

治疗你的便秘

让你更美丽

更健康 更年轻



美便生活

スツキリ!

便便的各种烦恼，
用这一本书帮你全部解决。



[日] 山口时子 著
青 译

痘痘、口气、便秘？

这是你的身体在警告你，它有毒！



关注你的身体，
从便便看健康。

“望、闻、问、切”
做自己的养生医师！

给身体做减法，肠活动，常轻松！

「巨」山口时子 著
冰清 译

美便生活

スッキリ!

便便的各种烦恼，
用这一本书帮你全部解决。



图书在版编目 (CIP) 数据

美便生活 / (日) 山口时子著; 冰清译. — 石家庄: 花山文艺出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5511-1888-0

I. 美… II. ①山… ②冰… III. 便秘—防治

IV. R574. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 072923 号

Sukkiri! Biben seikatsu by Yamaguchi Tokiko

Copyright © Yamaguchi Tokiko 2013

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Ikeda Publishing co., Ltd., Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Ikeda Publishing co., Ltd., Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

书 名: 美便生活
著 者: [日] 山口时子
译 者: 冰 清

责任编辑: 李 爽 刘燕军

责任校对: 杨丽英

美术编辑: 许宝坤

封面设计: 博雅工坊

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)
(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

销售热线: 0311-88643221/29/35/26

传 真: 0311-88643225

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 4.625

字 数: 100 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-1888-0

定 价: 28.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



前 言

您把这本书拿在手里，是因为这“美便”二字吧？

美便，就是指每天清晨，怀着愉快的心情轻松排出的柔软的香蕉状的大便。我把这样理想的便便称作“美便”。而饱受便秘之苦的人只有望洋兴叹的份儿：“每天清晨能够这样排便，该多好啊。”

美便是良好的肠内环境造就的。大肠愉快地运动，肠内益生菌卖力地工作，把从小肠运来的食物残渣加工成好便迅速地排泄出去。制造这样良好的肠内环境的基础，要靠良好的饮食、运动、睡眠等生活习惯。

当然，要排出美便，最重要的条件是食物。

“让肠道变干净”的食物也就是“吃了就会变漂亮”的食物。食物进入良好的肠内环境，被分解、消化、吸收，让人心情开朗，皮肤有光泽，保持年轻美貌——这就是美便的良性循环。就是说“美便”，能够把体内进行着生气勃勃的良性循环的信息，通过每天清晨排便的畅快感传达给您。



对于排便通畅的人来说这不足为奇，然而对于与美便久久无缘的人来说，怎样恢复肠道的良性循环，是非常实际的问题。

我的诊所有许多受便秘困扰的人来访。检查中我会详细询问他们的状况，如排便的频率，排便所需的时间，排便时的运气方法，便量及便便的形状、气味，腹胀腹痛的情况，等等。也许这些是非常难以启齿的问题，但这对于便秘的患者来说非常重要。而且通过这样的询问能够确认来访者是否患病，并由此判断便秘的类型，帮助患者走出消除便秘的第一步。在“您的便便，是怎样的？”这一部分中，我将以在诊察室中面对来访者时的心情，对排便的状态以及其意义做详细的说明。

对便秘的类型了解之后，接下来就是治疗了。消除便秘的处方其实只有一个：改善生活习惯。这也是让身体由内而外焕发光彩，保持美丽和青春活力的秘诀。另外本书还会详细介绍近来受到关注的所谓“超级便秘”。

