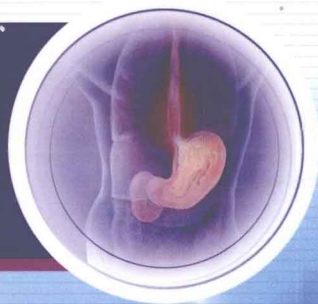


主 编 刘 卓 张 琳

养护你的肠胃

YANGHU NIDE
CHANGWEI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



养护你的肠胃

YANGHU NIDE CHANGWEI

主编 刘 卓 张 琳

编者 (以姓氏笔画为序)

王 洁 王佳音 向俊奇

刘 卓 刘晓鹤 杨思华

何莉莉 张 菁 张 琳

张亚初 张学彦 陈 立

周明敏 胡国丑 王 婷

芳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

养护你的肠胃/刘 卓,张 琳主编. —北京:人民军医出版社,2013.3

ISBN 978-7-5091-6415-0

I. ①养… II. ①刘… ②张… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017881 号

策划编辑:于 哲 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:刘 平

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8052

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.75 字数:129 千字

版、印次:2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书共分 5 章,分别讲述了胃肠的结构、功能,肠道内环境与人体健康的关系,如何获得益生菌、保持胃肠道的活力,如何防治便秘及胃肠道常见疾病的养护常识。本书语言通俗、层次清晰、重点突出,适合于广大读者参考阅读。



前言

《黄帝内经·素问》中言：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”“大肠者，传导之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。”“仓”是用来贮藏没有脱壳谷粒的仓库，“廩”是贮存已经脱壳粮米的仓库。这种描述形象地说明了胃的作用，即“五脏六腑之海”，有接受和消化食物的功能。小肠则将从胃来的腐谷，转化成气血精华，最后，大肠传导水津和糟粕，将水津吸人体内、糟粕（粪便）排出体外。

其实，胃肠道不仅是消化、吸收食物的器官，而且还负担着免疫防卫和神经调控的重要角色。人体由多达 60 万亿个细胞构成，而人体内的微生物则多达 100 万亿个。这些微生物有 80%（包括所有对免疫系统有重要作用的微生物）生活在肠道里。所以说，肠道是人体最大的微生态环境。健康人肠道内对健康有益的菌群占肠细菌总数的 99%~99.9%，是绝对的优势菌群，它们通过与有害菌群竞争、协助免疫系统的两方面作用，保护人体免遭疾病。同时，全身淋巴结的 60%~70% 位于肠道，有 70% 以上的免疫细胞及免疫球蛋白分布在肠道。肠道免疫系统能够及时地清除侵入的病原菌。而肠道菌群失调的结果就是致病菌大肆繁殖，分泌毒素，并导致各种疾病。正因如此，医学界将肠道称为“第二大脑”，意为肠道对人体健康及寿命有着举足轻重的作用。

所以,必须重视消化道健康,从日常生活的点滴做起,维护好胃肠道功能及良好的肠内环境,使得我们能够在环境受到污染的情况下,预防和避免病菌和各种毒素的侵害,有效提升机体的免疫力,健康自在地生活,从而增进健康,延长寿命。

在本书中,您会了解到,胃肠道是如何兢兢业业、尽最大努力维护人体健康的,以及如何通过简单的饮食调整、运动与锻炼、心理调节、中医养生方法来保持胃肠道健康,保持身体的年轻状态。

编 者

目录

第1章 “粮食仓库”和“食品工厂”——话说胃肠道

“脾胃大肠小肠三焦膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也，其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄。”

——《黄帝内经·素问》

第一节 胃——“仓廩之官”	1
一、从“胃”字说起	1
二、西医学说“胃”	3
(一)食物的储存及研磨车间	3
小贴士 人体消化系统	4
(二)胃如何加工食物	4
小贴士 胃的2个“口”	5
(三)胃是“全能型”选手	5
小贴士 胃腺上的3种细胞	6
(四)胃液分泌如何调控	7



第二节 小肠——“受盛之官”	7
一、小肠就像九曲十八弯的食品加工厂	7
(一) 小肠处理一顿饭需 3~8 小时	7
(二) 小肠分泌多种重要的消化液	8
二、小肠是消化和吸收的主要器官	9
小贴士 十二指肠和空肠的由来	9
第三节 大肠——“传导之官”	10
一、食物的终端处理器官	10
二、重要的粪便存储器官	10

第 2 章 健康人生从肠道开始

“便难之人，其面多晦。”

