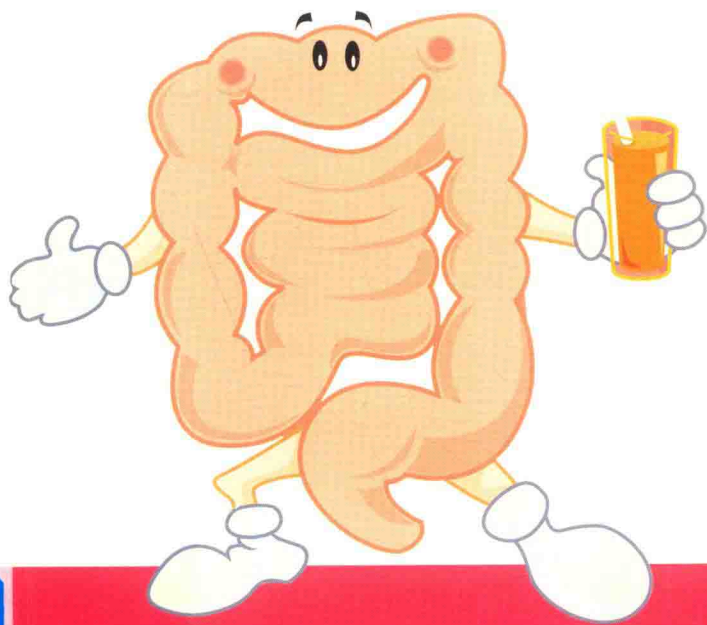


# LISTEN

TO YOUR INTESTINE

## 迷人的肠道细菌工厂

「肠にいいこと」だけをやりなさい!



# 听肠道说话

「日」藤田纮一郎◎著 李雨萍◎译



风靡全球的《大便书》作者

## “寄生虫博士”藤田纮一郎 全新力作

不只是重要的消化系统，还主宰你的情绪和免疫能力

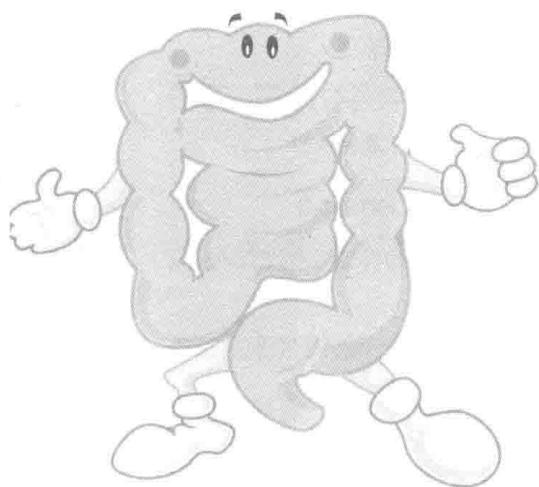
过敏症、糖尿病、抑郁症……

大部分的疾病都可以通过肠道治愈

海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

# LISTEN

## TO YOUR INTESTINE



东京医科齿科大学名誉教授

[日] 藤田纮一郎 著

李雨萍 译

# 听 肠 道 说 话

“CHO NI IKOTO” DAKE WO YARINASAI!

By KOICHIRO FUJITA

Copyright © 2015 KOICHIRO FUJITA

Original Japanese edition published by Mainichi Shimbun Publishing Inc.

All rights reserved

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2017 by Hainan Publishing House Co., Ltd.

Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with Mainichi Shimbun Publishing Inc. through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

中文简体字版权 © 2017 海南出版社

## 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-190号

图书在版编目(CIP)数据

听肠道说话 / (日) 藤田纮一郎著；李雨萍译. --

海口：海南出版社，2017.7

ISBN 978-7-5443-7377-7

I. ①听… II. ①藤… ②李… III. ①肠-通俗读物

IV. ①R574-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第163024号

## 听肠道说话

作者：(日) 藤田纮一郎

译者：李雨萍

监制：冉子健

策划编辑：刘申禹 冉子健

责任编辑：孙芳

责任印制：杨程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 郗亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路2号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区红军营南路15号瑞普大厦C座1802室

