

起底辟谷培训班：

练功代替吃饭 点穴“包治百病”

“断食”的第5天，李媚背上长了红疹。辟谷培训班的讲师告诉她，“这是身体在排毒”。

北京市通州区运河公园旁的一栋公寓内，辟谷班讲师栢如自称是药王孙思邈的第61代传人。

记者通过“荔枝微课”线上课加入上述辟谷培训班。经卧底调查发现，该辟谷培训班为期3天的线下培训收费2380元。培训现场，讲师让学员不吃任何食物，通过练功“采集宇宙能量”饱腹，并宣称辟谷能治愈任何疾病，包括癌症。讲师现场还给学员“点穴”治风湿。

学员断食5天“精神恍惚”

“若要长生，腹中常清；若要不死，肠无渣滓。”栢如和妻子重明开设的“线上辟谷指导”课程页面这样宣称。该线上课程共13节，收费699元，均为录播视频，已有800多人观看。其中一节课的视频页面中，使用了“CCTV1”的台标，模拟成电视画面介绍辟谷。

以上课程设在“荔枝微课”——深圳十方融海科技有限公司旗下的大众知识分享平台。用户可以录播或者直播的形式在平台上开课，收取课程费。

栢如和重明在“荔枝微课”的简介中，均有“国家高级辟谷养生指导师”的头衔。

3月底，中国就业培训技术指导中心一名工作人员告诉记者，“中心在2016年后取消了‘辟谷养生指导师’证书的培训、考试和发放工作。”该中心多名工作人员称，持2016年以前发放的“辟谷养生指导师”证书就业或经营的，对证书的真实性提供查询服务，对证书的有效性质不作解释。

记者报名参加了为期7天的线上辟谷课程，被讲师重明拉入一个名为“线上集体辟谷群”的微信群里，群里有17名学员。讲师在群里称，辟谷期间不能吃任何食物，只能喝水，每天早中晚需坚持“服气练功”代替食物给予的营养。

每天早上和晚上，重明都会在群里准时发送语音提醒学员辟谷练功。学员每天都在群



讲师在给学员点穴，宣称能驱寒治风湿。

里打卡，报告自己的体重和状态。辟谷的第5天，有学员称“感觉整个人很虚，精神有些恍惚”，有学员直言“坚持不下去了”。

早中晚三套“功法”替代吃饭

讲师重明介绍，线上辟谷课程只适合初学者，只能学到辟谷的皮毛。记者表示想要辟谷减肥，重明称，最好加入线下的培训课程，由功法深厚的讲师栢如面对面地带学员练功。

3月初，记者以新学员的身份进入线下辟谷培训班进行为期3天的培训。通州区运河公园旁的一栋公寓内，记者在“重明身心同疗”工作室见到讲师栢如和60岁的学员张英。

上午9时30分，栢如带着记者和张英来到运河公园旁的步道，开启辟谷的第一课——行禅。“放松身体，吸气的同时走3步，吐气的同时走3步，重复动作。”

在介绍“龙腾九式”时，栢如称，“也是服气辟谷吸收宇宙能量的一种功法”。

“上古能量驱寒服气法”则是在晚饭时间练习。栢如介绍，这一功法不仅可以汲取宇宙能量，助睡眠，还能排除体内毒素。他让记者平躺在床上，大口吸气，让腹部充满气，随后憋住，直到胸闷无法忍受时，再缓慢将气呼出。每次练习十五分钟左右，即可收功。

发功“点穴”给学员治风湿

学员张英称自己得了风湿，时常因病导致膝盖疼痛。

栢如要求张英坐在椅子上，放松身体。只见栢如用手按住张英的肩部，将大拇指或食指按住张英肩部的穴位进行按压，之后按压脊柱。栢如把整套动作称为“点穴”。

“把我拥有的功力输入她的体内，提高她的免疫力。”栢如对点穴作解释称，“这和按摩是有区别的，我练习的气功，输入的是能量。”

