盯上肠道的“减肥”险招

中青报·中青网见习记者 陈 茜

谁能想到，水和咖啡可以“疗”肠？

这类名为“肠疗SPA”的养生项目，是把温水、咖啡等液体从肛门注入消费者肠道内，以此达到商家声称的“排毒减肥”的效果。

29岁的杨虹，虽然只是偶尔会轻微便秘，但“看了那么多‘肠疗’的好评”，决定去试试。

整个过程大约半小时，杨虹没有体会到太多的不适感。一根管子进入肛门后，温水便开始涌入肠道。和医院灌肠不同的是，管子另一端连着一块彩色的屏幕，显示水量、水温和时间。画面里，她可以看到仪器里涌出来的温水如何在自己的肠道内流动，最后像溪水冲走“泥巴”一样排除宿便。

“视觉上很重口味，但心里又有点舒适。”杨虹找不到一个合适的词来概括这次经历，不过，她有一种强烈的掌控感。

一次性肠道冲洗器资料图。 视觉中国供图

最小的13岁，“安全液体”灌肠

某互联网团购平台显示，仅北京一地，就有10多家明确提供“肠疗SPA”服务的店铺。其中，部分店铺挂有平台认证的银牌标识。据该平台公布的挂牌规则，银牌是根据门店产品丰富度、顾客满意度和交易热度等综合计算获得。

“肠疗SPA”和医院灌肠有什么区别？一家店铺的宣传信息显示：医院采用一些化学试剂，不仅容易有依赖性，而且安全性差，发生事故的风险较高；而美容院使用的机器舒适性强，安全的液体也不会让人产生依赖性。

互联网上的体验笔记、消费评价里，肠疗机出镜率很高。这是一台呈C状的设备，消费者躺在机器里面，在正对着的屏幕里可以看到灌肠的全过程。

中青报·中青网记者联系到一家销售商用肠疗机的代理商，该代理商告诉记者，肠疗机一台2万元左右，使用培训也不会耗时很久，“安装加培训基本上一天搞定”。他透露说，“综合下来，一次肠疗成本大概20元钱左右。”

在北京市朝阳区一栋居民楼内，记者找到了一家“肠疗SPA”店。据店家介绍，他们使用的“安全液体”是“纳米小分子水”。一款标价388元的“肠疗”套餐中，除了30-35分钟的“纳米小分子水”灌肠外，还有15分钟的益生菌水灌肠。

店家建议记者，“首次清理肠道连做3天，之后可以每2到3周一次。”很多顾客连做3次，就减重7斤左右。

还有店铺用到的“安全液体”是“矿化小分子水”。至于“矿化小分子水”和普通水的区别，一位客服回应记者称，“这是机器厂家研制的，没有做过具体的对比。”

“这就是伪概念。”广东医科大学附属医院减肥门诊副主任医师陈文璞在接受记者采访时说，矿物质分类极多，是否真的加入矿物质暂且不谈，如果没有明确是何种矿物质，效果也就无从说起。

“讽刺的是，若钙离子含量过高，反而会加重使用者的便秘。”他说。

陈文璞表示，灌肠实际上是一种医学治疗手段，通过导管自肛门经直肠插入结肠灌注液体，以此通便排气。灌肠治疗法有明确的适应症，多用于肠梗阻或者严重便秘的患者。

但是，多个“肠疗SPA”店的客服称，来的“年轻人很多”，不少是为了“排毒减肥”。一家店主印象中，他们最小的客户“13岁”。

电商平台上“大而全”的灌肠供应链

在多个电商平台上搜索“肠疗”“灌肠”等关键词，可以找到家用灌肠袋、灌肠溶液等肠疗链上的各式所需。

而在这海量的选择中，记者发现，温水只是灌肠的“初代产品”。一家店铺提供益生菌、绿茶粉、咖啡等多种溶液供灌肠者使用，售价在几十元到上千元不等。比如，客服在介绍“纯植物绿茶粉”时称，“灌肠绿茶粉有修复肠黏膜的功效，纯植物提取没有任何的添加剂和依赖性。”

在这里购买“灌肠套餐”的消费者，需要自己完全掌握灌肠时间、速度、水温以及水压。“灌入速度可自行控制，放慢速度灌入有利于时长忍耐”，上述店铺的客服表示，“实验发现，从肠道清除宿便后，灌肠者体重可下降1-15公斤。”

