

7天肠胃保养书：

自然清肠法

吃对食物，把身体内的毒素排出去
80%的毒素累积在肠道内，不排毒，身体肯定会出问题



防癌

减重

排宿便

〔生食不患癌〕

免挨刀

〔蔬食防肥胖〕

免吃药

〔粗食无痔疮〕

免灌肠

林青谷
◎著
中国台湾首席家庭医生诊所所长



肠胃病症都是“吃”出来的！

要健康、长寿、不生病，

关键就在于养好肠胃！

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

7天肠胃保养书： 自然清肠法



中国台湾首席家医诊所所长 林青谷◎著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肠胃保养书 : 7天自然清肠法 / 林青谷著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5341-7827-6

I. ①肠… II. ①林… III. ①胃肠病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第180746号

著作权合同登记号 图字: 11-2014-197号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版集团苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版

书 名 肠胃保养书: 7天自然清肠法
著 者 林青谷

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本	710×1000 1/16	印 张	9
字 数	200 000		
版 次	2017年10月第1版	印 次	2017年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7827-6	定 价	36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 陈淑阳

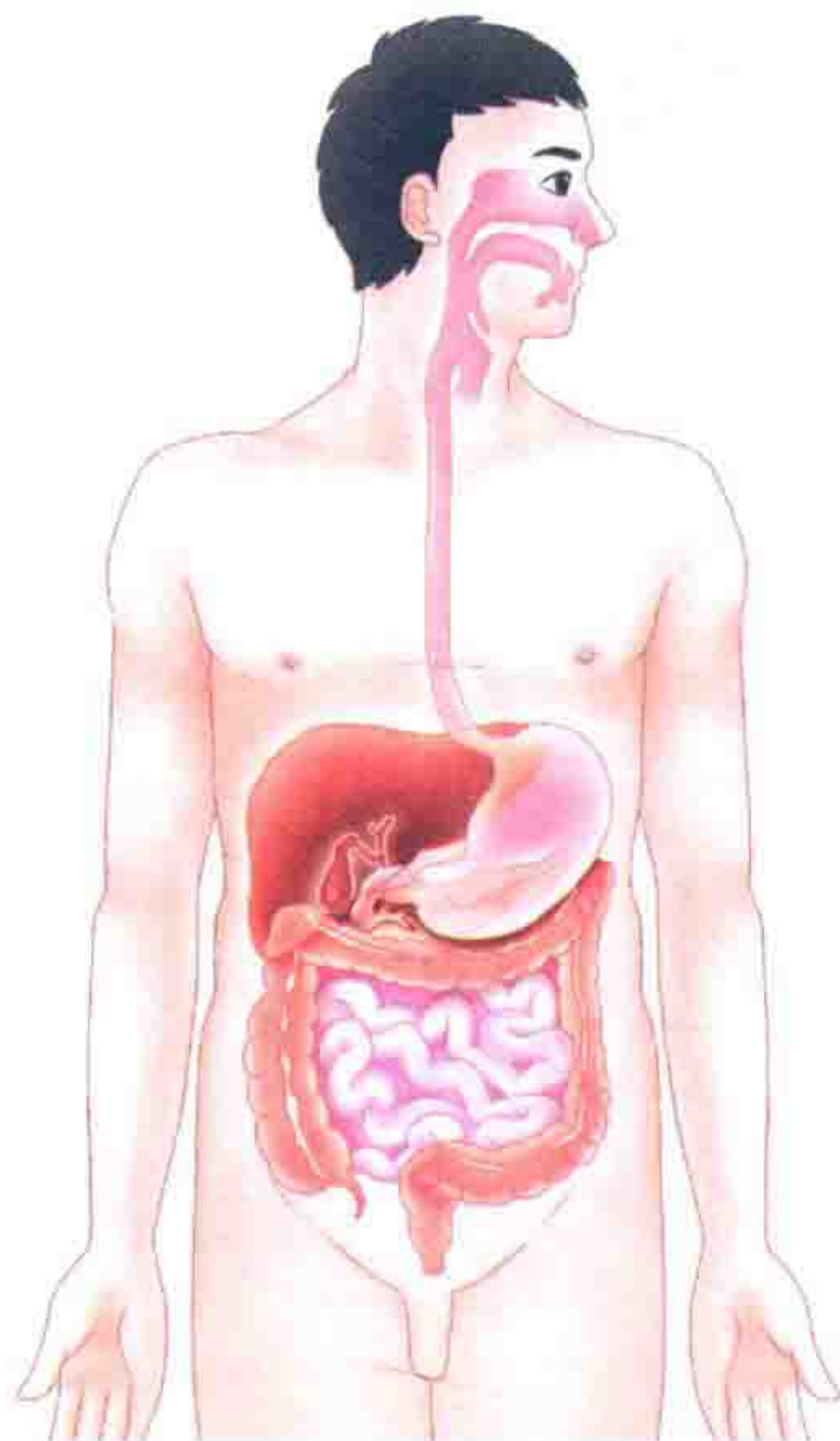
责任校对 顾旻波 陈宇珊

