

一试就见效!



史上最强

排便力



李馥/著

健康类畅销书作者

拒当卡卡一族，
立即提升排便力，
让你拥有顺畅人生！



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

健康轻阅读



史上最强 排便力

李馥/著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

史上最强排便力 / 李馥著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5552-2414-3

I. ①史… II. ①李… III. ①便秘—防治 IV. ①R574.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第136948号

本书中文简体出版权由汉湘文化事业股份有限公司授权, 由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-197

- 书 名 史上最强排便力
著 者 李 馥
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com
责任装帧 祝玉华
特约审校 晟 铭
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
开 本 32 开 (890mm × 1240mm)
印 张 5.75
字 数 210 千
书 号 ISBN 978-7-5552-2414-3
定 价 32.80 元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828

目录

CONTENT

作者序	2
推荐序	4

Part

① 解开你的不便之处，自然瘦下来！ 11

大便是如何形成的	12
你知道你已经便秘了吗	13
你是属于哪种类型的便秘	14
健康的便便应该是什么颜色呢	16
形成便秘的主要原因	19
容易引起便秘的8种食物	22
预防与治疗便秘的困惑	24
你不可不知的事——痔疮	26

Part

② 各类人群的便秘诊疗室 29

小宝宝的便秘	30
老年人便秘	32
办公室人群便秘	34
减肥一族便秘	36
怀孕妇女便秘	38
夜猫族便秘	40
应酬族便秘	42

Part

③ 便秘是健康美丽的慢性杀手 45

皮肤粗糙——细纹、毛孔粗大样样来	46
口臭——口中有异味，真尴尬！	47
肥胖——肚皮大，满身肥油真苦恼！	48
忧郁症——总是不顺畅，一张苦瓜脸！	49
大肠癌——小心！肠道健康的杀手	50
乳腺癌——注意！潜藏于乳房的致命危机	51
糖尿病——持续高血糖，会引发并发症	52
老化早衰——肠道年龄，反映身体年龄	53



④ 提升排便力的日常法则 55

早晨的第一杯水.....	56	增加腹肌运动, 促进肠胃蠕动.....	62
多吃 7 色蔬果, 实行健康 579	57	循着自然的规律, 建立良好的生活习惯.....	63
肠道的超级清道夫——膳食纤维.....	58	每天定时如厕.....	64
早睡早起, 放松过生活.....	59	定期做肠道健康检查.....	65
适量摄取维生素 B ₁ 及益生菌	60		
适量摄取脂肪.....	61		

⑤ 拥有好肠胃的畅便运动、按摩 67

每天快走一万步.....	68	扭扭上半身运动.....	77
提高平日的活动量.....	69	改善便秘的瑜伽	
肠的体操		眼镜蛇的姿势.....	78
直立伸展运动.....	70	扭转的姿势.....	80
股关节伸展运动.....	71	犁的姿势.....	82
锻炼腹肌体操.....	72	改善便秘的穴道	
腹式呼吸运动.....	73	腹部附近的穴道.....	84
提臀摇摆运动.....	74	后腰部的穴道.....	86
仰卧立膝扭腰运动.....	75	手与脚的穴道.....	87
坐式伸展.....	76		

⑥ 吃了就顺畅的 36 大好食物 89

主食及五谷杂粮类

糙米.....	91
燕麦.....	92
绿豆.....	93
黄豆.....	94
红豆.....	95
薏仁.....	96

地瓜..... 97

蔬菜类

胡萝卜.....	99
玉米.....	100
韭菜.....	101
花椰菜.....	102
莲藕.....	103



小黄瓜	104
黑木耳	105
芹菜	106
地瓜叶	107
香菇	108
甜椒	109
苦瓜	110
洋葱	111

水果

奇异果	113
香蕉	114
木瓜	115
番茄	116

柳橙	117
草莓	118
葡萄	119
苹果	120
凤梨	121
葡萄柚	122
百香果	123

其他类

海带	125
酸奶	126
橄榄油	127
蜂蜜	128
寡糖	129



Part

7 健康不卡卡! 高纤顺畅便活食谱 131

高纤沙拉

蔓越莓凤梨沙拉	133
玉米笋甜椒生菜沙拉	134
水果酸奶沙拉	135
缤纷蔬果沙拉	135
凉拌芥末秋葵	136
核桃拌菠菜	136
凉拌红绿双丝	137
海鲜番茄盅	138
醋拌莲藕	139
香浓马铃薯泥	139