北京朝阳医院普外科主治医师曾维根曾解释说，灌肠能够促进排便，但只适用于非常严重的便秘，靠此无法达到减肥或者美容养颜的功效。

然而，貌似立竿见影的效果，仍然让不少人趋之若鹜，有的微商甚至专门建了“打卡群”。

一名自称“抗衰老专家”的博主在微信群中，每天凌晨2点55分起床跑步，随后带领产品分销商和其他群成员进行咖啡灌肠。在该博主的“知识分享”中，咖啡灌肠不仅可以“美容养颜”，甚至可以解决发烧、过敏性皮炎、糖尿病、血压高等多种问题。

针对群内成员反映的“心慌”“恶心”“失眠”等症状，该博主的“解释”颇有画面感：“这是因为肚子里的腐败菌在作最后挣扎，他们大声呼唤，请不要把我弄出体外，我要继续在你的体内增殖、破坏你的细胞。所以，当他们被驱赶时，他们会让你痛苦，让你睡不着觉，让你放弃。”

这种“解释”没有说服陈文璞医生。在他看来，咖啡里含有的咖啡因，极易对脆弱的肠道产生刺激，促进肠道蠕动，导致机体水电解质紊乱，甚至会对身体产生不可恢复的损害。

中国人民解放军总医院营养科副主任医师王思平表示，临床上从来没有使用过或者听说过咖啡灌肠疗法。他同时表示，直肠黏膜会吸收咖啡因，至于治疗作用，他认为这一说法没什么道理，“谈不上什么治疗效果”。

医疗行为成美容养生项目，危险重重

不仅可以“全自助”，实体店里也有“半自助”服务。

“安全保护隐私”正是一些商家宣传点：消费者不仅可以看到肠道内废物的排出，甚至可以自主操作“肠疗”机，不用工作人员在场。

一家主打自助“肠疗”店铺的工作人员告诉记者，即便是第一次来店的顾客，也可以自己将肠疗机的管道塞进肛门，“这不是难事啊。如有需要，我们再帮忙。”

这让专业人士忧心忡忡。“医院都不敢确保侵入性操作的绝对安全，更何况没有医师从业资格证的美容师和消费者？”陈文璞说，如果没有进行必要的基础检查，灌肠可能诱发细菌感染、败血症，甚至肠壁破裂、出血、穿孔。

2021年12月20日，江苏省扬州市邗江区人民法院公布了一起刑事案件判决书。孙某某在开设的“水疗洗肠排毒养生馆”从事灌肠诊疗活动，在为刘某进行灌肠时，致刘某出现腹痛、便血等症状，经医院诊断为直肠穿孔，刘某的伤情构成九级伤残。

最终法院审理认定，孙某某犯非法行医罪，判处有期徒刑一年，缓刑一年，并处罚金人民币1000元。

在裁判文书网上，养生美容机构的“灌肠事故”并不鲜见。

“‘灌肠’属于医疗行为，提供‘灌肠’服务的经营者需要医疗机构资质，提供服务的人员需要有医务人员资质。”北京君都上海律师事务所高级合伙人、生命科学与健康医疗法律部主任张文波律师称，若灌肠服务者在提供灌肠服务时，未遵循相应的诊疗规范并造成消费者肠穿孔等人身损害后果的，应承担相应的人身损害侵权赔偿责任。若服务提供者不具有相应诊疗资质，则除民事赔偿外，还应承担相应的行政责任。情节严重的，如造成顾客死亡且为直接、主要原因的，则应承担相应的刑事责任。

他表示，《医疗广告管理办法》中明确规定医疗广告的表现形式不得含有涉及医疗技术、诊疗方法、疾病名称、药物的内容。因此，若店铺夸大宣称灌肠能够防癌、减肥、排毒等疗效，则涉嫌构成违法医疗广告。

在陈文璞看来，很多不科学的减肥方法，都是急功近利、不靠谱的。经他20多年的从医经历总结，减肥的道理再朴素不过——饮食均衡、合理运动、作息规律。过度肥胖影响生活时，再考虑用药和手术。

他认为，在有关部门加强对美容机构的监管之外，提高公众的健康素养非常重要，也很迫切。“想要维持肠道健康，灌肠绝不是一件长久之计。减肥还是要回归生活本源，养成良好的生活习惯，把身体的掌控权交给自己，才不会栽跟头。”