——唐·孙思邈《千金要方》

第一节 从身体“表面”到细菌乐园	12
一、人体内的神秘世界	12
小贴士 显微镜下的微生物	13
二、微生物是身体“表面”的“常住居民”	15
(一) 身体的“表面”及其防御系统	15
(二) 身体“表面”的防御措施	16
三、人体与细菌的和平共处	17
第二节 肠道——人体内最大的微生态环境	18
一、消化系统菌群大调查	18
(一) 肠道菌群微生态平衡有何特点	18



(二)肠道如何维持微生态平衡	19
小贴士 从生态系统到微生态系统	19
(三)肠道菌群大调查	20
二、肠道菌群和谐是人体健康之本	22
三、肠道被称作人体“第二大脑”	23
(一)肠道是人体最大的免疫器官	23
(二)肠道也有“思想”	24
第三节 肠道健康,必须重视	25
一、肠道问题的直接结果是菌群失衡,产生宿便	25
二、菌群失衡使得“坏菌”乘机作乱	25

第3章 抗衰老,离不开肠道健康

“人之寿百岁而死,何以致之。”

——《灵枢·天年》

第一节 衰老及抗衰老的含义	27
一、古人如何描述衰老	27
二、抗衰老及其含义	29
第二节 衰老,看看专家如何说	30
一、人体的“腐蚀”和“生锈”——衰老的氧化和自由基学说	30
(一)氧——生命的“双刃剑”	30
(二)活性氧是导致衰老的决定性因素	31
二、免疫衰老学说	33



三、生物钟衰老学说	33
四、神经衰老学说	34
五、微量元素衰老学说	34
六、细胞衰老学说	34
七、肾气虚衰老学说	35
小贴士 探索人类最高寿命的 3 种说法	35
第三节 关注肠道年龄,保健养生抗衰老	36
一、世界长寿之乡——广西巴马的启示	36
二、长寿之乡的秘密——中国和田	39
三、世界长寿之乡——罕萨和比尔卡班巴	41
四、平均寿命世界第一的日本人	41
五、抗衰老可以从哪些方面入手	44
(一)对抗自由基抗衰老	44
(二)增强免疫力抗衰老	44
(三)膳食平衡抗衰老	44
(四)科学运动抗衰老	45
(五)中医养生抗衰老	45
(六)修身养性抗衰老	45
六、肠道年龄与抗衰老	45

第 4 章 如何打造健康肠道

“欲得长生,肠中常清;欲得不死,肠中无滓。”

——汉·王充《论衡》



第一节 益生菌,肠道健康好帮手	47
一、什么是益生菌	47
小贴士 食用发酵食品从远古开始	48
二、“全能型选手”益生菌	49
(一)保持肠道年轻态	49
(二)提高机体免疫力	50
(三)延年益寿,延缓衰老	50
(四)益生菌在防病治病方面的作用	52
小贴士 药王养生四法则	55
三、如何获取益生菌	56
(一)酸奶	56
(二)奶酪	59
小贴士 奶酪如何得来	61
(三)发酵酒	61
小贴士 啤酒多喝也不好	64
(四)泡菜	65
四、益生菌的天堂——益生元	66
(一)膳食纤维	66
(二)益生元	68
(三)合生元	71
小贴士 陆游养生秘诀	72
第二节 从日常饮食入手,呵护肠道健康	73
一、饮食有节不过饱	73
二、咀嚼,有利于排便	75
三、早餐,启动肠道“工作”	76



小贴士 理想早餐的几个原则	77
四、晚餐少吃八分饱	78
五、“热无灼灼，寒无沧沧”	79
六、摄取足量维生素	80
七、少吃动物性食物，减少腐败菌	83
八、清晨一杯水，唤醒沉睡的肠道	85
(一)清晨空腹饮水 1 杯	85
(二)每天至少饮水 6 杯(1200 毫升)	86
(三)习惯喝白开水	86
九、四季常喝茶，杀菌和胃助消化	87
(一)饮茶可防癌抗癌增年寿	87
(二)春饮花茶疏肝和胃	88
(三)夏饮绿茶杀菌抗菌	88
(四)冬饮红茶助消化	89
(五)茶多酚有何作用	90
(六)如何科学饮茶	91
十、少饮酒，不酗酒	91
十一、少吃甜点和精致砂糖	93
十二、增加双歧杆菌数量——蜂蜜	94
十三、富含膳食纤维和亚麻酸——亚麻油	95
(一)优质食用植物油	95
(二)烹调应选择植物油	95
小贴士 美国《时代周刊》推荐能够延缓衰老的 10 种食物	97
十四、荞麦面有益于肠道健康	98



