

白领辟谷,肠胃周末也放假?

专家表示,这种养生法并不适合所有人



琴棋书画花鸟虫鱼,自在的你如何
享受悠闲生活?如此乐趣可别私
藏,快和大家分享吧!
爆料热线:96060
爆料信箱:kbsqb@sina.com

每周双休日,总会抽出一天的时间,进行全天“断食”,据说,这叫“辟谷”养生,现在南京白领圈内还十分流行。专家说,这种养生方法,有些类似于中医的饥饿疗法,但不是适合所有人。

周末断食,效果不一

在一家房地产公司工作的朱小姐,周末食谱是这样安排的,周五晚上不吃饭,只喝一点排骨汤。周六全天,早餐白开水或者一小瓶酸奶,中午吃一个苹果,晚上仍然是酸奶或者一个水果。由于没有进食,朱小姐晚上8点就上床休息了。她认为这样可以最大限度减少身体能量消耗。如果周日还能扛得住,仍然是这样的食谱。

朱小姐去年年底在朋友的推荐下迷上了周末断食法,她笑着说,其实这样挺好的,平时脂肪摄入太多,周六在家“修身养性”,顺便减减肥,一个月下来就有了看得见的效果。

当然,不是每个人都这样有感觉的,“我感觉和平时差不多,没有太大改变。”小张是朱小姐的同事,她也在坚持辟谷,但是似乎没有什么效果。“每次断食结束后,吃得比平常还要多,一个月下来,体重也没有减,

每次一到星期六,心里还特别紧张,真是活受罪。”小张告诉记者,第一天,没有太大感觉,到了第二天,就感觉头晕,而且没有力气,都有点害怕。

有人去医院开断食食谱

小张告诉记者,其实周末断食法是从日本传来的,也有人叫辟谷。通常在辟谷期间,不用火烹制的食物,只喝水和吃一些天然的食物。据说这种方法可以使人身轻体健,耳聪目明。“国内许多名人都这样做,马云、李亚鹏都尝试过。”

有人担心盲目断食,容易造成神经厌食,特意到医院寻求断食食谱。“现在很多白领在减肥的同时,也很注意维护自己的健康。”南京市中西医结合医院的专家告诉记者,去年到现在,遇见很多这样的人,多为白领和家庭主妇,她们咨询断食期蔬菜汁、果汁如何搭配,要求开断食食谱。该院中医科主任王东旭博士笑着说,当然不可能给她们开此类食



“辟谷”虽好,也要因人而异 资料图片

谱,不过,倒是可以开一些“低脂肪饮食”处方:主要是菠菜、食用菌、豆类等食物,同时少吃动物内脏、海鲜、谷类等。

辟谷不是每个人都合适

王东旭告诉记者,中医理论中,胃肠属于六腑,应该“以通为用”“泄而不藏”,这与辟谷所追求的“若要长生,肠中常清;若要不死,肠中无渣”有相通之处。但真正的辟谷需要配合一些专业的修炼方法,将新陈代谢调节至较低水平,以减低胃肠负担。现代人急于达到减肥效果,简单地借用辟谷理念进行节食,是错误做法。

随意“断食”,容易使体内营养不平衡,长此以往,刺激胃肠,也容易引起消化系统功能紊乱。没有疾病的健康人,在体力充沛的情况下,每周辟谷一至两天,可以起到较好的排毒、清理

肠胃作用,但是本身患有慢性病、低血糖或身体器官有病变的,则不可轻易尝试。

王东旭主任建议,准备长期“断食”的市民一定要有专业人士的指导。断食期间,起床或蹲位起立时动作要和缓。结束断食后,初次进食要以流质食为主,如粥、面条、素食。 快报记者 刘峻

小贴士

周末饮食搭配推荐

早餐:燕麦粥配全麦面包(豆浆配全麦面包或荞麦面)。

午餐:芹菜、红萝卜、木耳炒肉丝。如果胃口不好可以吃粥,或吃些饺子等面食,并配上蔬菜。

晚餐:红萝卜、玉米排骨汤,苹果煲猪心汤,银耳、雪梨瘦肉汤。这几款汤都是既清淡又滋润,外加清蒸鱼,再搭配一个炒青菜。

办公室保健

每周一吃素 这个可以有

施小姐是一家外贸公司的白领,原本她是一个“无肉不欢”的人,可自从4个月前,她在网上看到了一则“周一请吃素”的公益短片后,施小姐的饮食习惯改变了。短片中不仅谈到素食健康的问题,还从环保的角度指出,饲养牲畜产生的温室气体,比全世界所有的飞机、轮船、火车、汽车加在一起还要多。

