

中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

在家治

掀开肠胃革命新篇章！肠胃舒爽，一身轻松！

曹丽娟 编著

1.2亿人的  
**肠命百岁书**  
—全彩畅销版—



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社



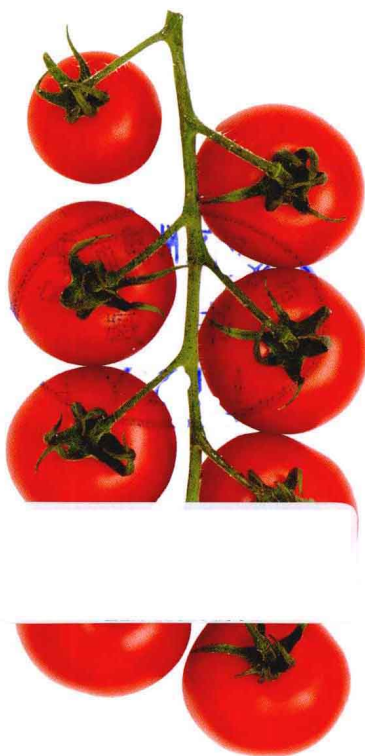
中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

# 肠胃病

在家治

掀开肠胃革命新篇章！肠胃舒爽，一身轻松！

曹丽娟 编著



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肠胃病在家治 / 曹丽娟编著. — 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013.4

(生活轻图典 / 赵庆新主编)

ISBN 978-7-5375-5679-8

I. ①肠… II. ①曹… III. ①胃肠病 - 防治 IV.  
①R57

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第001331号

## 肠胃病在家治

曹丽娟 编著

---

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 出版发行 | 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社         |
| 地 址  | 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)  |
| 印 刷  | 北京旭丰源印刷技术有限公司              |
| 开 本  | 710 × 1000 1/16            |
| 印 张  | 13                         |
| 字 数  | 190千字                      |
| 版 次  | 2013年5月第1版<br>2013年5月第1次印刷 |
| 定 价  | 39.80元                     |

---

出 品 人 含章行文  
图片支持 含章行文 shutterstock

# 天然食物润肠道 健康排毒身体好

## 前言

**对**于大多数人来说，肠道只是消化系统的一个器官而已，人们对于肠道的关注往往只是在便秘或者腹泻的情况下才会想到。事实上，肠道的作用除消化与吸收之外，对于身体的整体健康，还有着更为重要的作用。

食物进入人体内部后，经酶消化后进入小肠。人体所需的主要营养素会由小肠吸收，而剩下的残余物才会被送至大肠。由此可见，人体对营养的吸收好坏，取决于是否拥有一副健康的肠道。只有肠道健康，才能将食物营养充分吸收，否则吃下去再丰富的食物也没有作用。

那么，应该怎样来通过饮食让肠道变得更健康呢？按照传统的习惯，胃肠道不适的患者往往会采用“忌口”或饮食禁忌的方式来“保护”胃肠道，很容易忽视饮食结构和均衡营养对胃肠道健康的重要性。要想调理处健康的肠道，就需要患者从饮食结构、病情发展来了解身体所需要的饮食，做到正确有效的饮食调养。因此，选择适合自己病情的食物，并将三餐定时定量，就显得尤为重要了。

本书所倡导的，正是在改善日常饮食的基础上，寻求一种适合并且能够有益身体健康的生活方式。如果能够控制肉食，饮食以谷物、蔬菜为主，按时饮用优质水，养成定时排便的习惯，并在此基础上逐渐改变久坐、多吃零食以及熬夜等不良饮食生活习惯，就能

## 前言

改变肠道的不良状况，提高免疫力和抵抗力，拥有健康的身体。

本书介绍了肠道恶化的两大根源：饮食习惯和生活习惯；并且分别从这两方面入手，介绍如何通过食疗和运动来改善身体的整体情况；收入了最常见的一些肠道疾病问题，并提供了这些疾病的食疗方案，让读者从饮食上开始改善肠道的状况，从而改变整体的健康状况。精选的食疗菜谱不仅提供了详细的制作方法以利于读者操作。还附上了饮食调理及治疗中的注意事项，为健康肠道的调理准备了充足的方法。最后从按摩、体操、运动等几个方面，介绍如何在食疗的基础上，改变生活习惯、培养健康的身体。