一家网店内，既销售各类“肠排”溶液套餐，也销售灌肠辅助器具。

不“下班”对

□ 张立美

近日，一项对90后下班状态的调研报告显示，超7成受访90后不等领导下班就先走，引发网友热议。

员工每天“踩点上班，到点下班”，但只要没有迟到、早退，就不存在任何问题。公司不能对这类员工采取任何处罚措施，也不能歧视他们，这是基本常识。换句话说，员工不等领导下班就先走，这是他们的正当权利。况且，员工只要把当天的工作按时按质按量完成了，下班之后继续留在公司也没有实质性意义，只是做样子给老板看。从这个角度看，这应该是一种正常现象，引发网友热议反而显得不正常。

年轻人“下班不走还等什么，等着管饭吗？”“是去挣钱，不是去卖命”的姿态竟让人直呼“过瘾”。从表面上看，主要是现在90后职场新人的行事作风与陈旧的职场“潜规则”有很大不同，这也是近年来不少企业老板和HR“借题发挥”最多的一点。现实职场中，普通员工到底什么时间下班，很多公司员工可能自己都说不清，而是根据老板、上司的时间来定。“老板不走我不走”甚至被不少职场人士奉为职场“宫斗”的圭臬。而且，对于不少“打工人”来说，加班是家常便饭，“早下班，也是把工作带回家里做”。

要明白一点，用人单位是不能强迫员工加班的。根据劳动合同法第三十一条的规定，用人单位应当严格执行劳动定额标准，不得强迫或者变相强迫劳动者加班。用人单位安排加班的，应当按照国家有关规定向劳动者支付加班费。同时，根据劳动法第四十一条的规定，用人单位由于生产经营需要，经与工会和劳动者协商后可以延长工作时间，一般每日不得超过一小时；因特殊原因需要延长工作时间的，在保障劳动者身体健康的条件下延长工作时间每日不得超过三小时，但是每月不得超过三十六小时。

在“下班就走”的理念中，还要读懂90后心态的转变。90后职场人更在意自身合法权益的保护，敢于对企业畸形加班文化说“不”。如果这种态度成为合力、成为常识，“水深火热”中的前辈们是不是也要感慨一句“幸亏有你们”？需要提醒的是，企业老板、HR都要转变思维，不能再把“老板不走我不走”当成员工对企业作奉献的标准。企业要发展，更重要的还是看员工的工作效率、工作业绩，这也是企业遏制员工上班摸鱼现象的治本之策。

边角料零食：走红容易走心难

生产线工人正在收集刚烤好的饼干。 视觉中国供图

中青报·中青网见习记者 罗伊璠 陈垠杉 陈 茜

近日，饼干屑、面包边、火腿碎肉之类的“边角料零食”走红。经过知名艺人推荐、大批网红测评，“安利”话题#像极了我努力省钱的样子#收获1.4亿阅读量，“求同款”飘满评论区。

看着电商平台上“边角料零食”的订单量，有人不禁疑惑：“哪来这么多的边角料？”

买的不如卖的精

杨琳最近跟着一些博主下了几单“边角料零食”，但让她意识到不对劲的是一次买香米饼的经历。

在收货后，她发现正常销售的香米饼标价为19.8元750g。仔细翻了翻购买记录，她发现自己下单的香米饼是14.5元500g。这样算下来，香米饼边角料每100g比正常香米饼还贵出0.26元。

这并不是偶然现象。中青报·中青网记者注意到，多位博主在短视频平台“安利”的一款注心巧克力饼干的边角料号称来自某大牌原厂，价格是30.64元250g。但在官方旗舰店，在售的同款饼干480g，54.9元。

数学题不难。在评论区，就有多条中差评，“算下来，好像也没省”“何必捡这个便宜”。

杨琳自称“赶上了网红零食迭代的每一波浪潮”。从“代工厂”出品到临期食品，不少像她一样的年轻人热衷于用各种办法挖掘“物美价廉”的网红零食。网上一浪接一浪，杨琳觉得自己是从一个坑跳到另一个坑。

