

肚中有虫，减肥不慌？

文/岳惠惠

吃宝塔药打虫子，现在在许多年轻人中都还依稀记得，孩童时期曾有过打虫子的经历，在泥土里摸打滚爬长大的，身体里难免会生寄生虫，父母都会给吃打虫药，很多人对于上厕所出蛔虫的恐怖画面还记忆深刻。现如今生活条件好了，卫生条件也是那个年代不能比的，现在的孩子身体里闹蛔虫的事情少了。然而，吃蛔虫卵在体内养虫子减肥，却成了一些时尚超人的新宠，上网搜索发现，其实蛔虫减肥由来已久，十年前就在香港富婆、贵夫人间就已广泛流行。大美女叶玉卿、超女何洁都曾被披露通过这种手段维持曼妙的身材。吃蛔虫卵、活蛔虫，这些令人恶心恐怖的词汇也——跳上网络搜索引擎，在众多爱美女孩中赚足了点击率。

纠结：敢不敢吞下虫子卵

最近家住芝罘区的张敏(化名)给记者打电话倾诉了她的烦恼，说她今年23岁，1.60米的身高却有70多公斤，她对身材非常不满意。因为胖的缘故，踏上社会后，工作、找对象四处碰壁。眼看四周的同学、朋友都有了另一半，而自己依然形单影只。

为了减肥尝试了所有能想到的办法，喝减肥茶、吃减肥药、节食、锻炼等等，但是最后都以失败告终。这两天在网上看到了有售卖蛔虫卵减肥的信息，不少人都在论坛发帖说效果非常好也没有副作用，宣传说很多明星都是用这种方法减下来的。看

到论坛里说的效果那么好，她非常心动，然而每次一想到要吞那么恶心的东西心里还是很害怕的。她曾找到卖家，卖家声称，此减肥法是将蛔虫卵吃下，让其在人的肚子里成长，吸收掉养料，然后，再通过药物将虫打掉，绝对安全。张敏说现在脑海里想的都

是这些事情，一边闪现着曼妙的身材，一边又闪现着蛔虫纠结的画面，导致她吃不好睡不好的，精神快要崩溃。对爱美人士来说，苗条的身材始终是衡量漂亮标准的必要因素之一。多少年来，减肥这个话题盛行不衰，然而很多减肥方法都需

要长期坚持来完成，所以很多人坚持不下来就以失败告终。减肥方法也已经演变到只要能减下来，无论怎样都有人敢尝试的地步，甚至不惜拿自己的生命开起了玩笑。强烈的爱美之心又促使一些人开始使用偏激的方法，甚至饥不择食，蛔虫卵减肥就是其中之一。

盲目：效仿明星 网上偷售

很多爱美的女孩都喜欢追星，而明星也是她们争相模仿最好的典范。有时候明星效应甚至超过了很多专家教授的当面讲解。其实蛔虫减肥由来已久，十年前在香港富婆圈就已广泛流行。外传性感女星叶玉卿，就是用这种方法，把原来肉呼呼的身材，瘦成手上青筋都快冒

出来。超女何洁减肥成功也同样被传得沸沸扬扬，她们迅速变身骨感，让很多人称奇，而她们的减肥方法在市面上有诸多说法。然而很多女孩还是纷纷效仿这种做法，虽然刚开始都比较害怕和担心，但是面对一身非常难减的肥肉和明星们这么强烈的视觉刺激，还是咬着牙狠

下决心以身试法。为了瘦为了美豁出去。有这样的想法和做法的人越来越多，很多商家售卖得也就越来越多。但记者近日走访了烟台市面上的店铺，并未发现有售卖这种蛔虫卵胶囊的药。而据有关人士透露，这些都是在网上偷偷售卖的。记者在一些论坛贴吧

等确实发现有售卖这种蛔虫卵胶囊，但大多比较隐蔽，而且通过QQ聊天发现店家的警惕性也很高。一名网店店主称这种减肥方法一个月内至少减轻3公斤，最长达15公斤。当有人对这种方法表示恐惧，感到对健康有害时，店主的态度是“明星都吃得，难道你吃不得？”

记者调查发现，前几年蛔虫卵减肥的问题就引起过有关部门的重视，当时也对网上的一些商家进行了整顿。但是，近期这种恐怖减肥的方法又一次在网上掀起热潮。到底是什么让这些女孩不顾一切的相信并且选择用这种方法来达到瘦身的目的？

