



将“便秘问题”和“肠内烦恼”一扫而光!

肠道黄金书

养生先养肠

(日)松生恒夫/著 孙翠翠/译



- 3天断食计划
 - 5种排毒饮料
 - 32道肠道食疗菜谱
- 助您彻底改善肠内环境
远离危险疾病!



“健康中国”行动——

肠道黄金书

养生先养肠

张其成 著

- 权威专家张其成
- 通俗易懂文字
- 科学实用的肠道保健方法

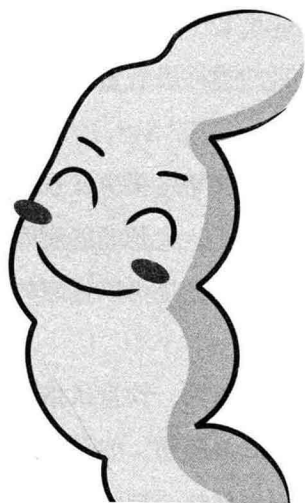
中国中医药出版社



肠道黄金书

养生先养肠

(日)松生恒夫/著 孙翠翠/译



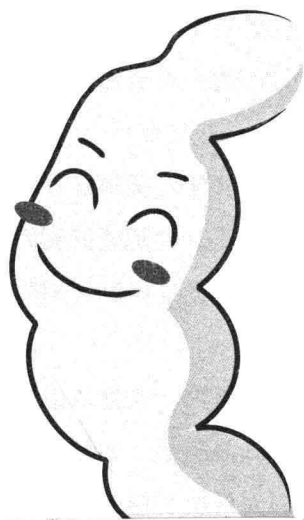
辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

肠道黄金书

养生先养肠

(日)松生恒夫/著 孙翠翠/译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

最近，您是否经常看到或听到“肠内环境”这个词呢？

20世纪60年代，日本国民的肠内环境非常好，从世界范围来看，日本是大肠癌死亡率较低的国家之一。然而近年来，可能是肠道健康恶化的原因吧，日本国内的大肠癌患者出现不断增加的趋势，2003年女性癌症患者中，因大肠癌去世的患者数量位居第一位，同时因大肠癌去世的男性患者量为男性因癌症死亡的数量第四位。

那么，为什么20世纪60年代很少发现的大肠癌，到了21世纪会增加如此之多呢？迄今为止，大肠癌的病因尚不明确，详细的问题点也还不清楚。但至少有一点是可以肯定的，即肠内环境的恶化已经成为严重的问题。

关于肠内环境恶化的原因，饮食风格的欧美化是其中之一。不过不仅如此，另外还有许多问题，如日本人生活方式的改变引起的缺食（不吃早饭或者一天只吃一顿或两顿饭），不科学的减肥，汽车社会导致步行量的减少，IT行业的普及导致在计算机前伏案工作

时间增加等。

因此，为了改善恶化的肠内环境，本书向大家隆重介绍一些日常生活中简单可行的饮食方式。

如果您从来不用或者只是偶尔服用泻药，只要坚持使用我建议的肠内调节法，您的肠内环境就可以得到改善；如果您的便秘现象比较严重，每天都需要服用泻药，那即使您的肠道健康无法得到完全恢复，也至少会减少您的泻药服用量。

首先，想要改善恶化的肠内环境的意识是非常重要的。因为您每天的饮食都与预防10年甚至20年后的肠道疾病紧密相关。请您一定要尽心努力，在享受美食的同时要改善肠内环境。

松生恒夫

目录

前言	2
便秘症状自我检测表	8

第 1 章

肠道的构造和功能 11

肠道是身体的“清道夫”	12
肠内的第二大脑	14
第二大脑也有喜怒哀乐的感情	16
增加有益菌让肠道更清爽	18
饮食习惯导致便秘增加	20
专栏听听音乐，改善便秘	22