正确的饮食搭配，再加上良好的生活习惯，是塑造健康肠道的有效手段。希望本书能帮助您建立健康的生活方式。

# Contents

## 目录

### 第1章

### 从肠道看你有多健康

越来越多的肠道烦恼 .....2

审视自己的生活 .....4

从排便看肠道是否洁净 .....6

“意识”排便的过程 .....8

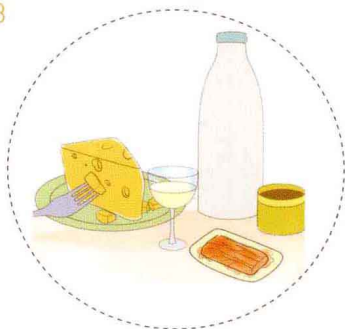
排便异常时的肠道状况 .....10

肠道内的细菌生态 .....12

提高人体免疫力的有益菌 .....14

肠道恶化疾病接踵而至 .....16

肠道健康的关键在饮食 .....18



## 目录

### 第2章

### 这样吃解决便秘烦恼

暂时性排便异常 .....22

弛缓性便秘 .....28

症候性排便异常 .....34

直肠性便秘 .....40



#### ④ 有益肠食专栏篇 ④

山药——清除肠道毒素 / 27

莲藕——多营养护肠道 / 39

海带——让肠道更畅通 / 33

土豆——高纤维通肠道 / 46

## 第3章

## 巧搭饮食，解决让人烦恼的肠道疾病

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 慢性腹泻怎么吃 .....48 | 肠癌怎么吃 .....84      |
| 痢疾怎么吃 .....54   | 便血怎么吃 .....90      |
| 呕吐怎么吃 .....60   | 痔疮怎么吃 .....96      |
| 腹胀怎么吃 .....66   | 急性肠炎怎么吃 .....102   |
| 消化不良怎么吃 .....72 | 阑尾炎怎么吃 .....108    |
| 结肠炎怎么吃 .....78  | 肠易激综合征怎么吃 .....114 |

 有益肠食专栏篇 

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 鲫鱼——清淡、营养、促消化 / 53 | 白菜——润肠排毒 / 89     |
| 白萝卜——既杀菌又通肠 / 59   | 苹果——防止肠道病变 / 95   |
| 芦荟——绿色美容保健 / 65    | 木瓜——调肠道护肝脏 / 101  |
| 甘薯——高纤维健胃肠 / 71    | 草莓——促消化抗衰老 / 107  |
| 蘑菇——促消化防便秘 / 77    | 番茄——抗氧化防便秘 / 113  |
| 菠菜——防痔疮治贫血 / 83    | 胡萝卜——消疲劳抗衰老 / 120 |

## 目录

### 第4章

### 正确饮食，不同族群吃出肠道健康

- 肉食族怎么吃 .....122
- 电脑族怎么吃 .....126
- 熬夜族怎么吃 .....130
- 零食族怎么吃 .....134
- 精食族怎么吃 .....138
- 早餐逃兵族怎么吃 .....142
- 老年人怎么吃 .....146
- 幼儿怎么吃 .....150



## 第5章

## 让肠道洁净的运动计划

提高腹肌力量的办公室体操 .....156

让肠道更有力的闲暇体操 .....158

躺着就能进行的睡前体操 .....160

行之有效的穴位按摩 .....162

腹泻的穴位按摩 .....164

便秘的穴位按摩 .....166

痔疮的穴位按摩 .....168

食欲不振的穴位按摩 .....170

在日常生活中进行简易按摩（一） .....172

在日常生活中进行简易按摩（二） .....174

在日常生活中进行简易按摩（三） .....176

在日常生活中进行简易按摩（四） .....178

第6章

优质肠道的轻松生活

有效解压技术愉悦身心 .....182

放松心灵愉悦身心 .....184

享受生活的宁静 .....186

让持续性活动融入生活 .....188

适合肠道的运动 .....190

良好睡眠养肠道 .....192

就寝前的全身放松 .....194

积极生活方式的开启 .....196



# 从肠道看你有多健康

## 第1章

很多人都很重视自己的外表美丽，却往往忽视体内的“美丽”。便秘、拉肚子、肚子不舒服……这些大多数人的烦恼，有时候还会影响到外表的美丽，比如长痘、皮肤容易敏感等等。其实，这些都是肠道出现问题后，身体发出的求救信号。那么这些症状到底是什么原因导致的呢？检查一下你的日常生活，马上就能找到答案。



