

受益终生
的健康计划

Changwei
Jueding
Jiankang

肠胃 决定 健康

肠
胃
肝
胆
保
健
密
码

你知道有些小毛病也许代表身体有个大问题吗？台湾
资深医学专家、营养专家、医药记者联袂奉献，让你
真正「肠」保安康，轻松掌握「胃」来幸福

许秉毅 许慧雅 梁静于 著

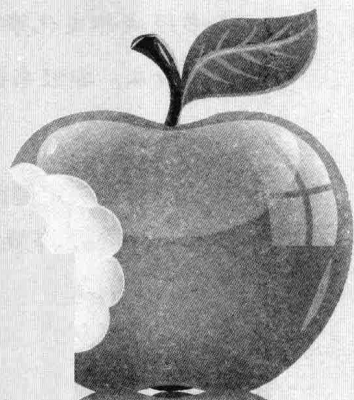


Changwei
Jueding
Jiankang

肠胃 决定 健康

肠
胃
肝
胆
保
健
密
码

许秉毅 许慧雅 梁静宇 著



中国 友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

肠胃决定健康: 肠胃肝胆保健密码 / 许秉毅, 许慧雅, 梁静于著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2010.6

ISBN 978-7-5057-2753-3

①肠… II. ①许… ②许… ③梁… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

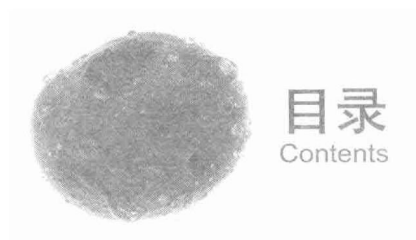
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第098622号

《胃肠决定你的健康: 胃肠肝胆保健密码》

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权出版发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书名	肠胃决定健康: 肠胃肝胆保健密码
作者	许秉毅 许慧雅 梁静于
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
规格	700×1000毫米 16开 12印张 228千字
版次	2010年8月第1版
印次	2010年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2753-3
定价	25.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

合同登记号: 图字01-2010-1922



目录 Contents

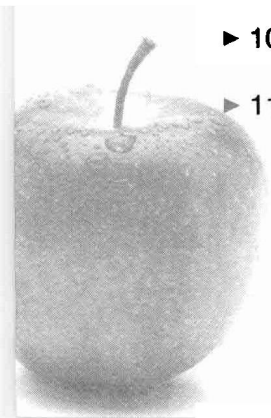
肠胃决定健康

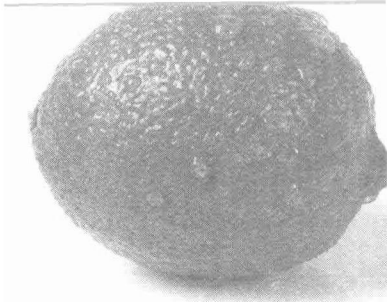
序言 养好肠胃肝胆，一生幸福平安 1

第一部分

小毛病，大秘密

- ▶ 1 有屁就放，浑身舒畅 6
- ▶ 2 严重影响人际交往的口臭 14
- ▶ 3 口干容易引发口腔疾病 22
- ▶ 4 食路不通，自然造成吞咽困难 27
- ▶ 5 鱼刺哽喉，也要小心提防 32
- ▶ 6 致命的“虫虫特工队” 34
- ▶ 7 让人肝肠寸断的腹痛 39
- ▶ 8 大腹便便也是病 44
- ▶ 9 千呼万唤“屎”出来——便秘 48
- ▶ 10 不要让你的肛门漏水 54
- ▶ 11 观察粪便，守护健康 58