作为北京一家餐饮公司的营销策划人员，黄默已经注意到年轻人对网红零食的消费需求。黄默认为，传统的食品加工会极其注重边角料的回收及处理，但这些边角料零食能走红，更多是抓住了年轻人的消费心理——“买了吧也不贵”“没多少钱不退了”，这种看似捡到便宜的假象，加上明星网红推荐的加持，年轻人的冲动消费也就水到渠成了。

在一款销量不低的香米饼边角料评论区中，多位消费者表示，他们收到的香米饼与商家宣传图片不同，“碎饼很少，基本上都是有独立包装的完整的香米饼。”

不少消费者都是根据博主推荐购入“边角料零食”。在这些“安利”视频里，都附有店铺名称。值得注意的是，有网友买完一段时间后再检索，发现有些店铺已经消失了。

杨琳现在担心的是边角料的来源。比如号称是某大牌饼干的边角料，既未彻底密封，也找不到生产日期，包括发货地等信息也无法证明饼干出自原厂。还有网友称自己“10月8日收到的饼干，上面的生产日期竟然写着10月12日”。

记者尝试向某个边角料零食商家确认“包装上是否有生产日期”等细节时，商家却表示“不清楚”“介意勿拍”。而另一商家则无法出示任何具体信息，仅说“日期都是新鲜的，请放心拍”。

追求“零食自由”别被收“智商税”

江南大学食品学院教授、博士生导师钱和表示：“食品标签是否合格，仅依据有无‘生产商、生产地、生产日期’是不够的。”声称是同一品牌的边角料，会有多种包装、多种售卖形式，很难具体判定。如果要进行质检，需要大量样本。“不能判断来源的食品要特别注重食安问题。”

今年12月，某博主在网上晒出了自己购买“牛肉边角料”的“翻车”经历。她说：“一开始是在刷边角料零食的视频，有别的博主也推荐了这款牛肉，还说是实现‘牛排自由’，我就跟着下单了。”

到货的边角料却让她大失所望，零零散散的肉块基本是切剩下的肥肉。她不得已“精修”出一点瘦肉，但有“烧肉汁都盖不住的强烈的腥味”。最后，她和商家进行交涉，得到的赔偿是退回三分之二的钱。

在北京金诚同达（杭州）律师事务所律师田静看来，这位博主还是“吃亏”了。食品安全法第一百四十八条第二款规定，生产不符合食品安全标准的食品或者经营明知是不符合食品安全标准的食品，消费者除要求赔偿损失外，还可以向生产者或者经营者要求支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金；增加赔偿的金额不足一千元的，为一千元。

河南师林律师事务所律师韦淑芬表示，如果在网购平台买到了“三无”食品，消费者可以首先与售卖商家、电商平台联系，看能否协商解决；也可以拨打12315消费者权益电商专线请求帮助，或向当地司法行政部门的调解委员会申请调解。此外，还可以向当地市场监管部门投诉。

田静还提醒，在实施维权行动前需要做好取证工作，如保留购买的食品或照片、购买凭证以及与客服的聊天记录、快递物流信息等。

原厂“正主”的矢口否认、众多素人甚至美食博主的“拔草”“翻车”，年轻人在追求“零食自由”的路上，好像又被收了“新型智商税”。

钱和提醒年轻人要“注意看食品包装标识是否齐全”“看食品的生产日期、保质期、保存期”“不要盲目追求外表鲜艳的食品”。但作为一名食安专家，她说：“年轻人吃好三餐更重要。有的零食高盐、高糖、高脂肪，少吃最好。”

（文中杨琳、黄默为化名）

不想和亲戚来往的90后们是“无根一代”吗

中青报·中青网见习记者 尹希宁

记不清从什么时候起，27岁的刘芳和72岁的姥姥之间，聊天话题总是两条平行线：姥姥谈话的出场人物往往是二叔、表舅、表姨，而刘芳只能提起朋友、同事、同学。

“我和姥姥间好像有代沟，又好像不是代沟这么简单。”刘芳说，姥姥原先一直生活在农村，房前屋后都是亲戚，没事串个门，有事吼一嗓子，三五个亲戚一下就跑过来帮忙了。

刘芳工作前，回农村老家的频率稳定地保持在一年一次，工作后就变成了未知数，本就不熟悉的亲戚更加陌生了。姥姥总是埋怨她，“怎么连长辈都不认得，那以后你有事，找谁帮忙啊？”刘芳只能苦笑，“我没这条件，我的生活圈里沾点亲戚关系的人一只手就能数完。”

