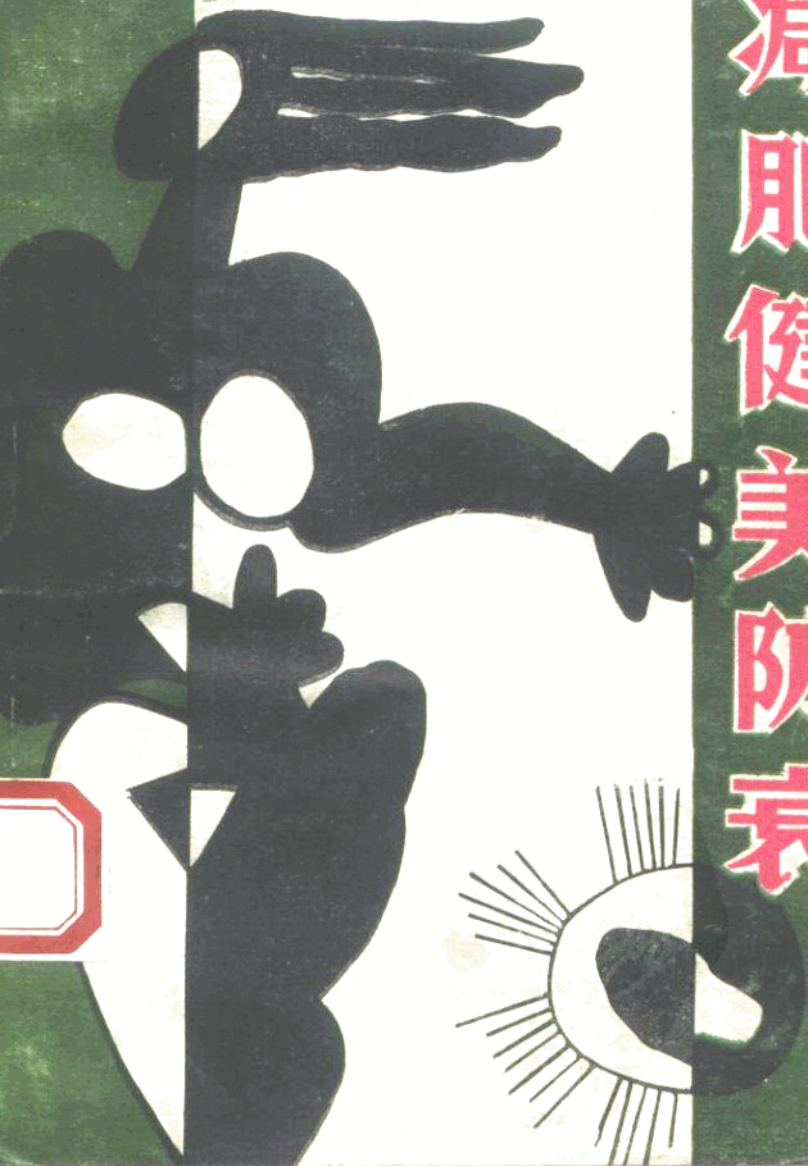


医学博士 上原正夫 著
卷守国 王长纯 刘永利 译

减肥健美防衰



前言

对于一个人来说，最大的幸福莫过于身体健康。无论怎样精心修饰，怎样刻意打扮，都是与健康美无法比拟的。

健康是人们无时无刻不在考虑的问题。但是，事实上，在日常生活中，当身体并没有发生什么变化，并没有出现什么异常时，却往往被人们所忽视。例如，一说到健康就很容易联想到疾病，不过，有时不属于疾病的因素在间接地危害着人们的健康。

自古以来，对人们来说影响健康的三大要素就是：“吃、睡、便”。这是众所周知的事情。但是，吃好、睡好是谁都知道的，而且也是很注意的事情。然而，说到便好，即排便是否正常，这个问题似乎有许多人没有把它放在心上。

