

清肠排毒,到底有没有意义?

◆ 云无心

“毒”是臆想出来的

与“清肠”如影随形的概念是“宿便”。人们认为“便”是污秽的,所以必然含有很多“毒”。当它们“宿”于体内时,那些“毒”就会被吸收从而危害身体,所以就有必要通过“清肠”来把那些“宿便”排出,并且把附着于肠壁的那些“便”与“毒”也清除掉。

实际上,现代医学中并没有“宿便”的概念。生理学已经把食物被吃下之后的过程研究得相当清楚,“宿便”与“肠毒”都只是想象出来的概念,并不符合科学事实。

人们吃下食物感觉到“饱”,是食物充满了胃。食物在胃里进行“预消化”,然后进入小肠进行充分的消化和吸收。对于混合食物,从胃里排空大约需要4到5个小时,也就是我们吃饱了感觉饿的时间。

再经过几个小时,食物中的营养成分大部分被吸收,剩下的残渣进入结肠。这些残渣中含有一些膳食纤维、电解质和大量的水。电解质和水会被进一步吸收,而膳食纤维会被肠道菌代谢分解一部分,产生一些小分子有机酸和维生素之类的物质。这些有机酸和维生素也会被吸收。剩下的残渣到达直肠,硬度增加,最终变成了“便”。

从小肠出来到达直肠的时间比较长,残渣的组成与人的身体状态都会影响对残渣成分的吸收。如果通过得比较快,吸收得少,便就会比较软,极端情况是软到像水一样,就是腹泻了;如果通过得很慢,

现代都市生活中,人们对于健康越来越关注,也越来越焦虑。缓解焦虑,也造就了商机,各种“养生”“保健”方法层出不穷。“清肠”就是其中很流行的一种。激进的人为肠道做水疗,吃“通便清肠”保健品;不那么激进的人放弃鸡鸭鱼肉,改吃素食;还有一些人,也经常说“吃点粗粮清清肠”……

这些做法,合理吗?

水分被吸收得过多,残渣就会比较硬,极端情况下是硬到难以排出,就出现了便秘。

“便”是食物的残渣,消化吸收的过程并不会产生毒素,进入大肠被肠道菌发酵,正常情况下也不会产生毒素。也就是说,“便中有毒素”本身只是臆想。

对于食物中“可能存在”的有毒成分,如果人体要吸收,也是在小肠中最容易被吸收,到了“便”里也就难以被吸收了。

既然“毒”是臆想出来的,“清肠排毒”自然就没有必要。

“清一清”会如何

虽然说清肠排毒没有必要,但不少人想的是:即便没有必要,但“清一清”总没有坏处吧,万一有好处呢?

人体是一个不停地进行着各种生化活动的整体。它就像一台完美的机器,如果不确定一种操作有好处,最明智的选择就是不要去折腾——所有的折腾,都是在干扰它的运行。

“清一清”又如何?需要根据如何“清”来分别讨论。

比如肠道SPA即大肠水疗,号称可以“排出体内毒素,改善便秘、腹泻,调节肠道菌群结构,预防肠癌,并有美容、美肤、减肥、调节内分泌等作用”,基本上就是堆砌了各种跟健康有关的时髦用语。这种疗法是把纯净水或者含有药物的水经过结肠流进流出,从而促进排便,并把肠“清洗干净”。

但是,便在大肠中的停留是有健康意义的。人体要从中吸收水和电解质,而“具有便意”的时候大脑会发出指令,肌肉收缩,从而完



■ 图片来源:视觉中国

成排便。通过水疗,相当于强行制止了对水和电解质的吸收,并且通过刺激肠道欺骗大脑发出排便的指令。

人体本来有自己的运行方式,偶尔干扰一下也问题不大。但如果经常强行干扰,它就会在你的“无价值呵护”中凌乱了。

多管齐下增加水分

市面上有不少“清肠”的保健品。有人会说,保健品即便无效,也没有什么坏处,“清肠保健品”还有助于排便呢。

但需要强调的是,很多“清肠”保健品都是通过药物来刺激肠黏膜神经,引起排便反射,从而促进排便。如果真的是便秘严重,那么使用药物也是合理的选择。不过要不要选择药物、选择什么样的药

物,最好还是咨询专业医生,不要只是通过广告去选择那些吹得天花乱坠的产品。

对于大部分人来说,即便排便有一些困难,也只是轻微的便秘,不需要采取药物那么激烈的处理手段。

便秘的原因有很多,比如不合理的饮食结构、年纪增长、心理压力、怀孕、服用某些药物、患有某些疾病,等等。有一些因素我们无法改变,生活方式的改变是我们是可以掌控的,也会有明显效果。

便秘的根本原因在于便中的水分不够。这可能是因为肠道蠕动太慢,导致食物残渣停留时间过长,从而使得太多的水被吸收。

为了增加便中的水分,可以多管齐下,比如,多喝水,水喝得多了,吸收之后总会多剩下一些。

要多吃膳食纤维丰富的食物。膳食纤维,尤其是不可溶的膳食纤维,吸收能力强,保水能力也强,就更容易保持便的湿润。而且膳食纤维吸收后体积较大,也就更能促进肠道蠕动把它们排出。富含膳食纤维的食物很多,比如蔬菜、杂粮豆类、粗粮、全麦、水果,等等。

