

對鹼性水的獨立思考

阮邦耀校長

年多前，一位要好的親人透過電郵及WhatsApp傳來頗多的資料，問我有沒有興趣購買電解水機，親人稱此電解水機所產生的鹼性水（又稱還原水）能將我們的體質從酸性轉為鹼性，有助防止癌細胞生長或直接殺死癌細胞，達到有癌治癌、無癌防癌的效果。她並指出這項發明目前已廣泛於日本的醫院中使用，它除了獲取了很多國際認證，醫學上亦有不少的確證成效。我對此儀器也頗感興趣，除了因為我在大學時修讀化學，想了解電解水在醫學上應用的發展外，我亦很了解電解水機的功能，能否真正為家人帶來健康。

在傳來的資料中，有推廣和認證的資訊，有實驗短片顯示鹼性水的還原作用，也有不少醫療成效報告，其中包括對癌症的療效。在有限的時間下，我沒有再搜尋其他資料。經過仔細了解和分析後，我對鹼性水能消滅人體內有害自由基的效用並無疑問，但當它涉及能將人體從酸性體質轉為鹼性、甚或具備治療/預防癌症的效用時，我卻未敢確定。此外，我對於在沒有醫生指導下、不限劑量或每天飲用鹼性水的後果感到十分憂慮。按常理推測，由於每人體質不同，對於同一藥物的反應和適用劑量也有不同，不當使用（包括過量使用）很可能會引起嚴重的反效果。因此，我向親人明確地表示無意購買，並道出上述原因。但結果是我這親人並沒有看重我的疑問，約兩星期後便購下這台接近港幣四萬元的醫用電解水機。

幾星期前，我和太太在百貨公司看到一部正在減價促銷的家用電解水機，全韓國製造，原價港幣一萬三千多元，減價後為九仟七佰多元。相對於上述醫用電解水機，價錢相當吸引，太太當時便想購買，但我冒著令她不快的「危險」婉拒了她。回家

後我再花一點時間在網上尋找相關資料，一則想解開自己仍存的疑問，二則想了解電解水機價格為何在短短一年間有如此大的跌幅。

當然，在網上獲取的資料正、反意見兼備，其中有人在網誌中釋出「善意」，希望她所有的朋友都堅持每天飲用鹼性水；亦有報章引述食物營養師指出「飲用鹼水（即鹼性水）會稀釋胃酸，削弱其殺菌能力；甚至令身體誤以為胃酸不足，進一步分泌更多胃酸，造成胃潰瘍。其次，小腸在胃酸的協助下，較易吸收鐵質、鈣質，飲鹼水卻會提高胃、小腸的鹼度，導至鐵質、鈣質難以吸收，長久會形成腎石。」（明報，2014.05.26）經再度了解和分析後，我更確信只有在醫護人員的指導下飲用鹼性水才是真正健康之道。

另一方面，我相信電解水機價格急劇下降的原因是商業行為所致，與消費者健康無直接關係。網上資料顯示日本製造Panasonic的電解水機建議零售價為HK\$4,980；淘寶網上稱台灣牌子的機種則約為RMB\$2,500元。當然，比較幾個牌子的電解水機可發現它們在規格上是有差異的，其中供醫學用的較嚴格，家用的機種則較簡單。我相信，隨著鹼性水「效用」的傳播，很多家庭會不惜千金購買「健康」。不少商家亦會趁這時機，推出認證要求、規格和價格較低的家用機種，以爭取更多顧客和盈利。固然，不同的機種仍會以健康作招徠，但我相信大部分商家推出電解水機的原因是基於盈利而非市民健康，當愈來愈多商家希望在此分一杯羹，價格便會繼續下調。

總括來說，雖然自己十分珍惜的親人的善意和一幅美麗圖象（有癌治癌、無癌防癌），且目前以數千元便可買得一部有信譽牌子的電解水機，我仍不為所動、不擬購買。我可能會錯過一次提升家人健康的機會，但我亦同時減低了一次好心做壞事的可能。我總結了自己獨立思考的歷程如下：（一）探索解疑；

(二) 透視核心；(三) 洞察人物；(四) 決斷承擔。

探索解疑：從一個善意和一幅美麗圖象開始，我一開始便對這圖象抱持一種懷疑的態度（並非懷疑親人的善意）。要解開疑問，我明白必須付出時間與精力進行資訊探索之旅。在目前資訊爆炸的年代，互聯網提供了一個非常方便的途徑，令我們可足不出戶便能獲取大量的相關資訊。可是，要了解大部分資訊的內容是絕不輕省的工作，若要分析資訊並將之轉為可用的知識，更是艱鉅，這涉及建構、解難和透視事件核心的學習過程，需要我們具備學習的毅力和智慧。在探索解疑的過程中我們很容易會遇上下列兩個常見的難題：

