

“辟谷”不是简单的挨饿 盲目练习反倒会惹出病



正在流行的“辟谷”到底是个啥?辟谷,源自道家养生中的“不食五谷”,在我国已有2000多年的历史,长沙马王堆出土的汉帛书《去谷食气篇》是辟谷养生术现存最早的文献记载,“辟”即“避”,避开、避却之意;“谷”即五谷,是粮食的总称,这里指食物。

A 绝食就是辟谷?

禁食是辟谷的基本要求,但不等同于绝食,更不是简单的挨饿。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,道家辟谷是要进行服气、吞津、静坐冥想等一系列功法习练的,正确的辟谷方法或前提条件是精满气足,只有精满气足才能达到气满不思食的境界。此时,不仅不会出现断食导致的饥饿与虚弱等,还能使人精力旺盛、身心愉悦、思维敏捷。

如果辟谷者有饥饿感,则说明他的辟谷方法不正确或者练功不到位。北京中医药大学养生学研究所副所长刘长喜说,辟谷一定要在经验丰富的老师正确指导下进行。当然,初学者也可能由于功法练习不到位或者过于紧张,而出现乏力、恶心、头晕等问题。从这个角度来讲,有导引、太极等基础功底的人进行辟谷效果会更容易掌握。

人的胃肠就像是一个仓库,可以储存食物。如果吃得过多过好,不仅营养过剩,增加脂肪蓄积,还会因为旧的食物不能及时排出,积滞在肠道内导致像货物腐烂变质一样产生毒素,给身体带来危害。

陕西省中医院脑病科主任韩祖成建议,做不了辟谷的人可以每周选择一天或两天不吃晚饭,这样,肠胃经过近16小时的排泄休整,到第二天早晨就可以将食物基本排空。胃肠道每周能得到一次充分的休息,功能也得以恢复,此外还可以帮助减肥,而且对缓解失眠、抑郁也有一定好处。

B 辟谷能治病吗?

南京市中西医结合医院中医科副主任医师王东旭说,虽然辟谷在中西医中均无理论基础,但它所倡导的少吃,还是值得现代人借鉴的,特别是对于身体肥胖、糖尿病、高血压患者等群体来说,少吃一点能帮助减轻身体负担。

刘长喜所长也表示,对于喜欢吃大鱼大肉、营养过剩的人,选择辟谷节食的养生方法有益。

因为控制饮食是健康身体的前提之一。很多慢性病发生都是病从口入,辟谷使饮食习惯和生活习惯发生改变,使自己不再一看到大鱼大肉就垂涎三尺,辟谷是倡导科学健康生活方式的一种手段,并非只是减肥方法。它实际上也是代谢性疾病、心脑血管疾病以及身心疾病的重要干预手段。

当然,如果我们在生活中能够自觉坚持管住嘴、迈开腿,吃动两平衡的健康饮食习惯和运动锻炼,保持良好的健康体态,就没有必要专门进行辟谷。它只是“逼迫那些平时营养过剩的人们还债”的一种方式。可以说是当下人们一种不得已而为之的养生术!这与古圣先贤们为了练功而逐渐形成的“气满不思食”的自然辟谷是不同的。

尽管辟谷有助于减肥、降低血脂、逆转脂肪肝和糖尿病等代谢综合征,推迟或逆转动脉粥样硬化的发生。但想要通过辟谷来包治百病无异于痴人说梦,根本就不可能。养成科学健康的生活方式才是健康的基础和前提!所以对于传言所标榜的,经过几个周期的辟谷绝大多数顽疾都可康复的说法,专家们都表示这显然与客观事实不符,大家不要盲目听信。



辟谷不适怎么处理?

科学的辟谷过程,除了进行规范的引导功法学习外,每天必须适时进行严密的血糖、血压、心率等的监测,全面系统观察身体的各方面变化等。

总之,一切以身体健康和生命安全为前提!盲目辟谷或者不规范的辟谷存在很大的风险。

刘长喜所长举例说,比如对于糖尿病患者而言,控制饮食本是一种有效的干预方法。如果过度禁食,容易出现低血糖、甚至酮症酸中毒,非常危险。然而现实是糖尿病人辟谷,只要习练服气、吞津等导引吐纳功法到位,几乎是不会出现低血糖现象。

个别出现轻微低血糖症状,适当喝些生姜大枣红糖水即可很快克服。不过密切观察十分重要!如果不适症状持续或加重,一定要终止辟谷或者采用食饵、药饵等半辟谷不能硬逞强!

中医传统上的辟谷,分为前期准备、中间过程和后期回谷,是一套完整的方法。刘长喜所长提醒,后期回谷的重要性一点也不亚于辟谷本身。很多人辟谷后出现问题,往往是发生在这个环节。

一般来说辟谷一周,就需要用三周时间来回谷。一开始可以吃些米油等流食,还要细嚼慢咽后缓慢地吞下。三天后再慢慢地吃些软面条、带颗粒的米粥,逐渐加些水果、蔬菜,像米饭、油饼、大鱼大肉等最好两周以后再根据个人的喜好适当地摄入,当然油炸的食物最好不吃。要给肠胃逐渐迎合新的饮食习惯和新的食量的时间。千万不要辟谷一结束就猛吃,更不要一回来就吃肉。

当然,回谷结束后,也不要猛吃猛喝,细嚼慢咽、每口咀嚼36次再慢慢咽下,而且要吃饭7分饱,否则此前辟谷的意义就不大了。

需要提醒的是,辟谷的周期一般有3天、7天、9天、11天、21天甚至更长的时间,刘长喜教授建议不要超过11天。对于初学者来说,建议最初辟谷要连续进行三次辟谷,每次7天,每月一次。熟练掌握后可偶尔在家里自行小辟谷。

来源:人民网



关注三湘都市报微信
看E报。