

终结全球
10亿人的
便秘痛苦

攻克 超级便秘 啦啦啦

スーパー便秘に克つ!

告诉你从没有人说起过的如厕妙法，
让你彻底告别各种便秘痛苦

身体
要前倾

掌握正确的
排便姿势!

脚后跟
要踮起

[日]山名哲郎 著 +
世界著名肛肠科专家
曹逸冰 译

广东出版集团

广东科技出版社 全国优秀出版社



攻克 超级便秘 啦啦啦

告诉你从没有人说起过的如厕妙法，让你彻底告别各种便秘痛苦

[日]山名哲郎 著

世界著名肛肠科专家

曹逸冰 译



广东出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

攻克超级便秘啦啦啦 / (日) 山名哲郎著 ; 曹逸冰译 . — 广州 : 广东科技出版社 , 2014.4
ISBN 978-7-5359-5850-1

I . ①攻… II . ①山… ②曹… III . ①便秘—防治
IV . ① R574.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023678 号

SUPER BENPI NI KATSU !

Copyright © 2012 by YAMANA Tetsuo
All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., Japan
Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by
Shanghai Dook Publishing Co., Ltd., under the license granted by YAMANA
Tetsuo, Japan arranged with Bungeishunju Ltd., Tokyo through Tuttle-Mori
Agency, Inc., Tokyo and GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

中文版权 ©2014 上海读客图书有限公司
经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权
广东省版权局著作权合同登记 图字 : 19-2014-024

GONGKE CHAOJI BIANMI LALALA

责任编辑 : 杨柳青 马霄行
特约编辑 : 读客 梁余丰 读客 王唯径
插 画 师 : 石川えりこ
封面设计 : 读客 李子琪
食谱顾问 : 斎藤恵子
责任校对 : 陈雁
责任印制 : 罗华之
出版发行 : 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码 : 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销 : 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 : 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

(北京市大兴区黄村镇西芦城黄鹅路西 邮政编码 : 102612)

规 格 : 890mm × 1270mm 1/32 印张 6 字数 150 千

版 次 : 2014 年 4 月第 1 版

2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 : 28.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

序

攻克“超级便秘”：即使遭遇最难以忍受的便秘痛苦，
也有办法让你拉得爽、一身轻松！ / 3

自测表：便秘三大类，你是哪一类？ / 8

第1章 肠的结构与排便 / 11

第2章 超级便秘的秘密 / 19

第3章 攻克超级便秘 / 37

第4章 攻克压力性便秘 / 57

专栏1 药物导致的便秘 / 73

第5章 攻克普通便秘 / 75

专栏2 痔疮与便秘 / 87

第6章 大肠癌与便秘的关系 / 89

第7章 轻轻松松解决便秘! / 105

专栏3 调节肠道环境 / 120

第8章 便秘人士专用食谱 / 121

专栏4 巧用营养品 / 133

膳食纤维食谱 / 136

第9章 巧用便秘药 / 145

专栏5 不妨记录排便日志 / 156

作者叮咛 / 159

附录1 富含膳食纤维的食物 / 162

附录2 通便消食食材和中草药 / 174

附录3 通便保健品、药品 / 178



序

攻克“超级便秘”：即使遭遇最难以忍受的便秘痛苦，也有办法让你拉得爽、一身轻松！

睡得好、吃得香、拉得爽是衡量一个人是否健康的三大标准，只要有一项没达标，你就会陷入焦虑与不快之中。对那些排便不成问题的人而言，他们压根就不会把“拉得爽不爽”当回事儿。不幸的是，因排便而发愁的人其实比想象中多得多，便秘甚至被戏称为“女性永恒的烦恼”。

那我们要如何解决便秘这个难题呢？肯定有很多人认为，要通便，就得多吃膳食纤维丰富的食物，再不行就只能吃泻药了。然而，便秘也分很多种，有一种特殊的便秘，如果膳食纤维或者泻药吃得越多，便秘反而越严重。这种便秘就是直肠性便秘，亦称超级便秘。

人们原本并不熟悉“超级便秘”这个词。但在2010年，日本NHK电视台的《试一试再同意》（ためしてガッテン）与《朝一》（あさイチ）（两者均为日本的健康类电视节目——编者注）专门介绍了“超级便秘”，反响非常热烈。许多观众在看了节目后开始担心：“像我这样的排便状况，是不是也得了超级便秘啊？”于是就来我们医院作检查了。这导致我们医院的门诊患者数量激增，甚至作个检查也要排队等2~3个月。