责任美编 金 晖

责任印务 田 文

目录

PART 1 [这么严重!] 消化器官癌症占癌症死因 50%	
十大死因警告华人特有的消化道病症	10
消化道是“文明”最大的受害者	14
 PART 2 [这么全面!] A 说 B 说，不如重新认识消化系统	
人体的消化、吸收、代谢，不要只顾肠胃	22
消化器官 24 小时的秘密工程	26
1 口腔 2 咽喉 3 食管 4 胃 5 胰脏 6 脾脏 7 胆囊 8 肝脏 9 小肠 10 大肠 11 肛门	
定期检查能救回一命	34
 PART 3 [这么重要!] 健康不是理所当然，肠胃都是这样被搞坏的	
胃部不舒服，现场这样做才正确	40



1	消化不良	2	贲门痛（心窝灼热痛）	3	胃胀气	4	反胃（恶心、想吐）	
5	胃酸过多、反流	6	胃痛（发炎、溃疡）	7	食欲低下			
防治消化系统疾病，全面关心生活方式							44	
口腔	1	口腔溃疡	2	口腔癌				
食管	3	食管炎	4	食管癌				
胃	5	急性胃炎	6	慢性胃炎	7	幽门螺旋杆菌引起的胃病		
肠胃型感冒是肠胃炎，还是感冒？							48	
	8	胃溃疡	9	胃癌				
肠道	10	十二指肠溃疡	11	急性肠炎	12	小肠阻塞		
	13	大肠阻塞	14	肠易激综合征	15	便秘		
	16	大肠直肠癌	17	痔疮				
肝脏	18	乙型肝炎						
甲、乙、丙、丁、戊、己、庚型肝炎，傻傻分不清楚							55	
	19	丙型肝炎	20	甲型肝炎	21	肝硬化	22	肝癌
GOT、GPT、AFP、CEA？别被指数骗了							58	



胆囊	23	黄疸	24	胆结石	25	急性胆管炎	26	胆管癌
胰脏	27	急性胰脏炎	28	胰脏癌	29	糖尿病		
脾脏	30	脾脏肿大						

临床证实，90%的肠胃病是吃出来的	64
-------------------	----

PART 4 [这么有效!] 吃进肚子裡的癌毒，这样才能被排出去

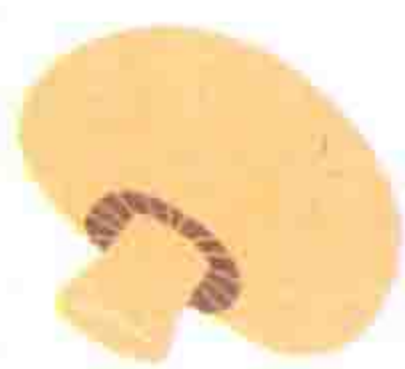
粗食——防癌抗病最直接	68
蔬食——减重排毒大救星	76
生食——蔬果养分最完整	82
对症——保健疗病不会错	86

