

肠胃会说话

Stomach and Intestine
Can Talk

〔日〕新谷弘实 著

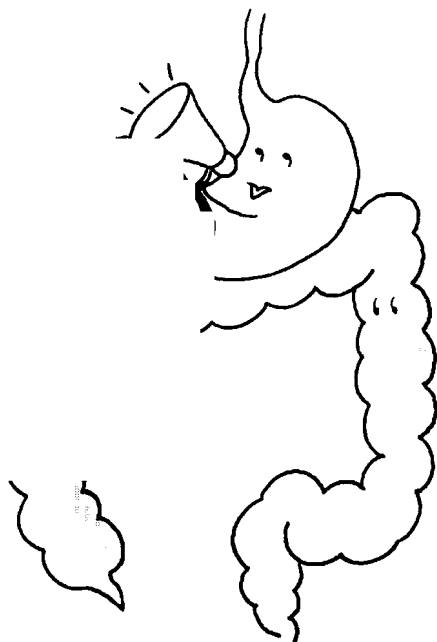
胃腸は語る—胃相 腸相からみた健康・長寿法



肠胃会说话

Stomach and Intestine
Can Talk

〔日〕新谷弘实 著 白华 译



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

肠胃会说话/〔日〕新谷弘实著;白华译.-海口:
南海出版公司,2010.3

ISBN 978-7-5442-4707-8

I.①肠… II.①新…②白… III.①胃肠病-防治
IV.①R57-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第037435号

著作权合同登记号 图字:30-2007-146

ICHO WA KATARU

by SHIN'YA Hiromi

Copyright © 1998 SHIN'YA Hiromi

Originally published in Japan by KOBUNDO, LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with KOBUNDO, LTD., Japan
through THE SAKAI AGENCY and DAIKOUSHA, INC.

All rights reserved.

CHANGWEI HUI SHUOHUA

肠胃会说话

作 者 〔日〕新谷弘实
译 者 白 华
责任编辑 崔莲花
特邀编辑 王彩虹
丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计 新经典工作室 · 王晶华
内文制作 李艳芝
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开 本 700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张 14.5
字 数 160 千
版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4707-8
定 价 28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录 | CONTENTS

