

# 让 肠道



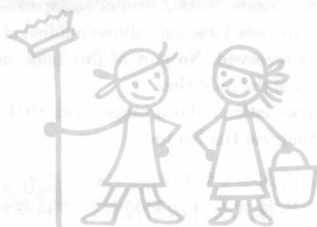
## 变得更加干净

(日) 金子实里◎著  
唐丽娥 张 军◎译

Make your intestinal tract  
become healthier

# 健康来自肠道

健康来自肠道!



让 **肠道** 变得  
更加 **干净**

(日)金子实里 著  
唐丽娥 张军 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [腸をきれいにする本]

BY: [金子実里]

Copyright © Houken 2002 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by HOUKEN CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HOUKEN CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社法研授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版权。

著作权合同登记号: 06-2007第223号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

让肠道变得更加干净 / (日)金子实里著;唐丽娥,张军译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5381-5345-3

I.让… II.①金…②唐…③张… III.保健—方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第056415号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:蒙明炬

版式设计:郭宁

封面设计:刘科

---

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:172mm×242mm

印张:10.25

字数:105千字

出版时间:2008年7月第1版

印刷时间:2008年7月第1次印刷

责任编辑:众合

责任校对:王玉宝

---

书号:ISBN 978-7-5381-5345-3

定价:22.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 前 言

## 保持肠道内清洁就是捍卫美丽与健康

规律的饮食、充足的睡眠、畅快的排便，人们有时会用这样直截了当的语言来描绘身体的健康状态。美美地吃、甜甜地睡、顺畅地便，肚子也会变得畅快舒适……可以说，这的确是理想的健康状态。

然而，实际情况又是怎样呢？便秘、腹泻等症状困扰着很多人。肠是产生粪便的器官，但很多人的“肠道”却存在这样或那样的问题。另外，无论男女，随着年龄的增长，往往都会出现排便不畅的现象，这是一个不容忽视的问题。饮食、睡眠、排泄等生理机能彼此之间是密切相关的，如果其中一项出现异常，那么其他方面也都容易出现问题。

基于以上原因，本书向您介绍能够使您畅快排便的“清肠”技巧，并在实践的基础上，对有关清肠的基本知识进行了整理和汇总。但是，仅仅做到这些还是远远不够的，规律的饮食和充足的睡眠对塑造健康的体质也是非常重要的。顺畅的排便也可以保证饮食与睡眠的合理性，并且对女性最为关心的“美容”也有良好的效果。畅快地排便，还能够预防大肠癌等肠道疾病。