第二部分

肠胃肝胆的自我疗护

- ▶ 1 胸口灼热胃发酸是怎么回事 62
- ▶ 2 预防食道癌的小妙方 68
- ▶ 3 一定要让你的胃好好休息 71
- ▶ 4 生活规律，才能远离消化性溃疡 75
- ▶ 5 胃癌——必须早点发现的潜伏敌人 81
- ▶ 6 “一清、二多、三少、四不”的健胃好方法 85
- ▶ 7 爱钻牛角尖的人容易得肠躁症 89
- ▶ 8 为什么有的人不能喝牛奶？ 93
- ▶ 9 大肠里的小刺客和大杀手 96
- ▶ 10 痔疮——使人坐立不安的“后顾之忧” 103
- ▶ 11 赶快清除留在你体内的小石头 107
- ▶ 12 病毒性肝炎——名列前茅的世界性疾病 112
- ▶ 13 警惕：肝癌最常见的症状是没有症状 118
- ▶ 14 不喝酒，少吃肉，轻松摆脱脂肪肝 124
- ▶ 15 保肝护体其实很简单 128
- ▶ 16 退出代谢综合征，享受快乐人生 132

第三部分

养生抗老，永葆青春

- ▶ 1 疾病和老化是一对夺命鸳鸯 144

- ▶ 2 排毒，不仅保健康，还能养容颜 148
- ▶ 3 好心态决定年轻态 155
- ▶ 4 吃出健康，不生病的智慧法则 162
- ▶ 5 抗老圣品 173
- ▶ 6 越运动，越青春 178



养好肠胃肝胆 一生幸福平安



每个人都希望一辈子百病不生，平平安安，那么，到底怎么做才能远离疾病，保持身体健康呢？

事实上，世界卫生组织的研究报告显示：在人类的众多疾病中，单纯因为先天“基因病变”所导致的疾病小于1%。这就是说，99%以上的疾病，需要有害因子的介入才会发病。如果我们能够全然避开各种伤害人体的因子，便能享受健康幸福的人生。而要想建构良好的防御工事，有效防堵各种健康杀手的入侵，就必须对其入侵途径了如指掌才行。

在人类与疾病对抗的圣战中，伤害人体的因子可能从外界经由表皮、消化道、呼吸道及泌尿生殖道侵入；但也可可能祸起萧墙，来自体内的老化现象、自主神经失调及免疫失衡。在我多年的行医过程中，经常感到遗憾的是：“无知”往

往是导致疾病的罪魁祸首。

有太多人因为忽略了一些重要的生活小细节，让各种健康杀手有了可乘之机，进而导致了终生的遗憾。例如，在台湾平均每天有30个人因为肝硬化或肝癌过世，而这些肝病的牺牲者中有90%以上是因为慢性乙型肝炎、丙型肝炎或酗酒所引起的。比如有些男性为了提神，喝一些含酒精量超过10%的啤酒或饮料，久而久之，就有可能患上乙型肝炎；而有些女性，因为不了解穿耳洞及文眉的潜在危险，轻易去一些卫生环境不佳的商店穿耳洞或文眉，莫名其妙地被传染上了乙型或丙型肝炎。

在日常生活中，有许多有害人体的物质是来自于食品（如人工奶油及奶精中的反式脂肪酸、烧烤食物中的多环碳氢化合物及青菜上残存的农药）或一些食品中的添加物（如防腐剂、人工色素、填充剂、化学香料）。近年来，我还遇到一些崇尚自然的生机饮食者，他们喜欢吃未经烹煮的食物，以获取更多的营养素，但因为吃东西前少了灭菌的程序，所以吃下了活的寄生虫卵，被蛔虫、广东住血线虫或肝吸虫感染，导致了营养不良（蛔虫）、脑膜炎（广东住血线虫）、胆管炎或胆管癌（肝吸虫）。事实上，吃青菜时，如果能将青菜余烫30秒至1分钟，便能摄取到丰富的维生素和酶，同时还能杀虫灭菌。

另外，值得注意的是，正确的洗手是预防传染性疾病的第一步。台湾有54%的人感染了幽门螺旋杆菌，这只臭名昭著的细菌是引起许多人胃溃疡、胃癌与十二指肠溃疡的元凶，而这些为胃肠疾病所苦的人往往是因为不懂得如何洗手而得病的。