前 言 /1

序章 胃相、肠相是健康的晴雨表

邂逅内窥镜——为 25 万人进行胃肠内窥镜检查的起点 /4

发现“胃相”和“肠相” /5

胃相和肠相是身体的天气预报——疾病要从“阴天”开始预防 /6

日本人并不长寿 /7

饮食是长寿的基础 /9

为了子孙后代 /11

第 1 章 发现胃相、肠相

我如何成为内窥镜外科医生 /16

胃相和肠相 /18

摄入过多肉食会破坏肠相 /20

肉食最终导致心脏病和癌症 /22

第 2 章 胃相、肠相与生活方式病

胃相好的人不患胃癌 /30

胃相较差的人容易患上呼吸系统疾病 /32

胃相与其他疾病 /34

肠相较差的人容易患生活方式病 /35

第3章 肠相与大便通畅

为什么会患上便秘 /46

大肠过于敏感 /53

第4章 食道、胃和十二指肠疾病的检查与诊断

食道、胃和十二指肠疾病的检查和诊断方法 /62

新谷式大肠内窥镜检查法 /66

容易引发癌症的胃相 /67

破坏胃相的幽门螺旋杆菌 /69

幽门螺旋杆菌与胃癌、胃以及十二指肠溃疡的关系 /70

幽门螺旋杆菌的预防和治疗 /72

第5章 用肠道内窥镜预防癌症

息肉是不良嗜好的产物 /78

大肠息肉的特征 /79

息肉部位的变化 /80

息肉为什么会发生癌变 /81

切除大肠息肉能够预防癌症 /87

根治良性胃、大肠息肉，首选内窥镜手术 /89

采用内窥镜手术根治早期大肠癌 /92

第6章 如何改善胃相、肠相

真正的健康饮食法 /96

按照自然的理念摄入食物 /97

改善肠相的平衡饮食 /98

新谷式健康饮食以粮食和蔬菜为主 /99

运动和心理健康 /103

摄入过多动物性蛋白质和脂肪的后果 /104

牛奶制造了现代疑难杂症 /110

第7章 水为百药之长

良好的血液循环能够预防疾病 /122

慢性缺水会加速衰老 /124

水能净化胃肠，使人保持年轻美丽 /126

纯净的水是百药之长 /128

经常饮用纯净水的人胃肠较为健康 /130

什么是有益健康的水 /132

第8章 食物决定胃相和肠相

碳水化合物是重要的能量来源 /138

蛋白质是生命之泉，但过量摄取很危险 /146

摄入脂肪要选好食品 /148

膳食纤维——改善肠相的营养素 /157

微量营养素的神奇力量 /161

营养素以团队形式发挥作用 /164

矿物质保持身体健康 /183

微量元素以极少的数量支撑着生命健康 /194

第 9 章 癌症重在预防

医术高超的医生能延长你的寿命 /206

定期接受检查 /207

饮食与养生 /208

第 10 章 用正确的饮食打造强健体魄

全面认识我们的身体 /216

人类也是自然界的一种生物 /217

打造高免疫力、强抵抗力的身体 /218

肠相和肠道细菌 /222

后 记 /225

前 言

汉字中的“食”字是由“人”字和“良”字组成的，意义在于告诫人们，只有掌握了正确的饮食知识，才能获得健康长寿的人生。而英语中也有“**You are what you eat**”这样的格言，意思是“你吃的食物构成了你的身体”，也就是说“你的健康取决于你摄入的食物”。

实际上，我撰写本书的目的并不是想要告诉你“这种食物不健康”、“那种食物对身体好”，奉劝你放弃喜欢的食物，并对你讨厌的食物大加赞扬。我们每个人与生俱来的遗传素质，出生和成长的环境，所从事的工作，兴趣爱好以及嗜好等都各不相同，饮食习惯也千差万别。

在过去的 30 多年里，我曾经观察过大约 25 万人的胃相和肠相，发现人们平时摄入的食物和营养的种类、数量、摄入频率、食用方式等对健康和长寿具有非常重要的意义。因此，我希望将有益的饮食方式和生活习惯介绍给大家，并将我积累的临床经验和丰富知识转化为可以融入生活实践的智慧，从而让更多人能够充分享受健康、幸福的人生。

保持健康长寿的钥匙并不是潜藏在一两种食物或饮品中，也不是取决于某种药物。人类自古就为探寻这把钥匙付出了巨大的努力，目前仍然在寻找。

依靠现代医学的力量，人类克服了种种传染病，并在过去百年间将寿命延长了一倍。1984 年，日本百岁以上的老人只有 1563 人，而据统计，1995 年已经达到 8471 人，是原来的 5.4 倍，增长速度相当快。

日本在 1947 年平均寿命首次超过了 50 岁，平均寿命的增长率位居世界第一。而早在 80 多年前，欧美各国平均寿命就已经达到了 50 岁。日本之所以能够在这么短的时间内将平均寿命快速提升，是多方面原因在发挥作用，其中较容易理解的原因是经济发展对生活环境的改善，预防医学和治疗医学水平得到提高，饮食生活和卫生知识得到普及等。

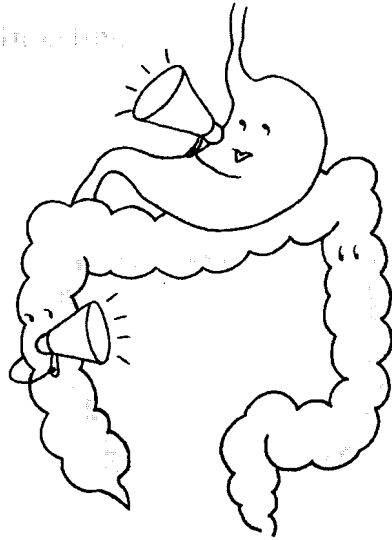
而面对即将到来的老龄化社会，我们最关心的是如何为将来幸福的福利社会贡献一份力量。为此，作为未来的老年人，我们每个人都应该掌握健康的真知，不给他人增添麻烦，努力保持身心健康，做到独立生活。活着的时候，身体就是我们的资本。我们周围存在着无法回避的不计其数的环境污染问题。作为本书的作者，我个人的生活方式和预防处理原则就是尽自己所能去改变现状，而且我相信你们中间也有很多人和我一样会尽力而为。所以，为了健康、幸福地度过我们漫长的人生，请阅读本书。