高纤主食

蔬菜肉丝莜莜面	141
茭白笋红萝卜丝糙米饭	142
番茄鸡肉荞麦面	143
地瓜莲藕粥	143
五谷饭团	144
全麦馒头	144
果干谷麦面包	145
四季豆燕麦粥	146
海带薏仁粥	147
黄豆糙米饭	147
韭菜水饺	148



地瓜叶米苔目	148
鲜菇彩椒螺旋面	149

高纤菜肴、汤

腰果拌西芹	151
鲜菇炒绿花椰菜	152
香菇蒸蛋	153
细蔬炒豆干	153
黑木耳炒凤梨	154
甜椒炒小章鱼	154
烫地瓜叶	155
洋葱鲜蔬汤	156
黄豆排骨汤	157
菠菜豆腐汤	157
竹笙腐竹排骨汤	158
番茄豆芽肉片汤	158
凤梨苦瓜鸡汤	159

高纤果汁、养生饮

奇异果活力饮	161
香蕉酸奶	162
红萝卜蔬果汁	162
黄豆小麦胚芽奶	163
葡萄芹菜汁	164
苹果综合果汁	164
柳橙凤梨汁	165
木瓜豆浆	166
养生草莓奶	166
高纤燕麦奶	167
百香果凤梨QQ	168
柳橙苦瓜汁	169
活力葡萄柚汁	169

番茄甜椒汁	170
百香奇异果果汁	171
芝麻薏仁豆浆	171

高纤甜点、果冻

杏仁豆奶冻	173
鲜果椰奶西米露	174
绿豆蒟蒻汤	175
红豆地瓜圆汤	175
黑糖蜜汁地瓜	176
冰糖双耳饮	176
水果燕麦甜粥	177
黑芝麻牛奶羊羹	178
红萝卜果冻	179
葡萄蒟蒻果冻	179



健康轻阅读



史上最强 排便力

李馥/著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

作者序

天天轻盈通畅， 人生充满精彩与希望

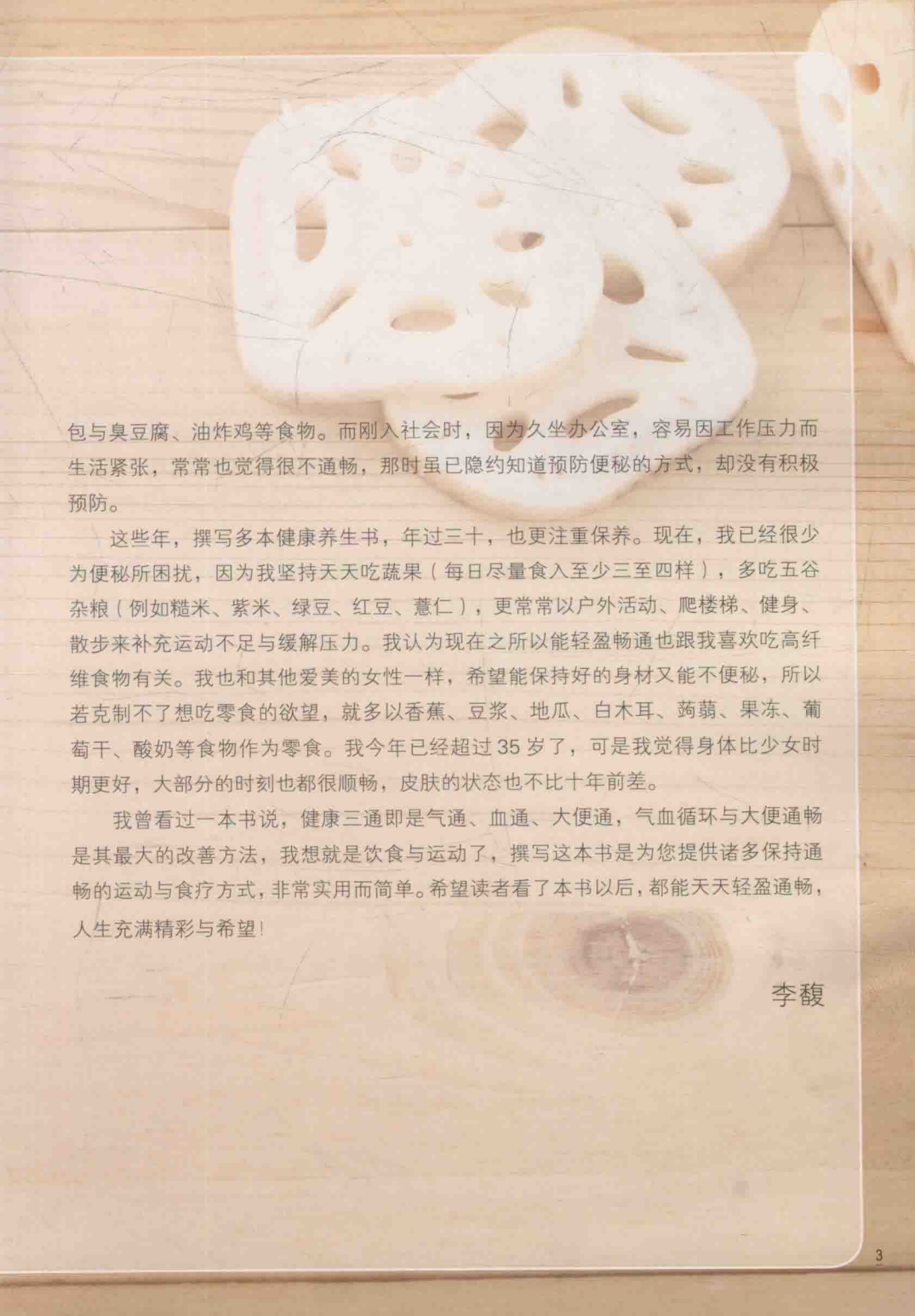
拥有健康与美丽，是大多数现代人的梦想。然而，许多人只把健康与美丽当成一种口号或渴望，并没有清楚地去了解健康的真谛或是去实行真正获得健康的方法。尽管现代医学已经如此发达，许多疾病都可以治愈，但还是有更严重的外在问题威胁着我们的健康，比如压力、速食、黑心食品、环境污染……这些隐性的危机，充斥在你我生活的周遭，我们怎能不感到忧心！