# 越来越多的肠道烦恼

肠道是人体最大的免疫器官，也是人体最大的排毒器官，因而肠道的健康决定着人体的健康。

## 肠道健康，人体就健康

肠道是指从胃幽门到肛门的消化管。在消化管中，肠道是最长的，也是最重要的。人体的肠道包括小肠、大肠、直肠三大段，其中小肠主要负责对摄入人体的食物进行消化吸收；大肠主要负责浓缩食物残渣，形成粪便；直肠主要负责把粪便通过肛门排出体外。

人体内的病菌大部分都是从嘴里吃进体内的，而病菌又会通过肠道进入人体各部位，所以，肠道的健康最终取决于肠道的活性。如果病菌在肠道内会受到有益菌群的抵抗，那么在短时间内就不会侵入人体其他部位，还会随着大小便被排出体外。

另外，人体的免疫，肝脏、血液、淋巴系统的排毒，都要依赖于肠道提供的营养。所以，肠道也是人体最大的免疫器官，肠道的健康维系着整个人体的健康。

## 便秘——来自肠道的困扰

便秘主要是指排便次数减少，粪便量少，粪便干结，排便困难。一旦出现每两三天或者更长时间排便一次的情况，并有上述症状，都属于便秘。不过，便秘并不是一种疾病，它主要是由于各种原因造成的排便困难。例如：有的女性盲目减肥，进食量严重不足，或者在日常饮食中缺乏足量的膳食纤维，或者每日的饮水量不足，使得排便困难或者粪便量少，久而久之引起便秘；紧张的工作、强大的精神压力等，也通常会干扰正常的排便；饮食不规律，憋便，偏食，尤其是长期过量食用肉食、甜食，致使各种有毒物质长期滞留于体内，严重污染肠道，并对身体造成极大的危害。另外，像肠腔狭窄、肠梗阻、痔疮、糖尿病以及某些药物等，也都是诱发便秘的重要原因。

## 让人无可奈何的胃肠胀气

人体摄入的食物在胃肠道中，通过胃肠壁的肌肉蠕动，以及与消化液中的消化酶、胆汁等作用，完成一系列化学反应，实现人体对饮食中的营养物质的消化和吸收。但是，胃肠道负责的消化吸收工作并不能够总是顺利地完成。一旦食物不能被完全消化吸收，就会消化不良，引发胃肠道胀气，并伴有饭后腹部疼痛或者不适，恶心、嗝气、打嗝、肚子胀等症状。如果这些症状反复长期存在，就可能影响到患者的工作和生活。



## 皮肤：肠道健康的晴雨表

在人体肠道内存在大量细菌，菌群维持着肠道环境的平衡，决定着肠道的活力。如果肠道中的有害菌群强过有益菌群，肠道的平衡状态就会被破坏。不仅会影响身体健康，还会对皮肤产生影响。存在不同肠道问题的患者，普遍皮肤粗糙，脸色枯黄，没有光泽，而且面部皮肤容易长色斑、雀斑，这类人群看起来普遍比实际年龄大，更容易显得衰老。如果不改善肠道，糟糕的皮肤状态是无论怎样使用护肤品也不能治本的。

## 体臭口臭、疲劳焦虑——都是肠道惹的祸

由于便秘，宿便长期积存于体内，有害菌不断利用宿便产生有毒物质，致使大肠充满恶臭。肠道中的异常发酵产生的臭味气体，通过血液被输送到肺部，通过呼吸从口中排出，并引起口臭；这种异常发酵的臭气，还会通过汗液从皮肤毛孔排除，产生体臭。在毒素的污染和作用之下，人体更容易感到疲劳倦怠、紧张焦虑。