栢如自信地说能祛除张英体内的寒气、治好风湿。他也让记者坐下体验发功点穴。整套流程结束后，栢如问记者：“感觉怎么样。”

“没啥感觉。”记者回复。

栢如笑了笑说：“每个人的机体不一样，你比较排斥我输入进去的能量，所以你没有感觉。”

白血病患者辟谷后“奇迹”自愈？

线下辟谷培训的第二天，60岁的张英饿得不行。她不断喝水饱腹，“每天要喝三四斤水”。

据栢如描述，服气吸收的宇宙能量会附加在细胞中，吞噬不利于人体健康的细胞，修复病灶。这一说法被栢如称为“细胞吞噬学”。

“不管是高血压、糖尿病、

甚至是癌症，都能通过细胞吞噬治愈。”栢如介绍，辟谷是激发人体潜能，靠身体本能的修复能力，没有任何药物干预的情况下，就能治愈。

中山大学附属第七医院中医科主任秦鉴表示，细胞自噬并非好的细胞把坏的细胞吃掉。细胞自噬是一种现象，具体对哪些疾病有好处还不清楚，依然在学术层面研究，未达到应用和操作的程度。

中山大学中医禁食疗法研究组成员邱超平指出，并不是所有的人都适合辟谷。辟谷期间因需要连续断食，患有营养不良、严重高血压、糖尿病以及心脏病、精神病、严重肝肾功能不全等病症的人都不宜辟谷。

栢如和重明接触服气辟谷是在2009年，栢如对外宣称是药王孙思邈传人。

栢如表示，从业13年来教过2万余人辟谷练功。他创办的名为“辟谷家园辟谷养生总群”的微信群里，有389名学员，都是上过线下课程后被拉进群的。记者发现，有些沉迷于服气辟谷的学员上过线下课程后，会再次掏钱购买线上课程。

反复交钱线上线下和线上课程的老学员可成为栢如的弟子。3月7日，弟子李媚到工作室找到栢如，称辟谷后身体出现红疹。栢如解释说，“身体在排毒”。

“修仙论”与心理暗示

栢如和重明接触服气辟谷是在2009年，栢如对外宣称是药王孙思邈传人。

栢如表示，从业13年来教过2万余人辟谷练功。他创办的名为“辟谷家园辟谷养生总群”的微信群里，有389名学员，都是上过线下课程后被拉进群的。记者发现，有些沉迷于服气辟谷的学员上过线下课程后，会再次掏钱购买线上课程。

反复交钱线上线下和线上课程的老学员可成为栢如的弟子。3月7日，弟子李媚到工作室找到栢如，称辟谷后身体出现红疹。栢如解释说，“身体在排毒”。

当着记者的面，栢如向李媚传授一套功法，指导她深吸一口气的同时鼓起小腹，当觉得难以忍受时候，慢慢吐气。李媚尝试后，感觉头晕目眩。

“这是电视剧里面的‘龟息大法’吗？”记者疑惑。

“你也可以这么理解。”栢如称，只要练好这个功法，能做到不用口鼻呼吸，只用皮肤呼吸。

“为什么古人要修仙，通过什么方式，服气辟谷就是其中之一。”栢如再次解释，“这是普通人能使用的修仙方法。”

辟谷培训期间，记者在“重明身心同疗”工作室发现“催眠术”“暗示心理学”“心理咨询面谈技术”等多种书籍。

记者翻看《暗示心理学》发现，书中甚至记载如何用心理暗示应对癌症患者。书中称：“无论肿瘤的性质如何，形态如何，通过心理暗示的方式可以制止癌细胞的生长，最终被身体的免疫细胞吸收消失。”

“我没医师资格证”