所谓“病从口入”，食品科技的进步，让现代人很容易吃进非天然的“美食”，看起来包装精致、五颜六色的蛋糕、巧克力、饼干，或是香喷喷的炸薯条、烤肉，这些都是容易便秘与引发胃肠疾病的元凶。如果你的饮食偏向西化、精致，纤维素摄取太少，就容易有宿便产生，导致肠道有害菌滋生。但若你的饮食是蔬菜水果的比例偏多，并且每天习惯是高纤维，含有寡糖的食物，你的肠道益生菌自然就多，可以将有害菌排出体外，预防便秘与大肠癌的发生，这样才能保持肠道健康。

有句话是这么说的：肠道是人体的第二大脑。肠道健康可以说是常保年轻和长寿的一种指标，所以本书从“预防胜于治疗”的角度出发，通过最天然的食疗、穴道按摩、运动等手段，让大家从最基本的日常生活中获益。

我常看到周遭很多女性朋友为减肥所苦，也常常听这些减肥的人嚷着自己有便秘问题。其实，肥胖的人大多是健康出了问题，而便秘也是身体发出的警报之一，所以如果是肥胖的人有便秘问题根本不用觉得奇怪；而许多女性为了减肥，吃得太少，或是只吃生菜沙拉，一点油脂都不沾，也容易引起便秘。这样说来，要克服便秘好像是一件困难的事情，其实不然，我认为，要预防便秘的根源，就是要有正确的饮食习惯，让身体恢复到最自然的健康状态，这样才能维持天天通畅的生活。

以我自己为例，当我还是十几岁的少女时，就有便秘困扰，因为喜好饼干、面

The background of the page is a photograph of several slices of lotus root (藕片) stacked on a light-colored wooden surface. The slices are white with characteristic holes and are arranged in a slightly overlapping manner. The lighting is soft, highlighting the texture of the lotus root and the wood grain.

包与臭豆腐、油炸鸡等食物。而刚入社会时，因为久坐办公室，容易因工作压力而生活紧张，常常也觉得很不通畅，那时虽已隐约知道预防便秘的方式，却没有积极预防。

这些年，撰写多本健康养生书，年过三十，也更注重保养。现在，我已经很少为便秘所困扰，因为我坚持天天吃蔬果（每日尽量食入至少三至四样），多吃五谷杂粮（例如糙米、紫米、绿豆、红豆、薏仁），更常常以户外活动、爬楼梯、健身、散步来补充运动不足与缓解压力。我认为现在之所以能轻盈畅通也跟我喜欢吃高纤维食物有关。我也和其他爱美的女性一样，希望能保持好的身材又能不便秘，所以若克制不了想吃零食的欲望，就多以香蕉、豆浆、地瓜、白木耳、茼蒿、果冻、葡萄干、酸奶等食物作为零食。我今年已经超过35岁了，可是我觉得身体比少女时期更好，大部分的时刻也都很顺畅，皮肤的状态也不比十年前差。