# 审视自己的生活

检查自己的生活习惯，看看是否在饮食以及生活习惯上有了问题，以致你的肠道问题不断？

## 不可避免的肠道衰老

随着人体生理年龄增长，肠道内的有益菌逐渐减少，肠道日渐衰老。肠道一衰老，肠道内的硫化氢、靛基质等有毒物质就会逐渐增多，并被肠道壁吸收进入血液循环，对心脏、大脑、肝脏、肾脏等人体脏器造成危害，并会引发多种疾病。为什么有的人正值青春年华看起来却老态龙钟？这些人普遍有肠胃不适、经常腹胀、习惯性便秘、经常腹泻等症状，追根溯源，这是由于肠道已经提前衰老了的缘故。

## 不良饮食习惯，导致肠道早衰

肠道早衰与不良饮食习惯有直接关系。大量饮酒，偏食，暴饮暴食，饮食不规律，嗜食肉食，高蛋白、高脂肪、高糖类食物吃太多，都容易破坏肠道内部菌群的平衡和微生态环境。再加上日常饮食中膳食纤维摄入量严重不足，不能有效促进肠道蠕动，粪便不能尽快排出体外，长时间滞留体内，肠道就容易产生大量毒素，毒素又会跟随血液循环进入人体的各个组织，致使肠道提前迅速衰老，并形成恶性循环。

## 缺乏运动、压力也会导致肠道早衰

经常进行适度的体育锻炼，能加快肠道的蠕动，促进排便，帮助肠道内的菌群保持平衡，防止便秘，延缓肠道衰老。紧张、焦虑、经常生气、愤怒等不良情绪，通常会导致人体胃肠道生理功能紊乱，破坏肠道内的微生态环境平衡。所以，学会放松身心，为自己减压，保持身心愉快，才能有益于肠道健康，保持肠道的活力与年轻。

## ★ 测一测你的肠道健康吗

- 经常不吃早餐
- 早餐经常吃得匆匆忙忙
- 喜欢吃肉食，很少吃蔬菜水果
- 喜欢喝咖啡和碳酸饮料
- 不喜欢喝牛奶或酸奶
- 经常在外用餐
- 挑食，许多东西不吃
- 爱吃甜食

- ☆ 看起来比实际年龄老
- ☆ 经常失眠，睡眠时间不充足
- ☆ 整天坐着伏案工作，运动量极少
- ☆ 小腹有赘肉
- ☆ 经常感到精神不好
- ☆ 经常熬夜或者加班，心里总感觉有压力
- ☆ 皮肤经常皴裂，起疹子

- ◇ 有明显的口臭、体臭
- ◇ 皮肤粗糙，有痤疮烦恼
- ◇ 排便时间不规律，经常憋大便
- ◇ 两三天才排便一次，而且排便困难
- ◇ 经常便秘
- ◇ 排出的粪便很臭
- ◇ 排出小球状的粪便，而且经常感觉粪便没有完全排出去
- ◇ 排出的粪便颜色偏黑



仔细阅读上面的每一项内容，并且对照自己的情况，选择适合自己的选项。

在以上的选择中，如果选择◇的数目最多，表明你经常受便秘的困扰，急需从饮食、运动等各个方面进行调养，改善并防治便秘。例如，在每天的饮食中，需要适量控制高脂肪、高蛋白、甜点食物的摄入量，这些食物尽量少食或者暂时不食，多吃新鲜的、富含膳食纤维的蔬菜、水果、杂粮，多喝鲜榨果蔬汁，促进肠道排便排毒；经常按摩腹部，也能促使排便。

如果选择☆的数量最多，表明你的肠道迫切需要通过运动进行改善。每天至少安排半小时到1小时的时间进行有氧运动，并且需要多进行腹部运动，通过促进肠道运动，帮助肠道排便排毒。

如果选择○的数量最多，表明不良的饮食习惯正在伤害你的健康，所以，你需要及时调整你的膳食结构，同时要养成每日三餐定时定量进餐的习惯，多吃粗粮主食、蔬菜水果，通过饮食促进肠道排毒。