各位读者，从现在起就请带着每天清晨畅快排出“美便”这个目标，翻开本书的下一页吧。

Part
1

为什么说“美便”是美貌、精力、年轻的原点？

美人排“美便” ……2

美便是排毒的原点 ……4

便便的固体成分 1/3 是肠内细菌 ……6

一旦便秘，有害菌将增加 ……8

便便观察好，肠内环境全知晓 ……10

以年轻的“肠年龄”抗击衰老！ ……12

COLUMN 1 营养补充辅助食品与谷物脆片 ……14

Part
2

便秘困扰和疑问一扫光！

这……是便秘吗？ ……16

您的便便，是怎样的？——①每天一次行，每周一次也行 ……18

您的便便，是怎样的？——②早上是否排便？中午、晚上呢？一天排便几次？ ……20

您的便便，是怎样的？——③硬便、疙瘩便、板结便、溏便、腹泻 ……22

您的便便，是怎样的？——④什么颜色？什么气味？是不是悬浮在水里？ ……24

您的便便，是怎样的？——⑤坐上马桶后几分钟开始排便？排便费劲吗？ ……26

您的便便，是怎样的？——⑥肚子胀气？嘈杂？ ……28

您的便便，是怎样的？——⑦肚子绞痛？刺痛？ ……30

您的便便，是怎样的？——⑧手纸上有血？出脓？肛门痛？ ……32

类型 1 弛缓性便秘 肠道为蠕动提供支持 ……34

类型 2 直肠性便秘（A） 忘记了“想要便便”的感觉 ……36

类型 3 神经性便秘 肠道过分紧张 ……38

类型 4 直肠性便秘（B） 便便的出口问题 ……40

COLUMN 2 “口腔”与“肛门”的共通点 ……42



美便生活的食谱① 构建美便生活方式！

顺畅滑溜排出美便——“食物”“身体”“心绪”……44

构建美便生活方式……46

美便第1式 开展早间活动……48

美便第2式 清晨起床后“喝一杯”& 吃流质早餐……50

美便第3式 琼脂战略——水溶性膳食纤维 & 水分补给……52

美便第4式 酸奶战略——一天200g以上……54

美便第5式 随时随地做锻炼……56

美便第6式 开始工作，短歇……58

美便第7式 清空肠胃，充分咀嚼……60

美便第8式 充分享受入浴时光……62

美便第9式 被褥上的肛肠护理……64

美便第10式 好好享受清晨的如厕时光……66

肠道锻炼 刺激肠道激活肠蠕动……68

肠道锻炼（提高篇）……70

腹肌的锻炼 锻炼腹肌，增强肠蠕动和排便能力……72

肛门的锻炼 锻炼肛门、骨盆底肌群、股关节，增强排便力……74

大肠按摩 为大肠及腰部做按摩，促进肠蠕动……76

易于排便的姿势和动作 身体前倾打开直肠与肛门间的夹角……78

COLUMN 3 积气综合征……80



Part
4

美便生活食谱② 有助于美便生成的饮食

非水溶性及水溶性两种食物纤维82

有助于制造美便的4类食品84

美便食谱的4大主题86

美便食谱 粥88

美便食谱 汤90

美便食谱 沙拉94

美便食谱 果汁98

美便食谱 小吃102

COLUMN 4 巧用便秘药106

Part
5

摆脱超级便秘、腹泻、痔疮!

所谓超级便秘,就是出口出了问题108

排便困难是因为什么?110

什么是直肠癌? 自己做检查112

诊断·治疗——① 什么是排便造影检查?114

诊断·治疗——② 直肠癌手术116

诊断·治疗——③ 保守治疗?118

诊断·治疗——④ 生物反馈疗法120

灌肠或栓剂,实在出不来就抠122

治愈慢性腹泻124

便秘、腹泻与痔疮有何关系?126

痔疮的种类——① 疣痔(内痔核及外痔核)128

痔疮的种类——② 肛裂(裂痔)130

痔疮的种类——③ 痔瘘132

摆脱痔疮!“清清爽爽”134

结 语136



Part

1

为什么说“美便”是 美貌、精力、年轻的原点？

“美便”是什么？

排便的身体机制以及便便的成分是怎样的？

让我们先来了解一些有关便便的基础知识吧。

排便是排毒的原点。

只要消除便秘并建立起益生菌占优势的理想肠内环境，

就能让“肠年龄”恢复青春。

美人排“美便”

美便，指的是便便吗？是的。说便便是美丽的，会让人感觉有点怪。但是，请想想看：稍感便意来袭，如厕，稍一运气，便“啾溜溜”解下诸多负担。解决得干干净净，感觉自然十分畅快。而且如此顺畅地排出的便便，通常柔软滑溜呈香蕉状，气味也比较“温和”——不会很臭，在厕所的水里舒展悬浮，这样理想的便便，真让人不得不想要冠之以“美便”之名。