(一)荞麦保健“地位高”	98
(二)吃面,喝汤	100
十五、小麦麸皮富含非水溶性膳食纤维	100
十六、自己动手做全麦馒头	102
十七、玉米富含膳食纤维抗衰老	103
(一)新鲜玉米防癌抗癌	103
(二)能够抗衰老的“黄金食物”	103
十八、“豆中之王”调节肠道内环境	104
(一)富含宝贵的低聚糖	104
(二)大豆的营养丰富又全面	105
(三)异黄酮和纤维素发挥抗癌作用	106
十九、豆腐、豆浆、豆芽,清肠排毒补充营养	107
(一)豆腐富含人体必需氨基酸	107
(二)常喝豆浆维持肠道健康	108
(三)黄豆芽富含低聚糖	109
(四)如何发黄豆芽	109
小贴士 豆腐渣也有一定的医疗作用	111
二十、黏滑蔬菜富含天然整肠剂	111
二十一、肠道的“天然清道夫”——绿色蔬菜	112
二十二、无污染的绿色膳食纤维——芽苗菜	113
(一)自己动手种植芽苗菜	113
(二)常见芽苗菜的保健作用	114
小贴士 “草”也能抗衰老	117
二十三、“清肠之王”——魔芋	119
二十四、“肠内清洁工”——山药	120



二十五、增加肠内益生菌——红薯	122
二十六、富含多糖和藻朊酸——海藻类蔬菜	123
二十七、养胃佳品——小米	124
二十八、萝卜——富含水分和膳食纤维	125
二十九、膳食纤维最丰富——干香菇	127
三十、养胃滋阴，健脾益气——莲藕	128
(一)缓解疲劳，增强免疫力	128
(二)莲藕浑身都是宝	129
三十一、补益脾胃的“多面手”——西红柿	130
小贴士 美国疾病预防控制中心改善生活方式与延长 寿命的建议	132
三十二、含有促进胃肠蠕动的蛋白酶——猕猴桃	133
三十三、益生菌的“美食”——青香蕉	135
三十四、橘络有益于肠道健康	136
三十五、清肠、抗衰老的神奇水果——苹果	137
小贴士 每天五蔬果，防癌抗衰保健康	138
三十六、“逢九一只鸡，来年好身体”	141
三十七、猪肚补虚健脾，暖胃生津	144
三十八、羊肉暖脾肾，温补是佳品	145
小贴士 “地中海饮食”	146
第三节 改变生活习惯，“肠”保健康抗衰老	147
一、远离毒素，减少肠内污染	147
(一)少吃熏烤、油炸食物	147
(二)少吃膨化食品	149
(三)少吃腌制蔬菜	150



(四)不随意吃“排毒”食品	151
小贴士 老年人保健“十要”(国际老年学会)	152
二、增强肠道功能,改善体质	153
(一)腹式呼吸——专家推荐的健康呼吸法	153
(二)足浴改善寒性体质	155
三、睡好觉,防百病	156
(一)保证适度的睡眠时间	156
(二)保证高质量的睡眠	157
(三)科学饮食调理失眠	159
(四)晚餐不要影响睡眠	160
四、运动改善胃肠功能	161
(一)慢运动保证脾胃健康	161
(二)科学运动,健脾养胃	163
(三)按年龄选择运动	164
(四)几种适合脾胃养生的慢运动	165
小贴士 从狼“医生”故事中得到的启示	168
五、肠胃好,离不开修身养性	169
(一)情绪不佳影响胃肠活动	169
(二)静坐,尝试忘掉所有	170
(三)“笑”有益于脾胃	171
小贴士 消除紧张的饮食	171
六、春夏秋冬,注意胃肠养护	172
(一)春季——防止胃病复发	172
(二)春季——饮食应甘温清淡	173
(三)夏季——“苦”“酸”养胃	174



(四)秋季——注意保暖,不秋冻	175
(五)冬季——防寒保暖,滋阴“养藏”	176
第四节 防治便秘,保持肠道年轻态	177
一、便秘对肠道健康的危害	177
(一)大多情况是功能性便秘	177
(二)哪些因素可引起便秘	178
(三)便秘对肠道健康的危害	179
二、防治便秘的 N 种方法	180
(一)饮食治疗	180
(二)调整生活方式	180
(三)药物治疗	181
(四)药茶药膳	181

第 5 章 注意身体警讯,远离胃肠道疾病

“五脏者,皆禀气于胃,胃者,五脏之本也。”

——《素问·玉机真藏论》

第一节 慢性胃炎	183
一、主要因素——幽门螺杆菌感染	183
二、分型和检查	184
三、治疗原则	186
第二节 消化性溃疡	187
一、形成——与胃酸有关	187
二、主要症状——上腹疼痛	188



三、慢性胃炎和消化性溃疡饮食调养原则	190
第三节 肠易激综合征	192
一、什么是肠易激综合征	192
二、产生机制	192
三、具体表现	194
四、如何治疗	195
(一)心理治疗	195
(二)药物治疗	195
(三)饮食治疗	196