PART 5 [这么实用!] 青谷院长的高纤低脂食谱

家庭主厨必记的两大健康魔法	90
1 “蔬果 579” 魔法	2 “彩虹 7 色” 魔法
我家常备的四类良性食材	92
1 高抗癌成分的蔬果	2 高膳食纤维食材
3 8 种应季蔬菜	4 8 种应季水果
菜市场教我：自己煮菜最健康又经济	96



3 步就能做好的高纤低脂食谱	98
全谷取代精米 1 黄豆糙米饭	
豆类混搭谷物 2 五谷杂粮八宝粥	
根茎类蔬菜取代部分肉类 3 菜肉胚芽粥 4 南瓜玉米牛蒡汤	
5 莲藕姜片鸡汤	
豆类取代肉类 6 豆腐炒鲜蔬	
生菜分量增加 7 彩椒蔬果沙拉 8 黄绿红沙拉 9 番茄洋葱奶酪沙拉	
青谷院长常常做的健康的酱	104
水果取代果汁 10 凤梨泡菜	
还是想喝果汁的 6 种选择	105
蔬果果干夜宵 11 花生拌菜心	
健康夜宵的 6 种选择	107
水炒取代油炸 12 水煮毛豆	
不宜生吃，要煮熟再吃的蔬菜	109
防癌黄金三餐 13 地瓜排毒餐（地瓜粥、地瓜蛋饭、地瓜蜂蜜泥）	
烹调越少越好 14 清烫鱿鱼 15 芦笋拌虾仁	
切片控制分量 16 地球杂粮馒头	
鱼、鸡、鸭取代猪、牛、羊 17 青谷烤鲜鱼 18 海鲜墨鱼面	
低脂取代高脂 19 猪小排汤 20 蒜泥土鸡汤	



PART 6 [这么简单!] 还需要运动保健、医生为你把关

对肠胃好的运动&青谷院长一日生活初公开.....116

肠胃保健品的食用注意事项.....118

1 益生菌 **2** 乳酸菌 **3** 双歧杆菌 **4** 酵素 **5** 绿藻

肠胃保健 & 治疗常见疑问.....120

Q1 突然肚子痛可能是什么原因? 要看哪一科?

Q2 胃镜检查如何进行? 能看出什么问题?

Q3 胃食管反流是什么? 该如何改善?

Q4 医生说要多吃蔬果促进肠胃蠕动, 能用酵素、纤维类的保健品代替吗?

Q5 经常有便秘问题, 该怎么办?

Q6 预防肠道病变, 通常要做哪些检查?

Q7 最近听说一种结肠灌洗疗法, 与大肠水疗法有何差别?

附录 做好肠胃保健, 7 天清肠.....127



7天肠胃保养书：

自然清肠法

中国台湾首席家庭医生诊所所长 林青谷◎著



 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

从蔬果粗粮开始，做自己健康防癌的主厨

作者序

“寿命”越来越长，健康品质也越来越重要！

不知不觉中，我在结束中国台湾台大医院总医师一职后，到东区自立诊所开业，当许多人的家庭医生已经超过25年！这么多年来，每当我看完诊、在夜深人静的时候，心中总会浮现一些感叹：“现代医学越来越进步了，但为什么生病的人不仅没有减少，反而越来越多，甚至大家身上出现的病情也越来越复杂了呢？……”

从统计数据中我们发现，近年来患糖尿病、血管硬化、脑中风、肝硬化、心肌梗死等慢性病的人越来越多，而癌症30年来一直位列中国台湾人十大死因之首。同时，在十大癌症死因中，更有高达五成与消化器官相关。这些数字意味着两个事实：一是人们对肠胃的保健实在太过轻视；二是随着人们寿命的延长（男平均75.6岁，女平均82.6岁），医疗技术也越来越精进，使得很多以前不明白的病症渐渐为人所知，这让身为家庭医生的我，深感推广预防医学的责任之重。