电话：0898-66830929 010-64828814-602

投稿邮箱：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：6.5

字数：124千

书号：ISBN 978-7-5443-7377-7

定价：32.00元



【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 听肠道的话，烦恼会消失，生活更幸福

幸福或不幸，你的快乐由肠道决定！ / 151

想要治愈抑郁症，不应该治疗大脑，

而应该治疗肠道 / 154

烦躁、神经紧绷的原因在于肠道菌群的恶化！ / 157

不仅是情绪，肠道菌群改变，性格也会改变？ / 162

比起用大脑思考，用肠道思考会让你更加顺利！ / 165

想要生活返璞归真，就请听从肠道的话吧！ / 172

好好地度过“当下”，可以走向美好人生 / 175

肠道带来的生命能量 / 179

肠道健康让人有重返年轻的力量 / 182

所有人都是托“肠道之福”才能活着 / 185

## 序 言

# 唤醒你身体里的“小小的神明”吧

为了永远健康长寿，这个世界上最有效的方法是什么？

如果是你，会如何回答这个问题呢？

适度饮食？锻炼身体？保证良好的睡眠？似乎每个人都会给出不同的回答。

会有各种各样的答案是理所当然的。在这个世界上，很多事都是这样，也许有很多答案，却没有一个正确答案。就像这个问题，迄今为止也没有正确答案。如果真的知道正确答案，确信“就是这个答案”，大家应该早就付诸实践，所有人都能够健康长寿了。

自从人类诞生到这个地球上，就一直在追寻这个答案。这是一个人们数万年来不断追问的终极命题。如果能够那么轻易



地得到正确答案，就不必如此苦苦追寻了。

然而——

现代的我们，似乎终于接近了正确答案。

那就是——肠道细菌。

是的，我们渐渐明白，栖息于肠道内的超过 1000 兆个的细菌，是决定我们能否健康生活以及长寿的“主宰者”。

如今，最新科学研究证明，我们体内的这些“主宰者”拥有远远超出我们想象的力量。不仅是健康和长寿，一个人是否容易肥胖、是否容易衰老、是否容易情绪低落以及是否容易感受到幸福等，也受到这一“主宰者”的巨大影响。

也就是说，对待肠道细菌这一“主宰者”的不同态度，决定了我们不同的“生命”状况。那些轻视、草率地对待肠道细菌的人，有可能一生都会体弱多病、烦恼众多和在落魄中度过。而那些时刻都重视肠道细菌的人，则会过上身心都充满活力的健康人生。差别这么大也并不稀奇。这些名为肠道细菌的“主宰者”，仿佛在暗中操纵着我们的人生，为我们带来巨大的影响。

或许会有人觉得：“自己竟然会被身体内渺小的细菌操纵，太难以置信了。”

但是，各种研究已经不断证实这一发现，我们不得不这样思考。

最先将肠道细菌推向前台的是基因的染色体组研究。近几年，染色体组分析取得了飞跃性的进步，让研究人员“瞠目结舌”的肠道细菌的“本来面目”，渐渐浮出水面。

研究证明，我们是否会患癌症、发生过敏、患上肥胖、糖尿病等疾病，肠道细菌起着关键作用，是否会患抑郁症等心理疾病，关键也在于肠道细菌……不仅如此，就连我们的情绪、感情以及性格倾向，也都受到肠道细菌的左右。说实话，即使在今后的研究中出现“人的心理和身体不是由人的意志驱动，而是由肠道细菌驱动”的报告，也并不会让人觉得诧异。

所以，我们必须重视肠道细菌这一“主宰者”。

只要在平时就让这位“主宰者”保持良好的心情，我们就不会有癌症、过敏、肥胖、糖尿病、抑郁症等各种疾病的烦恼，甚至可能过上“不需要医生”的人生。只要能讨好肠道细菌，所有人都渴望的长寿就一定能够实现，而不再只是一个梦想。