第 2 章

如此恐怖的便秘 23

经常便秘的你可能患有“肠道停滞”	24
为何便秘的女性比男性多	26
水肿、皮肤差、胃灼烧、打嗝——便秘会引起各种身体不适	28
经常憋着不上厕所会直接导致便秘	30
饮食紊乱、不规律的生活习惯是导致便秘的原因之一	32
压力也会引起自主性神经紊乱进而导致便秘	34
泻药服用过多会导致便秘加重	36
不同的部位有不同的治疗方法	38

无反应型肠道的便秘，治疗需要花费一定的时间·····	40
便秘会引起大肠癌是真的吗？·····	42
酷暑容易对肠道造成损伤，使便秘患者激增·····	44
夏天的冰凉也会引起便秘·····	46
专栏冬天的寒冷也会引起便秘·····	48

第3章

肠道调节和排毒饮料 ·····	49
------------------------	----

便秘的程度不同治疗方法也不同·····	50
轻度便秘的人可以通过控制水油平衡来调节肠道·····	52
解毒效果超棒的排毒饮料·····	54
让肠道清爽舒畅的短暂断食3天计划·····	56
短暂断食3天计划的早餐·····	58
重度便秘的患者可以尝试挑战短暂断食一周计划·····	60
短暂断食一周计划的早餐·····	62
断食期间午餐靠两个小饭团支撑·····	64
晚餐可以摄取充足的膳食纤维来改善肠内环境·····	66
专栏散步可以使肠道功能更加活跃·····	68

排毒饮料 ·····	69
-------------------	----

● 排毒果汁·····	70
● 肠道调节汤·····	72
● 囫囵洋葱汤·····	74
● 排毒冰饮料·····	76
● 香料苹果茶·····	78
专栏用肠道按摩的方法排出肠内气体·····	80

开始有益于肠道健康的饮食吧.....	82
8种食材打造完美肠道	84
要使大便变软，需补充充足的水分.....	86
排便顺畅，膳食纤维是不可或缺的素材.....	88
让排便顺畅，橄榄油效果最佳.....	90
镁可以让硬的大便变软.....	92
增加肠道有益菌的低聚糖 热量只有砂糖的一半	94
改善肠内环境的植物性乳酸菌.....	96
美容不可缺少的维生素C也具有促进肠道蠕动的作用	98
调节肠内环境，胡椒薄荷具有良好的效果.....	100
根据纤维指数来选择食物，补充充足的膳食纤维吧.....	102
一眼就知道膳食纤维含量和热量的one cup法	106
地中海沿岸的传统美食是保持肠道健康的理想饮食.....	108
利用日本的食材制作地中海型饮食吧.....	110
专栏保持肠道健康的腹式呼吸法.....	112

肠道食疗菜谱 113

- 膳食纤维球.....114
- 白肉鱼奶酪生鱼片.....116
- 西班牙风味的菜肉蛋卷.....118
- 安达卢西亚风味的西班牙凉汤.....120
- 西班牙海鲜饭.....122
- 橄榄油纳豆.....124
- 羊栖菜糙米炒饭.....126

- 搭配大葱味噌的糙米粥……129
- 琼脂沙拉……130
- 茼蒿酸辣汤……132
- 茼蒿与榨菜的民族风味小炒……134
- 黄瓜酸奶汤……136
- 甜醋腌嫩姜……138
- 豆乳琼脂果冻……140
- 肉桂油酸奶……142
- 香蕉肉桂油酸奶……143
- 肉桂油苹果汁……144
- 猕猴桃果汁……145
- 苹果、香蕉、橄榄油的混合果汁……146
- 香料姜啤……147
- 新鲜蔬菜果汁……148
- 我的膳食纤维咖啡……149
- 香蕉醋鲜榨果汁……150
- 红紫苏鲜榨果汁……151
- 新鲜的薄荷红茶……152
- 肉桂油茶……153
- 冰镇薄荷酒……154
- 豆乳艾蒿汁……155
- 梅子酱粗茶……156
- 鱼腥草奶茶……157
- 洋甘菊牛奶……158
- 生姜甜酒……159

