

有人借辟谷“逆生长”，也有人折腾进医院

专家：辟谷学问很深，不是简单绝食

辟谷是什么？一般人可能还说不出道道。但近年来，这种号称不吃也不饿的千年养生术在人群中迅速走热，拥有一批忠粉。有的人通过“修炼”，去病强身；也有人事与愿违，把自己折腾进了医院。

近日，记者采访了辟谷的实践者，也采访了医疗相关领域的专家。关于这种古老的养生术，大家的意见不一而足。

辟谷3年，一年比一年“嫩”

不惑之年的林先生看起来也就30岁出头。他向记者出示了自己近几年的照片，从照片看，林先生确实一年比一年嫩。靠什么实现“逆生长”？辟谷。他的答案很简单。

3年前，一次偶尔的机会，林先生听人说起辟谷，之后便被这种神奇的养生术给迷住了。“辟谷源自道家的‘不食五谷’，是古人们非常推崇的一种养生术。”林先生介绍，“古人辟谷，主要是为了追求灵性增长，达到天人合一的境界，但我们普通人，其实追求的是辟谷的副产物，也就是调理身体，延年益寿。”

大前年的春天，林先生下定决心，开始了自己的第一次辟谷。整整28天，他每天只吃几颗红枣，一小碗菜汤，实在顶不住了，再加一些水或果汁。“头几天比较艰难，到后面也就好了。”辟谷中的林先生，并没有耽误工作，他发现自己

也有人辟谷“辟”进了医院

林先生认为，辟谷对健康大有裨益。但在市区一些医院的急诊科，医护人员偶尔也会遇到因为辟谷而进医院的市民。

在市第一医院，一名患有糖尿病的老人，练习辟谷，几小时后就因为低血糖而发生休克，经抢救才恢复神智。

在李惠利医院，一名中年男子辟谷一周，饿得眼冒金星，直吐酸水。原来，他有胃病，希望通过辟谷让自己的胃恢复元气，结果反而加重了。

在宁大附院，一名中年女子练习辟谷，坚持3天没喝一口水，浑身乏力，尿色深得吓人，经诊断是急性肾炎，肾功能损伤。

“辟谷时，人们会少吃少喝，个别‘高手’甚至不吃不喝。饮食习惯突然大变，对脾胃的伤

辟谷学问深，普通市民不妨尝试“轻断食”

“辟谷的本质，是通过减少食物摄入来降低人体的代谢，对心血管有好处。辟谷讲究呼吸吐纳，这也能起到放松身心的作用。”李惠利东部医院中医科副主任医师张增祥认为，适当的辟谷对人体健康有一定的好处。

但他提醒市民，辟谷里头学问很深，不是简单绝食。初入门者一定要做足功课，循序渐进，量力而为，最重要的，是找个“老司机”带一带。

李惠利东部医院资深营养师金科美建议，辟谷的一些做法和时下流行的轻断食有些类似，都是通过减少热量摄入，提高代谢水平，促进脂肪和蛋白质的更好分布。轻断食更易操作，也更适合普通人群。

的精神比先前要好，脸色也一天天红润起来。

前年春天，林先生继续为期28天的辟谷，这一次，他只喝果汁，一天三四杯。去年春天，林先生在辟谷前21天，只喝水，后7天，改喝果汁。

今年，林先生准备开始第4次辟谷。这一次，他打算选取其中一小段时间，不光不吃东西，连水也不喝一口。“辟谷怎么操作，维持多久，没有规定，每个人都要根据自己的情况来办。”林先生说，自己的状态很好，加上之前积累的经验，应该可以挑战更高难度的辟谷。

林先生的几个朋友也跟着他练习辟谷，短则三四天，长则十天半月。有肝功能不好的，辟谷一段时间后，各项指标正常了。有三高缠身的，辟谷一段时间后，药量下去了。还有人带着孩子一块来辟谷。

害是很大的。”宁大附院中医科主任医师娄海波表示，从中医理论来讲，脾胃是后天之本，气血生化之源，脾胃需要水谷来养，同时脾胃又把水谷消化为精微物质，这些物质是人体活动的基础。一下子没水没谷，脾胃怎么吃得消？

李惠利医院消化内科主任医师黄诗良也不赞成辟谷：“人的肠道里有许多菌群，这些菌群本来是相对平衡的，辟谷的主要做法是禁食，禁食会打破这一平衡，造成菌群移位、紊乱，时间长了肠黏膜也会跟着萎缩，这些情况都可能引起腹泻，不吃反拉，辟谷的人还以为这是好事。辟谷时，胃也处于空置状态，但胃定点仍会分泌胃酸，这些胃酸又没有食物来中和，就会导致或加重胃炎、糜烂和溃疡。”

轻断食的具体做法有两种，一种是“5+2”，即一周前5天正常饮食，后两天将摄入的卡路里减少为原来的1/4，基本上就等于把原来的一餐分成三餐。另一种是保持长期低热量、低碳水化合物的饮食，简单来说，就是饭量减半。

专家同时指出，少年儿童正在长身体，家长千万不能让孩子也辟谷或轻断食，而三高等慢病患者、消化道基础疾病的患者以及恶性肿瘤患者则不要轻易尝试辟谷或轻断食，“特别是恶性肿瘤患者，手术或放化疗后元气大伤，最需要培补正气，辟谷只会雪上加霜。”宁大附院中医科主任医师娄海波提醒。