- (1) 資訊無限：互聯網是資訊無限的世界，而我們只可在有限的時間和精力下「完成」資料搜尋和分析有限資訊的工作。因此，如何選擇資料、如何整理有限資訊和建構相關知識是不可缺少的學習歷程。對於複雜課題，有效地建構相關知識將有助我們認清問題核心和探索焦點。
- (2) 資訊艱澀難懂：複雜課題一般都涉及專門範疇的認知。以「鹼性水」為例，專門認知包括化學上的電解（如正、負離子的產生、兩個電極附近溶液的酸鹼度問題等）和醫學上的人體反應機制（如人體內自由基的由來、減少自由基對健康的影響等）。在有限的時間內，我大都不會深入探討這些專門知識範圍，但會以常理將之歸類，並以常理了解它們的機制和功能，從而將問題整理歸納，並將之轉化為一般人能理解的少數疑問。以鹼性水為例，經過第一輪探索和分析後，我了解鹼性水的還原性可減少體內有害自由基的數量，但對於鹼性體質和酸性體質的說法、以及怎樣控制鹼性水的劑量才能產生治療效果的資料不詳。因此，我便將很多相關資訊整理和歸納，將問題鎖定為「鹼性水在人體內的反應機制未詳」一個疑問，日後若有機會遇到其他精簡易明的資訊時才嘗試將這疑問解開。這種思考

方式有助我們精簡處理大量資訊和以常理了解不同的複雜課題。當然，這方法必須多加學習才可運用自如。

透視核心：如何透視核心是在建構知識過程中的另一難關。以「鹼性水」為例，甚麼才是核心問題呢？經過兩輪的資料分析後，我的判斷是「醫用和家用準則的差異」。鹼性水能有效消除人體內有害自由基是沒有疑問的，但要有效運用這功能，必須在飲用劑量方面判斷得準確，以配合不同人士的體質和健康狀況，這必須依靠醫護人員而非一般市民的判斷。因此，若生產商能為家用人士解決這個疑問，相信確可達到一定程度預防和治療疾病的效果。在搜索資訊的過程中要準確界定核心問題，我們必須學習如何找出核心問題並透視表面資訊而直達核心，以協助自己作出準確的判斷。一般來說，縱使在決策或判斷過程中涉及很多艱澀難懂的專門知識或技術，尋找核心問題是離不開常理推斷的。醫用和家用的分別正是基於常理的推斷。經驗告訴我，在探索解疑的過程中，若沒能鎖定核心問題，我們很容易便被資訊洪流衝擊得左搖右擺，終至思想迷失。

洞察人物：要避免偏聽與偏信而影響自己的判斷力，我們必須洞察事物和洞悉人心，以進行獨立思考。茲節錄自己的部分分析以供參考：

- (1) 醫用電解水機生產商：屬於開發研究的生產商，由於研發成本甚高，它定要追求長期盈利，而這必須建基於電解水的療效。因此，該生產商必定期望研究成功，以便獲取廣泛認證以建立消費者的信心，從而增加銷量和盈利。根據資料顯示，生產商只確定鹼性水（還原水）的效用在於減低人體有害自由基的數量，並沒有吹噓改變人體成為鹼性體質或治療癌症等未知的成效，可信度高，這亦有助我們辨別其他生產商的宣傳資料或消費者推介的可信性。
- (2) 家用電解水機生產商：追求盈利意圖明顯，除了個別有信譽生

產商外，宣傳資料的可信性應受到一定程度懷疑。

- (3) 親人/太太：絕不懷疑她們對家人健康的善意，但由於事情的複雜性和判準難度，她們的判斷有可能出現誤差。另一方面，對於親人未有接受自己的看法毋須有負面感覺，每人均有自己決策的依據，須彼此尊重，只要彼此都承擔自己決策的後果便可。對於太太來說，價格大幅下調是驅使她建議購買的一項動力，她並沒有意圖了解和討論各項細節和決策依據。
- (4) 報章上的營養師：評論中肯，具專業認知，可信性高。惟須小心檢視自己所作分析、結論或抉擇是否與營養師的意見共融。

決斷承擔：若能做到上述三個步驟，即探索解疑、透視核心、和洞察人物，餘下的便是決策或抉擇的問題。在此我想提出兩點要注意的：一是保留決策彈性，由於在決策時資訊並不全面，加上若事件處於發展階段，部分資訊更為未知或未出現，所以在決策後須保留一定彈性，當有新資訊出現而在決策過程中未有被考慮，可調整決策；第二點是任何人均須承擔自己決策的後果，不應因後果理想而過於自滿、或後果不理想而諉過於人。在承擔後果的前提下，我們更應檢視和反思自己決策的誤差，並予以矯正，進一步提升自己決策的準確度。

社會日益發達，香港的年青人須面對資訊不全下作抉擇或決策的情況愈來愈多。從選購美容或電子產品，到選購矯視隱形眼鏡或特效藥物，甚或是對於是否或如何參與社會運動如「三堆一爐」或「佔中」等，每一個課題/議題都涉及大量基礎認知，以及正、反意見並存的複雜情況。再者，這些課題/議題在一般情況下都以一個善意或美麗圖象包裹著，令我們很難辨真偽或被分散注意。我希望各位同學在面對複雜議題時都能運用上述四個獨立思考的步驟：探索解疑、透視核心、洞察人物和決斷承擔，以作出明智的抉擇，為自己、家人和社會謀求福祉。