希望本书能为您的美丽和健康提供帮助。

金子医院·医师 金子实里

# 目 录

前 言

## 第1章 肠道问题是很多人的烦恼……………7

苗条美女也同样遭受肠道问题的困扰……………8

肠道出现问题后，会出现各种各样的症状……………10

为什么肠道问题有所增多——探究自身的“原因”……………12

不要放弃！烦恼一定会得到消除……………20



## 第2章 “洁净的肠道”为什么会带来“美丽”……………21

判断肠道是否洁净的三条标准……………22

粪便的产生过程……………24

粪便是“靠脑袋排出”的……………26

出现便秘、腹泻时肠道内的状况……………28

您的不适可能是肠道在作怪……………30

肠道问题也会引起“屁股的麻烦”……………32

肠道是细菌的“战场”……………34

善良的肠内“居民”——有益菌……………36

肠内有害细菌增多的原因……………38

自律神经的功能是畅快排便不可或缺的……………40

维持肌肉力量是防止大肠功能降低的秘诀……………42

您的内衣是不是在使肠受苦? .....44

干净的肠道会给您带来美丽和健康.....46

专栏 / “宿便”的真实面目.....48



### 第3章 您的肠道处于何种状态.....49

通过粪便了解自己肠道的健康状况.....50

排便异常的几种类型.....52

暂时性排便异常.....54

弛缓性便秘.....56

直肠性便秘.....58

肠易激综合征.....60

症候性排便异常.....62

进行一次细致的诊察.....68



### 第4章 对肠道有益的食品.....71

不吃不喝怎能排出? .....72

除膳食纤维以外的有助于肠道清洁的成分.....74

烦恼不同,有效的食品也不尽相同.....76

不要偏食,要“一个都不能少”.....78

专栏 / 常食“煮豆”,肚子畅快.....88

专栏 / 如何做到多吃蔬菜.....101



## 第5章 使肠道洁净的一周饮食和运动计划……………115

- 肠道喜欢有规律的生活……………116
- 出现持续便秘时的一周食谱……………118
- 肠易激综合征的一周食谱……………126
- 提高腹肌力量的运动计划……………134
- 消除肠道问题的又一简便方法……………140
- 怎样使自己更从容地面对压力……………144
- 对肠道有效的放松方法……………146
- 出现顽固便秘时，可兼用药物……………148
- 选择药物时要先了解其成分……………150
- 如何使用中药、草药……………152
- 最后的办法——灌肠、洗肠……………154
- 对止泻药的使用要慎重……………156
- 不知如何是好时可考虑到医院接受治疗……………158
- 对肠易激综合征有效的“处方药”……………160



## 第6章 洁净的肠道给您带来健康……………161

- 使肠道洁净，预防大肠癌……………162
- 预防其他意想不到的疾病……………163
- 畅快排便带您远离生活习惯病……………164

## 第1章

---

# 肠道问题 是很多人的烦恼

---

便秘、拉肚子、时常会感到肚子不舒服……什么原因会导致肠道不适呢？让我们从日常生活中开始寻找吧！

→ P7~20



# 苗条美女 也同样遭受肠道问题的困扰

很多人追求漂亮外表，但很难达到由内而外的美丽。您是其中的一员吗？

## ●美丽由体内开始

爱美的女性越来越多，保持完美身材的女性也越来越多，可是，在这些漂亮的女性中，受顽固便秘等“排便不畅”困扰的人也会不少。

包括便秘在内的诸多排便方面的麻烦，往往是由于“肠”，尤其是大肠的问题而引起的。

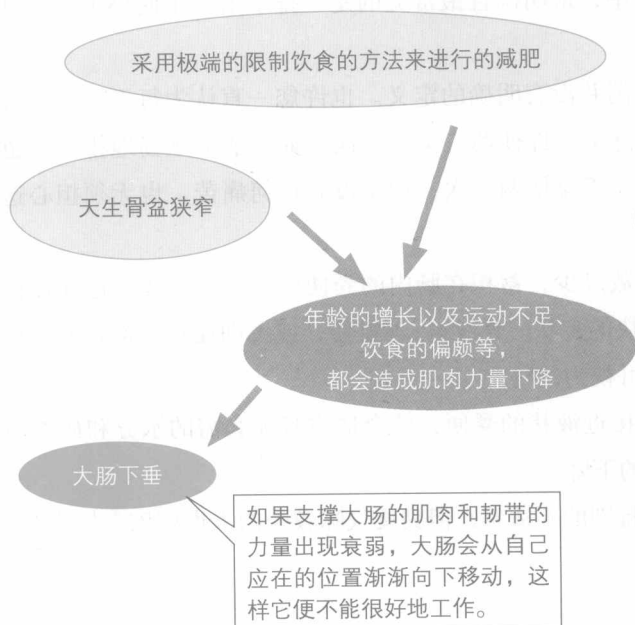
“大肠下垂”是影响大肠功能的原因之一（参照9页）。这种情况较多地出现在中老年女性身上，但是，即便是年轻女性，如果支撑大肠的腹肌力量严重降低，往往也会出现所谓大肠下垂的现象。