这让一直自诩为“绿色环保主义”的施小姐有些动心了。两年前,施小姐曾因为减肥的需要尝试过天天吃素,可还没坚持满一周,她就半途而废了。“天天青菜、萝卜,要么就是苹果、香蕉,看不到一点荤腥,3天下来,感觉到谁谁长得像小笼包,恨不得上去咬一口。”可这则短片,只是号召每周一吃素一天,她觉得可以试试,“严格素食很难做到,一旦有应酬,连下筷子的地方都没有。况且,天天吃素,也担心营养跟不上。像现在这样每周一天吃素,感觉更可行,不管是身体上,还是心理上都容易接受。”施小姐把这样一种素食态度,称为“新素食主义”,至今,她已经坚持了4个月,她周围不少同事也开始参与。

为此,记者采访了营养专家李红萍老师。她介绍,像施小姐这样方式的素食对身体是有益处的。“现代人的饮食结构中,荤多素少,蛋白质和脂肪并不缺乏。这样每周一天素食,既是调整饮食结构,也是给自己的肠胃“减负”。”

但她同时提醒,长期严格素食并不是人人都适合,很多人都生活在生活压力很大的城市中,生活节奏快,身体负担大,没有适当的肉类补充,可能出现贫血、失眠等多种问题,影响到身体的健康。

快报记者 是钟寅 实习生 陆天翔

南医大友谊医院 著名韩国专家

改脸型 隆胸 隆鼻 除皱

正宗韩国整形美容“绝技”

惊现中韩国际整形美容博览会

首届中韩国际整形美容博览会在南京开幕。5位韩国著名整形美容专家,在南医大友谊医院最先进的层流手术室,首次公开改脸型、隆鼻、隆胸、除皱、眼部整形等韩国整形美容“绝技”。

南医大友谊医院是中国首家纯数字化整形美容示范医院。在手术区,一间数字化装备的观摩大厅正直播韩国专家手术。厅内坐满了来自各地的专家学者。

正在直播的是微创改脸型。这项被认为较难的手术,在韩国专家手里只用了一泡茶功夫。塑型精致有度,唯妙唯俏,技术炉火纯青。

一位中国专家观摩后说,在韩国著名专家手里,双眼皮、隆鼻、除皱、祛眼袋根本不算什么手术。即使是改脸型,去下颌角,隆胸所需时间也极为短暂。他说,韩国专家讲究设计和快速,设计越仔细,效果越好,手术越快,恢复



南医大友谊医院韩籍整形美容院长正在为求美者进行眼部整形美容

就快。

南医大友谊医院于2006年与韩国官方签署合作协议,正式引进韩国著名整形美容专家,长年聘用数十位韩国整形美容界资深专家,如金柱

翰、朴相根等,担任技术骨干。

同时引进韩国整形美容原装进口设备和韩式服务,以及环境设施。为广大求美者不出国门就可享受真正的韩国整形美容技术和服

务。南医大友谊医院作为与

韩国官方合作的唯一机构,开创了整形美容“中韩合璧”的先河,是“中国唯一纯韩整形美容基地”。

现场

拨1个电话 领3000元金卡

电话堵 网站瘫 现场忙

首届中韩国际整形美容博览会“拨1个电话,领3000元金卡”整形美容馈赠活动引来众多市民参与。

昨日,南医大友谊医院热线24条专家热线被占满。同时,上网咨询人数剧增,官网屡屡出现堵塞,技术人员说,“网站被3000元堵瘫了”。

据了解,该活动从4月18日至4月30日。活动期间,

求美者只需在11:00至15:00之间拨打400-888-7822热线,或登陆官网www.311.cn登记即可。

据了解,许多求美者更希望预约到韩国著名整形美容专家朴相根、金柱翰等,请他们分析、设计自己的容貌。南医大友谊医院提醒求美者,该院韩国专家都是长年坐诊的,求美者提前预约可避免排号。

火爆

震撼体验 全免费“高科技美肤”排号难

首届中韩国际整形美容文化博览会开幕,南医大友谊医院“全免费高科技美肤体验”现场人潮涌动。

“这周免费项目是皮肤美白……对不起,今天人都预约满了。”现场负责预约登记的护士不断重复着。

据统计,截至昨日上午11点,报名人数已经超过50多人。求美者甚至预约第三周全免费高科技美肤体验项目。

俗话说:“一白遮百丑”,“细嫩白皙的皮肤,是世界上最华丽的衣裳。”健康、白皙的肌肤,尊贵而高雅,每一个女士都梦寐以求。

南医大友谊医院作为中国唯一“纯韩整形美容基地”,

花巨资引进世界高科技设备(拥有十几个世界最先进的皮肤工作站)。黄褐斑、色素沉着、毛孔粗大、痘坑痘印、皮肤松弛等皮肤问题都能一站式解决。

免费体验最新资讯:
4月18日至24日,皮肤美白;
4月25日至5月1日,嫩肤祛斑;
5月2日至8日,去皱除皱;
5月9日至15日,去除痤疮;
5月16日至22日,毛孔粗大;
5月23日至30日,中医美容。

咨询热线:
预约韩国整形美容专家可拨打全国免费热线400-888-7822,或登录官网:www.311.cn 咨询。

本组稿件 张任 文/图