新谷弘实

序章

胃相、肠相是健康的晴雨表

Stomach and Intestines
Can Tell



邂逅内窥镜—— 为 25 万人进行胃肠内窥镜检查的起点

我第一次来到美国纽约是 1963 年，当时我是一名外科研修医生，只有 27 岁。

那一年的 12 月，我的大女儿出生了。作为医生，当时我还年轻，缺乏经验，所以给女儿吃了很多后文中将会提到的“不良食品”，比如牛奶、奶酪、肉类等。也许正是这个原因，女儿在一两岁的时候患上了异位性皮炎和过敏性鼻炎，并深受困扰。

幸运的是，后来通过调整饮食，她的体质得到了改善，最近这些症状彻底消失了。孩提时代的她一直为这些病痛而苦恼，我也对幼小的女儿深感同情。但是这些遭遇成为了让我重新思考健康和饮食等问题的契机。

来纽约之后大约 4 年，我开始有机会使用食道、胃内窥镜（腹腔内脏器摄影机、纤维内窥镜）和大肠内窥镜等器械，并开始思考是否能用这些内窥镜进行息肉切除手术。

经过反复实验并确信没有问题后，我于 1969 年第一次做了非开腹式大肠内窥镜息肉切除手术，并取得了成功。这在世界范围内尚属首例。

1971 年在佛罗里达举行的美国胃肠内窥镜大会上，我将用 16 毫米胶片拍摄的内窥镜息肉切除手术过程展示给与会者，当时出席会议的近千名内窥镜专家全体起立鼓掌，那情景至今还历历在目。

发现“胃相”和“肠相”

之后的 30 多年里，我为大约 25 万人做了胃肠内窥镜检查，而且发现了一件非常有意思的事情：如同人有各种面相一般，胃肠也有“胃相”和“肠相”。通过观察胃相和肠相可以清楚地了解人的健康状态，胃相和肠相好的人身体也非常健康。

胃肠只是一个消化食物、排出身体糟粕的场所，会受到摄入食物的种类和饮食方式的影响。因此，要想改善胃相和肠相，必须先调整饮食。也就是说，我们要考虑在什么时候，摄入怎样的食物，采用什么样的方式摄入才有利于健康。20 世纪 50~70 年代间，美国人坚信肉类才是能量的源泉，流行吃切得很厚的牛排，摄入高蛋白和高脂肪性食物。打开大型冰箱冷藏室大口喝牛奶，以牛奶取代水的场面经常出现在美国影视剧中，这些影视剧在日本播放，对当时正处于经济高速发展期的日本的饮食生活影响甚大。

观察以肉食为主的美国人的肠道让我非常吃惊。他们的肠道又硬又短，而且存在很多黏膜皱襞，内腔狭窄，有憩室（口袋样的大肠凹陷），存留的宿便较多，肠相不敢恭维。这样的肠相常常引发各种肠道疾病，如大肠息肉、大肠癌、肠炎、憩室炎，还有生活方式病，特别是高血压、心脏病、肥胖、乳腺癌、前列腺癌、糖尿病等。

1980 年，当我回到日本进行大肠镜方面的技术指导，并为患者检查胃肠道时，我更加吃惊地发现，日本人的肠相开始接近美国人的肠相了。这明显是饮食习惯欧美化，逐渐以肉食为主带来的后果。来我

这里接受内窥镜检查的患者一般都在 40~70 岁，平均四五个人中就有一人患有大肠息肉。当然并不能把这个数据作为日本人的平均发病率，但是日本人患肠道疾病，特别是大肠息肉、大肠癌的患者正在迅速增多。另外，从日本厚生劳动省的年度死亡报告来看，1955 年因这些疾病而死亡的人数为 6840 人，1985 年为 25057 人，1994 年增加到 38943 人。而将乳制品看作重要的营养品或补钙佳品的人，他们的孩子也像我女儿一样患上了异位性皮炎等各种过敏性疾病。如果把患过敏性鼻炎、花粉症等疾病的患者也包括在内，几乎 90% 以上的人都患有某种过敏性疾病。