那些看上去苗条的美人，由于腹中的大肠出现下垂而不能很好地工作……这样的状态下，也不能够算得上是真正的美人吧。

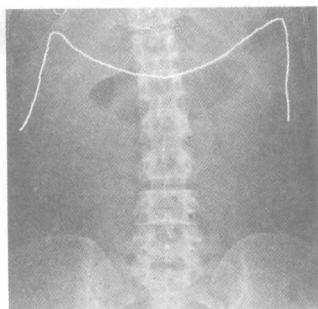
让我们以“由内而外的美丽”为理念，让肠道变得洁净起来吧！

## 您的减肥方式危险吗？

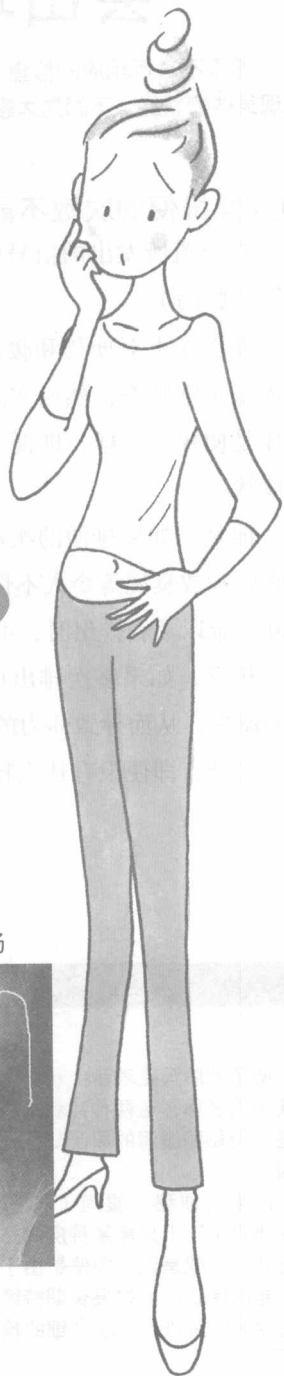
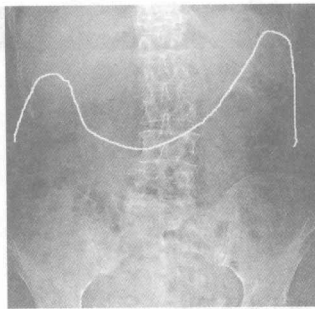
大多数人都憧憬苗条的身材，追求细腰、小臀，即所谓的骨盆狭小。骨盆狭小虽然在理论上不会引发“肠”的问题，但是，如果腹肌力量下降，大肠就会出现下垂现象，如果大肠掉落在狭小的骨盆中，那么它的功能会明显降低。



大肠正常的位置



掉落在骨盆中的大肠



# 肠道出现问题后， 会出现各种各样的症状

如果不进行相应的检查，我们无法了解到肠内的实际状况，但肠道出现问题后，还是会出现某些症状的。下面为大家列举一些肠道所发出的“求救信号”。

## ● 只凭排便的次数不能判断是否便秘、腹泻

在肠道所发出的信号中，最明确且最常见的是“排不出”（便秘）和“排出过多”（腹泻）。

在医学上对便秘和腹泻并没有明确的定义。也许您一直认为每天一次的排便状态才是正常状态，然而实际上，即便两三天排一次，如果能够顺畅地排出，也不能算作是便秘。同样，即便一天排便两三次，如果没有任何痛苦，也无须担心这是腹泻症状。

但是，如果排便的次数过少，蓄积在肠内的粪便就会产生气体，这样往往会出现胀肚和放臭屁等令人不快的症状。连续4天不排便，或者即便每天都排便，但粪便较硬、难以顺利排出时，可视为便秘。

相反，如果多次排出接近液状的粪便，就会造成身体必需的水分和矿物质营养素的流失，从而导致体力的下降。

另外，即便没有什么特别的不适感，但粪便气味较强的人也应该多加注意。

## 便秘、腹泻并不是疾病的名称

便秘和腹泻是表示症状的词语，并非疾病的名称，这两种症状本身不是病。但是，便秘和腹泻的原因却往往有明确的病因。

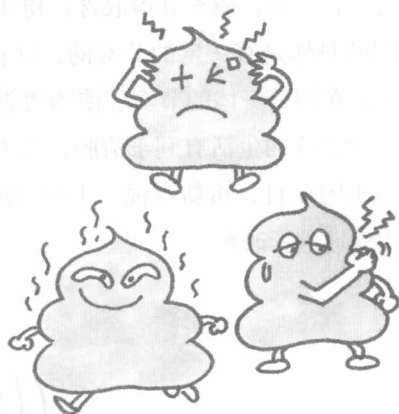
过半的便秘、腹泻（将它们通称作“便通异常”）是患某种疾病之前所出现的症状。也就是说，即使是由于生活习惯而引起的症状，但如果长期持续的话，也有必要去医院进行一次详细的检查（参照68页）。