事实上，肠胃是人体中负责消化与吸收最重要的器官，由胃、肠、肝、胆、胰等消化管或消化腺分泌的腺液会影响全身，而肠道病菌产生的毒素更会严重危害健康！换句话说，如果能把“肠胃顾好”，不仅能帮助身体获取足够的营养，更可避免因肠道病变所带来的生命威胁。

“多吃蔬果，养好肠胃”，就是健康长寿的关键！

想要养好肠胃，其实并不难，关键就在于正确饮食。因为消化道疾病，甚至很多慢性病、癌症的发生，都与饮食脱离不了关系。正确饮食包括三餐定时定量、细嚼慢咽、保持用餐心情愉快，还有更重要的是——多素少荤、低油低盐！这看起来好像是老生常谈，却是养生防病的关键。

因为随着社会形态的改变，人们的饮食习惯发生了很大的变化。当我们饮食作息不正常，又吃下越来越多精致化的加工食品，过量摄取肉类、海鲜等高质量食物，再加上喜食辛辣、口味咸重，以及频繁饮用咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料……肠胃天天负担过重，又缺乏膳食纤维、维生素、有益菌的帮助，久而久之，导致排便障碍、废物毒素积累，经年累月下来，怎么可能不生病？

身为医生，再加上自己也曾经深受肥胖、痛风、胆管炎、癌症家族史的威胁，所以，我希望通过出书来倡导“多吃蔬果，养好肠胃”的观念，同时把自己多年来行之有效的“日常饮食保健方法”分享给大家参考。我想，很多人一定想不到，我是一个几乎天天下厨的“家庭煮夫”，不但亲自采买，而且包办午、晚两餐。而我的岳父母、太太、青春期的子女等包含了老、中、青三代的一大家子人，有时更是一起吃我做的菜。

近三年来，我实际在家做过1500多顿饭菜，以每次5~6个人一起到台北一般餐厅用餐消费来算，省下的餐饮费用为新台币150万元以上。因此，我大力推广自己下厨，不仅健康，更能帮我们节省开支。

食物自有大药或说蔬果自有大药，我深信，一张摆满“优质饮食”的餐桌，就是全家人健康、幸福的基础。而所谓“优质饮食”，不就是“吃下肚后，既不会造成身体负担，又能供给良好养分”的好东西嘛！相信只要我们掌握天天三蔬两果的择食原则，善用不严重破坏食物营养素的简单烹饪法，秉持“养护肠胃”的基本观念，再配合适度运动与正常作息，就能保持肠胃健康、青春永驻！