便秘症状自我检测表

肠胃不好的人应该都有某种程度的便秘吧。那么首先请您检测一下自己便秘症状的程度，之后再继续阅读。

问题项	方格栏
① 如果不服用泻药，只能3~4天排便1次。	<input type="checkbox"/>
② 大便一直很硬。	<input type="checkbox"/>
③ 如果不排便，肚子会渐渐胀大。	<input type="checkbox"/>
④ 基本很少运动或步行。	<input type="checkbox"/>
⑤ 一天吃1~2顿饭。	<input type="checkbox"/>
⑥ 有时即使有便意也忍着。	<input type="checkbox"/>
⑦ 开始服用泻药还不到1年。	<input type="checkbox"/>
⑧ 不能自然地起便意。	<input type="checkbox"/>
⑨ 不服用泻药根本无法排便。	<input type="checkbox"/>
⑩ 服用泻药，每周排便1次左右。	<input type="checkbox"/>
⑪ 从开始服用泻药到现在已有1~5年。	<input type="checkbox"/>
⑫ 与以前相比，感觉放的屁异常的臭。	<input type="checkbox"/>
⑬ 每天都服用泻药。	<input type="checkbox"/>
⑭ 服用的泻药多于正常服用量。	<input type="checkbox"/>
⑮ 服用的泻药是正常服用量的两倍以上。	<input type="checkbox"/>
⑯ 与最重的时候相比，体重减少10kg以上。	<input type="checkbox"/>
⑰ 连续5年以上服用泻药。	<input type="checkbox"/>

