

# 辟谷一天花千元,声称排毒治病

## 不少辟谷班搭售保健品,专家称长期禁食伤脾胃



某微信公众号上传的学员辟谷照片。(资料片)



本报记者 王小蒙  
实习生 刘春雨

### 辟谷班花样多 每天上千元的有不少

每到夏天,辟谷总会火上一把,不少商家搭乘辟谷的便车,宣传辟谷神磁、辟谷瑜伽、点穴辟谷等各类养生班。

在辟谷网站、贴吧和朋友圈等,随处可见辟谷班的开班信息,包括具体的时间地点和辟谷天数,大都只接受提前报名而不接受“空降”。记者梳理多家辟谷班发现,辟谷的地点大都选在较为幽静的山谷或海岛,时间为3天或7天。

济南一家辟谷禅修养生营号称已经开了两年时间,两天课程回馈价1998元。一名工作人员说,他们每月开两期班,每次都有近20人参加,减肥可一次见效,此后学员可在家自行辟谷,“徒步5公里不成问题。”该养生营还公开宣称,“能调理慢性病,如心脏、乳腺、血糖高、头疼等”。

北京美心辟谷曾在滨州市邹平白云观开办公益辟谷班,其公众号上宣称的“特殊辟谷法”,可以通过点穴位开发人体潜能,从而进入良好的“辟谷功能态”。在其网站上,一时长为9天的培训课程,原价12800元,现在的预售价格为8800元,平均每天花费约1000元。

### 常搭售保健品 九成为了挣钱

记者发现,不少机构打着辟谷的名义向消费者搭售保健品。石家庄非凡辟谷瑜伽馆面向全国招收学员,其负责人宣称“减肥、塑身、养生、排毒、美容效果明显,学员还可以配合食用他们公司特制的甘露酵素,效果更快更明显。”“3天公益辟谷”培训费用360元,还赠送价值100元甘露酵

辟谷作为一种古老的养生修行方式,现在越来越流行。在商业机构的运作下,加入的人越来越多。记者调查发现有的辟谷班收费高达千元一天,不少还宣称可有效排毒,治疗“三高”甚至癌症。不过医生指出,辟谷容易造成营养不良、伤害肠胃,常人要量力而行,不要轻易尝试。

素3瓶。

另外,济南长清区有一家名为“辟谷神磁减肥”的机构,店员介绍主要是借助公司产品进行辟谷,不仅可以正常饮食,效果好而且不会反弹。“98元即可在店内办理一年的套餐,前两个月借助产品进行减肥,后十个月是针对瘦身效果的保养。”

“现在市面上只要是推销产品的,都是不靠谱的辟谷班。”辟谷两年的张文迪(化名)认为,尽管各类辟谷班方法不同,但真正的辟谷并不需要乱七八糟的产品,所谓的酵素、饮品等,实则是打着辟谷的旗号卖产品。

目前辟谷人群十分庞大,不少商业机构正在分食这一市场。致力于公益辟谷的徐长春(化名)对混乱的市场感到无可奈何。“可以说九成的辟谷班都是为了赚钱。”

从上述辟谷养生营的宣称来看,两天的辟谷班最少可以进账40万元。齐鲁晚报记者调查发现,各机构的辟谷班通常会选取较为隐秘幽静的地方,大都选择在临时租用的地方授课,且不会集中在同一地点,监管起来有一定难度。

北京美心辟谷就曾在山东、陕西、海南等地连续举办过辟谷养生班。

实际上,很多辟谷班无证经营或超范围经营。记者查阅济南辟谷禅修养生营的公开资料,网上并无其营业执照。此外,北京的美心辟谷宣称可以进行辟谷养生师国家职业培训,但实际上并不在经营范围之内。

“如果涉及收费,需要办理营业执照,否则就是无照经营。”济南市工商局一名工作人员称,辟谷班需要根据类型和授课内容来明确监管部门。济南市卫生监督部门也表示,如果讲座不涉及体检、测血糖、售药等非法行医行为,也无法对其进行监管,目前尚未接到辟谷班的相关举报。

### 排毒是无稽之谈 常人别轻易尝试

辟谷是科学的养生之道吗?省城多位医生表示,辟谷并没有中西医理论基础,长期禁食不仅会造成营养不良,还会伤害脾胃,严重的可能会导致厌食,常人最好不要轻易尝试。

“对于过度肥胖的人来说,可以采取一定的禁食办法来减肥,但也应该在医生的指导下进行。”山东省千佛山医院营养科主任杜慧真说,禁食并不是断食,可以喝脱脂牛奶,吃鸡蛋、水果等富含蛋白质的食物。

专家指出,长期禁食会导致胃肠内的绒毛萎缩,黏膜受损,虽然短期内因为消耗脂肪带来体重下降,但从长远来看,对身体的消化吸收功能会有损伤。而排毒一说,更是无稽之谈。

“当人处于短期饥饿状态时,身体就会把储备的肌糖原和肝糖原进行分解,这个过程不到1天的时间。如果蛋白质、脂肪、碳水化合物供给不足,人体合成代谢就会受影响。”山东省中医院内分泌科副主任医师杨文军说,这样一来,人体就会出现“脂肪动员”和“瘦组织分解”,容易出现酮症,甚至酸中毒。

杨文军说,对于一些本身就有疾病的人来说,辟谷有百害而无一利,容易形成应激性溃疡。“另外像年老体弱的人,也不建议尝试。”而据媒体报道,武汉一位60岁的老奶奶,就曾迷信辟谷养生,七天不进食反而饿成胃穿孔。