有些人不仅仅是“排不出”的问题，而且需要进行肠内清理

便秘的症状占肠道问题自觉症状的绝大多数。但是，事实上，您的烦恼有时与肠道不清洁有很密切的关系。下面是有关便秘现象的选项，有没有与你自己相符的呢？

- 常年有便秘的烦恼
- 很容易拉肚子
- 反复出现便秘、拉肚子的现象
- 常在餐后出现肚子“拧劲儿地疼”等情况
- 排是能够排出来，但排便后有未排尽感
- 如果不使用药物便不能排便
- 肌肤粗糙
- 有肩膀酸胀、头痛、食欲不振等现象
- 排便时肛门疼痛
- 肚子胀
- 粪便和屁的气味较重



#### ◆ 出现以下情况要马上去医院 ◆

如果通过自己观察无法做出判断，就需要去医院进行检查。  
以下项目中，即使只有一项与自己相符，都要立即去医院。

- 排便时有便血现象
- 粪便上沾有血迹
- 肚子剧烈疼痛，但无法排出粪便
- 连续排出液体状排泄物

# 为什么肠道问题有所增多 ——探究自身的“原因”

饮食、运动、压力……给肠道带来影响的是您的生活本身。那些导致肠道出现问题的原因是在您不知不觉间产生的，让我们来逐项进行检查吧！

饮食  
生活

## ◎重新审视自己的食量、食谱及饮食方式

与肠道关系最为密切的生活要素便是饮食。肠是“消化管”，是食物在变成粪便排出之前必经的通道之一。

粪便的形成需要有充足的饮食。未被消化直接被排出的膳食纤维是粪便的主要成分之一，所以，应充分摄取含膳食纤维丰富的食品。

我们的身体是有一定的节奏的，饮食起到控制身体节奏的“节拍”的作用。有规律的饮食在调整身体的节奏、使肠功能顺利发挥方面具有重要的意义。

至于什么样的生活有利于清肠，本书将在第4章进行详细的说明。现在先对照第13页所列出的项目，重新审视一下自己的饮食生活。只有清楚地了解问题的所在，才能更明确地进行改善。



## 日常饮食危险性自我检查

您的肠道问题也许是由饮食生活造成的。检查一下在以下的各项中是否有与自己相符的项目。

- 早晨不吃早饭的时候居多
- 早饭之后立即去上班或上学
- 进餐时间无规律，尤其是很晚才吃晚饭
- 为了减肥，总体上减少了进食量
- 为了减肥，尽量不吃主食（米饭、面包等）
- 油脂所含热量较高，所以尽量不吃
- 常常会为自己吃多了或喝多了而懊悔
- 吃餐后甜点时，选择点心多于水果
- 在考虑菜谱的时候，头脑中没有营养平衡的概念
- 大多在外面进餐
- 不怎么吃蔬菜
- 几乎不吃豆类食品（大豆、纳豆等）
- 主菜大多是肉类
- 除了进餐时间，几乎不喝饮料

## 【判定】

0项相符：危险性0—看上去在饮食方面没有问题。检查一下其他的生活因素。

1~3项相符：危险性1—表明您很注意自己的饮食生活，但还差一步。

4~6项相符：危险性2—可以说在引起肠道问题的源头中，饮食生活占了很大份额。

7~9项相符：危险性3—问题相当严峻。要努力减少与自己相符的项目。

10~12项相符：危险性4—肠道必然会出现问题，要全面审视自己的饮食生活。

13~14项相符：危险性5—问题相当严重！如果这样下去，不仅仅是肠，全身都有可能出现问题。

【综合评价】 如果您属于危险性1~5中的一项，请阅读第4章，立即开始改善您的饮食生活！

随着年龄的增长，便秘所带来的烦恼会急剧增多。

为什么上了年纪后，出现便秘的机会增多呢？原因之一是腹肌力量的下降。腹肌力量下降以后，大肠往往会从自己的原有位置下垂，从而降低肠功能。由于在前面已经阐述过了（参照8~9页），所以此处不再赘述。

另外，我们在排便时，为了能使粪便顺利排出，往往会下意识地通过腹部用力来压迫肠。如果腹肌力量下降，这种推压肠的力量也会减小。

随着年纪的增长，肌肉力量下降可以说是一种生理的变化，而运动不足往往会起到推波助澜的作用。

肌肉如果得不到使用，功能就会迅速地衰弱下去。您也许会认为“我还年轻，肌肉力量下降和我没什么关系”，那么您可尝试做下页的体操来进行检查。也许您会对自己肌肉力量的衰弱程度感到吃惊！实际上，即便是20~30岁的人，有严重大肠下垂现象的人数也相当多。