在人体的内在伤害因子方面，老化、自主神经失调和免疫失衡是三大杀手。在我们年过35岁以后，老化现象就会使得我们的代谢功能逐渐衰退。有些人对糖分的代谢先出问题，便产生糖尿病；而有些人对尿酸的代谢出问题，便产生痛风；此外，还有许多人对脂肪的代谢发生问题，容易出现胆固醇过高、肥胖及脂肪肝等病症，甚至引发中风或心肌梗塞。老化现象虽然进展缓慢，无声无息，但事实上却无时

无刻不在进行。

我们认为，对抗老化最有效的密码就是“少油、多动、多蔬果”。西谚说：“每天一个苹果，医生不再需要（An apple a day keeps doctor away）”，这充分说明了蔬果对健康是多么的重要。

自主神经失调与免疫失衡是比较容易被忽略的内在破坏因子，前者常引起腹胀、腹痛、便秘、腹泻、头痛、失眠、口干、舌燥、心悸或尿频的问题；而后者易导致鼻炎、哮喘、湿疹及食物或药物过敏。自主神经失调与免疫失衡的产生常与生活压力大、作息不正常及接触过敏原有关。想要改善这种状态，一定要“定时、定量、好心情”，也就是说，饮食和睡眠要定时定量，生活中要随时保持好心情。

身为一位肠胃肝胆科的医生，在平日看诊时，我除了开药之外，还常告诉患者发病的原因与经过。因为，唯有如此，他们的病才不会再作怪。同时，在养成健康习惯之后，患者们不但能预防消化道疾病，还能远离身体其他各个系统的毛病，因为伤害消化道的外在及内在因子也会经常破坏人体的其他器官。

不过，看诊时我经常受限于时间因素，无法向患者朋友充分说明其疾病的防治之道。目前市面上充斥着各式各样的健康信息和琳琅满目的营养食品，乍看之下，似乎单靠一些生机饮食、排毒蔬果、抗老圣品、大肠水疗、咖啡灌肠、有氧运动或瑜珈就可以远离疾病、常保健康，但事实上，如果想要健康快乐，必须全面避免各种破坏因素的侵扰，做整体饮食生活习惯的改变。光靠吃生机饮食或排毒大餐来养生，往往见树不见林，把自己搞成一个苦兮兮的苦行僧，却仍然得不到健康之神的眷顾。

我在高雄荣民总医院的同事许慧雅，担任营养师工作20年，并兼任营养室组长；前联合报资深医药卫生记者梁静于过去常到本院采访新闻，我们三人经常交换意见，大家都有共同感触，于是共同合作，完成本书。在此，我们希望能为您提供正确、实用、全面性的健康信息，

让读者们了解如何经由注意生活小细节来远离毒素侵害，并借健康的饮食、适度的运动以及摄取青春元素来预防疾病，从而让自己活出璀璨的人生。

我们愿将此书献给所有：

1. 常有口臭、腹胀、腹痛、便秘、腹泻等胃肠道毛病的破病族；
2. 自己或家人有肝病的黑白族；
3. 希望健康不病的理想族；
4. 期盼青春永驻的银发族；
5. 经常感到忧郁、焦虑或不安的可怜族；
6. 我们的患者；
7. 我们的家人和朋友；
8. 所有爱护我们的人及我们所爱的人。

许秉毅

第一部分



小毛病，大秘密



哇~好厉害的口臭!

① 有屁就放，浑身舒畅

小毛病 大问题

在日常生活中，我们总爱以一句“关你屁事”来回敬那些好管闲事的讨厌鬼，但是许多人可能不知道，“放屁”这件事，实际上是上帝的重要杰作。每天每个人都会经由口腔吞入约500~1000毫升的气，再加上人体肠道内的细菌分解食物残渣所产生的气，如果没有适当的机制加以宣泄，不消三天必定“大腹便便”、痛苦难当。因此，放屁这件事对每个人而言，都是非常重要的事。尤其对那些刚动完腹部手术的人而言，