我曾看过一本书说，健康三通即是气通、血通、大便通，气血循环与大便通畅是其最大的改善方法，我想就是饮食与运动了，撰写这本书是为您提供诸多保持通畅的运动与食疗方式，非常实用而简单。希望读者看了本书以后，都能天天轻盈通畅，人生充满精彩与希望！

李馥

推荐序

天天顺畅， 常保健康与美丽

在物质与科技发达的今天，常会产生高竞争压力、少活动生活形态与西化饮食、低纤高脂饮食等多重因素，导致文明病不减反增，肠道疾患的病例增加很多，便秘、腹泻、痔疮、大肠癌更是屡见不鲜，近年来国民健康统计报告显示十大癌症发生率中，大肠癌发病率更是持续居高不下。

肠道可以说是人体的第二大免疫器官，但因为便秘只是一种常见的症状，很容易被我们轻视！其实，便秘是许多疾病的一种前兆。一般来说，如果废物未能及时排出，累积于大肠中的毒素、代谢产物会助长有害细菌的滋生，进而增加身体代谢的负担，使抵抗力下降、皮肤暗沉粗糙、口臭、头痛、血液循环变差，甚至导致众所皆知的痔疮、大肠癌等，因此，在“闻癌色变”的现况下，亮起红灯的肠道健康可是绝对不能轻视的。

当然，有许多上班族对自己的健康是非常关心的，也希望拥有“天天顺畅的人生”，因此造就了有机饮食、保健食品等行业的蓬勃发展，在“毒布天下”的状况下，花钱是小事，但是真的能买到健康吗？如果饮食还是汉堡、薯条，休闲还是电视、手机与平板电脑，工作还是过分地紧张忙碌，那么可以说这种健康投资也只能是付诸流水的安慰剂罢了！

近年来，肠道年龄的早衰问题引起各界人士的热烈关注与讨论，许多研究都发现，肠道的寿命决定着人体的寿命，而肠道的老化速度也与机体的抗癌力紧密相关。有趣的是，肠道年龄甚至掌控着外貌的年龄，有些人明明已经年过四十，看起来却



像青春洋溢的少女，而有些人才三十几岁，看起来却像老大妈，所以拥有年轻的肠道，可以说是现代人刻不容缓的要事！

这是一本从便秘类型、原因，与健康的关系等基本观念谈起的书，并指导各类人群便秘的解决方法，包括运动和穴道按摩等；还选出36种能保健肠道健康的食物与62道预防便秘的高纤维顺畅食谱，让忙碌的现代人能很快建立对肠道的基本保健观念；书中的运动方案与食谱制作都简单易懂，并且搭配插画与照片，让人一目了然，是一本人人都实用的健康书籍。本书提供了维护肠道健康的许多好方法，希望每一位读者阅读本书以后，都能常保健康与美丽。

台北市立联合医院和平院区营养师
黄雅慧

目录

CONTENT

作者序	2
推荐序	4

Part

① 解开你的不便之处，自然瘦下来！ 11

大便是如何形成的	12
你知道你已经便秘了吗	13
你是属于哪种类型的便秘	14
健康的便便应该是什么颜色呢	16
形成便秘的主要原因	19
容易引起便秘的8种食物	22
预防与治疗便秘的困惑	24
你不可不知的事——痔疮	26

Part

② 各类人群的便秘诊疗室 29

小宝宝的便秘	30
老年人便秘	32
办公室人群便秘	34
减肥一族便秘	36
怀孕妇女便秘	38
夜猫族便秘	40
应酬族便秘	42

Part

③ 便秘是健康美丽的慢性杀手 45

皮肤粗糙——细纹、毛孔粗大样样来	46
口臭——口中有异味，真尴尬！	47
肥胖——肚皮大，满身肥油真苦恼！	48
忧郁症——总是不顺畅，一张苦瓜脸！	49
大肠癌——小心！肠道健康的杀手	50
乳腺癌——注意！潜藏于乳房的致命危机	51
糖尿病——持续高血糖，会引发并发症	52
老化早衰——肠道年龄，反映身体年龄	53



