

“和荒唐的人争论没意义”

省人民医院消化内科教授刘展告诉记者，米饭是主食，千年来吃的都是米饭，米饭里不单纯是淀粉，也有矿物质和维生素。人体内的能量来源是糖。说米饭是毒，吃两碗饭就是两碗糖的说法是混淆概念。

至于每天吃6颗维生素B、6颗维生素C、6颗维生素E、6片钙镁片的养生法，刘教授表示，食物里面都富含丰富的维生素，不偏食各类食物都吃，一般能满足人体需要。食用过多反而有副作用，比如滥用维生素C会削弱人体免疫力。

省中医附二医院一医生直言，“吃饭有毒”的说法实在荒唐，伪专家会玩概念、会制造噱头吸引大家的兴趣。

我省营养学教授李定文说，对此他不想发表任何看法，“我觉得，一个正常人和一个荒唐的人去争论没有任何意义。”

市民调查

养生书多晃人眼 生病自治不可取

在长沙定王台书市，记者发现市场内养生书畅销。既有针对女性的《黄帝内经—女人养颜养生经》，还有针对老人的《中老年养生菜典》，还有专门针对白领的《上班族健康运动123招》……记者在街头随机采访也发现，中老年人大多都会收看养生节目。

李定文教授表示，传播养生保健知识需要科学精神，普通老百姓学养生保健也得有科学精神。碰上会“忽悠”的所谓专家，一定要保持质疑，多问几个为什么。生病不看医生而自己看书治是绝不可取的。

现在，妻子的包里时刻装着近20个小药瓶，大部分都是英文。劝她说是药三分毒，可她说这些都是营养素，从林老师那买的进口的，有福之人才能拥有的。

3月19日下午，记者与丽女士取得了联系，她的QQ昵称为“美丽”。

“现在土地都被污染了，吃什么都不安全。”丽女士称自己今年37岁了，工作压力大，吃了林海峰推荐的营养素后感觉很好。

“他是嫉妒，怕我参加林海峰的活动跑了。”丽女士说老公李先生认为营养素是毒药，而她肯定地、坚定地支持林先生，绝对不会站在老公这边。

丽女士称自己现在感冒都不吃药了，都是吃点营养素，两天就好。

随后，她给记者发来《自然疗法31大案例》的文本，里面写着31个人通过林海峰的自然疗法祛除病痛的例子，要记者好好学习。

老师的博客，按照上面的汇款账号打钱就行。

“我妻子一发工资，做的第一件事就是上林海峰的团购网买灵丹妙药。”李先生控告林海峰就像是“吸血鬼”一样。记者登录阳光团购网站，上面全部都是保健品，有的排毒、有的提升能力、有的抗衰老抗癌，这些保健品几乎全是英文，来自国外。价格从100元到几千不等。如果不是团购有中文介绍，几乎看不出所谓何用。

记者从博客里看到，林海峰的培训行程安排得满满的。培训内容无所不有，有整体自然疗法学院课程之《中国历史》和《中国文学》，整体自然疗法学院课程之“室内设计”、“彻底身体清洁课程”等等。

博文里，林海峰自称10年来未吃过米面，接着，其助手、徒弟、学生开始尝试检验真理。“老子、庄子都是我的同学，岐黄不过是我的同事！大自然是唯一真正的老师。”

【丈夫控诉】林海峰打着养生名义疯狂敛财

李先生说，林海峰现在变本加厉地发展到营养师、职业策划师、厨师，什么都做，疯狂敛财。“他就是一个十足的骗子，打着养生名义骗女人钱。”

这原本是个幸福家庭，两口子是同学，都是桥梁工程师，收入不菲，有个9岁的儿子。

一切从妻子接触林海峰后就变了。断食养生，只吃林海峰推销的营养素和蔬菜水果汁。

妻子此后总双眼发直、整晚失眠，每天都掉好多头发，最后精神恍惚，总说身边有鬼。

李先生心疼不已，两人不知为此吵了多少次，可妻子就像着了魔。

“一听说林海峰组织活动，什么美食烹饪培训、旅游，甚至还有理财培训，她都想跟着跑。”38岁当上公司的副总工程师，李先生不得不全国各地奔波可又放心不下自己的妻子。不吃米饭的妻子要求儿子也不许吃饭，她说儿子你为什么长不高？就是因为每天只知道吃饭，饭有什么营养，吃饭就是吸毒。

【记者调查】幕后藏着巨大吸金团队，参加“心灵游”汇款就行

“他背后有一个操作团队，今天推个培训骗你几千，明天推荐营养素骗你几百，然后每天利用博客炫耀他周游世界的生活，煽动学员视金钱如粪土、丢掉工作，无拘无束，抛弃家庭。”“他角色很多，其中有个是旅行社社长。学员的钱财被他榨光了。”“号称自然疗法，他推销进口油、药，甚至连锅子都推销。”李先生控诉，林海峰是新一代的伪养生大师，一定要揭开他骗钱的真相。

在林海峰的实名博客里，记者看到，他先后推出几十次国内外旅游。九寨沟“身心游”8800元、黄山醉温泉5880元、日韩心灵净化游12800元……

记者随后拨打了日韩负责人陈稚元的电话，当记者询问其心灵净化课程指的是什么时，她笑称“林老师没说”。陈稚元表示，9月份前活动都安排满了，想参加很容易，可以看林

觉雅制氧机
诚招各地代理商
联系人：陶先生
电话：0731-83385559

金属探测器
主要用于探测地下、墙体中各种金属物品
长沙电话：0731-85510915
厂家：0773-5815870 www.guitan.com
桂林市兴华探测设备有限公司 全国联保

距“广积米业”
2012中国·常德桃花节
开幕还有6天