是的，我们终于站到了可以看清终极命题的“正确答案”的大门前。

想要健康长寿，过上幸福的人生，我们能够采取的最有效的措施，就是将肠道细菌这一“主宰者”拉到我们自己的阵营。



为此，每天做很多“对肠道有益的事”，让肠道细菌感到愉悦，就是一条最好的捷径。

迄今为止，我把人生的大部分时间都奉献给了肠道研究。

关于最近几年突然受到关注的肠道细菌的作用，我也是在很久之前就有所了解。在10多年前，我就已经预测到：总有一天，肠道细菌会成为一名耀眼的明星。

最近，在电视节目、杂志和书籍等媒体上，也经常提及肠道细菌。可是我看过之后，却遗憾地觉得，这些媒体只揭开了肠道细菌的重要作用的冰山一角。电视上只揭示了肠道细菌的力量的一个侧面，而杂志等报道的内容也错误百出。

因此，我决定写一本书，告诉大家：“肠道细菌的力量不是什么小儿科，它还具有不为人知的强大力量。”

在本书中，我想要聚焦各种不同的角度，将肠道和肠道细菌的不可思议的力量巨细无遗地告诉大家。除此以外，我还想尽可能详细地介绍：为了能够享受这一惊人力量带来的恩惠，我们需要做些什么。

过去，尼古拉·哥白尼告诉世人：“不是太阳在转动，而是地球在转动。”这一言论引来举世震惊。他证明了地动说，



颠覆了一直以来人们对事物的常识性认知。自那之后，人们开始将促使人们看待事物的观点发生一百八十度大转弯的发现或提案，称之为“哥白尼革命”。

如今，可以说我们也即将迎来一次“哥白尼革命”。

当然，这次革命的主角是肠道细菌。

在上文中，我将肠道细菌称为“主宰者”，但是对我而言，肠道细菌更像是住在我们肠道内的“小小的神明”。“神明”无所不知。认真听从“神明”的指示，身体和心理便都能维持健康，各项事宜也都能顺利地推进。

