



以實證主義、批判理論與建構主義研究「排毒迷思」的可能作為：學生多元文化反思能力課程作業示例

● 方中士*

實證主義（positivism）是一種以「實際驗證」為中心的哲學思想；批判理論，1960年代開始，有結構主義、後結構主義、解構、馬克思主義、女性主義……等；現代建構主義「知識是個人與別人經由磋商與和解的社會建構」。該原理主要在強調個人建構知識是在社會文化的環境之下建構的，因此所建構之知識與社會文化脫不了關係。所建構之知識的意義雖然是相當主觀，但也不是隨意的任意建構，而是需要與別人磋商和和解來不斷的加以調整和修正，而且會受到當時文化與社會的影響。因此，書中的客觀知識也非讀者任意建構的，而是會與他所生活在相同社會文化中的他人有某種程度的「共識」。

所以，知識的主觀部分是不會一樣的，但在客觀部分或相互主觀的共識部分，或在某種範圍和程度上是可以相通或相容的。

建構主義同意知識建構需要經由與別人的磋商與和解，但仍堅持知識是主觀的，只存在於個人的腦袋或意識之中；但社會建構主義則接受社會「共識」的客觀知識也是知識，只不過是這些客觀知識，例如，歐氏幾何，需要在某一適當的環境來還原，或在某種社會互動和文化背景下才能被了解或解讀。如果社會建構主義所言屬實，我們真該好好反省和檢討為何傳統教學會教不好學生的歐氏幾何了。

* 方中士，南台科技大學通識教育中心人文藝術組講師。



總之，現代建構主義的三個基本原理如下：

- (一)知識是認知個體主動的建構，不是被動的接受或吸收；
- (二)認知功能在適應，是用來組織經驗的世界，不是用來發現本體的現實；
- (三)知識是個人與別人經由磋商與和解的社會建構。

以下，本文以實證主義、批判理論與現代建構主義三個研究入徑來呈現探討社會為何充斥「排毒迷思」的研究可能方向；本文探討的「排毒迷思」主題根據的材料是2018年09月關鍵評論網「精選書摘」專輯所徵引安東尼·華納的《廚房裡的偽科學：你以為的健康飲食法，都是食物世界裡的胡說八道》，林麗雪譯，八旗文化2018年8月出版。希望透過這分析途徑作為啟發修習多元文化課程學生作業的示例。

一、以實證主義研究「排毒迷思」

人們喜歡可以丟掉某樣壞東西的想法，造就了「排毒」的偽科學，每年有成打的相關主題書籍出版，許多網站和論壇也以此為主題。這類商品大量被販售，健康食品店、藥房以及超級市場甚至為它規劃整個專區。它是全世界數百萬民眾奉行的儀式，完全無法迴避，幾乎每一個人人都相信；由此，我們倒可以認真進行實證研究，究竟這類書籍、期刊論文、雜誌與網頁報導佔年度相關或同類出版量中的佔比是多少？在其中是否又可分類為專業性質與一般資訊？民眾接觸這類訊息的可能管道是甚麼？

我們還可以此進行一個國家或一個地區甚或是某一族群有「排毒迷思」具信度效度的調查，深入掌握為何民眾對「排毒」堅信不疑，究竟是根據哪些可驗證的經驗與科學證據而有此「排毒迷思」？而此「排毒迷思」又在民眾生活經驗中造成怎樣的具體行動與後果？

除了各種排毒餐、排毒飲食外，我們的實證研究當然可擴及號稱「排毒」的各種營養保健食品乃至於醫療藥劑，這些產品的市場規模如何？佔民眾醫療項目支出的比重如何？對其功效的外部評估與使用者自我評估的比較，在產製與宣傳資訊揭露下，民眾信任這些產品是否改變？從實證主義的研究角度言，「排毒迷思」可在先排除主觀價值判斷下呈現民眾與排毒食物與保健產品的關係。



二、從批判理論看「排毒迷思」

這裡的批判理論不是指馬克斯主義也不是指女性主義，而專指從文化符碼與意象產製過程看人的意識與其所處文化的互動關係，即 190 年代末「文化現象」的研究路徑：從媒體符碼與再現作用看人如何受制於其所參與的文化背景：如「排毒迷思」是如何在媒體的傳播中形成一可辨識的敘事符碼，成為一種選擇的文化價值？

是怎樣的文化傳播形成「排毒迷思」？亦即我們如何理解我們的當代文化，如「在這個摩登時代，我們被各種可想像得到的毒素攻擊，我們的身體每天受到危險化學製品的突擊，像是來自空氣、塑膠製品、工業清潔劑的汙染等等，更別提每年進入我們環境數千種的新化學製品。毒素也滲透到我們的水庫，或是從天而降隱藏在我們的住家和工作場所，這已是現代生活不幸的現實。」，我們擔心自己的身體隨時會出狀況，而且，我們相信人有能力調整與控制身體內的平行，我們相信「在這個摩登時代，我們被各種可想像得到的毒素攻擊，我們的身體每天受到危險化學製品的突擊，像是來自空氣、塑膠製品、工業清潔劑的汙染等等，更別提每年進入我們環境數千種的新化學製品。毒素也滲透到我們的水庫，或是從天而降隱藏在我們的住家和工作場所，這已是現代生活不幸的現實」，這也就是掌握所謂的現代性來進行文化的符碼作用，是「現代生活當中的危險毒素，普遍被認為是伴隨現代性而引起諸多健康問題的原因」；我們可根據其「排毒迷思」傳播的文化背景來理解其深入人心的作用。

三、從建構主義看「排毒迷思」

建構主義要呈現「排毒」的知識如何形成與為何被相信，是否與人類早期部落文化裡的巫術與圖騰信仰有關？是否根植於人與自然的關係？是否與人對身體內的運行知識有關？我們為甚麼相信可從吃入的東西來達成排出體內某不好東西的想法？而這些知識又如何成為社會共識，成了必須遵循的價值？如「我們可以藉由控制我們所攝取的食物來為身體排毒，這個概念是偽科學胡說的基礎。從生物學來說，這絕對不合理，沒有事實根據，也沒有證據顯示其效果是真的。但它卻支撐了一個每年產值數十億英鎊的產業，擁有許多有權有勢的倡導者，並且經常讓聰明人和受教育者受到影響

。這是販賣給現代社會的最大詐欺之一，提供不實的健康承諾，並以偽科學來合理化其效果，但它的基礎不過是證據薄弱的片段傳聞，卻利用這些從往往是脆弱的人身上榨取巨額金錢」，「排毒迷思」的知識是否為「胡說八道的循環論證」？因為現代醫療裡的排毒不會是「一杯綠色果汁，不會與檸檬水和辣椒有關，也不會是腳底按摩後喝一杯特殊配方的排毒茶。」。

就知識的建構而言，「排毒的迷思有三個部分。第一部分是，現代生活讓我們不斷暴露在前所未有、高度危險的毒素之下；第二，我們被引導去相信我們的身體沒有能力移除這些毒素，以至於它們會以某種方式儲存在我們的身體組織裡，造成很多問題和疾病；迷思的第三點是，特定的食物、治療和處理可以將這些毒素排除掉。在偽科學循環論證非凡的功績下，這三部分同時被陳述，全都相互依賴，也被概括成一個簡單的單字：排毒。」，看來，重新解構排毒的知識與理解這知識體系的建構過程，當可增進我們對人們為何無法在尋求健康這目的上堅定科學理性態度的原因。

以上，粗略的以三個研究入徑來示範一個時事議題的研究，可作為引導學生跨越文化偏見與歧視以建立多元文化價值之類課程作業的參考。

