

要幫忙守護長輩們的群組

●姚孟昌／輔仁大學學士後法律學系助理教授

好些年前被邀請進一個長輩們的群組，我的年紀小了群組成員至少二十歲。長輩們多是有高成就、高地位、也受到大家尊敬，他們講台語、很台灣、很愛台灣、很討厭極權，我能成為群組一員，很覺得幸運。

加入群組後，我發現長輩們除了會定時傳問安圖外，也喜歡把自己看到喜歡的影片、有趣到資訊在群組分享。其中許多來自抖音或又簡體字的短影音，有美麗風景、世界奇觀、真人表演、也有AI作品。總之就是風花雪月、美女俊男，很能自娛娛人。

這些長輩們對政治的事很敏感，容不得有任何吹捧獨裁政權或認可該政權的本地政治人物言論，也不喜歡人討論國家大事。會在那個群組會發表有關國計民生、世界局勢、政經法律新聞的，大概就只有我了。

長輩們也很喜歡發心靈雞湯類的訊息。我感到好奇是這些修養見識都高的長輩怎會需要心靈雞湯這等訊息？應該不是吧！或許他們是想發給我看吧！

只是，我發現長輩們最愛看、最喜歡傳的是有關醫療養生的訊息，看的出他們不自己很信服這樣的資訊，也希望好朋友們都能接受到這些養生訊息，並且按其所說照做。每看到長輩們傳這樣訊息，我就立刻上網問事實查核中心。果然，這些訊息多是來自對岸、內容則似是而非、有真有假、真假難辨。這類訊息起手式經常就是訴諸權威或講來自於親朋好友，繼而強調這樣的好消息是報紙不會講，最後提醒好東西必須與好朋友分享。這些訊息說得是情深意切，比身邊的人講的可更好聽多了。

昨天，有長輩在群組丟出一則：

「我的醫院總裁朋友傳給我的，勸我七十以上盡量避免去醫院作任何檢查，有空請耐心看這篇顛覆性健康指南，這是國內首批赴美留學免疫學專家，深圳兒童醫院創院院長馮雷教授寄語的：

- 活的久，體細胞分裂次數就多，突變成腫瘤的幾率跟著拉高，所以越老越易罹癌；事實上，老齡化是目前全世界癌症指數偏高的主要因素。少葷、茹素，必然的結果是這種高升糖的飲食導致體內“類胰島素生長因數”（IGF-1）高量分泌，促使身體細胞快速分裂！更加深了體細胞突變成癌症腫瘤的幾率！…

- 太少油，膽汁分泌不暢，易在膽囊中結晶成石，少膽汁，腸道蠕動跟著呆滯緩慢，大便滯留，乾硬，造成便秘、痔瘡！**動物天然油脂攝取太少，神經傳導無良好介質，也易產生精神情緒障礙，智能反應低下！**
- 刻意吃低膽固醇食物，使身體脆弱，**目前的膽固醇檢驗標準值並無科學根據**，只能為醫藥界增加服藥者與藥物銷量；許多大規模科研皆顯示，低膽固醇老人死亡率較高，健康不佳。**高膽固醇食物代表高營養值，對老人特別有益！**若長期攝取清淡、高糖、少油、低膽固醇這些低營養值食物，老人必多病，流連於各醫療院所，一大堆藥害把老人整得生不如死，再多孝順的兒女也照顧不了！老了，請善待身體，好肉、好魚、好菜、好油侍候，避開高升糖的澱粉食物，身體必硬朗很多，這是智者、強健者的“高壽方略”！

請轉發給你最好的朋友。」（作者按：該訊息中有錯誤的部份以斜體黑字標示）

經上網向「事實查核中心」以及MyGoPen查證，發現這則訊息是老梗，早已經被判定是有明顯錯誤的訊息。

MyGoPen：「該則訊息提到『深圳兒童醫院創院院長馮雷教授』，以關鍵字在中國搜尋引擎百度上進行檢索，找到福建省官方闢謠平台於2021年8月23日時就曾對此傳言發布闢謠文章。文章指出，此網傳訊息早在2019年就已在中國網路上流傳，當時是用『美國紐約楊偉林醫師』名義，2021年則冠上「深圳兒童醫院創院院長馮雷教授」名義，內容基本相同。」

為釐清傳言的真實性與可能產生的疑問，MyGoPen訪問衛福部台中醫院邱鈴岑營養師、安南醫院副院長許秉毅，以及國泰醫院心血管中心醫師簡韶甫、精神科醫師楊琇雯、老人醫學中心主任黃柏堯後指出：

「傳言宣稱『目前的膽固醇檢驗標準值並無科學根據』是錯誤的。若刻意去吃膽固醇比較高的食物，會造成體內游離的脂肪酸、膽固醇堆積在我們的血管壁上，導致血管硬化。所以刻意去吃高膽固醇食物是百害而無一利。如果攝取的膽固醇量過高，也容易形成膽囊結石。又傳言說吃低膽固醇食物會導致身體脆弱，這目前是沒有證據的，『低膽固醇老人死亡率較高』的說法也錯誤。」

針對『動物天然油脂攝取太少，神經傳導無良好介質，也易產生精神情緒障礙，智能反應低下』的說法，國泰綜合醫院精神科醫師楊琇雯表示，很少看到說油脂攝取太少會導致這些問題。反而是脂肪太多，造成肥胖以後會產生一些失智的風險。

國泰綜合醫院老人醫學科醫師黃柏堯表示，細胞分裂本身就會有耗損跟增加突變機率，但這跟傳言中提到的『類胰島素生長因數（IGF-1）』並沒有關係。而『老齡化是目前全世界癌症指數偏高的主要因素』這個說法是否正確？黃柏堯指出，其實應該是環境的因素比較大，生活型態、營養、活動量、職業環境、情緒等等，年紀本身並不是最重

要的。」

我隨即請教長輩該貼文的出處，也請教他是否看過查證闢謠的內容。對我的問題，長輩們並無任何反應，依然是問安頻頻、各種轉貼訊息此起彼落。我衷心希望長輩們已經不把這種偽養生言論當一回事，而不是不理會相關查證資訊。

此外，長輩們常會覺得這樣的提醒是一種冒犯，他們常認為資訊無害的，看看就好；就算資訊裡面有些許錯誤的，也有部分是正確的啊！而且，好東西就應該跟好朋友分享，別人也會自己判斷啊！

哇！原來資訊我能傳，但後果請閱者自負。我想這樣也太不負責任了。

在此建議好朋友們，要加入自己家長輩的群組幫忙守望。長輩們對於被騙錢這事多少有些警覺，然而被年輕男女騙感情的免疫力還在培養中。而長輩對於養生保健的訊息，經常是難以抗拒，於是詐騙者就會借此趁虛而入。若能騙得你的注意力與信服，之後要再騙錢與感情還不容易？

保護家國與個人，就必須從甄別手機網路接受的資訊開始。◆