少而服气，乃得享天年”之说，说的是辟谷有延年益寿的作用；《史记·留侯传》有“张良性多疾，即导引不食谷”，说的是以导引辟谷作为治疗疾病的方法。

源于道家学说的辟谷养生法源远流长，但如今的人多多少少会夸大辟谷的神奇功效，有些人甚至把辟谷描绘为可以医治百病的灵丹，似乎经过几个周期的辟谷，绝大多数顽疾都可康复，这显然与客观事实不符。

记者 童程红

近期呕吐腹泻患儿增多

大部分是诺如病毒惹的祸

5岁以下婴幼儿尤其要当心

冬春交接，诺如病毒又进入高发季。昨天，记者从省疾控中心了解到，今年5岁以下婴幼儿患病比例较往年明显升高。自去年11月以来，全省已经出现多起幼儿园和小学聚集性疫情。

绝大部分患儿符合诺如病毒感染症状

记者从鄞州人民医院儿科了解到，最近一段时间门诊量的1/4左右是疑似诺如病毒感染的小患者。

儿科主任竺乖叶介绍，很多患儿来就诊的时候都是因为晚上突然呕吐或肚子痛，主诉都是呕吐、腹痛、腹泻，大多症状比较轻。目前医院收治的疑似诺如病毒感染的患儿多见于幼儿园和小学段，还有的是全家大人和小孩一起患病。虽然门诊患儿都没有做血培养以确诊是哪种病毒感染，但从临床症状和体征来看，都符合诺如病毒感染的表现。

近期，因为拉肚子到宁大附属医院儿内科就诊的患儿也明显增多。该院儿内科李志飞主任表示，昨天半天专家门诊，差不多近10%的孩子有腹泻呕吐的症状，其中还有不少发热的。

一名5岁的女孩正在上幼儿园，她很爱吃水果，母亲刘女士便买来提子等水果给她吃。谁知道刚吃完不久，孩子就出现了不适症状，先是呕吐不止，饭菜一口都吃不下。接着又腹泻，不停地往厕所跑，人也开始萎靡不振。刘女士急忙带着女儿往医院跑。医生检查发现，这个宝宝的症状和感染诺如病毒一样，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠道症状，很有可能是沾染了病毒的水果或者其他不洁食物引起。

预防诺如病毒感染，饭前便后要勤洗手

诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体之一，感染者最常见的症状是腹泻、呕吐、恶心和胃痛，其他包括发热、头痛和全身酸痛等。5岁以下婴幼儿和50岁以上中老年人是易感人群。

诺如病毒的传染性强，主要传播途径是粪口传播。市疾控中心传染病防治所所长易波介绍，患病期和康复后3天内是传染性最强的时期。食用或饮用被病毒污染的食物或水，触摸被病毒污染的物体然后将手指放入口中，与患者分享食物或共用餐具等都会导致感染。

宁大附属医院儿内科李志飞主任介绍，对于大孩子和成人来说，诺如病毒感染并不可怕，这是一种自限性疾病，控制症状三五天后就能好转，不一定要上医院。李志飞建议，生病期间，最好别吃高脂高蛋白的食物，包括奶类及其制品，三餐最好是白粥，同时多喝水，补充一些电解质。孩子如在吃保健品的，除了益生菌可继续服用，其他保健品暂时要停用，避免增加肠胃负担。

专家介绍，处理诺如病毒感染者呕吐物污染过的衣服用品，要充分消毒，包括清理过呕吐物的拖把等物件，也要充分消毒。医生建议，如果身边有人呕吐了，在处理呕吐物时要疏散人群，处理人一定要戴好口罩做好防护，处理完还要洗手。

“目前尚无针对诺如病毒感染的特异性抗病毒药物，因此日常预防尤为重要。”专家提醒，要预防诺如病毒感染，首先要做到饭前便后勤洗手。此外，水果和蔬菜食用前应认真清洗，不生吃半生吃海产品。诺如病毒在60℃以下不能被灭活，如果食物没有煮熟煮透，吃了以后感染的机会就很高。

●●● 相关链接

诺如病毒是轮状病毒科诺如病毒属的一组病毒，以冬春季节高发为特征，常在学校、医院和孤老院等集体单位引起暴发，具有发病急、传播速度快等特点，累及成人和儿童，是非细菌性腹泻暴发疫情的主要病原。诺如病毒感染是一种自限性疾病，控制症状三五天后就能好转。

记者 孙美星 童程红
通讯员 陶子 郑桢 庞赞 张基隆

相关链接

记者查阅相关资料了解到，“辟谷”源自道家养生中的“不食五谷”，最早的记载源自《庄子·逍遥游》：“藐姑射之山，有神人居焉，不食五谷，吸风饮露……”，作为古人常用的一种养生方式，辟谷源于先秦，流行于唐朝，又称却谷、去谷、绝谷、绝粒、却粒、休粮等。

辟谷在不少史料中有所记载。《大戴礼记·易本命》有“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神”，是为辟谷最早的理论根据。《淮南子·地形训》也有类似的记载。《洗髓经》有“食