有人把像刘芳这样的90后称为“无根一代”：生于城市、长于城市，丰富物质条件优渥、人情往来来淡薄，亲戚关系逐渐弱化、朋友关系日渐增强。

上海社会科学院社会学研究所副研究员刘汶蓉认为，亲属关系的淡化是城市化发展中不可避免的趋势，“淡”不能简单等同于“无根”，也不能以此评判一代人的文化道德，而要从实际的社会环境去理解和剖析。

弱化的亲戚关系要不要维护

28岁的林川早就对渐弱的亲戚关系习以为常。他从小和父母在湖南省吉首市生活，回家过年也是跟父母团聚，几乎不回父母的老家。

“我爸不太搞亲戚社交，价值观不太一样，聊多了也费劲。”他说，“受我爸影响，我对亲戚的概念很淡薄，尤其搬（进城）以后，距离又增加了不少，更不来往了。”

美国加州大学（洛杉矶）人类学教授阎云翔曾对故乡黑龙江省下岬村展开过为期12年的田野调查。他发现，自上世纪80年代以来，中国家庭模式就呈现出父母和未婚子女组成的“小家庭”增多，父母和已婚子女组成的“大家庭”逐渐解体的现象。

现在，网络取聊天代线下见面，成为亲戚往来的主要途径之一。刘芳的姥姥搬进城后，跟亲戚们见面不易，她的微信置顶几乎被各种名称的家庭群、亲戚群占领。刘芳看着群聊里时不时刷屏的聚会照片，总有“过年一样”的错觉。

筛选式社交是林川的亲戚互动准则。“排除让人不舒服的亲戚，留下言谈举止让人舒服的亲戚。”林川觉得，象征家族关系或亲戚关系的“根”顺其自然就好，“往上数100年，大家没准都是亲戚呢。”

52岁的贵州退休工人方志梅说，小辈有自己的生活圈子，要求他们和自己一样认识每个亲戚也比较难，“也许以后小孩就在外地安家，家族可能越来越小，但还是要叫他们不能（和亲属）断了联系，不要忘记自己的‘根’在哪。”

向前看，让年轻人自己“生根”

在一些年轻人眼里，亲戚关系意味着逢年过节时不怎么愉快的“人情关”。他们对亲戚关系的认知，始于血缘关系，却并不能由此产生自然而然的亲近感和归属感。

刘汶蓉告诉中青报·中青网记者，社会的变迁使得家庭规模向小型化趋势发展。农业时代人们生于斯，长于斯，而现在这一代年轻人要面临的巨大现实是如何在新的城市环境下扎根。城市核心家庭中的孩子和父母关系更加紧密，而超出核心家庭外的亲属认同相对弱。

这在步入中年的80后身上尤为明显。

2010年，80后教师郑宇离开家乡吉林长春到广西南宁攻读硕士研究生学位。如今，他为了定居南宁，按揭买了房子和车子，还考虑让父母一起过来养老。

在东北老家的时候，郑宇父亲家的亲戚都离开长春到黑龙江生活了，母亲家也只剩下一家亲戚。随着爷爷奶奶辈的老人去世，小辈之间的走动越来越少，有时候过年都聚不到一起。

虽然更关心自己能否在新地方扎根，但郑宇坦言，“亲戚始终是亲戚，不是非要成天待一块儿面对面的才叫亲戚。”他会有意识地和亲戚来往，比如路过北京、哈尔滨时上亲戚家拜访，也常在家庭群聊里发言。“来往确实是少了，但即便十几年没见面的亲戚有点啥事，我知道了就会搭把手。”

刘汶蓉认为，当下环境中年轻一代的孝道传承也显示出了明显的时代特点。比如，比起祭祀、传承等仪式，他们更愿意从自己的理解和喜好出发，与父母分享健康、时尚、旅游等方面的“好东西”。

在儒家文化框架下，东亚社会普遍把家庭网络视作个人发展的支持网。那么，长辈维系的亲属关系在子代中变淡、孝道从重仪式走向重实践，是否意味着“无根”？刘汶蓉表示，不必以此为标准断言一代人是不是“无根”。“‘根’不是要往回看，而是要往前，让年轻人自己生根，这才是我们现代化过程中所要面对的问题。”

（应采访对象要求，刘芳、林川、郑宇、方志梅为化名）