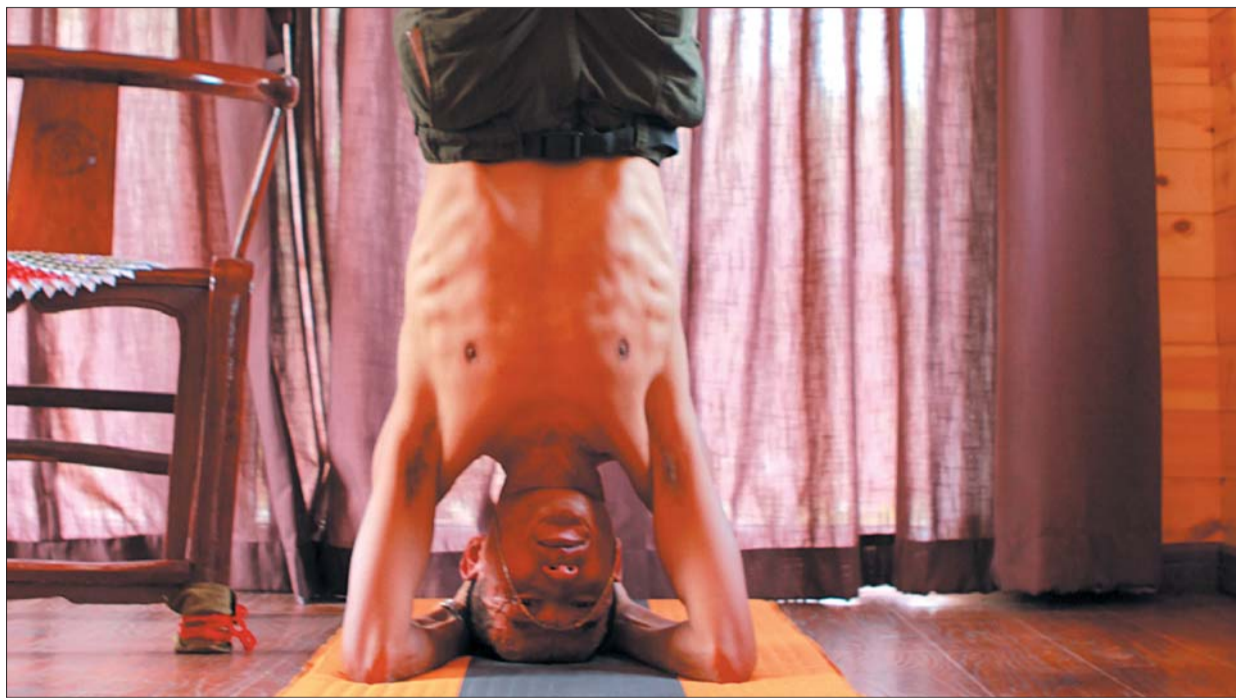


本报热线:6610123 967066 新浪微博:@今日烟台

# 断食已经30天,仍然精力充沛

## 杨公誉圣体重已降至109斤,市民质疑其炒作



做瑜伽时,杨公誉圣胸前的肋骨根根可见。本报记者 韩逸 摄

本报热线6610123消息(记者 李静) 30天不吃饭会是啥后果呢?8月15日本报报道了烟台男子挑战52天断食一事,如今过去30天,记者再次采访了杨公誉圣,他告诉记者,体重已从最初的138斤降到109斤,

身体和精神状态良好。12日上午,记者再次见到杨公誉圣,比以前瘦了很多,他告诉记者,开始时三天时间体重重掉了12斤,现在体重109斤,原来二尺三的腰围,现在只有一尺七八。体温保持在35度到

36度之间,目前状况良好。说话时,他语调低沉,语气平稳。杨公誉圣告诉记者,断食期间不吃任何东西,只是喝水。喝水也没有固定时间,一般天热了喝1000ml左右,不热喝400ml或者500ml左右。当被问