谨将这本书献给每一位朋友！



林青敦

目录

PART 1 [这么严重!] 消化器官癌症占癌症死因 50%

十大死因警告华人特有的消化道病症 10

消化道是“文明”最大的受害者 14

PART 2 [这么全面!] A 说 B 说，不如重新认识消化系统

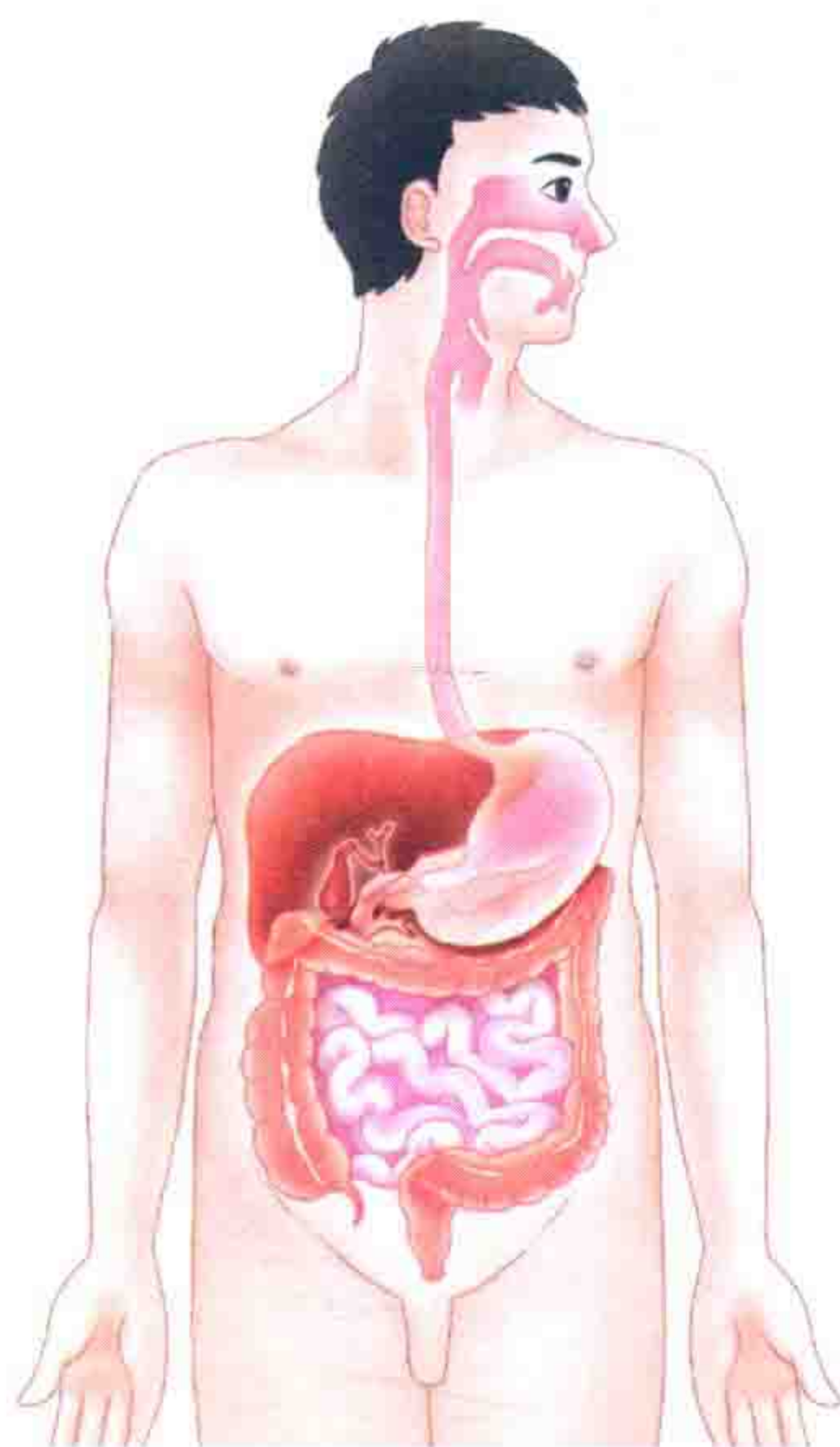
人体的消化、吸收、代谢，不要只顾肠胃 22

消化器官 24 小时的秘密工程 26

1 口腔 **2** 咽喉 **3** 食管 **4** 胃 **5** 胰脏
6 脾脏 **7** 胆囊 **8** 肝脏 **9** 小肠 **10** 大肠 **11** 肛门
定期检查能救回一命 34

PART 3 [这么重要!] 健康不是理所当然，肠胃都是这样被搞坏的

胃部不舒服，现场这样做才正确 40



1	消化不良	2	贲门痛(心窝灼热痛)	3	胃胀气	4	反胃(恶心、想吐)	
5	胃酸过多、反流	6	胃痛(发炎、溃疡)	7	食欲低下			
防治消化系统疾病，全面关心生活方式							44	
口腔	1	口腔溃疡	2	口腔癌				
食管	3	食管炎	4	食管癌				
胃	5	急性胃炎	6	慢性胃炎	7	幽门螺旋杆菌引起的胃病		
肠胃型感冒是肠胃炎，还是感冒？							48	
	8	胃溃疡	9	胃癌				
肠道	10	十二指肠溃疡	11	急性肠炎	12	小肠阻塞		
	13	大肠阻塞	14	肠易激综合征	15	便秘		
	16	大肠直肠癌	17	痔疮				
肝脏	18	乙型肝炎						
甲、乙、丙、丁、戊、己、庚型肝炎，傻傻分不清楚							55	
	19	丙型肝炎	20	甲型肝炎	21	肝硬化	22	肝癌
GOT、GPT、AFP、CEA？别被指数骗了							58	