美国 20 年前就对高蛋白和高脂肪饮食进行了反省，以复合碳水化合物为主的低脂肪饮食逐渐变为最受推崇的健康饮食，如食用鱼以及非精加工的粮食和豆类等。美国的肉类消费减少了，多余的肉食转移到了日本。我担心，现在日本正在取代美国成为新的大肠癌大国。

胃相和肠相是身体的天气预报—— 疾病要从“阴天”开始预防

疾病与天气十分相似。晴空万里的时候一般不会突然下起雨来，而是先由晴天逐渐转为阴天，之后才会下雨。身体也一样，从健康状态向“总是觉得不太舒服”的亚健康状态转化，亚健康持续数年后就患上了具体的疾病。

例如，血糖值偶尔上升到 9.4~10 毫摩尔 / 升的人如果每天吸烟、喝酒，大量摄入油腻食物，不参加运动，体形肥胖的话，过不了两三

年就会真的患上糖尿病。

所以从血糖值被诊断为过高的那一刻起，就要意识到“这样下去不行”，然后积极地改变饮食方式和生活习惯，就不会继续朝着疾病前行，而是转向健康之路。但如果已经进展到“疾病”阶段，多数情况下很难完全恢复健康，医生对此也束手无策。

无论是哪种疾病，只要不改变错误的饮食方式和生活习惯，即使长期服用大量药物，也只能在某种程度上抑制症状，而不可能完全根治这种疾病。有时候甚至可以肯定地说，绝对不能根治。

作为一个长年用肉眼清楚地观察美日两国人胃肠状态的医生，我在这本书里想要重点告诉大家的，就是从胃相和肠相中看到的健康饮食方式和生活习惯。

不仅是饮食方式，需要重视的还包括四五十岁中年人的生活方式病（也就是原来人们常说的“成人病”），所以到了这个年龄，每年至少接受一次身体检查才是明智的选择。根据我的专业知识来看，大肠癌的发病率虽然逐年上升，但是几乎都能够进行预防。特别值得一提的是，如果通过内窥镜检查发现了息肉，也可以轻松切除，这样就铲除了癌症的萌芽。食道癌和胃癌也可以通过观察其“相”，在患病前至少两三年做出某种程度的预测。

日本人并不长寿

最近我比较关注的一个问题是，日本人虽然以平均寿命最长著称，并被认为是世界上最长寿的国家，但实际上比较百岁以上的人口数量，

日本要比美国少得多。根据 1995 年的统计数据，日本百岁以上的有 8471 人，其中男性 1570 人，其余均为女性。从这个数据来看，女性的长寿人数是男性的 4.4 倍之多。不仅是日本人，美国人也存在同样的趋势，而从胃相和肠相上来看，一般都是女性比男性更为健康。这一点也可以证明胃相和肠相是否健康与长寿是有一定联系的。另外据统计，1995 年美国百岁以上的老人已经达到了 6.1 万人。日本的人口大约是美国人口的 1/2，所以从人口比例来看，日本至少应该有 3 万百岁以上的老人，而实际数量还不足 1/3。现在摆在我们面前的问题就是为什么日本百岁以上老人数量较少，以及这一现象到底与哪些因素相关。

那么，究竟为什么会出现这样的现象呢？我想这个答案并不是很难理解。首要的原因是“身土不二”，其次是“经济独立的力量”。

“身土不二”是一句成语，意思是身体与土地不可分离，可见身体和土地有着密不可分的关系。美国之所以有这么多长寿者，是因为美国的土地中含有丰富的保持健康和促进长寿不可缺少的营养成分。