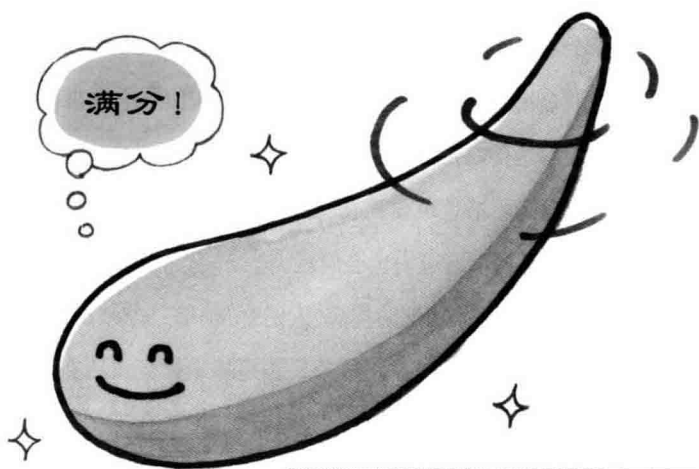
美便，是由良好的肠内环境造就的。“饭后排便”是健康生活的基础。将食物的营养物质吸收后送往全身，留下的糟粕排泄出去，这一肠道的工作机制是人精力旺盛与身体健康的源泉。富有光泽的、紧致有弹性的肌肤，以及熠熠生辉的明眸，都是要在肠道有力的工作下才能拥有的。美便，可以说就是肠道良好工作状态的证明。

美便让人每天早晨神清气爽，并且为我们带来年轻和美貌！话又说回来，这其实是便便原本应有的状态，并没有什么特别之处。即便是受便秘和腹泻困扰的人，只要重塑肠内环境，也一定能够排出美便来。

为什么“美便”=理想的“便便”？



稍一运气，便哧溜溜地，或者
扑通扑通地解下来。



形 状：柔软的香蕉状

大 小：1~1.5 根香蕉

软硬度：和牙膏相当

气 味：想要捏住鼻子的程度，
不会很臭。

沉 浮：浮在厕所的水里

美便是排毒的原点

生活中不少人受便秘或腹泻困扰。特别是女性，据说每两位女性中就有一位有便秘症状。便便常常几日不下不说，好不容易拼命挤出来的，也不过几颗硬硬的“羊屎疙瘩”，便便不能顺畅排泄是件特别痛苦的事。受便秘之苦的人中甚至有一周以上不排便的。这种几乎不排便的日子一直持续下去，您会不会担心“吃下去的食物都去了哪里”呢？

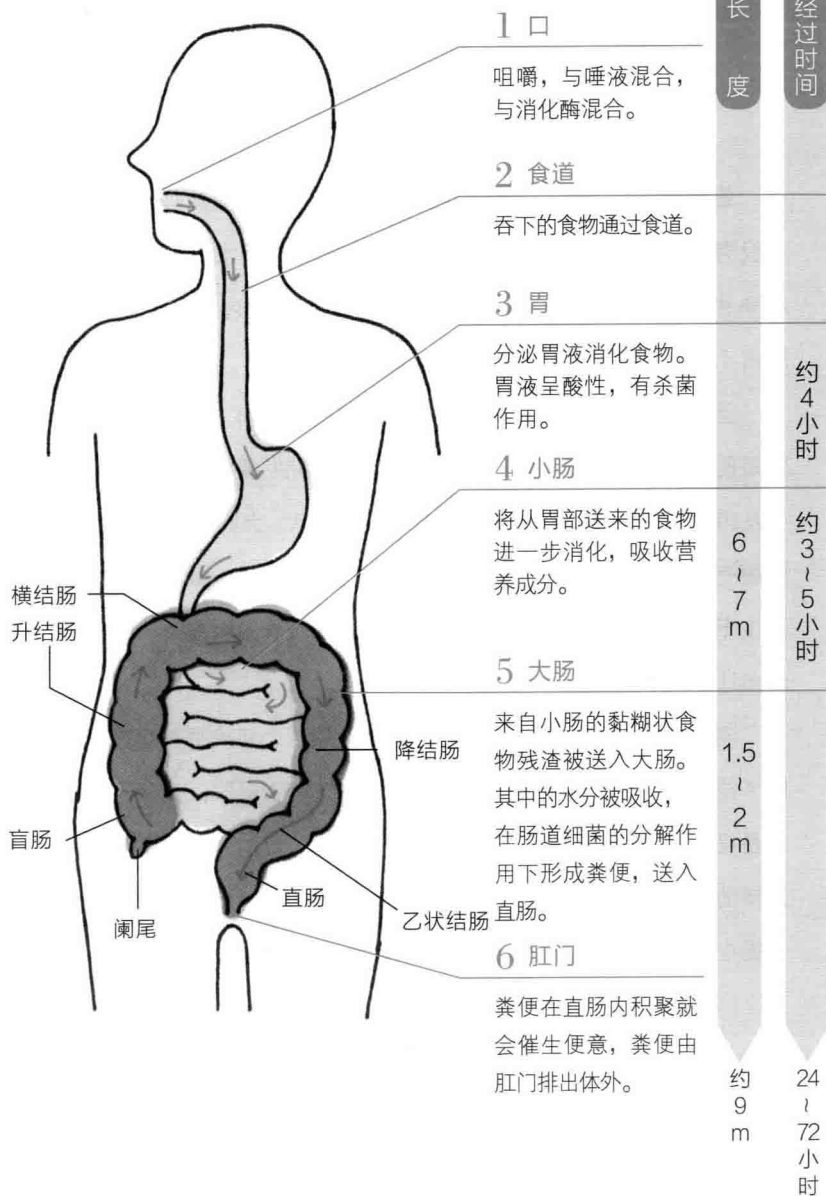
吃下去的食物当然是被身体消化吸收了，所以不会吃下多少就排出多少。当然食物残渣是一定要排泄出来的，长时间排泄不出来就会出问题。生活垃圾如果长时间积存就会腐烂，同样的道理，便便长时间停滞在肠道内也会腐烂。