放屁更是极其重要的进食标志，因为一定要先放几个响屁，让医生知道胃肠排气功能恢复之后；病人才能进食。



不过，虽然说“有屁就放，浑身舒畅；有屁不放，憋坏五脏”，但是一个人如果不能够因时因地制宜，胡乱放屁，他人不知便罢，一旦被逮个正着，势必会引起群情激愤，从而惨遭讨伐。世界高尔夫球名将汤姆·博

尔特，有一次甚至因为不能“忍一时之气”而遭到罚款。据说，在1959年孟菲斯公开邀请赛上，当参赛的对手正在专心推杆的时候，汤姆·博尔特不小心放了一个超大号的响屁，使周遭的围观群众不禁哄然大笑，因而影响了整个比赛的进行，结果被裁判罚款250美元。不过，博尔特的遭遇实在值得我们同情，因为人类对放屁这种生理反应是没有绝对控制能力的，有时，排山倒海而来的屁势，是无法全然用我们的肛门括约肌来管制的。

放屁的原因

在成人的消化道里随时存有大约200毫升的气体，这些气体的来源有二：其中一部分是由口腔吞入的；另一部分的气体则是由食物残渣被肠道细菌分解发酵所产生。而我们每天从肛门排出的气大约有500~1500毫升。其中大部分是无臭无味的气体，如氮、氧、氢、二氧化碳及甲烷等；少部分是有臭味的气体，如二甲基双硫化物（dimethyl disulfide）、硫化氢（hydrogen sulfide）、甲硫醇（methanethiol）等含硫化物。肠道中的氮气和氧气主要是源自于吞下的空气；而氢气、二氧化碳、甲烷、硫化氢等主要是由大肠的细菌分解食物残渣所产生的。一般人每天都会放一些屁，平均次数约10次。在医学上，只要一天放屁次数在20次以下，都算正常。

成人屁的成分和来源

无味道的气体		
成分	占有比例	气体的主要来源
氮	11%~92%	吞下的空气
氧	0%~11%	吞下的空气
氢	0%~86%	细菌分解食物残渣

续表

无味道的气体		
成分	占有比例	气体的主要来源
二氧化碳	3%~54%	细菌分解食物残渣
甲烷	0%~56%	细菌分解食物残渣
具臭味的气体		
成分	占有比例	气体的主要来源
硫化氢	<1%	细菌分解食物残渣
甲硫醇	<1%	细菌分解食物残渣
二甲基双硫化物	<1%	细菌分解食物残渣

响屁和臭屁的成因

在临床上，为屁事困扰的病人还真不少！我常遇到一些可怜的鞭炮族抱怨说：“我到底是吃了什么东西？怎么一天到晚都在放屁呀？”有的会提到：“在电梯里，明明强忍着，但是屁仍然夺门而出，还发出巨响，真是超尴尬啊！”我也曾遇到一名高中生，被家长带来看病，因为他经常放响屁，受不了同学们的冷嘲热讽，所以不愿意去上学。而另一类为屁所苦的是所谓臭鼬族，他们常因放臭屁而不敢参加社交活动，生怕万一不小心“瓦斯”外泄，会让自己羞愧难当、无地自容。

虽然响屁和臭屁都很惹人厌，不过产生的原理不同，因此，鞭炮族和臭鼬族在生活中应注意的事项也有所差别。响屁的主要成分是氢气、二氧化碳及甲烷，大都是因为病人对某些碳水化合物的消化不良所导致的，这些未被人体消化的碳水化合物会被肠道细菌分解，产生大量的氢气、二氧化碳及甲烷。臭屁的主要成分是硫化氢、甲硫醇、二甲基双硫化物等含硫化物，主要是因病人摄取过多含硫食物或对含硫性食物的消

化吸收不良所导致的。所以，臭屁主要是以臭取胜，含硫气体产量虽不多，却足以惊天动地。这就是为什么有人说“会叫的狗不咬人，无声之屁熏死人”的道理。

**可能在小肠消化吸收不良，
而后成为大肠中产气细菌之食物的碳水化合物**

易引起吸收不良的碳水化合物	食物
乳糖	乳制品（牛奶、起司、冰淇淋）
果糖	饮料、蜂蜜
寡糖（水苏糖、棉籽糖）	豆类、花生
淀粉	玉米、马铃薯、地瓜
膳食纤维 （果胶、树胶、黏液、半纤维素）	谷头、高丽菜、花椰菜
代糖（木糖醇、甘露醇、山梨醇）	口香糖、甜点