杨文军也曾接诊过一位正在上高中的女孩,因为觉得自己胖,她连续三个月不吃主食仅吃水果,结果导致内分泌失调不来月经,经过半年的调养才得以恢复。“尤其对于正在发育的青少年来说,辟谷将会影响性腺的发育。”

夏天是一个“不减肥徒伤悲”的季节,近年来,“辟谷减肥”以其宣称的“快准狠”的功效,被一些爱美人士反复实践着。尽管中西医学将辟谷划归“另类”,但它还是有着别样的“魔性”,尤其在女性人群中有着极强的吸引力。

近日,记者采访多位辟谷人士,探知“辟谷养生”究竟演绎着怎样的故事,又是如何改变着他们的生活。

### 揭秘辟谷人士的生活: 49天不吃饭,空气当食物

本报记者 王小蒙  
实习生 刘春雨

#### 辟谷一次49天 除了喝水还得“服气”

在济南一家房地产中介工作的高晓春(化名),目前正在享受辟谷带来的身体改观,“皮肤变好了,也不长痘痘了。”每年春分和秋分的时候,她会准时开启“辟谷之旅”,每次长达14天,一坚持就是两年。

高晓春是在“师兄”张文迪的影响下走进辟谷的。2014年时,自觉身体湿寒、手脚冰凉的张文迪,开始第一次长达14天的辟谷,随后又进行了两次49天的辟谷,她直言脾胃不合、湿寒问题都因辟谷得到了改善。“辟谷期间跟正常生活一样,那会儿我还出去旅游、爬山。”张文迪说。

高晓春坚持的是全辟谷,前三天只喝矿泉水,后四天喝枸杞、桂圆、红枣煮的‘三宝水’,最后一周喝山药水,每次都会减轻10斤。但她更看重辟谷带来的精神提升,“能让你跟自然链接,与身体对话,加强身体自我修复的能力。”

辟谷之前,高晓春也有过轻断食的经历,“饿得头晕眼花。”但她说,真正的辟谷并不是简单地断食,还需要在师傅的指导下学会“服气”,这样不仅不会饿得难受,还可以照常工作。“每天要‘服气’两个小时,我第一次辟谷时正赶上去美国出差,别人在飞机上吃饭,我却在‘服气’。”

对于“服气”一事,学员徐祥龙体会更深。“把气当成食物含在舌尖,然后咽下去,就是受惊吓状。”

徐祥龙坚信“过午不食”,他感觉,随着“服气”调养的加入,他能自然进入辟谷状态,饥饿感也变得不再明显。

#### 晕倒后掐醒接着练 三成人选择“逃跑”

27岁的毛豆豆(化名)是北京一家公司的文员,今年年初参加辟谷养生班后,隔段时间就会进行一次全辟谷,时间5到7天不等。“乳腺增生好像没那么严重了,身体也不再那么虚。”

因为动辄3到7天不进食,辟谷可迅速瘦身,不少爱美女士反复用它来减肥。毛豆豆所在的养生班里,女士占了大半。“男女比例2:3,班里有个女生为了减肥,

两个月内辟谷3次,减了20斤。”

对毛豆豆来说,坚持下来可不是一件容易事。“在辟谷班会特别有劲,也能坚持住,一回到公司或者家里就思绪万千。”

毛豆豆用“洗脑”来形容辟谷班的状态,在那里,她切实感觉到人的意念非常有用。“会讲爱心与善心的课程,也会进行意念方面的小实验。”但毛豆豆始终没有进入那种“服气”就不饿的状态,她几乎调动全身的脂肪来对抗饥饿,第一次坚持了5天就放弃了。

“本身气血虚的可能不太适合辟谷,在培训班第二天就有人晕倒,老师给掐醒再接着辟谷,有的最后都虚弱得不能起身了。”在毛豆豆的辟谷班中,有三成学员会中途“逃跑”。“有的花了5000元报的7天班,最后坚持不住跟着报3天班的学员一起走了。”

也有人坚持了下来,与毛豆豆同时上课的一位阿姨,短时间内连续两次辟谷,“一下子减了30斤,她说精神上不饿也不馋了,周围人都劝她,这才复谷(重新进食)的。”

#### 有些家人跟着练 但多数家人不支持

“辟谷不是断食,减肥更不是目的。”对于张文迪来说,体重下降只是辟谷的副产品而已,他们更多的是追求身体的调理、精神的净化。

除了张文迪带着父母、小姨等家人朋友一起辟谷养生外,徐祥龙、高晓春和毛豆豆的家人朋友,大都不能理解断食和辟谷的区别,也曾作出各种努力,试图挽救“误入歧途”的他们。

“第一次辟谷打算进行7天,我妈一天给我打好几次电话,总是吓唬我,坚持到第5天只好复谷了。”毛豆豆说。高晓春的家人虽然没有强行制止,但也明确不支持。

张文迪迄今为止已经办了多期辟谷养生班,带过500人左右,班里不少学员的家人因劝服不了自己的孩子,曾打电话给她,要她帮着劝说。“其实,我们都不会跟家长谈论辟谷,他们不会理解,我也不会帮着他们劝说学员复谷。”

而面对家人的不解,不少学员偶尔会“自我牺牲”一下。“家人来时一起吃饭,我会上桌一块吃,顶多我多吃菜不吃肉。”张文迪说。