检测结论

①~⑥中，方格4个以上 →轻度症状

您现在的状态是虽然不用依赖泻药，但偶尔也会便秘，或者会介意自己的肚子胀大吧。如果持续这样的生活，您的肠道状况可能会继续恶化。

请参考第3章和第4章，重新调整饮食，您的肠道健康状况肯定会得到改善。

①~⑩中，方格6个以上 →中度症状

您现在的状态是靠自己的力量很难排便，应该偶尔也会服用泻药吧。如果继续这样下去，您会更加离不开泻药，甚至会有因服用泻药出现副作用的危险。

您现在的状态还是可以远离服用泻药的生活的，请根据第3章的内容调节肠道状态，根据第4章的内容改善肠内环境。

①~⑭中，方格10个以上 →重度症状

您现在的状态应该是完全没有便意，已经不可能靠自己的力量排便了。在您的生活中肯定需要依赖泻药，虽然恢复排便力需要很

长的时间，但如果您按照第3章的内容去做，可能慢慢地就可以靠自己的力量排便了。

而且，根据第4章的内容调节饮食，您甚至还可以走出依赖泻药的生活。

①~⑰中，方格15个以上 →最重度症状

您现在处于完全没有排便能力的状态。在这种状态下，肠道内发现大肠黑变病的概率极高（请参照P36）。可能您已经连续数日服用大量泻药，并且已经去医院接受过检查了吧。

首先根据第3章的内容试着进行肠道调节，如果还没有效果，请您及时遵循专业医生的指导接受治疗。这可能会花费很长时间，但肯定会有效果的。

第 1 章

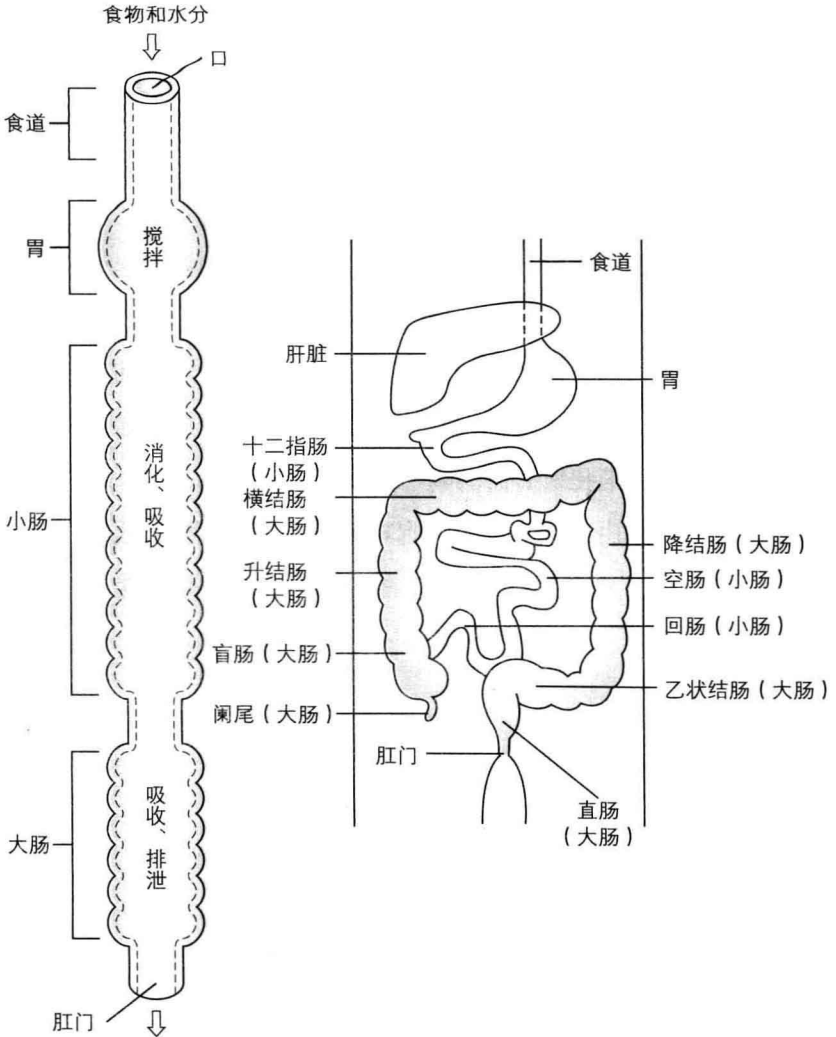
肠道的构造和功能

肠道是身体的“清道夫”

肠道是位于消化道末端的器官，由长7~9米的肠管组成。肠道分为大肠和小肠，其中小肠主要负责食物的消化和吸收，大肠主要负责体内废物的排泄。

食物通过胃进入小肠后其大部分营养成分在小肠内被消化吸收，剩余的渣滓变为黏糊状物质进入大肠。渣滓在通过大肠中的升结肠、横结肠、降结肠时水分被不断吸收，当其到达乙状结肠时变为固体状态。而且，粪便在不断积累之后会通过大肠的收缩运动被输送到直肠，此时直肠会发生反射性收缩运动，叫做直肠反射。这种反射传达到大脑，我们就会感觉到便意。大脑发出“使劲儿”的指令，肛门括约肌放松，粪便便从肛门中排泄出来了。

〔 肠道的构造和功能 〕



肠内的第二大脑

肠道内有一种神经细胞，即使没有大脑的指令也能够独立进行判断。数量约1亿的肠道神经细胞形成了独自的网络体系——肠道神经。这种神经网络具备独立性，即使没有大脑的指示也能够进行活动。

肠道神经细胞掌管着叫做蠕动的肠道收缩运动。蠕动的作用非常重要，它可以让进入胃部的食物移动到肛门。另外，蠕动还可以分泌食物分解和消化所必需的酶与激素。

如此一来，由于肠道神经细胞具有可以与大脑相匹敌的功能，所以被称为第二大脑，备受关注。肠道内有第二大脑，这样思考就容易理解了吧。