如果腹部和背部等部位的肌肉出现衰弱，要做到站姿或坐姿优美是很难的。也许会出现驼背或腰身不正等问题。



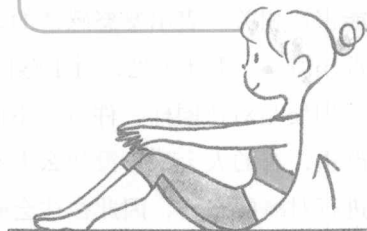
## 腹部肌肉力量降低度自我检查

首先尝试是否能轻松地进行步骤1的动作。然后按照箭头所指的检测进行腹肌力量的检测。

开始

1

能否在仰卧的状态下，不用手就可以抬起上身？如果能够轻松做到，则进行“yes”所指的检测；如果头下垂或腰向反方向逆转则进行“no”所指的检测。



No

Yes

能否在仰卧的状态下，将手在脑后交叉抬起上身？如果能够轻松完成，则检测结果为“yes”所指；如果头下垂或腰向反方向逆转则进行“no”所指的动作。

2



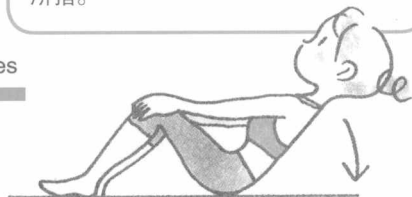
No

Yes

现阶段是没问题的  
不要马虎大意。努力  
维持肌肉力量。

3

屈膝、坐在地板上，将手轻放在膝盖上，能否慢慢地向后躺下上身？如果能以舒缓的动作轻松完成，则进行“yes”所指的动作；若无法控制身体而快速躺下，则检测结果为“no”所指。

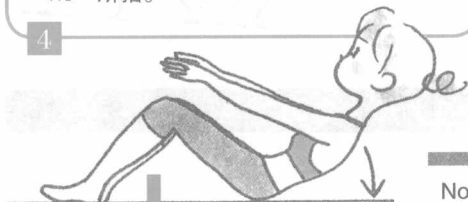


No

Yes

屈膝、坐在地板上，将手伸向前方，然后慢慢向后躺下上身。如果能以舒缓的动作轻松完成，则检测结果为“yes”所指；若无法控制身体而快速躺下，则检测结果为“no”所指。

4



Yes

No

肌肉力量有降低的倾向  
有衰弱的征兆。有必要  
提高肌肉力量。

肌肉力量相当低下  
看上去肌肉力量的降低  
已经成为引发肠道问题  
的重要原因之一。

肌肉力量极其低下  
您的腹肌力量极有可能  
无法支撑大肠。

【综合评价】肌肉力量极度降低的人无需赘言，即便是现阶段没什么问题的人也应该以第5章为参考来维持肌肉的力量。



如果观察那些容易发生腹泻的患者，我们会发现他们大多是操心事很多的人。当然，也有人属于病理性腹泻。但是，一般情况下，越是压力大的人越容易出现肠道不适。

掌控肠道功能的神经（自主神经）很容易被压力打乱，也就是说，压力和肠道功能密切相关。表示暴怒感情的语言中，有一种说法是“气得肠子直翻腾”（表示非常气愤）。由此可见，对于感情和肠的关系，古人已经有了一定的体验。

即便是对待同样一件事，不同的人所表现出来的态度是不同的，有的人会看得很严重，有的人会认为没什么大不了的。越是性格认真的人，越会采取与问题面对面进行对峙的态度，因此往往会感到压力很大。在这个意义上说，他们抵抗压力的能力是较弱的。通过对照第17页的各个栏目，确认一下自己到底是属于抗压较强型还是抗压较弱型。



### 高兴的事情有时也会成为压力之源



如果发生了不愉快的事情，人们会感到压力，这很容易理解。但是，那些恋爱、结婚、升迁等看上去高兴的事情，有时也会使肠功能出现紊乱。这是由于肠处于一种与以往不同的状态，产生了另一种意义上的紧张感。看来，肠道确实是非常纤弱的。