

女人爱自己没有理由，女人爱自己也爱得疯狂。女人最喜欢搞事情，而且喜欢成群结队地搞，为了能够美容养颜，保持身材，女人们更是不顾一切地由始至终地疯狂着。

前几年，杭州城里刚刚流行过一股洗肠风波，没持续多久，这股风潮就不了了之。据当时开展过洗肠术的杭州市第一人民医院中医科病房的医生透露，当时用来做洗肠的机器现在已经由于年久失修被放到医院的仓库里去了。之后又听说有些会所会定期带着一大帮女人去度假村，然后两三天都只喝果汁吃维生素片，以达到清肠养生之功效。这回，疯狂的女人们又开始玩洁肠了。

某天下午，小记我正和一个朋友在星巴克喝咖啡。坐了两个多小时，该聊的也聊得差不多了。两人你看看我，我看看你，眼看着就要没话讲了。突然听到旁桌的女人眉飞色舞地吆喝起来：“喂，我刚才听我们同事说她上个礼拜六去洁肠了，说是排毒养颜的，不晓得真的假的哦。”紧接着，又听另一个女人说：“是的，我刚才也听到她这么说的，好像说是去瑜伽馆那边弄的，不晓得她又要搞什么花样了，不要把身体弄坏了哦，洗肠不是很早就有过了啊？不是说没有排毒养颜的效果的吗？”

到底是洗肠还是清肠还是洁肠啊？会不会就是一回事？那怎么是去瑜伽馆做的呢？不是该去医院吗？带着这些疑问，记者决定去星空瑜伽馆走一趟，一探究竟。

不是洗肠也不是清肠 那是一门古老的瑜伽术叫洁肠术

晚上7点多，我来到了星空瑜伽馆。陈老师（瑜伽馆的首席教练）还在上课，听办公室的其他人说他要8点多才下班。只好等啦。当然，这一个多小时也不能浪费的。于是，我就找办公室的王艳老师聊了起来。

“听说，你们这里有人要来洗肠啊？”

“你说什么？我们这里怎么可能给人洗肠啊？没有的事情。”

“闹，我今天下午刚听人说的，还说洗肠好减肥的，养颜的。”

“不是的，那个叫洁肠，不是洗肠。”

“那么洁肠怎么个洁法啊？你们怎么又搞出这种新花样来啦？”

“不是新花样，洁肠本来就是瑜伽的一种，是用来净化人的肠道的，对便秘有很好的效果，可以排毒。一般的人做了洁肠术以后脸色都会好很多，痘痘也会少的。”

“快告诉我，怎么个洁法？”

“这个东西，说简单么很简单的，一般来做的人只要喝大量的水，然后按照老师教的连续做5个动作，这样反复几次马上就会有想拉的感觉，一直到体内的宿便都排光为止，到最后就直接排水的。说不简单么也难的，因为，如果没有专业的老师在旁边指导的话，喝再多水也只是想小便而已。”

被王艳这么一说，我浑身上下的每一个好奇细胞都被牵动起来了，就等着陈老师下课好好问问清楚。

洁肠术讲究很多 就是不讲究男女之分

8点钟总算到了。

陈老师喝了口水，开始给我上课。

“瑜伽洁肠术，是瑜伽清洁术的一种。它跟前



两年的洗肠完全不是一回事，洁肠术不借助任何仪器，通过喝水和瑜伽动作清洁冲刷大肠，排出宿便和毒素，从而光洁面面部肌肤，改善循环功能，治疗胃酸过多、胃气胀、消化不良等疾病，并可净化血液、肾脏和泌尿系统。你听起来可能觉得是很简单的一回事，其实，洁肠术讲究很多的，我是已经研究了不下百次了。”

说起这个讲究，陈老师说最重要的有几点。第一，要做洁肠术的那天早上是万万不能吃早饭的，要空腹。第二，洁肠术一般是做一个小时，在这个小时内要喝大量的淡盐水，比眼泪稍微咸一点点的那种，每次喝大概1000毫升左右。然后跟着老师做一组动作，这组动作分为五部，分别称为摩天式、风吹树式、腰部旋转式、蛇扭转式和腹部按摩式，五个动作每一个都要做到位。这样又喝水又做动作配合，重复2-3次后肚子就会开始有反应了。第三是做完这一个小时的洁肠术以后的事了。在做完这套瑜伽动作后的两天内，都只能吃流质的东西，而且做完当天必须吃黄油拌稀饭，以起到对肠道的保护作用。两天后就可以吃一些相对清淡的食物。但必须做到的是，在做完洁肠术的这个星期内是不能吃肉也不能吃刺激性的东西的，辣的酸的冰的东西都不能吃。因为刚刚把肠内的所有脏东西都排出，整个肠壁是很干净当然也是很脆弱的，所以这个星期要让肠胃有个舒缓的过程。

“哦，还是挺复杂的，要求这么多。那么，男人好不好练的啊？”

“当然可以！之前我还专程跑去印度学这个东西，自己回来以后也练了很多很多次了。就是很简单地把肠内的废物都排掉嘛，像通下水管道一样的。男人女人都好练的，我下次还要开个班，很多浙大的男老师都报名了呢。”

真的会拉吗？拉到全是水为止？

从陈老师的办公室出来已经快9点了，前台小姐也差不多要下班了。我灵机一动，就上前问她要了前一个星期来上洁肠课的一些人的电话，

准备第二天一一求证。

“我是第一个冲去厕所的”

屏儿，上班族，在这家瑜伽馆已经上了一年半的课了。她是个营养达人，她说因为大学的时候不懂事，为了减肥乱吃了很多减肥药，结果弄到身体都不好了，走几步路就出虚汗，一爬楼梯就接不上气来。这次报名做洁肠术也是想来减肥的。

“我记得那天上课的时候，我一开始就喝了1200毫升的淡盐水，然后就开始跟老师做动作。这些动作在我以前的瑜伽课里面都有做到过的，所以我做起来还是比较到位的。一组5个动作，做完以后再喝水，我又喝了有1200毫升，然后再开始重复做那5个动作。第三次喝水也将近有1000毫升的样子，结果动作才做到一半，我就开始觉得肚子胀胀的，也不痛，就是感觉好像有东西要出来，我就冲到厕所去了。我是我们班里第一个去的人。最让我开心的是这两天我称了下体重，真的下来了3斤呢。”

“其他地方也去做过，但是没有成功”

佳佳，一个话很少的女孩子。跟她聊天简直把我郁闷到了极点，问什么都是两个字的回答：是啊、当然、那是。幸好我顶得住，就是死皮赖脸地拖着她聊。最后才知道，她原来早就接触过洁肠术了。

“我很早之前就知道有这个东西了，好像是一年多以前我还去另一家瑜伽馆做过，不过那时候一点效果都没有。这次，我也成功了。我一共喝了三次水，前两次都是1200毫升，第三次只喝了800毫升，实在是灌不下去了。做了一回动作觉得肚子有点感觉，就往厕所跑了，不过拉得不多。回到教室，老师叫我站在旁边等20分钟再去厕所。我闲着没事情干，又怕像上次那样无功而返，就把剩下的400毫升水都喝掉了，然后又跟着他们一起做动作，没做完就又跑到厕所去了。这次非常成功，拉到拉清水为止。”

(下转 03 版)