④ 提升排便力的日常法则 55

早晨的第一杯水.....	56	增加腹肌运动，促进肠胃蠕动.....	62
多吃7色蔬果，实行健康579	57	循着自然的规律，建立良好的生活习惯.....	63
肠道的超级清道夫——膳食纤维.....	58	每天定时如厕.....	64
早睡早起，放松过生活.....	59	定期做肠道健康检查.....	65
适量摄取维生素 B ₁ 及益生菌	60		
适量摄取脂肪.....	61		

⑤ 拥有好肠胃的畅便运动、按摩 67

每天快走一万步.....	68	扭扭上半身运动.....	77
提高平日的活动量.....	69	改善便秘的瑜伽	
肠的体操		眼镜蛇的姿势.....	78
直立伸展运动.....	70	扭转的姿势.....	80
股关节伸展运动.....	71	犁的姿势.....	82
锻炼腹肌体操.....	72	改善便秘的穴道	
腹式呼吸运动.....	73	腹部附近的穴道.....	84
提臀摇摆运动.....	74	后腰部的穴道.....	86
仰卧立膝扭腰运动.....	75	手与脚的穴道.....	87
坐式伸展.....	76		

⑥ 吃了就顺畅的36大好食物 89

主食及五谷杂粮类

糙米.....	91
燕麦.....	92
绿豆.....	93
黄豆.....	94
红豆.....	95
薏仁.....	96

地瓜..... 97

蔬菜类

胡萝卜.....	99
玉米.....	100
韭菜.....	101
花椰菜.....	102
莲藕.....	103



小黄瓜	104
黑木耳	105
芹菜	106
地瓜叶	107
香菇	108
甜椒	109
苦瓜	110
洋葱	111

水果

奇异果	113
香蕉	114
木瓜	115
番茄	116

柳橙	117
草莓	118
葡萄	119
苹果	120
凤梨	121
葡萄柚	122
百香果	123

其他类

海带	125
酸奶	126
橄榄油	127
蜂蜜	128
寡糖	129



Part

7 健康不卡卡! 高纤顺畅便活食谱 131

高纤沙拉

蔓越莓凤梨沙拉	133
玉米笋甜椒生菜沙拉	134
水果酸奶沙拉	135
缤纷蔬果沙拉	135
凉拌芥末秋葵	136
核桃拌菠菜	136
凉拌红绿双丝	137
海鲜番茄盅	138
醋拌莲藕	139
香浓马铃薯泥	139

高纤主食

蔬菜肉丝莜莜面	141
茭白笋红萝卜丝糙米饭	142
番茄鸡肉荞麦面	143
地瓜莲藕粥	143
五谷饭团	144
全麦馒头	144
果干谷麦面包	145
四季豆燕麦粥	146
海带薏仁粥	147
黄豆糙米饭	147
韭菜水饺	148

- 地瓜叶米苔目.....148
鲜菇彩椒螺旋面.....149

高纤菜肴、汤

- 腰果拌西芹.....151
鲜菇炒绿花椰菜.....152
香菇蒸蛋.....153
细蔬炒豆干.....153
黑木耳炒凤梨.....154
甜椒炒小章鱼.....154
烫地瓜叶.....155
洋葱鲜蔬汤.....156
黄豆排骨汤.....157
菠菜豆腐汤.....157
竹笙腐竹排骨汤.....158
番茄豆芽肉片汤.....158
凤梨苦瓜鸡汤.....159

高纤果汁、养生饮

- 奇异果活力饮.....161
香蕉酸奶.....162
红萝卜蔬果汁.....162
黄豆小麦胚芽奶.....163
葡萄芹菜汁.....164
苹果综合果汁.....164
柳橙凤梨汁.....165
木瓜豆浆.....166
养生草莓奶.....166
高纤燕麦奶.....167
百香果凤梨QQ.....168
柳橙苦瓜汁.....169
活力葡萄柚汁.....169

- 番茄甜椒汁.....170
百香奇异果果汁.....171
芝麻薏仁豆浆.....171

高纤甜点、果冻

- 杏仁豆奶冻.....173
鲜果椰奶西米露.....174
绿豆蒟蒻汤.....175
红豆地瓜圆汤.....175
黑糖蜜汁地瓜.....176
冰糖双耳饮.....176
水果燕麦甜粥.....177
黑芝麻牛奶羊羹.....178
红萝卜果冻.....179
葡萄蒟蒻果冻.....179



Help!!
Help!!