我将在本书中首次详细介绍超级便秘的病理与攻克这个难题的方法。其实，正在遭受慢性痛苦的人群中，有三分之一的人都可能患上了这种超级便秘。不少人的便秘非常严重，只能去医院。但医生的回答总是“这只是普通的便秘啦！”“多吃点富含膳食纤维的东西就好了”，最后开点泻药敷衍了事。其实便秘也是分很多种的，除了超级便秘，还有压力性便秘、弛缓性便秘等。泻药和膳食纤维的确对一般的便秘有效，但对得了超级便秘的人而言，吃这些东西可能会适得其反！不过不必担心，在本书中我会针对这三种不同的便秘，一一给出最适合的攻克方法，无论你正在遭受何种难以启齿的痛苦，都能让你从此拉得爽、一身轻！

迄今为止，医学界并没有将过多注意力放在便秘上，但便秘其实是一种历史非常悠久的疾病。近年来，通过各类研

究，专家终于搞清了便秘的种类及其原因，但不是专攻便秘的医生就不太会接触到这些知识，于是就很容易给出错误的治疗方案与建议。不过这也怪不了医生，毕竟很多关于便秘的检查与治疗方法是近十年里刚刚确立的，不仅便秘者不知道，而且连医生都可能没听说过。

所有便秘包括超级便秘在内都很少发展成威胁生命的重病，所以很多医生会轻描淡写，“只是便秘而已”“你这是便秘，没什么大问题”。而便秘的人又不好意思跟别人讨论这种事，就只能把烦恼闷在心里，郁郁寡欢。许多人就是因为便秘，不敢出门、旅游，甚至影响到工作与家务。

我是专攻肛肠病的外科医生，平时的工作主要是做手术治疗痔疮和大肠疾病，但我也在全力以赴地治疗便秘、大便失禁等排便障碍类疾病。这些问题以前没有受到医学界的重视，但患者的日常生活会因此受到严重影响，所以我很想帮他们一把。

要治疗便秘，就得先作几项特殊的检查，先确定便秘的原因，再对症下药，决定是进行理疗或手术。为此，我一直积极参加肛肠外科医生汇聚一堂的学术会议和研究，与精通此类问题的专家讨论治疗方法，或是向妇产科的医生请教治疗生殖器脱垂相关的手术经验。经过不懈努力，我终于开发出了针对超级便秘的手术。就算患者得的不是超级便秘，也

不用太担心，我会根据具体情况，给出帮助便秘者改善饮食与运动习惯的建议，或是开出最适合他的药，帮助患者逐步缓解症状。这些攻克便秘的好方法在本书中都会详细介绍。

希望各位读者能通过本书了解到有关便秘的正确知识，并从小事做起，主动改变自己的饮食与生活习惯，从此摆脱难忍的便秘痛苦，即使是难缠的超级便秘，也能彻底攻克！

日本社会保险中央综合医院 肛肠科中心部长

山名哲郎

超级便秘的特征

占便秘人群的三分之一

泻药 X

膳食纤维 X

超级便秘的检查与治疗方法是近十年里刚刚确立的，不仅便秘者不知道，而且连医生都可能没听说过。



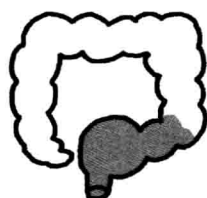
自测表：

便秘三大类，你是哪一类？

请大家对照下面这张表，选择与自己相符的症状。

- 完全没有便意 C
- 总觉得肚子胀胀的 C
- 吃富含膳食纤维的食品和营养品也没用 A
- 腹部会胀痛 B
- 平时压力很大 B
- 每周大便次数不到2次 C
- 会突然感觉到强烈的便意 B
- 上厕所的次数很多，但每次的量很少 A
- 曾有过5天以上无法排便的情况 C
- 不用力就拉不出来 A
- 便秘与拉稀的症状交替出现 B
- 吃泻药不管用 A
- 大便很硬 C
- 大便呈颗粒状 B
- 有强烈的残便感（排便不尽的感觉） A