记者网上搜索发现，近年来，辟谷培训班涉非法经营被相关部门查处的消息屡见报端。有些培训班借“喝风”“服气”“清水”等概念开展，甚至涉及利用迷信致人死亡。

栢如在北京市海淀区凤凰岭开办的辟谷培训班曾于2017年6月被媒体曝光。海淀区工商、卫生部门对其进行调查，辟谷家园凤凰岭培训班被关停。

“停了一段时间后，我们搬来了通州，就开始准备走线上课程。”栢如回忆曾经被媒体曝光的情况，“我在现场就发现去卧底的记者，还不止一个。各大单位联合执法调查，查完后还说我不合法行医。”

栢如透露，他曾用意念加持的方式，通过针灸为客户治疗疾病。

“我没医师资格证”，栢如坦言“算是非法行医”，不会轻易给别人针灸，客户基本上都是熟人，“怕被举报”。在加入辟谷培训班两天后，张英提前离开，私底下向记者说，“我认为有些话是乱说的”。(文中李媚、张英为化名)

据人民网

不规范使用汉字问题专项整治启动 清理“丑书”“怪书”

据新华社电 国家新闻出版署、国家广播电视总局日前联合印发《关于开展新闻出版、广播电视领域不规范使用汉字问题专项整治工作的通知》，要求各级新闻出版、广播电视行政管理部门和新闻出版、广播电视领域各单位充分认识规范使用汉字的重要意义，坚持属地管理，落实主管主办制度和“谁出版谁负责”“谁制播谁负责”原则，对出版物、电视和网络视听节目等汉字使用情况开展全面自查和清理，切实提升内容质量。

通知指出，近年来，随着信息技术的快速发展，计算机汉字

字体应用场景日益丰富，字体更加多元，在较好满足社会多样化用字需求的同时，也出现了部分字体使用场合不当、质量水平较低等问题，尤其是一些“丑书”“怪书”类信息化字体产品，对字体进行粗俗、草率的夸张变形，背离汉字的书写规范、文化内涵和审美趣味，造成不良社会影响。

通知明确，本次清查范围主要包括：图书、报纸、期刊、音像制品、电子出版物、网络出版物及相关新媒体等的报头(名)、刊名、封皮(包括封面、封底、书脊等)、主页面、内文(包括正文、内

容提要、目录以及版权记录项目等辅文)、包装装饰物、广告宣传品等用字；广播电视和网络视听节目、剧目、纪录片、动画片、广告及宣传品的片名、片头的制作单位名、字幕、演职员表等用字。

通知要求，各级新闻出版、广播电视行政管理部门要压实管理责任，健全长效机制，引导有关单位严格对出版物、电视和网络视听节目等用字情况进行审核把关，对汉字使用不正确、不规范的问题认真进行整改，对违背汉字书写规律和审美品位，粗制滥造、拙劣夸张、观感不佳的字体及时进行清理替换。

新冠病毒带来的后遗症

康复者多出现干眼症

香港中文大学(中大)近日公布，中大医学院眼科及视觉科学学系的研究团队发现，每5名新冠康复者中就有1人出现最少一种与干眼症相关的症状，如视力模糊、眼部疼痛或烧灼感等，患者的新冠病情愈严重，出现干眼症的风险愈高。

中大研究团队为228名新冠康复者和109名健康人士进行了全面的眼科评估及检查。

研究人员为参加者进行全面的眼科评估及检查，综合各项数据发现新冠康复者出现干眼症状的指数略高于一般健康人士。研究亦发现，住

院期间需要接受任何形式氧气补充的新冠康复者，他们的泪液破裂时间比不需要接受氧气补充治疗的患者缩短了约1.6秒。泪液破裂时间缩短了增加了干眼症状的风险，原因之一是接受氧气补充治疗时气体在鼻腔的流动加速了泪液蒸发。

研究的首席研究员、中大医学院眼科及视觉科学学系副教授庄金隆认为，有关研究结果是支持公众尽快接种新冠疫苗的有力理由。疫苗接种是目前最重要和最有效的新冠预防措施。据中国新闻网