对女性来说，便好尤其重要，它与美容有密切的关系。以美食家自居，吃些令人垂涎欲滴的、大增食欲的佳肴，当然不失为是一件好事。然而，它必须是在便好的前提下，才能做得到。无论怎么巧妙地进行美容整形，若是皮肤表面疙疙瘩瘩或粗糙不光滑，妆扮时也会很困难，这与能否便得好有很大的关系。

还有，女性的一个令人厌恶的天敌——肥胖，也并不是与便好没有关系。通便是否顺畅，对减肥、对健美有至关重要的作用。本书将阐述它的重要性。

沧海桑田、世事变迁。在《源化物语》的紫式部时代，是以下颌丰满的胖乎乎的圆圆的面孔作为美女的标准脸型。而今，时代不同了。现在人们极力赞赏个性美，美人的标准已经多样化了。

最近的化妆品主流也是保养皮肤。人们对浓妆艳抹已不感兴趣，代之而起的是提倡皮肤的本色美。健康的体魄，健康的皮肤才是真正的美。意识到这一点的人在逐渐增加。

为了健康需要怎样做，本书将围绕着这个问题和大家一起来思考。在此要大书特书的是“宿便”。一说到排便，很多人就皱眉头，觉得脏得难以启齿。但实际上，人只要活在世上，就免不了要与它终生相伴。

在排泄上，起重要作用的是肠。使肠道通畅无阻关系到美容，而且与防止肥胖、保持健康息息相关。

到书店看看吧，摆满了《美食建议》及《美味菜》之类的书。打开电视也会收到很多以《寻求美味》为内容的节目。象《肠蠕动的重要性》、《正确的排便方法》这种真正有益于健康的节目却很难邂逅。

任何人都这样认为：排泄，即使放之不管它也能自然地进行的。如果便秘严重的话，吃点泄药也就行了。似乎把它看得很简单。然而这种想法对于健康，再进一步讲，对于生命是过于轻率了。“不让积便滞留在肠道中，使排泄通畅无阻”。做到这些会使你的生活描绘出新的绚烂的一页。它的特殊方法，本书将详细介绍。

你的肥胖是属于哪一种类型的？请先检验一下吧。

上原正夫

目 录

第一章 宿便的可怕性	1
一、什么是宿便	1
二、肠内有满满的 4 公斤宿便	1
三、宿便容易引起各种疾病	6
四、宿便是粉刺、皮肤粗糙的罪魁祸首	9
第二章 肥胖和宿便的复杂关系	12
一、自己检查宿便	12
二、便秘的原因是宿便	15
三、应该知道胃肠是“第二心脏”	17
四、发挥重要作用的消化液、酶类	19
五、掌握排泄系统的巧妙平衡	23
第三章 排除宿便的最新方法	27
一、有宿便时人的肥胖症状是什么	27
二、实例报告	31
第四章 肠美人的秘诀	43
一、双叉杆菌的显著作用	43
二、双叉杆菌的功能	46

三、引起肠道功能紊乱的细菌战争·····	49
四、细菌学的奠基人·····	52
五、果糖对增加双叉杆菌的效果·····	57
六、有奇特解毒效果的新物质·····	60
七、活性酶的作用·····	66
第五章 错误的减肥·····	68
一、错误的热量计算·····	68
二、重要的是减少紧张状态·····	72
三、肥胖的危害·····	75
四、警惕厌食症·····	77
五、青年肥胖与中年肥胖不一样·····	79
六、减肥的关键是减少体内脂肪·····	80
七、看穿年轻和年龄的奥秘·····	82
八、不利美容的方法·····	86
九、服用酶素精会成为肠美人·····	88
十、纤维可进行肠内大扫除·····	91
后 记·····	99

第一章

宿便的可怕性

一、什么是宿便

1. 宿便不是病

现在，据说每百名女性中，就有70人陷入了宿便引起的各种症状所带来的烦恼之中，这确实是件非常扎手的事。在这当中，包括作为美容天敌的肥胖和过瘦，只要按照本书所述的方法排出宿便，便可消除这些症状，还可有效地防治过胖和过瘦。我们所说的“宿便”，可能有很多人对这个词感到生疏，它不是正式的医学用语，因此也算不上是一种疾病。但是人人感到讨厌的是如果对它置之不理就会引起严重的后果。这件事，近来开始受到人们的关注。