离谱：肚子有虫子不一定瘦

11月26日，记者就这个问题采访了烟台市疾病预防控制中心传染病防制科的科长秦玉君，秦科长对此表示很不能理解。“寄生虫病对人体的危害非常大，以前都是为了吃药打虫子的，现在竟然能吃虫卵养虫子。”秦科长说，虽然现在的人比往年的人患寄生

虫病的少了些，但是据不久前的调查统计数字来看，部分卫生不好的地区仍然有高达20%以上的感染率。寄生虫病不仅仅存在于孩子体内，很多的大人同样会因为不注意卫生情况而感染这种疾病。所以防治寄生虫病仍然是个不容小觑的问题。二三十

年前很多地方都会派发那种宝塔糖，现在也是很多药店都有卖打虫子的药。而对于减肥选择这种方法实在是太离谱了，完全没有科学依据不说，更是对自己的身体非常不负责任的行为。论坛上还有很多女孩子明知道这种方法是有害的，为了变瘦却还是

义无反顾，只要虫卵能保证是真的就行。对于这种近乎疯狂的想法，秦科长表示其实她们对于蛔虫并没有真正理解清楚，身体里有蛔虫的人并不一定都是瘦的。也有部分人由于营养和自身吸收功能的原因，还是一样的会长胖。最主要的是，在

身体里养寄生虫是非常危险的，严重时甚至会致命。提醒一些爱美人士，减肥一定要选择健康的方法，千万不要盲目跟风，更不可饥不择食。减肥最有效的还是靠坚持，一个是食物的搭配，一个是运动，只要这两项坚持住了，肯定会有效果。

相关链接 健康 瘦身攻略

1.均衡饮食

人体每天都需要淀粉质，一些无淀粉、无肉的餐单，很容易导致饮食不均衡，甚至营养不良，因此不应胡乱跟从。

2.选吃低卡食物

正餐可选择粥、糙米饭、通心粉及汤饭等，小吃方面则可选择粟米片等。

3.多运动

建议每天进行30分钟或以上的有氧运动，都知道这有助促进血液循环及燃烧脂肪，能有效瘦身，但很多人做不到，所以贵在坚持。

4.少吃高脂高糖食物

所有煎炸食物、蛋糕甜品、糖果、甜梅干果及口香糖都应少吃，果仁、花生之类每天也不要超过8粒。

5.少甜饮品

冰柠檬茶、奶茶、咖啡等饮品均添加了糖和奶，而奶茶及咖啡的脂肪含量更高，建议少加糖或使用代糖。另外鲜榨果汁、奶昔、功能性及乳酸类饮料的糖分也很高，不宜多饮用。

6.街头小吃say no

街头小吃如烤火腿肠、烤鱿鱼及烤地瓜都很容易让人吃过量而致肥，但美食当前难以忍口，建议选择性地吃一点，牢记少油少糖的原则。

7.致肥酒精

尽量减少喝酒消遣，因为酒的热量很高，1杯250毫升的酒含有相当于3个雪糕的热量，是致肥因素之一。

小知识 蛔虫的危害

蛔虫有钻、顶的特点，这样就导致了它们的异位寄生，它钻入胆道会形成胆道蛔虫病，进入阑尾造成阑尾蛔虫病和肠穿等。更可怕的是，蛔虫卵被吞入人体后并不是直接在肠道内生长发育，而是由虫卵变成幼虫后，穿过肠壁，进入淋巴腺和肠系膜静脉，经肝、右心、肺，穿过毛细血管到达肺泡，再经气管、喉头的会厌、口腔、食道、胃，回到小肠，整个过程约25～29天，脱3次皮，再经1月余就发育为成虫。蛔虫在人体内的漫游和发育会对人造成严重的危害，临床上就有很多因为蛔虫乱钻造成异位寄生，以及蛔虫扭集抱团形成球形造成肠梗阻，严重的必须手术。而且蛔虫的繁殖性非常强，烟台就曾出现过人体内寄生蛔虫达到1000多条的例子。医学上也曾有蛔虫穿透心脏瓣

膜、肝脏而造成死亡的案例。

另外人体受感染后，会出现不同程度的发热、咳嗽、食欲不振或善饥、脐周阵发性疼痛、贫血、营养不良、失眠、磨牙等症状，甚至引起过敏，有时还可引起严重的并发症，对人体危害很大。