胆囊	23	黄疸	24	胆结石	25	急性胆管炎	26	胆管癌
胰脏	27	急性胰脏炎	28	胰脏癌	29	糖尿病		
脾脏	30	脾脏肿大						

临床证实，90%的肠胃病是吃出来的	64
-------------------	----

PART4 [这么有效!] 吃进肚子裡的癌毒，这样才能被排出去

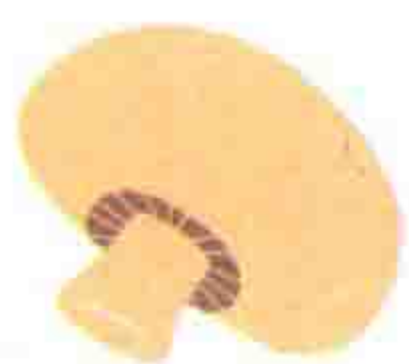
粗食——防癌抗病最直接	68
蔬食——减重排毒大救星	76
生食——蔬果养分最完整	82
对症——保健疗病不会错	86

PART5 [这么实用!] 青谷院长的高纤低脂食谱

家庭主厨必记的两大健康魔法	90
1 “蔬果 579” 魔法	2 “彩虹 7 色” 魔法
我家常备的四类良性食材	92
1 高抗癌成分的蔬果	2 高膳食纤维食材
3 8 种应季蔬菜	4 8 种应季水果
菜市场教我：自己煮菜最健康又经济	96



3 步就能做好的高纤低脂食谱	98
全谷取代精米 1 黄豆糙米饭	
豆类混搭谷物 2 五谷杂粮八宝粥	
根茎类蔬菜取代部分肉类 3 菜肉胚芽粥 4 南瓜玉米牛蒡汤	
5 莲藕姜片鸡汤	
豆类取代肉类 6 豆腐炒鲜蔬	
生菜分量增加 7 彩椒蔬果沙拉 8 黄绿红沙拉 9 番茄洋葱奶酪沙拉	
青谷院长常常做的健康的酱	104
水果取代果汁 10 凤梨泡菜	
还是想喝果汁的 6 种选择	105
蔬菜果干夜宵 11 花生拌菜心	
健康夜宵的 6 种选择	107
水炒取代油炸 12 水煮毛豆	
不宜生吃，要煮熟再吃的蔬菜	109
防癌黄金三餐 13 地瓜排毒餐（地瓜粥、地瓜蛋饭、地瓜蜂蜜泥）	
烹调越少越好 14 清烫鱿鱼 15 芦笋拌虾仁	
切片控制分量 16 地球杂粮馒头	
鱼、鸡、鸭取代猪、牛、羊 17 青谷烤鲜鱼 18 海鲜墨鱼面	
低脂取代高脂 19 猪小排汤 20 蒜泥土鸡汤	



PART 6 [这么简单!] 还需要运动保健、医生为你把关

对肠胃好的运动&青谷院长一日生活初公开	116
肠胃保健品的食用注意事项	118
1 益生菌 2 乳酸菌 3 双歧杆菌 4 酵素 5 绿藻	
肠胃保健 & 治疗常见疑问	120
Q1 突然肚子痛可能是什么原因? 要看哪一科?	
Q2 胃镜检查如何进行? 能看出什么问题?	
Q3 胃食管反流是什么? 该如何改善?	
Q4 医生说要多吃蔬果促进肠胃蠕动, 能用酵素、纤维类的保健品代替吗?	
Q5 经常有便秘问题, 该怎么办?	
Q6 预防肠道病变, 通常要做哪些检查?	
Q7 最近听说一种结肠灌洗疗法, 与大肠水疗法有何差别?	
附录 做好肠胃保健, 7天清肠	127



癌

PART 1

【 这么严重！ 】

消化器官癌症 占癌症死因 50%

- 十大死因警告华人特有的消化道病症
- 消化道是“文明”最大的受害者

