

现在流行玩洁肠

(上接 02 版)

“黄油拌稀饭，那叫一个难吃”

芳，最后一位见证者。很会聊天，而且表情极多，是个幽默的小女人。她也很成功地清理了肠道内的淤积物。喝了两次水，而且每次都只喝了 1000 毫升，比前两位少多了，肚子就开始叽咕噜地有反应了。

“我拉得挺快也挺成功的，上课的时候也没觉得有多累。只是课一上完，那个饿啊。你想想看，上课以前是不能吃东西的。我是第二班，那天他们开了两个班，一个是 8 点到 9 点的，我这一班是 9 点到 10 点的。从早上起床开始什么也没吃，做了那么多动作，还拉了那么多，肯定是消耗了很多热量的。我做完以后感到饿极了，人都有点虚脱的感觉。可是，老师说做完后的第一餐一定要吃黄油拌稀饭。没办法，只能吃这个，不吃我是挡不牢了。很难吃的，什么味道都没有的，白米粥拌黄油，我就当药一样喝下去的。”

芳还跟我说，接下来的两天她都是靠白米粥度过的，什么东西都没有吃，很痛苦。但是，这几天看着成效就出来了，她说自己的皮肤明显就比前两天要好了，看上去很有光泽，同事看了她都觉得她气色很好呢，大家都想去“洗”一下肠子。



● 医生说

洁肠后喝黄油拌稀饭有点荒唐

采访了那么多人，大致已经了解洁肠是怎么回事了。但是，还有些问题困惑着我，相信很多人看到这里也存在着同样的疑问。首先，真的像陈老师说的的那样，洁肠以后肠壁会幼嫩得像婴儿一样吗？其次，为什么一定要吃黄油拌白粥，吃下去的黄油真的会在肠壁形成保护膜吗？最后，洁肠真的可以起到排毒养颜的功效吗？

带着重重疑问，记者采访了杭州市第一人民医院中医科的医生何富乐。关于这些问题，何医生给我们的答案似乎和瑜伽老师说的有些不同。他说，首先，洁肠以后的肠壁还是原来的肠壁，除了干净了一点以外是没有任何变化的，所以也不存在像婴儿般幼嫩的说法。第二，就保护膜一说，何医生觉得这十分荒唐。一般对胃粘膜的保护有专门的粘膜保护剂，而对肠粘膜的保护到现在为止没有一种专门的药剂。黄油是一种脂肪，经胃部消化会变成脂肪酸，而脂肪酸是不可能形成肠道保护膜的。

关于洁肠能起到排毒养颜的功效，何医生还是非常肯定的。他说，人体的排毒途径是多方面的，也并非仅仅是从肠道排出粪便这一条。人体几乎所有的细胞都会有一些分解毒物、对抗氧自由基的解毒系统，其中肝脏是解毒的最重要的脏器。血中的有毒物质，经肝脏一系列的解毒化学反应后，变成低毒甚至无毒的物质，经肠道或尿道排出体外，肾脏是体内最重要的排毒脏器，体内毒物随尿液排出体外，所以要多喝水多排尿。皮肤也可以通过出汗方式排出毒素。而及时排便也确实能够起到排毒养颜的功效。



摩天式



蛇扭转式



腹部按摩式



风吹树式



腰部扭转式

● 链接

洁肠术的五个招式

(注：要在专业的瑜伽师指导下练习)

1. 摩天式

直立，双脚与肩同宽。吸气时双臂慢慢高举过头部伸直，双手交叉，转动手腕，掌心向上。呼气时，双臂带动上身慢慢弯下，直到身体与地面平行。再次吸气，双手慢慢举起，呼气时双手分开，在体侧落下。

2. 风吹树式

直立，双脚并拢，两臂放在身体两侧。吸气时，双手慢慢高举过头部，在头顶合掌，同时提起脚跟。呼气时，上身从腰部弯曲，倾向右侧。保持几秒，吸气时收正。呼气向左，吸气收正。

3. 腰部扭转式

直立，双脚分开，略小于肩宽。吸气，两臂高举过头，双手交叉，转动手腕，掌心向上。呼气，双臂带着上身慢慢弯下，直到身体与地面平行，两眼注视双手。吸气时，双手带动身体尽量转向右方，呼气时将则尽量转向左方。

4. 蛇扭转式

俯卧地上，手掌着地，平放在胸膛两侧的地板上。吸气，双手撑地抬起身体，直至两臂完全伸直。呼气保持一会。吸气，头带动身体转向右侧，呼气时，眼睛看着左脚跟，保持几秒钟。吸气，头带动身体转向左方，呼气时看着右脚跟。身体条件较好的人，可以试着看自己的背部。

5. 腹部按摩功

蹲下，两手放在两膝上。弯曲左膝，将膝盖置于地上。吸气时将身体转向右方，呼气把下巴放在肩膀上，双眼注视身后。吸气，恢复蹲下的姿势。呼气，弯曲右膝，在另一侧做同样的练习。