最近，为了追求健康和预防疾病，人们对“排毒”*越来越关注，而将肠道内积聚的食物残渣排出体外，正是排毒的原点所在。只要将大肠内积聚的便便尽快排泄出去，肠内环境就会干干净净。这样就能排出美便来啦。

★ 排毒

就是将积聚在体内的毒素以及陈旧的废物排泄出去。可考虑通过食物疗法以及运动疗法等达成。

食物排出体外之前的旅程



便便的固体成分 1/3 是肠内细菌

悠悠漂浮在马桶中的美便全部是由食物残渣构成的吗？实际上没有这么“单纯”。柔软的美便其成分 80% 是水分，其余的 20% 由固体物质构成。固体成分中食物残渣占 1/3，脱落的肠黏膜占 1/3，剩余的 1/3 就是“肠内细菌”。

您想必已经知道大肠中是有很多细菌的。然而，如果听说细菌是便便的主要成分，会不会有点吃惊？研究发现，肠内细菌虽然是肉眼看不见的微生物^{*}，其数量却十分庞大。大肠内的“常驻”细菌有 500 ~ 1000 种，总数有 600 ~ 1000 兆个，据说总重量达 1 千克。干燥处理后的便便，仅仅一克中所含肠内细菌的数量也多达 1 兆个。

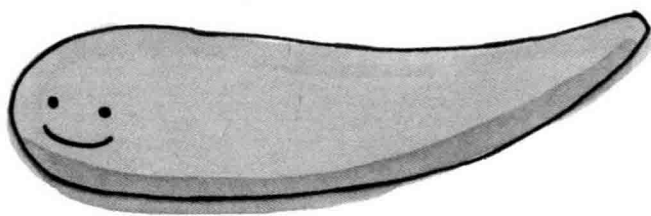
对 1 千克肠内细菌的构成作粗略划分的话，两成是有益健康的“益生菌”，一成是会产生有害物质的“有害菌”，其余的七成是没有明显善恶表象，见风使舵附和优势菌群的“中性菌”。这样的构成比例是理想的平衡状态，是健康的肠内环境。酸奶等食物中所含的大家熟悉的双歧杆菌、乳酸菌，就是益生菌代表。