自从对营养学萌生兴趣以来，我阅读了各种书籍，对生物与其生长环境之间的关系产生了许多新的思考。以菠菜为例，比较美国、德国和日本菠菜中的含钙量，一般美国和德国菠菜的含钙量是日本菠菜的 5~6 倍，其他矿物质的含量也可能是同样的结果，维生素的含量也许相差更多。欧美人对维生素和矿物质的摄入量是日本人的 5~6 倍，百岁以上老人的人数也是日本的 5~6 倍，这其中难道没有某种联系吗？我认为营养素的含量确实影响着美国的长寿人数。土壤中维生素和矿物质的含量与我们的寿命之间存在着非常密切的关系。

我的朋友们来到纽约后都说纽约的蔬菜和水果非常好吃。我们可以通过味觉感知到从土壤中吸收的维生素、矿物质等这些有利于健康

的营养，而用肉眼却无法看到。我们平时喝的水和栽种蔬菜、水果的土壤中微量元素和维生素的含量，究竟与我们的寿命长短、衰老以及各种疾病有怎样的关系，是否能起到预防疾病的作用等问题，我想可以通过对比两国的数据得出一些结论。

另外，从社会经济的角度来看，美国人退休以后的保障非常完善，65岁以上的老人也能充分享受兴趣爱好和运动带来的乐趣。而与此相反，日本人那种“如果没钱，长寿也没意义”的想法根深蒂固，因此对于保持健康，追求百岁以上寿命的欲望也就不会那么强烈了。

饮食是长寿的基础

还有一个相关因素值得探讨，那就是美国人的体形比日本人大得多。我曾经将日本的黄瓜和茄子的种子拿到美国来栽种，结果长得非常大，完全长成美国黄瓜和茄子的大小。这是一个非常有意思的问题——植物也会因为土地中所含营养成分的不同而长成不同的大小。实际上，动物和植物的大小都会因培育它的水土中营养成分不同而有所差别。

由上述这些原因可知，并不是遗传导致我们身体瘦小，而是土壤和水中的营养成分较少，使得我们的体形发生了变化。再深入探讨这个问题，也可以说，防止人体“生锈”的抗氧化物质——维生素和矿物质等预防衰老和癌症的物质不足，就会影响我们的寿命。而且我们现在不仅开始舍弃传统的土产食物，还减少了海藻类的摄入量，并过多地食用“美味”、“饱腹”的动物性蛋白质及脂肪等，使我们的身体

产生大量的自由基等毒素，进而打破了体内矿物质、维生素、电解质的平衡以及有益身体免疫力的肠道菌群的平衡等。其结果无疑是损害了我们的健康，使我们不能保全正常的寿命。

日本被称为世界上最长寿的国家，平均寿命为女性 83 岁，男性 77 岁。可能大家会说，“这不是比美国人长寿得多吗”，“日本是世界上最长寿的国家”，等等。然而这只是医学进步和国民保险制度的确立使新生儿死亡率下降，从而使全体国民平均寿命延长得到的结果，与营养和健康状态等完全没有关系。

美国人也并不是一直有大量食用肉类和乳制品的习惯，真正大量食用肉类是从 1950 年后才开始的。之前，美国人食用较多的也是大豆、碳水化合物、蔬菜等食物，但患胃癌的人数也很多。而最近 30 年美国的胃癌发病率却呈下降趋势。为什么会出现这样的情况？许多科学家认为是由于发明冰箱后，人们可以吃到很多新鲜的蔬菜了。不仅如此，1977 年美国政府发表了“麦戈文报告”。在这份报告中，参议院营养问题特别委员会的委员长乔治·麦戈文阐述了这样一个观点：“过度摄入动物性脂肪、砂糖和食盐与心脏病、癌症、中风等致命疾病有重要的因果关系。导致美国人死亡的 10 大疾病中有 6 种与饮食习惯有关。所以应该尽量减少脂肪的摄入量，更多地摄入非精加工的粮食、蔬菜、水果等复合碳水化合物，还可以摄入鱼类等动物性食物。”重点强调了改善饮食和生活习惯的必要性。

在这份报告中还指出，通过改善饮食，可以使心脏病发病率降低 25%，糖尿病发病率降低 50%，同时减少 80% 的肥胖患者和 20% 的癌症患者，并将高额的医疗费用削减 1/3。