二、肠内有满满的4公斤宿便

1. 仅排出宿便就可以减轻4公斤

让食物的残渣和肠粘膜的脱落物，以及肠内分泌物等废物贮藏在肠中，不仅没有益处，反而有害，如果形成宿便，就会出现便秘症状。曾有过这样的例子，只因对积便不加理采，有些人其宿便的容量竟高达200毫升至2公升，重量确

实令人吃惊，症状严重的居然达4公斤左右。肠内装着2公升，4公斤的废物生活，一定是即笨重且又不方便的。因此，仅仅将宿便排出体外即能减轻4公斤，这的确是个好消息。那么首先让我们来了解一下，宿便到底是怎么形成的，以及形成的过程。

2. 九米长的消化道循环

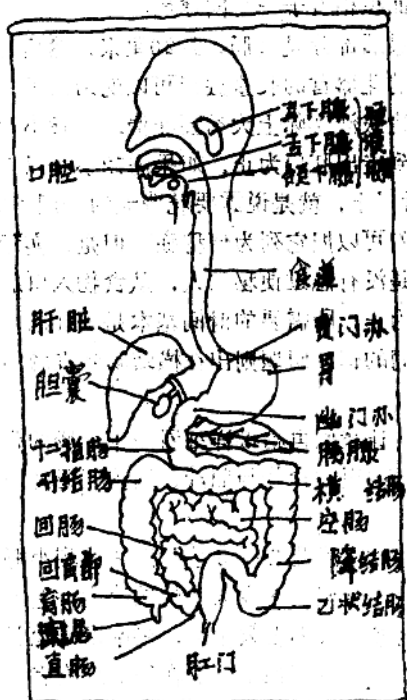
不只是人类，所有生物都得摄取食物，吸收养份，然后排泄废物——依靠这种循环往复的节律生存。一旦打乱这种节律，就会产生麻烦，特别是做为万物之首的人类，饮食生活非常复杂，从摄取到排泄的运动过程不是能顺利进行的，各种疾病会乘虚而入。

食物从口进入，通过胃肠，最后形成粪便排出。如果排便发生困难，就叫便秘。在发生便秘的过程中，也很容易形成宿便，而宿便一旦形成，就会被容易出现便秘……。所以说这两者间是一种极讨厌的因果关系。

食物入口，通过口腔——食道——胃——小肠——大肠至肛门，在这个过程中，将食物中营养成分消化，吸回到体内，做为生长和生活所必须的能量；从口到肛门大约是9米，食道的长度24—25厘米，从胃到小肠共6—7米。

小肠，从上数依次为十二指肠、空肠、回肠，在这里进行消化、吸收。十二指肠，据说是因为小肠入口端有十二横指那么长而得名，实际长度为25—30厘米。空肠是小肠的五分之二，因它3.6米的肠腔总是空着而命名的。最后是回肠，因它婉转回曲而得名。

接着是大肠，长度约1.5米，直径变大，有5—8厘米，大肠从上数依次由盲肠、结肠、直肠三部分组成。



盲肠的长度 5—6 厘米，这里有阑尾，一种封闭的管道，如果它化脓的话，就会得阑尾炎。

大肠中的绝大部分是结肠，沿右侧腹部向上约 20 厘米长度的结肠叫升结肠；沿上腹部，从右向左的叫横结肠，长约 50 厘米；从左侧腹部由上向下约 25 厘米长度的结肠叫降结肠；从左下腹向后呈乙字形的叫乙状结肠，长约 45 厘米。