这绝对不是夸大其词，肠道细菌就是具备这般强大的力量。只要多做“有益肠道”的事，“小小神明”的心情也会变好，这一力量便能得到充分的发挥。

所以，就请大家“尽情地讨好肠道”吧！

让我们一起唤醒沉眠在我们肠道内的不可思议的力量，并借助“‘小小的神明’”的力量，汲取让我们更好地度过今后人生的生命力吧！

# 目 录

序言 唤醒你身体里的“小小的神明”吧 / 005

## 第一章 chapter 1

### 迷人的肠道细菌工厂

你的生命是肠道细菌赋予的 / 003

肠道菌群是“创造健康”的工厂！ / 007

三种肠道细菌的平衡世界 / 011

肠道细菌影响你的体质与性格 / 015

肠道细菌形成的关键时期 / 019

只要有肠道就够了 / 023

不只是“第二大脑”，肠道比大脑更聪明 / 027

肠道不可思议的力量 / 033

大脑是狡猾爷爷，肠道是正直爷爷 / 038

现代人的肠道细菌与过去相比正在减少 / 043

## 听肠道说话，就能健康长寿

为什么肠道细菌活跃的人不容易生病？ / 059

肥胖、过敏、糖尿病、感染……大部分疾病都能通过  
肠道治愈 / 064

你如何与体内广阔的“大自然”和谐相处？ / 068

肠道菌群发出的 SOS 信号 / 071

肠道细菌与过敏 / 076

线粒体引擎 VS 糖酵解引擎 / 080

警惕糖类 / 086

你有好好吃肉吗？ / 092

肠道是最好的医生 / 096

让肠道高兴的生活方式 / 099

## 听肠道的话，减重又漂亮

顺从大脑的话，减肥就不会成功 / 113

“肥胖细菌”和“减肥细菌” / 118

肠道是“内在的皮肤” / 123

美丽皮肤的奥义是细菌 / 126

草食系男子请锻炼肠道！ / 130

肠道菌群还会影响恋爱感情！能不能结婚也是肠道决定的？ / 135

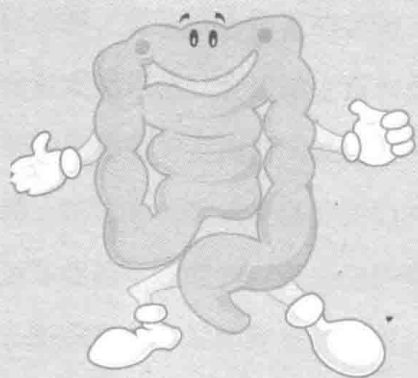
合得来的情侣，肠道菌群也意气相投？ / 138

chapter 01

---

第 1 章

# 迷人的肠道细菌工厂







## 你的生命是肠道细菌赋予的

肠道细菌是生活在我们体内的伙伴。

说细菌是“伙伴”，一定有人不能立刻领会吧。

但是，这位“伙伴”，为了维持我们的生命活动，每天都在勤勤恳恳地工作。

它不仅可以将分解、吸收进入肠道的食物，将不需要的东西排泄出去，还会赶走病原体、合成维生素和荷尔蒙，并且为血清素和多巴胺等快乐物质的合成打下基础……详细情况，我在后面加以介绍。实际上，无论是保护我们的身体免于遭受过敏、传染病甚至癌症等生理疾病，还是保护我们不会患上抑郁症等精神疾病，肠道细菌都发挥着主要作用。总而言之，我们想要平安健康地度过一生，所需要的大部分保障，都来源于肠道细菌的日常工作。



那么，为什么肠道细菌要这么努力地为我们服务呢？

原因就是：如果不这样做，它们自己也无法生存。

对于肠道细菌来说，人体内部的肠道，是它们的“安居之地”。只要人（宿主）健康，就会定期有食物（也就是养料）供应进来，对于它们而言，没有比这里更加理想的栖息地了。但是，如果宿主衰弱或者生病，便很有可能无法正常地供应食物。最后当宿主死亡时，它们本身也将死亡。

因此，为了不让宿主衰弱或死亡，肠道细菌掌握了各种维持人类健康的机能。而且，肠道细菌充分发挥这些机能，从我们出生到现在，一直保护着我们的身体。

站在肠道细菌的角度，它们的真心话或许是这样：“我们为了不失去住处，可是每天都在孜孜不倦地工作，保护着你的身体健康呢！你也要好好吃饭，一直给我们提供养料啊。”总之，在我们人类和肠道细菌之间，建立了相互依存、相互扶持的关系。

没有肠道细菌的帮助，我们将无法生存。

有一个说法认为，人类能够凭借大脑的进化，一步步创造今日的繁荣，最根本的原因就在于摄入了大量肠道细菌。

研究已经证明，生活在人体内的肠道细菌的数量，远远高于其他动物。然而，我们的肠道却比其他动物短得多。也就是说，为了方便更多的肠道细菌居住，有效率地推动复杂的肠内



作业，肠道的长度才会缩短。因为肠道缩短了，原本由肠道吸收的能量便被转送至大脑，致使大脑变大。人类发挥脑力和智慧，用手制作出工具，建立起能够稳定获取粮食的系统，从而增加个体数量，最终建立起了文明。

因此，无论是人类之所以能够成为人类，还是人类之所以能够欣欣向荣，追根溯源，都是肠道细菌的功劳。我们应该对住在我们体内的肠道细菌送上多大的谢意啊！

我们人类，托肠道细菌的福得以维持生命。不，或许应该说，我们托肠道细菌的福才“被赋予了生命”吧。

肠道细菌和我们同生共死，是与我们共享生命的命运共同体。

这个与我们同呼吸共命运的“伙伴”，潜藏着非常大的力量。

会不会生病，能不能维持健康，都要看我们如何对待这个伙伴。不同的对待方式，结果也大不相同。

不仅如此，肥胖的发展、老化的速度、能活到多少岁等，也大大地取决于我们为这个伙伴提供的待遇。也就是说，大家今后想要度过辉煌灿烂的人生，其关键就握在肠道细菌这个伙伴的手中。

所以，大家难道不会觉得，我们最好应该跟这个伙伴携起手来，努力搞好关系吗？难道不觉得应该尽量好好款待它，竭力发挥它的能力吗？