★肠内细菌的大小

肠内细菌大小为 0.3 ~ 5 μm （微米）。

1 μm 为 0.001mm，1mm 的千分之一。

食物排出体外之前的旅程



80% 左右

20% 左右

●水分

水分含量约 80% 则会呈理想的牙膏状固体。90% 以上则是腹泻便，70% 以下则会形成硬硬的让人有便秘感觉的便秘便。

●食物残渣

便便的体积增加是食物纤维的功劳。

●剥落的肠黏膜

肠黏膜也有新陈代谢。

●肠内细菌

几乎全部为细菌残骸。

理想的肠内细菌平衡

益生菌

中性菌

有害菌

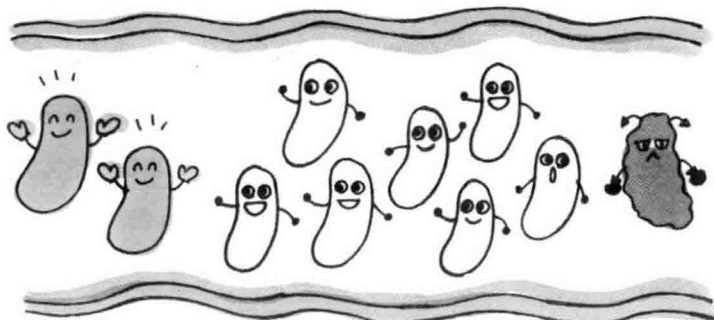
2

:

7

:

1



开展有益身体健康的活动。

不善不恶，趋炎附势于占优势的菌群。在理想的平衡状态下，则站在益生菌一边。

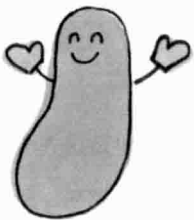
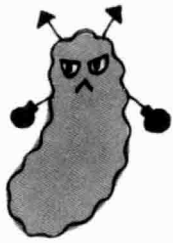
促使便便腐烂，产生有害物质。

一旦便秘，有害菌将增加

前面提到过，大肠内便便长时间滞留就会腐烂，这是有害菌在作怪。有害菌会在分解食物残渣时制造出氨、硫化氢等释放恶臭的有害物质。这些物质随即会腐败变质。便秘时便便、放屁很臭就是这个原因。而同样以食物残渣为食的益生菌，在分解残渣时会制造出乳酸、醋酸、酪酸等对人身有益的物质。也就是说，肠内细菌都是以食物残渣为食的，它们靠分解食物残渣来获取养分，根据在此过程中它们制造出的物质对人体有益还是有害而分别被冠以“益生”或是“有害”之名。

除此之外，两种细菌喜爱的食物也各不相同，益生菌的食物是在蔬菜中含量丰富的食物纤维素以及低聚糖。为了消除便秘，常常会有人建议说“多吃些蔬菜吧”，原因就在于此。另一方面，有害菌却喜爱脂类。所以如果总是偏食肉类、零食点心等高脂肪少纤维素的食物，有害菌就会变得活跃，加上膳食纤维不足，便便体积无从增加，就会导致便秘。一旦便秘，有害菌处于优势，就会陷入恶性循环。另外肠内细菌中占七成的中性菌就会投奔处于优势的有害菌，使得肠内环境不断恶化下去。

益生菌与有害菌

肠内细菌	益生菌	有害菌
		
主要菌种	双歧杆菌（乳酸菌的一种）、乳酸菌等 数量最多的益生菌是双歧杆菌，数量是乳酸菌的1000倍。	梭状芽孢杆菌（病原性）、韦氏梭状芽孢杆菌、大肠杆菌（病原性） 有害菌的代表是梭状芽孢杆菌（病原性）、韦氏梭状芽孢杆菌。
菌的运动	发酵（生成有益物质） * 双歧杆菌分解低聚糖，生成酪酸。 乳酸菌分解食物纤维、葡萄糖、乳糖生成乳酸。 * 有营造肠内酸性环境、防止腐败发生等有益健康的作用。 * 分解过程中也会生成K族维他命及B族维他命。	腐败（生成有害物质） * 分解脂肪及蛋白质，生成氨及二氧化硫等伴有恶臭的有害物质。 * 肉类摄取多，用于消化脂肪的胆汁酸分泌也会增加。一部分流入大肠的胆汁酸，会被有害菌转变为有害物质。
肠内PH	酸性	碱性
气味	几乎无臭	极臭
颜色	土黄色	深褐色