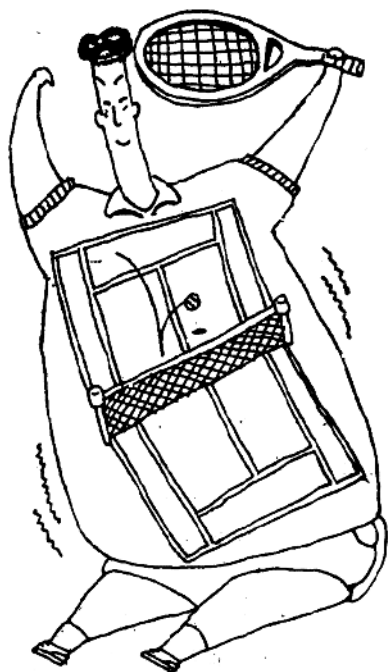
肠内壁面积相当于一个网球场

肠管的最后部分是直肠，约20厘米，然后延伸到肛门。到此为止，消化器官的长途旅行可以说结束了，食物从口腔到肛门的长途跋涉实际上大约要花费24—48小时的时间。

其中，到走出肛门为止，如果需72小时以上，严重的甚至要148小时以上，就是说需要花费大约一周多的时间，这种病症，我们可以把它列为便秘症。但是，实际上不论是便秘的人，还是没有患过便秘的人，从食物入口后，一直到大肠的横结肠为止，所需要的时间基本是一样的。那么，如果说哪儿有不同的话，问题则出在横结肠到直肠的60厘米地段上。

在这里，让我们再稍微仔细看一下小肠的作用。小肠将从胃内移动到这里的食物与胆汁、胰液、肠液充分混合，进行消化。

一般的食物，只要2—3小时即可达到小肠末端，对于7米长的肠腔，这确实是令人吃惊的速度，它的秘密在小肠内壁。小肠内壁有大小无数个褶，褶中密密地长着称为绒毛的突起（大约有五百万根）。而在绒毛细胞表面，又有长约1毫米左右的毛刷状微绒毛，每个吸收细胞上大约生长着600根。所以，如把小肠考虑成单纯圆筒时，它具有同一圆筒的600倍的表面面积。举例来说，如果将肠内壁打开的话，按“榻榻米”大小计算，能铺100块那么大。约有网球场大小，那上边长满了绒毛，宛如一块普通的草坪网球场，至多7—9米长的小肠，竟有网球场那么大的面积，实在不可思议，那是因为上面长满了草坪般的绒毛组织……我们不得不为人体构造之奇妙而叹服。



3. 肠壁上粘附的食物糟粕就是宿便

在肠壁上较宽余之处，有时食物残渣粘积在一起，形成一种胶状物。当它沉积五年、十年、二十年之后就变成了各种形态，如石灰样、兔子粪样等。

这种物质即是宿便，这些宿便积多了以后，肠内的通道就变得狭窄，严重的仅有5—6毫米宽，造成各种障碍。

我在前面曾经说过：“体内积有2升、4公斤宿便的人

不在少数”，这不仅仅是旧便积存，由于宿便的存在，会使人的体重增加，感到不适。尽管如此，仍有很多人毫不在意，原封不动的任其被带入大肠。

在大小肠的分界处有一个象水泵叶片状的瓣膜，叫回盲瓣，它的功能是防止进入大肠的物质返流回来。

从小肠送入大肠的食物残渣，呈粥状液体，90%—95%是水。该粥状液体到大肠后被吸收掉水分，变成块状贮存着。大肠的这种作用打个比方，就象转速缓慢的洗衣机和脱水器一样，从小肠送入大肠的食物残渣，要用10个小时才能过1.5米的距离，从这个时间和速度看，可见它的行动是多么缓慢了。

4. 女性容易积有宿便

刚才只是简略地叙述了食物的旅行——从口腔到肛门的距离和时间，不过在这一过程中“消化工厂”胃和肠的作用实际上是非常重要的。关于这一点将在后面重新论述，下面再进一步认识一下宿便。

