

咖啡灌肠、果汁灌肠、断层水灌肠……

风靡小红书的“灌肠减肥”靠谱吗？

■天府早报记者 冯迟

六月不减肥，七月徒伤悲。即将夏至，小伙伴们已经纷纷拿出了迷你小短裙展现妖娆的身姿！天府早报记者近日调查发现，今年特别流行“灌肠减肥”，小红书上各种教程纷至沓来，“咖啡灌肠”“果汁灌肠”“阴阳水灌肠”“断层水灌肠”……对此，成都市消化专委会委员、成都大学附属医院全科医疗科的邓茂林主任表示，灌肠的确有利于清洁肠道，但是也有一些不良反应和副作用，“除了创伤，还可能导致肠道菌群失调，甚至是脱水。”因此，他建议建立健康的生活习惯，科学减肥。

流行的“灌肠法”

●有的主要指以饮代餐，比如“果汁灌肠”“盐水灌肠”等●有的则是使用医学灌肠器具灌肠，比如咖啡灌肠、药物灌肠等

网友“灌肠饮”

网友“晚上十点不夜雨”：使用的材料是香蕉一根、黑芝麻20克、火麻油两勺、牛奶半盒、清水100克，“喝了几天不仅通便，上称还发现自己瘦了五六斤。”

网友“小蒙总太可爱”：火龙果+奇异果+蜂蜜+火麻油榨汁饮用，“用了这个方法，我瘦了7斤左右，痘痘也好了。”

还有这些——
饮用白水、阴阳水（隔夜凉白开加次日白开水）、温开水+食盐+火麻油混合饮用“

灌肠饮

麻油加火龙果喝了能瘦六七斤？

打开小红书，输入灌肠即会弹出多个推荐。记者翻看发现，有的“灌肠法”主要是指以饮代餐，比如“果汁灌肠”“盐水灌肠”等，有的则是在使用医学灌肠器具灌肠，比如咖啡灌肠、药物灌肠等。

而在这些灌肠教程中，标语也十分惊人，一杯灌肠饮=50次健身房=10次美容院，排毒祛痘、美容养颜、快速减肥……在这些灌肠饮中，不少网友都加入了火麻油，“火麻油是改善肠道菌群并能润肠通便的。”网友“晚上十点不夜雨”使用的材料是香蕉一根、黑芝麻20克、火麻油两勺、牛奶半盒、清水100克，“把黑芝麻炒一炒，香蕉切

块，”把材料一起放进榨汁机，“我都是早上起来喝，”这位网友表示，喝了几天不仅通便，“上称还发现自己瘦了五六斤。”

网友“小蒙总太可爱”则是用的火龙果+奇异果+蜂蜜+火麻油榨汁饮用，“每天早起后，空腹喝一杯，也可以当做早餐与其他事物搭配饮用。”网友表示，“用了这个方法，我瘦了7斤左右，痘痘也好了。”

此外，网友们还有饮用白水、阴阳水（隔夜凉白开加次日白开水）等“灌肠方法”，也有网友直接将温开水+食盐+火麻油混合饮用，“喝了这杯断层水（水油分离），瘦了20斤。”网友“天线宝宝”说。



灌肠工具热卖

一家店铺售卖的“一个可以反复使用的水袋+10个自带润滑油的原装头”，售价仅18元。这家店铺还售卖有灌肠材料，比如5瓶绿茶灌肠粉+工具，售价140元。该店铺的月销量达到了1019笔。

医生看法

对于普通人来说，邓医生认为完全没有必要进行灌肠，“因为可能导致肠道功能紊乱，肠道内环境的变化，建议不要刻意打破人体平衡状态。”在他看来，肥胖和遗传、饮食、生活方式等都有一定的关系，“最好是保持健康的生活方式，理性减肥。”

咖啡灌肠

网店灌肠工具月销量上千笔

“灌肠是医学上的一种治疗，一些消化科的疾病会用到灌肠疗法。”成都大学附属医院全科医疗科的邓茂林主任表示，“比如便秘、急性胰腺炎、肠梗阻等。”他直言，这种“灌肠饮”的方法并不算灌肠，“这种只能叫做洗肠或是润肠，达不到灌肠的作用。”邓医生解释说，“灌肠法是用导管自肛门经直肠插入结肠灌注液体，以达到通便排气的治疗方法。”

记者发现，小红书上也有一些网友推荐的是肛门导人的灌肠法，其中一种是不少网友推荐的“咖啡灌肠”，“据称是一种抗癌、养生的方式，原理是咖啡因促进谷胱甘肽酶的分泌，后者为肝脏解毒和消除自由基最重要的酵素，同时扩张肠壁的血管并缓和肠炎。”网友“君海伦伦”分析说，“口服的咖啡会刺激胃壁，其所含的杀菌成分，对于大肠上部的有益菌不利，”因此选择了“咖啡灌肠”。

在网络购物平台上，不少售卖

灌肠工具和灌肠用的有机咖啡的店铺。翻阅发现，这些灌肠工具价格并不太贵，一家店铺售卖的“一个可以反复使用的水袋+10个自带润滑油的原装头”，售价仅18元。这家店铺还售卖有灌肠材料，比如5瓶绿茶灌肠粉+工具，售价140元。该店铺的月销量达到了1019笔。一家专售咖啡灌肠的店铺月销量200笔左右，含有30小袋的一大包有机咖啡，加上灌肠工具，售价183元。

“咖啡里面成分比较多，比如有咖啡因、咖啡碱等，的确可以触动肠道的运动，提高人的兴奋度。”邓医生分析说，“灌肠本来对肠道就有一定的刺激性，用咖啡灌肠，可能刺激性就会更大，以达到排出宿便的目的。”不过，他同时也直言，“据我说知，目前并没有专门的研究来证实这种咖啡灌肠的方式对人体有益，对这种排毒的方式，我本人持怀疑的态度。”

灌肠可能导致创伤
肠道功能紊乱
菌群失调

在邓医生看来，这些网络上所谓的“灌肠减肥”并不是那么靠谱，“比如‘灌肠饮’这种方式，本身算不上灌肠，而且用火麻油这些水果来

制作饮料，它本身是有一定浓度的，必然会带走肠道一部分的水分，人体每天会分泌很多的肠液、消化液，这些‘灌肠饮’之所以可能会让人减重，一方面是排除了宿便，另一方面可能也带走了身体的一部分水分，但并没有带走人体的脂肪。”邓医生直言，“这种减重可能是暂时的，很快体重又会长回来。”他举例说，“比如你突然喝很多糖水、或者电解质液，肠腔里液体的渗透压高了，排出体外后，身体可能会出现脱水的症状。”

至于咖啡灌肠这种方式，邓医生也并不推荐，“没有特殊需求，人体是不需要灌肠的。”他解释说，“灌肠可能会产生一些不良反应和副作

用，比如说黏膜的擦伤，还有可能出现出血、穿孔等状况。”除了这些创伤意外，“灌肠可能还会造成肠道菌群的失调，而腹泻后可能将一些还未消化本应消化吸收的物质也排了出去，那就可能造成脱水、营养不良，甚至可能导致肠道内环境菌群受到破坏。”

对于普通人来说，邓医生认为完全没有必要进行灌肠，“因为可能导致肠道功能紊乱，肠道内环境的变化，建议不要刻意打破人体平衡状态。”在他看来，肥胖和遗传、饮食、生活方式等都有一定的关系，“最好是保持健康的生活方式，理性减肥。”

