

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、伤害胃肠,常人要量力而行,不要轻易尝试。



周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

## 秋季养生重在“收”

秋季从立秋开始,到立冬结束,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。秋天到了,天气开始由热转寒,就是阳盛而衰,开始进入“阳消阴长”的阶段。这个时节,从天地万物的角度来看,进入“秋收”阶段。人体也由夏季代谢旺盛阶段转变为代谢均衡。所以,秋季的养生,“收”是重点。

所谓秋季养生的“收”,指的是收手、收敛。就是说,相对于夏天的大运动量锻炼,要逐步减少运动量;对于夏天高强度的工作要适当降低强度;对于夏天丰富多彩的夜生活,也要逐渐减少。总而言之进入秋季,随着锻炼逐步减少,人们应该将精力更多地放在维持身体状态上。

秋天,在我国很多地方都是好天气。比如在济南,秋天被认为是一年最好的季节。秋高气爽,万里无云,气温也非常适合户外活动。然而“一层秋雨一层寒”,随着气温逐步降低,无论是流感,还是咳嗽哮喘,都是一个多发季节。

中医以五行对应四季与五脏的关系,秋季属金,对应人体的脏腑是肺。肺是“娇脏”,喜润恶燥。而秋天恰恰秋高气爽,天气干燥,所以秋天很容易造成肺的疾病,比如干咳等。如果对于肺燥不能及时采取措施的话,随着天气逐渐寒冷,可能会进一步发展成支气管炎等病症。所以,秋季养生一定要注意养肺。肺主纳气,主宣降气机,也是以“收”为主要的功能体现的。养肺可以通过饮食来进行。比如平时可多饮、多食生津润燥的汤水。如:雪梨炖冰糖。鲜雪梨一个约100至150克,去皮洗净切粗件放炖盅内,加适量冰糖和清水。隔水炖1小时后,饮水吃梨。功能滋阴润肺。

秋季养生如何体现“收”的原则呢?最主要的方式是注意劳逸结合。

大家都有这样的感觉,进入秋天以后,感觉自己的身体状态非常好。所以,很多人到了秋天后,会“秋游”,增加自己运动量,其实并不符合秋季养生原则。随着秋天的到来,人体的代谢开始平衡,这个时候进行过多的运动或者劳动,身体消耗大,但是机体的机能补充却比夏天要慢。所以,时间一长,就会出现体质下降的现象。

秋天人体状态高峰之后,严冬将来临,人的身体面临着不断消耗的考验。所以民间以“贴秋膘”的方式来强调秋季养生的重要性。很多人理解“贴秋膘”通就是摄入高热量的食物,不断抵消人体的消耗,或者增加储存,从而增强体质,保证冬季的安全度过。

其实“贴秋膘”并不是要大家多吃高脂肪高热量的东西,而是调理脾胃,清补为主。脾胃和则气血生化有源,正气也就能充足,也为冬季进补、养生保健打下坚实的基础。

# 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

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

每年夏天,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,目前尚无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。”