问是否感觉到饿时,杨公誉圣表示,没有饿的感觉,平时会有想吃的感觉。杨公誉圣说,断食期间,除了打扫、洗澡、洗衣服外,他每天要做倒立、静坐等活动,有空还会上网、看电视、看书。

### 对话当事人

## 杨公誉圣四答市民质疑

**质疑1**:为何每次选址都是景区或售楼处,是不是在为他们宣传?

杨公誉圣:现在是商业社会,当然不希望自己花很多钱,最终又没什么收益,因为自己不收门票,所以要找赞助商,

与赞助商达成协议,希望他们有更大的财务支持,有更大的宣传力度,让更多的人知道。

**质疑2**:既然想挑战吉尼斯纪录,但为何没有吉尼斯工作人员现场记录监督?

杨公誉圣:我们申请了,但是没人来。我跟吉尼斯英国总部联系,但是他们没接受,中国吉尼斯总部也不接受,还有一

个关于世界纪录申请的组织也不帮忙,怕风险太大,怕死人。其实很多人都想破纪录,但破纪录并不是一件容易的事。

**质疑3**:在没有任何人的监督下,断食的真实性有多少?

杨公誉圣:现在人和人之间的信任度很差,凡事都要监督,但真正能监督得了吗?所以我认为监督没有意义,我是做

给自己看的,没必要在外界的东西,对于质疑我不在乎。他们都是随便说说,我也只是随便听听,不会在意,无所谓。

**质疑4**:断食对身体真有用吗?谁都可以尝试吗?

杨公誉圣:断食是有危险的。如果不懂就很危险,所以要了解系统的知识,比如养生、断食等,否则会有得厌食症的风

险,有的人甚至死掉了。同样一件事,掌握得好就会让人受益,掌握不好会有风险,尤其是拿自己的生命做实验。

### 专家看法

## 恢复起来很难

烟台大学生命科学学院副院长贺君认为,正常情况下人体所需的元素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养元素。贺君介绍,人体的呼吸和心跳都需要能量,需要通过营养物质的提供,一旦无法获得,就得消耗体内营养物质。体内可用的只有糖原和蛋白质,而蛋白质是组成细胞膜很重要的物质。一旦细胞膜的物质动用了,细胞壁就破坏了,造成细胞破裂,导致出血,恢复起来很难。

## 市民切勿模仿

“我个人从没见过这样的情况。在医学上讲,正常情况下,人在断食只喝水的情况下,最多坚持7到10天。”一临床医学博士说,人长时间不进食,可能会处于一个低钾的状态,低钾最主要的损害是心脏,可能会出现心律失常,心跳节律不正常。杨公誉圣认为断食有利于身体健康,但该临床医学博士表示绝没有好处。正常的生活方式是适当的饮食,适当的运动,市民千万不要模仿。 本报记者 李静



杨公誉圣平时只喝水。本报记者 韩逸 摄

## 酒后持刀捅情人 男子又纵火砸警车

本报热线6610123消息(记者 王晏坤 通讯员 杨建平 孙小俊) 郭某和于某都是“80后”,都已结婚生子。于某丈夫是莱西人,婚后家也安在了莱西。生子后,于某回到娘家居住,并在海阳找了份工作。不久,于某与郭某坠入爱河,相约各自离婚后重组家庭。但郭某离婚后,于某却因种种原因没离婚。

3月的一天晚上,郭某来到于某住处,两人一见面就吵起来。此时,一村民路过看了一眼,郭某一肚子怒气无处发泄,将该村民摁倒在地拳打脚踢,于某见状报了警。随后,郭某跑进于某家,拿起一把尖刀捅伤了于某。不久,警车到达,于某跑进警车躲了起来。郭某见状砸碎警车玻璃,试图把于某拉下车,被民警阻拦。郭某又跑回于某家,将自己停放在门口的摩托车及路边玉米秸点燃。最终,郭某被民警制服。

