

# 现代“炼丹师”：坛子里装了什么养生药

文、图：今日女报/凤网记者 李立 徐美龄

现在流行DIY，人们自己种菜，自制甜点和各类饮料零食……但也许想不到，还有一群人喜欢自制“丹药”。

在古代，方士们为了追求长生，用水银、硫磺、铅等物质在丹炉中烧制，以期炼出“仙丹”；而在如今，同样为了健康和长寿，也诞生了一批“现代炼丹师”：他们从报纸、书籍、电视、网络以及各类讲座中汲取养生知识，用各式各样的“养生顺口溜”指导自己的生活；他们是超市里“养生食物”（苦瓜南瓜山药芹菜等一切号称有食疗功效的食物）的忠实拥趸，也是保健品销售人员的重要目标客户……在他们的家里，摆满了各类瓶瓶罐罐，里面装着的，都是他们在消化了繁杂的养生态度后，精心炮制的“养生方”。

今天，我们就带大家走近这些“炼丹师”，打开他们的“丹炉”，一探“丹药”乾坤……

## 酵素拯救身体与地球？长沙“酵友”说是真的

关于酵素，家住长沙市某小区的汤女士几乎可以用“虔诚”来形容——就在今日女报/凤网记者去汤女士家拜访的前几天，她才刚刚结束自己的泰国“酵素寻根之旅”。

“就在11月底，我们一共有90名‘酵友’去了泰国的净土村，聆听著名酵素制作大师乐素昆的教导。”为了表达敬意，汤女士一般称其为“乐博士”，因为对方据说是“拥有5个博士学位的学者，也是泰国政府部门的顾问”，“在泰国研究酵素30余年，发明了自制酵素的方法”。

在乐素昆的农场里，汤女士过了10天的“酵素生活”，每天的开销大约是300元人民币。去的人多，农场没有那么多房间，不少学员就在树下的空地上搭帐篷，饭菜也简单，以素食为主，但有一大瓶酵素可供饮用。尽管需要一直和蚊子搏斗，但汤女士仍乐在其中。

汤女士愿意吃这份苦，源自于她对酵素的痴迷。3年前，热衷于养生的汤女士在朋友家看到了一张酵素的宣传单，上面说酵素可以治疗消化系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统等的多种疾病，甚至肿瘤都能利用酵素进行有效治疗。被子宫内异位症困扰多年的汤女士仿佛找到了救命稻草，从此爱上酵素，一发不可收拾。

在汤女士家里，记者看到，三间卧房、厨房以及阳台上，都密密麻麻摆满了大大小小的桶、坛、瓶、罐。里面装着的，都是汤女士亲手炼制的“神奇酵素”。

“这些酵素分为两种，一种是用果皮、菜叶等制作的清洁用环保酵素，一种是用水果制作的水果酵素。环保酵素能用来洗衣服、洗碗、洗澡、洗头，家里除霉、杀菌、净化空气，水果酵素则对不少疾病有很好的疗效。”汤女士说。

在信奉酵素的人心中，酵素不仅能减肥、养颜、排毒、治病，更能肩负起净化水源空

气、减缓地球变暖的重任。“乐博士号召我们过‘酵素生活’，因为酵素能抑制有害微生物，促进植物生长，净化排水系统，还能把贫瘠的土地变得肥沃。”汤女士告诉记者，乐博士要求她们出门都随身带上一瓶酵素，“把所有有水源的地方都滴上

清静，人足够智慧，才能做出最好的酵素。”她以农村做坛子菜为例，“有些人做的坛子菜就是好吃，有些人怎么做都不好吃。就像做酵素，心里不干净的人，怎么做都有一股臭味”。

除了自制酵素，汤女士



这些都是汤女士秘制的“酵素”。

酵素，这样能够降低水体和环境污染，达到改善生活环境、绿化地球的目的”。

其实，这些在汤女士看来“非常好用”的酵素制作并不复杂。按照“乐博士”的方法，汤女士用红糖（汤女士自己琢磨了一番，目前已将红糖“升级”成了蜂蜜）、厨余菜叶、果皮或是水果混合，再加上水一起放置在容器中发酵即成，“环保酵素发酵三个月，水果酵素则需要一到两年”。