许医师的叮咛

如果你是一天到晚放屁不停的鞭炮族，应该注意以下事项：

1. 少吃“生气性食物”

每个人对各种碳水化合物的代谢能力不同，屁多的人经常是因为摄取过多自己难以消化的碳水化合物所致。常见的难消化的碳水化合物包括：乳糖、果糖、寡糖（如水苏糖、棉籽糖）、膳食纤维（如果胶、树胶、半纤维素、黏液）及代糖（木糖醇、甘露醇、山梨醇）。

在日常生活中，乳类制品、豆类、地瓜、玉米、马铃薯、小麦、燕

麦、高丽菜、萝卜、花椰菜、胡瓜、洋葱、香蕉、口香糖等，都是富含这些碳水化合物的食品，经常放响屁的人应减少这类“生气性食物”的摄取。同时，最好能对一周或一个月的摄食种类与放屁量作个记录，然后加以分析，以了解自己消化食物的弱点在哪里，作为自己日后饮食上的参考依据。

2. 少喝牛奶

有不少人患有乳糖不耐症，在喝牛奶或吃乳制品之后，肚子发胀，放屁连连，这主要是因为他们的体内缺乏乳糖酶，没办法将牛奶中的乳糖消化吸收，导致乳糖在大肠中被细菌分解，产生大量气体，才引起放屁。所以，这类患者务必少喝牛奶及吃乳类制品。

3. 少吞吃气体

喜欢狼吞虎咽或爱嚼口香糖，爱喝汽水、啤酒等含碳酸饮料的人，无形中常会摄入大量气体。而容易焦虑、忧郁或烦恼的人，也常不知不觉地咽下大量的口水和空气。因此，作良好的情绪管理，随时保持轻松愉快的心情，吃饭细嚼慢咽，少吃口香糖、少喝碳酸饮料，是减少吞吃气体的不二法门。

4. 多喝酸奶

每天喝杯酸奶，有助于增加肠道内益菌，并减少产气菌的生长，这对常放屁的人会有所帮助。

5. 建立放屁的生理时钟

常放屁的人应在每天早上出门前及中午午休时去蹲厕所，训练自己的肠道及肛门括约肌，建立放屁的生理时钟。只有适时地“一股作气”，将屁一举喷出，才不会在办公室里因屁阵连连而惨遭讨伐！

需要就医的情形

- ◎ 经常因无预警放屁而遭亲友讨伐。
- ◎ 因经常放屁而不敢随意参加社交活动。
- ◎ 除经常放屁之外，还常有腹胀、腹泻或体重减轻的情形。

如果你是饱受臭屁之苦的臭鼬族，则应该注意以下事项：

1. 少吃含硫化物的食品

常放臭屁的人应少吃蛋、肉类、花椰菜、甘蓝菜、啤酒等含有硫化物较多的食品。

2. 少吃味道较重的食品

应少吃大蒜、洋葱、韭菜、柚子、榴莲等味道较重的食物，因为这些食物在经胃肠道消化代谢后，所产生的食物残渣通常具有难闻的臭味。

总而言之，放屁是正常的生理行为，但是放屁应该适时适所，才不致遭到抗议。而俗话说：“响屁不臭，臭屁不响”，常放屁的人应针对自己屁的质与量做适当的饮食控制。此外应保持轻松愉快的心情，少喝含有碳酸的饮料，以免吃入太多的气体。如此一来，就不必烦恼在公共场合一不小心鼓动风潮，引发众怒了！



营养师小秘诀

如何减屁

1. 吃东西时，细嚼慢咽，而且不要一次吃得太多。
2. 平时避免喝碳酸饮料、吃口香糖，并且最好不要用吸管喝饮