海阳市人民法院经审理认为,被告人郭某故意实施放火行为,危害公共安全,其行为构成放火罪;随意殴打他人,情节恶劣,其行为构成寻衅滋事罪。依法判处被告人郭某犯放火罪,判处有期徒刑三年;犯寻衅滋事罪,判处有期徒刑六个月。决定执行有期徒刑三年三个月。

## 48岁农妇恋小伙 不想被坑了7000元

本报热线6610123消息(记者 侯艳艳 通讯员 成功 福基) 7月,黄务48岁农妇田芳(化名)通过QQ认识了28岁小伙李浩(化名),两人聊得很投机,小伙邀请她出来见面。7月20日,两人在火车站附近一家旅馆开房发生了性关系。7月23日至8月13日,李浩分三次向田芳借了7000元。

8月底,李浩找到田芳,称急需1.5万元,田芳这次没有给他。“不给钱就把咱俩的事儿告诉你老公和你女儿。”李浩威胁道。田芳只好说,等家里事情忙完了,9月5日左右把钱给他。9月5日,李浩不停地发短信催促要钱,田芳发短信告知李浩已备好钱了,和他约好地点见面,随后向黄务派出所报案。李浩在准备伸手要钱时,被民警抓获。目前,李浩因涉嫌敲诈勒索被刑拘。

## 粗心老板闹乌龙 自己“偷”了自家车

本报热线6610123消息(通讯员 王乐忠 张伟光 记者 苑菲菲) 赵女士是招远一水果店老板,11日下午5点多,赵女士报警称,自己新买的还没挂牌的摩托车放在店门口被偷了。店里安了监控,赵女士让丈夫报警,自己在店里看监控。

赵女士的丈夫在派出所做笔录时接到赵女士电话称,摩托车是当天下午3点左右被一个“老娘们”“偷”走的。民警立刻赶到现场,查看嫌疑人特征和逃跑方向。然而,民警对着监控上的“嫌疑人”却暗暗纳闷,这里面骑走摩托车的人,怎么看着这么眼熟啊。“大姐,这个人怎么跟你长得有点像?”赵女士一拍脑门,想起来了!原来,当天下午店里很忙,赵女士去商店买东西时骑走了摩托车,买完东西后把摩托车的事忘了,自己走了回来。

# 一个月7人发生气管异物

## 其中1人死亡,专家提醒学会急救知识关键时刻可救命

本报热线6610123消息(记者 宋佳 通讯员 吴明顺) 据市120急救指挥中心统计,自8月15日至今不到一个月时间,120共急救7例气管异物患者,其中1人死亡,发生人群以老人和幼儿为主,主要发生在吃饭时。

人体咽喉部位是“气道”和“食道”的交汇处,如果食物进入气道,就称之为“气管异物”。

“老人卧床平躺吃饭,孩子边吃边玩,吃饭时哭哭笑笑,都存在安全隐患。”专家介绍,学会急救知识,关键时刻可救命。

婴幼儿发生气管异物时,采取以下措施:

一、如果孩子清醒,将孩子托在前臂上,支撑住他的头部和脖子,另一只手扶住孩子身体,让他趴在骑跨在胳膊上。一只手托住下颌,使头低于躯干,

把另一只手的掌根放在孩子肩胛骨的中间,向前下方用力拍击5次,形成冲击力,将异物喷出来。

二、如果孩子没出来,再将孩子翻转呈俯卧状,保持头比脚低的姿势,把食指和中指放在孩子的胸骨上,快速按压5次。

三、如果孩子还是不能呼吸,用拇指压住孩子的舌头和

下颌,把下巴提起来,看看嘴里是否有东西。如果看到了,用小指沿着脸颊的内侧探到舌根处,把东西掏出来。

四、如果孩子还是没有呼吸或已不清醒,立刻进行人工呼吸。如果空气没有进入孩子的肺部,即胸部没有鼓起来,重新拍击后背再进行人工呼吸,直到孩子开始咳嗽或呼吸。