人体内可积存很多宿便。如果用200毫升的牛奶瓶可装10瓶，人体里竟有这么一大堆陈旧而坚硬的粪便，只要想一想就令人不寒而栗。而且女性与男性相比，往往会积存高达男性三倍之多的宿便，其原因是女性运动量相对较少，衣着单薄，易于贫血等等。总之，能量不易散失。

三、宿便容易引起各种疾病

1. 宿便是万病之源

可以说“宿便是万病之源”，下面简单说说宿便引起的各种疾病。

(1) 如果宿便积存在升结肠(大肠的右上侧向上输入消化物的部分)上,就会降低食道、甲状腺、肝脏等等器官的机能。

(2) 宿便如果堆积在横结肠(大肠上部)的话,就可以导致低血压和肝脏机能减退。

(3) 宿便积存于降结肠(腹部左侧)时,就成为肾脏、膀胱、生殖器等疾病的诱因。

(4) 宿便如果积存于降结肠与直肠之间,就会引起生殖疾病及性机能减退。

(1) — (4) 都是宿便积存于肠内的例子。当肠道内宿便增多后,就会成为绊脚石,阻塞源源不断而来的食物正常通过。比如,在肠道疾病中有令人可怕的肠扭转、肠梗阻等,有时就是因宿便引起的。

所谓肠扭转就是肠管围绕肠系膜扭转的疾病。主要是由于肠管容易移动,肠系膜过长,加之外界突然的刺激而引起常易发生在乙状结肠和小肠上。其症状主要有:突然引起的剧烈腹痛、腹部胀满,之后会发生剧烈恶心、呕吐,有时会导致死亡,令人惨不忍睹。

而肠梗阻就是肠管的一部分阻塞的疾病,主要原因是外部的压迫和肠扭转等。症状是腹部绞痛、便道闭塞而产生的恶心、呕吐等,别名亦称“肠闭塞”。

2. 宿便是血液污染的原因

以上这些可怕的疾病有时是由于宿便引起的,其主要原因是坚硬的粪便牢牢地粘在肠壁上受到物理性的阻塞,因此当未消化的食物硬要通过这里时,就会引起肠扭转。结果越是不能通过阻塞越是严重,就会引起肠梗阻。

下面详细谈谈宿便引起肝脏、肾脏疾病的情况。

肾脏：对脊椎动物来说是不可缺少的泌尿器官。在人类它位于腹腔后壁上部脊柱两侧，左右相对，呈蚕豆状。它主要由皮质及髓质构成，被脂肪丰富的结缔组织包围。而且，从血液中过滤出来的尿，通过尿道把它送入膀胱，然后排出体外。肾脏病是肾脏疾病的总称，常指肾炎、结核、肾结石、肾癌、尿毒症等。



而肝脏，是属于消化器官一大分泌腺，它在腹腔的上方，横隔膜下，半掩着胃，呈赤褐色，左右分为两叶，中间有贮存胆汁的绿色胆囊。它的主要任务是分泌胆汁，参与营养物质的代谢，分解毒物，贮存血液。常见的肝脏疾病有“肝炎、肝癌”等。

不管是肾脏还是肝脏，都是人体所不可缺少的重要器官。如果宿便污染这里的话，会降低肠内膜对营养成分吸收能力。这样可使造血功能减弱甚至停滞。

不仅如此，宿便积存，会在体内散发有毒气体，污染血液，就会更麻烦了。同时，会给担任清洁血液工作的肝脏增加负担，并使其功能减退。所以应该认识到宿便是不可不管，任其存在的。不仅这样，似乎有许多人简单的认为酒刺是青春的象征，而没有想到它的祸首就是宿便，若长期为患，也是叫人烦恼的。

四、宿便是粉刺、皮肤粗糙的罪魁

1. 宿便可降低皮肤的新陈代谢

酒刺是青春旺盛的青年人在面部、胸部、背部等毛穴部位出现的红色丘疹，也称为痤疮。它的起因是皮脂腺分泌物过剩。一般必须等达到一定的年龄后才能根治。大部分人只是在一段时期内患病，以后不在犯。但是如果久患不愈，就不是很愉快的事了。与此相似的，女性的大敌是皮肤粗糙。