便秘可根据其原因分成三大类：超级便秘（直肠性便秘）、压力性便秘（痉挛性便秘、肠易激综合征）、普通便秘（弛缓性便秘）。不同的便秘有不同的应对方法。



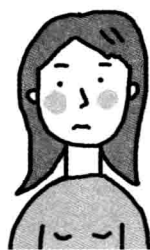
A超过3个
极有可能是
超级便秘

→P19



B超过3个
极有可能是
压力性便秘

→P57



C超过3个
极有可能是
普通便秘

→P75

有些患者患上的是复合型便秘，兼具两类便秘的特征。如果您就是这样，就把有关那两种便秘的章节都看一下吧！





第1章

肠的结构与排便

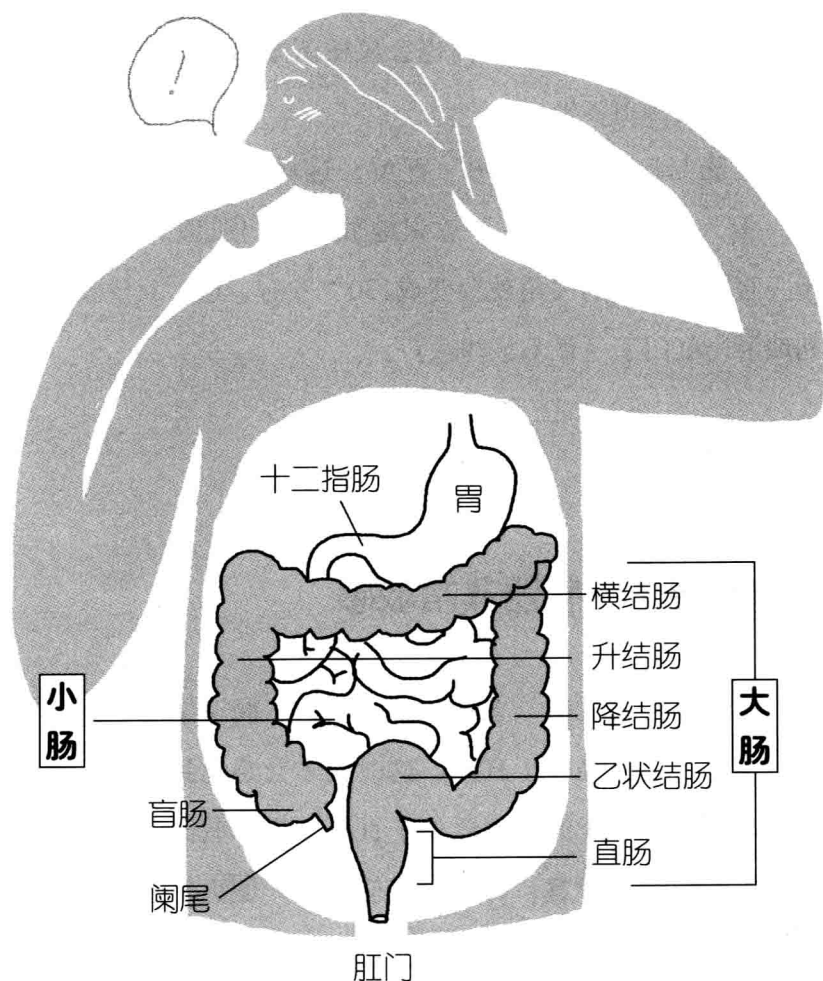


● 消化与排便的原理

人类拥有非常巧妙的消化和排泄系统，只是我们平时意识不到这一点罢了。

肠是一条全长4~6米的消化管，与胃相连。肠大致分成大肠与小肠这两部分，它们各司其职。小肠负责消化吸收，大肠负责排泄。食物从口腔进入人体，经过食道、胃和十二指肠进入小肠，先由小肠消化和吸收必要的营养素，然后，食物的残渣被送去大肠。大肠始于腹部右下角的盲肠，之后的部分分别是升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠。大便就是食物的残渣，但刚从小肠进入大肠的残渣还有许多水分，残渣通过升结肠、横结肠、降结肠时，这些水分会被吸收。等残渣运到乙状结肠时，基本就变成固态的大便了。

肠的结构



不同的部分各司其职，小肠负责消化吸收，大肠负责排泄。