同时,减少奶制品和咖啡因的摄入,减少肉类和精加工食品的摄入,对肠道也是有好处的。

运动也是不可或缺的部分,通过运动增加肌肉能力,也就能使排便更容易。

此外,要及时如厕。当有便意时,就及时上厕所。“憋”会使便中的水分进一步被吸收,从而增加硬度而更难排出。

摘自《瞭望东方周刊》

生命接力

张子影



10. 出山

连走带爬,连扛带扯,你推我拉,刚走过一半,侧面河道上方的泥土轰隆隆塌了下来——如果他刚才选择河道路线的话,这十几个人就全部“交代”在这里了。

朱伟峰和所有人都不由一身冷汗!

当三个矿工和几个官兵们看着漫天烟尘,惊叹着朱伟峰的判断准确时,朱伟峰突然一下子跳了起来,急声喝道:“快走,快快!”

一路上都态度亲和的朱伟峰突然变得疾言厉色,大家都不解,但是没人来得及问为什么,这种时候领队的判断决定大家的生死。

不知怎么的,朱伟峰隐隐感到某种巨大的危险正在逼近。他只能一个劲地催促大家加快速度。然而,谈何容易!赖元平由于脑部受伤严重,脊椎严重错位,必须保持平稳,但坡陡路滑,塌下来的石头泥浆一踩就会下陷。上山时,前面的官兵跪着向上爬。下山时,后面的官兵坐着用臀部往下挪。救援队员们的膝盖和臀部被山石磨得血肉模糊。

在一片被山洪冲刷后形成的淤泥地前,为了防止陷下去,四名队员跪着爬行穿过长40多米的路程;过河时,水深且急,为了保护伤员,两名战士先趟过河,用绳子拴着担架,后面8个战士护卫着同时抬起来,就这样连拖带拽地把伤员带过河。每个人的鞋子都灌满了泥沙,打了泡的脚被山石磨破,再被水一浸,每步都痛得钻心,但是没有人敢停下来,每个人都咬牙坚持尽快向前走。

直觉再次帮了大忙,前脚刚走出“鬼门关”,还没有缓口气,身后生烟升起,回头看,一分钟前刚经过的地方已被山石掩埋。这一回,连朱伟峰在内,所有人都瘫倒在了地上。

终于脱险的三个受伤矿工再次放声痛哭,黄伯明和肖永军说:如果不是解放军来救,今天就算是洞子不垮,我们不被困死在山上,也会疯掉或者自杀。

他们说的是实话,之前,肖永军曾经爬到半山腰想逃生,但是亲眼看到进出的山路全

部被塌下的山体掩埋,绝望之中他想跳崖,被黄伯明拼命喊住。后来,又等了几日,黄伯明也觉得无望了,他们真的是把遗书写好了,放在鞋底底下,准备一死。就在这时,听见洞外有声音传来。事实上,救援小队如果再来,就算不轻生,他们也撑不了多久了,两个人的伤口多日没有处理,已肿胀发亮,挤压综合征随时会发生,他们会在伤痛中痛苦地死去。

休息过后,大家都站起来,他们还不能停下,徒步走回营地肯定是不行了,必须尽快把伤员送到龙宝坪去,只有在那里,才能等到直升机的救援……

“其实,找到这个赖元平后,我们的负担不仅仅是多了一个重伤员,而是巨大的心理压力。抬上担架的时候,谁都看得出来,这个人还活着。可是他伤得太重了,谁也不知道他能不能承受一路上的颠簸。”朱伟峰在后来说起过程时,这样说道。

于是,在这返回的一路上,为防止他继续睡着昏死过去,队员们轮流地呼喊赖元平的名字,喊着“你一定要坚强”“家人在等你回家”等等口号,喊得他们自己都热泪盈眶。

让我们记下进入响水沟的突击小队队员们的名字,他们是:朱伟峰(领队)、傅江华、蒋建东、王利均、王力平、杨佳铭、刘源、曾清水、周龙阳、蒋川、王亮、张俊。两名志愿者是:来自广东的李勇和来自重庆的徐晓亮。

5月20日13时50分,在山口通往龙宝坪的路口,望眼欲穿的副团长刘卫荣终于等来了朱伟峰一行。此时他们已经走了5个多小时。刘卫荣见到朱伟峰的第一句话就是:你小子可把人带回来了!