由于刚从泰国“考察归来”，汤女士颇有心得，她还向记者展示了一瓶从“乐博士”处带回来的“30多年的老酵素”。酵素装在一个撕去标签的矿泉水瓶中，是呈淡黄色的液体，底部有絮状沉淀物。在汤女士看来，这瓶“老酵素”异常珍贵，“跟酒一样，酵素也是时间越久越好，而且也很注重配比，配得好能量会更足，我将来一定会配成最好的酵素”。

不过，当记者问及要如何判别自制酵素的品质时，汤女士的回答却有点高深：“心足够

## 家有“炼丹”老妈和阿姨

养生本是好事，但在长沙市岳麓区“80后”女孩吴海燕眼里，这却是一件“苦事”——因为她的妈妈、二姨、三姨在养生方面给予了她压力爆表的“关爱”。

“我桌子上常年放着一堆药罐，它们是维生素A到Z和矿物质氢氢锂铍硼碳氮氧氟……都是我姨她们从养生节目上看了后买回来或自制的，活脱脱一群‘炼金术师’。”吴海燕说，每次有朋友来家里，她都会强行送给他们几瓶，“也帮我消化一下”。

吴海燕的妈妈会养蚕，但养蚕的目的并不是为了蚕丝，而是收集蚕沙（幼蚕的粪便——编者注）去煲汤。而自从妈妈迷上养生后，家里原来种的花花草草都换成了各类中

## 爱上超级养生男

同样欲哭无泪的还有“90后”女孩小易，她的男友因为一档电视节目，每天都神神叨叨地炮制各种奇怪的养生餐，而且硬要她一起吃。

“他看的是《每周利好好食材》，这个节目每周都会给观众介绍一种对养生有好处的食物，我的食谱完全被这个节目给左右了。”小易说，有一次，节目里说吃苦瓜好，男友就炒苦瓜、炖苦瓜、凉拌苦瓜、榨苦瓜汁……变着花样做了一个星期的苦瓜，吃到她想吐，“后来节目里又说吃土豆好，果真不然，我又吃了一个星期的土豆”。

但这还不是最夸张的。“他每天设定八个闹钟，要我准时

## 感冒鼻炎肚子疼，他的坛子里装着“养生丹”

相比起时尚的酵素、维生素养生方，湘阴县82岁的退休老人李时林（化名）则热衷于炮制一种更接地气的“养生丹”——大蒜。

2000年开始，李大爷便开始阅读各类养生杂志。起先，他还只是做做记笔记、搞下摘抄，但随着经验的积累，李大

草药，“还有一种叫什么‘五爪金龙’的入侵物种，被一些养生节目吹得神乎其神，然后妈妈就挖来种着吃……”吴海燕说，她至今对用“五爪金龙”熬制的拥有“浓缩洗脚水色泽”的药汤心有余悸。

但这远远不是结束。吴海燕的妈妈用“特别配置”的中药熬成水，再泡上黑豆，三天三夜后，黑豆发芽了。妈妈说，发芽的东西都特别有生命力，“吃了肯定对身体好”。

“我吃了一粒，硬到能崩坏牙。”后来，放了三个月的黑豆生了虫，豆子被虫吃空，剩下一堆虫沙。吴海燕赶紧将虫沙扔掉，“因为如果让我妈发现了，她肯定会说，‘这虫沙都是中药喂的，一定特别好，来，我们用它熬汤吧！’”

喝水；甚至几点晒太阳、几点运动都帮我规划了。”男友还禁止小易吃烧烤、可乐等一切在他看来不健康的食物，有一次，小易与闺蜜约好一起去韩国料理店吃炸鸡，正在大快朵颐之际，男友发来短信，询问小易在吃什么，还让小易拍照“以证清白”。

由于炸鸡也在男友的禁食范围之内，小易急中生智，发现隔壁桌的客人正在吃一锅人参鸡汤，她便跑过去，好说歹说解释半天，拍下了人家吃的“健康食物”，这才算蒙混过关。

由于男友在养生方面的严苛，让小易感到非常不自在，她甚至想结束这段感情，换来无负担的自在生活。

李大爷的儿子李斌肠胃出了问题，严重的时候一个月要去好几趟医院。李大爷左右一寻思，决定开始制作醋泡大蒜。

2009年，李大爷的儿子李斌肠胃出了问题，严重的时候一个月要去好几趟医院。李大爷左右一寻思，决定开始制作醋泡大蒜。

(下转 A05 版)