

国家卫健委：警惕“万能养生秘笈”

黑子网报道最近，国家卫健委在8月6日的新闻发布会上抛出了一个重磅提醒：大家要小心那些所谓的“万能养生秘笈”！这事是在介绍立秋节气与健康的关系时提到的，卫健委新闻发言人、宣传司副司长杨金瑞直接点名，现在健康谣言满天飞，识别真假特别重要。他特别提到一个辨别技巧，就是要警惕那些号称“一招制胜”的养生方法，比如“吃某种食物能治百病”或者“几条法则让你一辈子不用去医院”。这些听起来很诱人的说法，其实背后藏着不少误区和风险，千万别轻易上当。

杨金瑞在发布会上说得挺明白，健康不是一夜之间能搞定的，更没有什么神奇的偏方或秘方能包治百病。想真正养生，得靠长期坚持健康的生活方式，比如均衡饮食、适量运动、规律作息这些老生常谈但真管用的方法。他还特意提醒，如果看到什么健康信息拿不准，或者怀疑是谣言，可以直接上国家卫健委官网的“辟谣平台”查一查，或者直接举报。这话一出，感觉就像给那些胡乱吹嘘的养生神话泼了盆冷水。其实，这几年养生谣言真是层出不穷。网上经常能看到“吃这个能长寿”“每天这样做不用看医生”之类的帖子，特别是一些短视频平台，各种“神医”“秘方”满天飞。有的说每天吃某种水果能治高血压，有的说某种运动能包治关节痛，甚至还有人号称喝某种茶能防癌。这些说法听起来很吸引人，尤其是对想快速改善健康的人，特别容易被忽悠。但卫健委这次明确表态，这些所谓“万能养生秘笈”大多是没科学依据的，甚至可能让人忽视正规治疗，耽误病情。发布会当天正赶上立秋前一天，卫健委还顺便聊了聊节气养生的正道。比如立秋后天气转凉，得多注意保暖，饮食上可以适当吃点滋阴润燥的食物，但也没必要迷信什么“神仙食谱”。杨金瑞还提到，健康谣言的套路通常是把简单问题复杂化，或者夸大某种食物的功效，让人觉得不照做就错过了救命良方。这种套路在社交媒体上特别常见，很多人转发的时候也没多想，结果谣言就传得更广了。国家卫健委这次提醒，其实也是在给公众提个醒：健康这件事不能指望捷径。那些动不动就说“吃啥啥病就好了”的信息，多半是想吸引眼球或者推销产品。卫健委还特别提到，他们的“辟谣平台”已经上线好几年了，专门用来收集和澄清健康谣言，公众可以随时去查。比如之前网上传的“喝绿豆汤能治糖尿病”，就被平台直接辟谣，提醒大家糖尿病得靠科学治疗，绿豆汤顶多是清热解暑。

原文链接：<https://hz.one/baijia/国家卫健委-警惕万能养生秘笈-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/国家卫健委：警惕“万能养生秘笈”.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>