两名留守的通讯兵也亲热地围了上来,虽然仅仅只隔了5个小时,可每个人都像久别重逢。朱伟峰这才知道,坐立不安的刘卫荣每过一小时就要跑到路口去看一趟,直望到眼睛胀痛得受不了,才忧心忡忡地回来,回来后刚坐下,又跳起来奔过去看……

龙宝坪的情况比山里要好得多,这里等待着赖元平的,不仅有用旧盆子煮开的一点热米汤,有“北斗一号”通讯设备,更重要的是,有来自广州军区武汉医院的医生胡光俊和方庆,以及他们携带的急救药品。

一直游丝般飘荡在黄泉路上的赖元平,此刻终于算是靠上了生命之岸。

23.收藏讲一个“缘”字

印章,是中国传统文化的一朵奇葩。它以其独一无二的艺术形式和丰厚深邃的文化内涵,闪耀着华夏民族的智慧光辉。

颜梅华与印石的情缘,出自家学渊源。当年,在招商局工作的父亲,喜欢金石书画。颜梅华还不到十岁的时候,常见父亲的一些朋友会带上几块印石来家里,一边品茶,一边玩石。他站在旁边看着,觉得这些光滑剔透的石头很好玩。他便偷偷拿出去和邻居的一些小朋友相互比较,甚至玩造房子游戏。时间一久,把印石玩得不像样。结果遭到了母亲鸡毛掸子的一顿揍打。

母亲的那几下鸡毛掸子反而让他对印石产生了浓厚的兴趣。每当夜晚,小颜梅华站在父亲书桌旁,见其手执笔篆刻印,在“咔嚓”声中,屑子飞溅。他觉得这声音奇妙无比。父亲刻完一方,沾上印泥,在雪白的宣纸上压出一个个鲜红的印章。他虽然看不懂那些文字,却让他着迷。

在父亲的影响下,他渐渐也对中国印石有所了解。印石分青田、寿山、昌化及巴林四大类,以其色彩绚丽、质地细腻、纹理自然、硬度适中,而并称为我国“四大印石”。父亲喜欢和主要收藏的是青田。父亲告诉他,青田石中最为精彩的当属“青田灯光冻”,又名灯明石。“莹洁如玉,照之若光辉,谓之灯光石。”其价胜于黄金,极为珍罕。父亲曾花大价钱好不容易从朋友处买到一块,后毁于战乱。父亲说,田黄、鸡血出钱都能买到,但这方石出钱也买不到了。

颜梅华后来画连环画挣钱后,也开始注意欣赏收玩一些印石。当时福州路附近有家图章店,他常去逛。看见中意的,就买一些。青田石很少,能买到的就是一般的寿山石。他慢慢体悟到,收藏的过程不是一帆风顺的,要见识过好东西才会有眼力,再就是要有缘分。

青田灯光、寿山田黄、昌化鸡血被并尊为三大印石之王。和父亲一样,颜梅华主要收藏印石,能刻章的,首选当然青田。田黄和鸡血很少玩。但也不乏观赏的机会,遇上些趣事。

有一次,他碰到了以前的启蒙老师郑竹友。郑先生这时已从故宫博物院告老回到了

上海。他告诉颜梅华,有一方田黄被书法家徐伯清便宜买去了,大概只有七元。他为此懊恼不已。这块田黄虽说不上很好,但也是可遇不可求了。当年,郑竹友作假画有名,但圈子里都知道他看画也很有水平。他自己做字画生意。有一个和他关系很不错专门跑弄堂收字画的旧货人,他就常常托此人收卖字画。他曾收到过徐悲鸿、齐白石的画,当时的行价是一幅二十元。旧货人收进价约是十二元,给郑竹友的价格是十五、十六元。有次颜梅华去郑竹友家,看到徐悲鸿画的一幅马,齐白石画的是幅葫芦,题款“好模好样”,均已裱好。还有一幅黄宾虹的山水,正摆放在桌上。据说,后来都被郑家后人弄光了。这三幅画在今天,值四五十万。这自是题外话了。

上世纪六十年代初,颜梅华被借调在辞海编辑部工作。下午休息时,他会常去出版社同一系统的朵云轩看看。一天下午,他刚进朵云轩,营业部主任见到他后说:“颜先生,今天依先勿要急着走,我给你看点好东西。”颜梅华见他拿出一个红木盒,里面有二方鸡血石,而且是一色的牛角冻的底。这二方鸡血石血的品相非常好,显然同出一个坑里,质地纯净细腻无杂质,属昌化石品种中不可多见的珍品。营业部主任说,你今天来正好能看到,明天就拿去给钱君甸先生过目了。

颜梅华平生也只有这一次看到这样的鸡血石。当时这二十方价值两千元人民币,就等于两根大金条。据说,后来被原永安公司老板全部买去了。颜梅华说,那时一般是买不起的,我也拿不出那么多钱,当时口袋里有近十元零用钱已经很好了。但也算是开了眼界。

除了收藏印石外,这一时期,他还喜欢收藏些碑帖。有一次,他去当时已有些名气的书法家任政家中,见一小楼梯的格子上糊着祝枝山几张“黑老虎”(碑帖),就说:“哟,依这几张东西还不错的呀!”任政说:“没啥好,江湖气太重。”“那依以后撕下来时给我。”后来,任政给了他。颜梅华说,是珂罗版的,其实,很不错。他珍藏至今。

“文革”开始后,他的收藏被迫中断。

颜梅华传

周斌