这些酒刺和皮肤粗糙之类的皮肤病不能说和宿便没有关系。由于宿便作祟，引起血液循环恶化，使皮肤细胞新陈代谢功能降低，从而导致皮肤粗糙出现疙瘩。它长期缠身，又令人挠头。

1. 不光这些，还有比这更可怕的疾病，比如常见的高血压、动脉瘤、脑溢血等也和宿便有关。

2. 宿便也是得高血压的诱因

高血压，别名也叫“血压亢进症”，是血压异常地增高的疾病，有原发性高血压和肾性高血压，二者症状都是头昏眼花、眩晕、失眠、疲劳感、肩酸、心动过速、呼吸困难，并发脑出血、心力衰竭和尿毒症等。

动脉是心脏向身体各部输送血液的重要管道。与静脉相比，动脉管壁厚，弹性收缩性较强，位置较深。根据部位不同，动脉分为肺动脉、上腔动脉等。

动脉局部扩张隆起，呈现囊状、圆柱状、纺锤状的症状为动脉瘤。主要原因多见于梅毒，但由动脉硬化症，外伤等引起的也有。

与此有关联的是静脉，静脉是循环器官的一部分，它的功能是把血液输入心脏。与动脉不同的是管壁薄、静脉瓣较多，以防止血液的逆流，有从左右两肺向左心房开口的静脉和以各内脏为出发点，与右心房相通的静脉。

3. 站立工作的女职工要注意便秘

由于血液流动障碍，而引起的静脉部分扩张叫做静脉曲张。在百货商店和西洋用品商店等部门，每天站着工作的妇女们，应该特别注意此类疾病。

另一个要提及的是脑溢血，它是脑动脉硬化、脑组织内出血病症。病人忽然跌倒死亡，或者即使治愈，预后也要半身不遂。这种可怕疾病同脑出血、中风、脑充血是同样的意思。

这里列举的高血压、动脉、静脉障碍、脑溢血等血液

病同宿便有很大的关系。即由于宿便，使肠的功能降低，血液循环恶化，血管的弹性减弱，产生血液的沉淀和血管破裂与动脉瘤、静脉瘤等。

另外一种由宿便引起的更讨厌的病是糖尿病。这是一种文明病，也是一种很难治的病。糖尿是由于血液中的糖量增加，糖从尿里排出的病，是由于胰腺中的胰岛发生了病变。这种病同脑下垂体和副肾等内分泌腺有关。大量的糖被排出，全身的营养就缺乏了，容易并发为动脉硬化、神经炎、神经痛等病。特别易患肺结核。由于尿糖增加，症状恶化的程度也随之增加。因此，对它必须注意，多采用正确的食物疗法和注射胰岛素进行治疗，排出宿便也有很好的疗效。

第二章 肥胖和宿便的复杂关系

一、自己检查宿便

1. 辨别宿便的要领

宿便是否已在肠中形成，你的肠道是畅通无阻还是遍布羁绊。现在向你介绍一下自己识别宿便的诀窍。

A. “大便的气味如何？”如果有连自己都能闻到的冲鼻的恶臭味，一定是肠内污染情况相当严重了。

B. “便秘情况如何？”如果便秘持续三天的话，那么肠内已经相当脏了。

C. “若是水样的稀便”这是由于摄取了过多的淀粉食物，便没有臭味。即使粪便在肠内发酵，淀粉也会变成糖，并无毒素排出，可以认为肠内是干净的。

D. “如果是泡沫一样粪便的话，这种情况出现在过多地食用了含脂肪的食物时，肠内就不清洁了。

E. “如果是放屁同时迸散出来的粪便”，是因为相当多的蛋白质在肠内腐败造成的。

F. “如果粪便是金黄色的”，证明肠道是正常的。

Q. “如果是黑色的粪便”如果摄取了过多的鱼肉等的蛋白质食物时，就会排出黑色的粪便，但肠内没有别的异常。