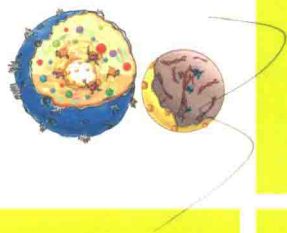


细菌能治病吗？

金锋博士如何看细菌

冯清 / 编著



中国医药科技出版社

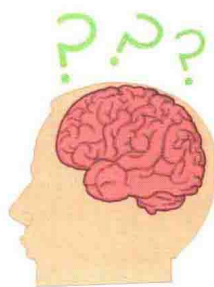


细菌能治病吗？

金锋博士如何看细菌

冯清 / 编著

绘图：曹友廉
整理：李文佳



中国医药科技出版社

内 容 提 要

中国科学院心理研究所行为生物心理学（亦称行为生物学）的学科带头人、科学家金锋博士最早发现，乳酸菌作为益生菌的一支主力菌种，对于人体的健康长寿起着举足轻重的作用。本书采用问答的形式，图文并茂地向读者介绍了繁杂的细菌系统、益生菌、乳酸菌的基本常识、传统卫生观的利弊及乳酸菌相关食品知识，深刻剖析了细菌在人体中的重要地位、乳酸菌对人体健康的影响、乳酸菌品质优劣的判定标准等，文后还向读者介绍了自己动手制作高活性高质量乳酸菌食品的方法。

图书在版编目（CIP）数据

细菌能治病吗？——金锋博士如何看细菌 / 冯清编著. — 北京：中国医药科技出版社，2018.3

ISBN 978-7-5067-9886-0

I. ①细… II. ①冯… III. ①乳酸细菌—研究 IV. ①Q939.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 009458 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 4 $7/_{8}$

字数 69 千字

版次 2018 年 3 月第 1 版

印次 2018 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9886-0

定价 29.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

冯清 国家高级营养师，中国中医药信息研究会养生专业委员会常务理事、专家委员会委员，中国老年保健协会专家委员会委员。北京科普作协委员。

著有《养生胜过医生》《健康养生大实话》《现代人看中医》等书籍。

曾经多次作为特邀嘉宾参加北京电视台《书香北京》栏目，以及在《央广健康》频道做过中医类、养生类节目。

邮箱: corpo2008@163.com



细菌能治病吗？

金锋博士如何看细菌

序 言

面前摆着的这本书稿，有别于以前所涉及的医学领域。书中谈到了人类的健康与疾病，涉及西医与中医，但它既不是西医，也不是中医。它是一本很独特的、专门介绍金锋博士 10 多年来，从事研究细菌治病的科普书籍。

中国科学院心理研究所的金锋博士，是博士生导师及行为生物实验室的学科带头人。他早年在日本东京大学就读，获遗传学博士，回国后在中国科学院遗传与发育所工作。金锋在研究中发现，人类多数心理性疾病，与肠道菌群的异常有关。一旦肠道菌群调整正常，人类的心理性疾病就会改善。为此，金锋特别申请，从遗传与发育所调到心理研究所工作，“改行”从事行为生物学工作，并带领他的博士生团队潜心研究益生菌，尤其是乳酸菌的特性及应用。

我为胃肠微生态专著作序，这是第三本。前两本中

的一本是张发明写的《整合肠微生物生态学》，另一本是胡伏莲写的《整合胃微生物生态学》。两本均为学术专著，从事相关专业的学者才能看懂。我与金锋博士在一次肠道微生物大会上相遇，听过他的发言并在会后有过交流。我认为他是一位非常执着的科学家，特立独行，也很睿智，勇于捍卫自己的观点。事实上，他十多年前的观点，是当今不少国内外科学家们正在热衷发表论文所要证明的论断。在一些领域，如人类疾病、畜牧养殖、土壤改造等，金锋的确走在相关领域的前面。

《细菌能治病吗——金锋博士如何看细菌》一书以独特的视角，深入浅出的叙述，图文并茂地向广大读者介绍了细菌方面的知识，以及西医学及中医学的常识。其中仅插图的注释，就像一本医学科普的连环画，令本书妙趣横生。这本书可供广大相关专业学者研究用，也适于广大普通读者阅读。我有幸先睹为快，乐之为序。

中国工程院院士、副院长

美国医学科学院外籍院士 樊代明

原第四军医大学校长

2017年12月13日

前言

中国科学院心理研究所行为生物心理学领域的学科带头人金锋博士早在 2003 年就发现，人类的许多心理性疾病及精神性疾病，如抑郁症、焦虑症、自闭症、老年痴呆症、帕金森病、精神分裂症等的行为异常，很多是肠道内菌群失衡造成的。这类患者不论发病有多长时间，一旦肠道菌群调整到位，他们的异常行为就会得到改善或消失。金锋博士提出，治疗这些患者疾病的最有效方法不是药物，也不是心理辅导，而是对人体有益的细菌。这种治疗方法属于生物心理学或行为生物学范畴，金锋博士为此不仅总结出一套完整的理论，而且开发出一套用细菌治疗心理疾病的方法，在实践中被证明行之有效。

值得注意的是，这些菌种对于心理行为异常以外的其他疾病，如糖尿病、冠心病、高血压、胃肠疾病、皮肤病，甚至肝硬化腹水、各种癌症等疑难杂症，也都产

生了不同程度的康复效果。

最有意义的是，菌群不是药物，而更像是天然的食物。它们存在于我们呼吸的空气、饮用的食物和饮料中。在不知不觉中，我们每天都会摄入，我们并没有感觉它们对我们生活的质量有明显的影响。金锋博士所筛选的，是其中一些对人类有辅助消化作用和能平衡肠道菌群的乳酸菌，他将这些细菌培养成针对不同病症的产品，补充给有不同需求的人群，达到亦治、亦防、亦养生的目的。金锋博士开发的微生物制剂在国外经过 10 多年来的应用实践证明，在某些顽疾的治疗中显示出比药物更加安全有效和无毒副作用的优点，因而在日本被日本医师协会推荐作为非药物治疗的产品并且进入医院。

金锋博士多年来的努力就是尝试一种全新的非药物治疗方法，即用对人体有益的细菌去治病。一旦这种方法被医学界接受，那将是人类的福音。金锋博士认为，人类很多疾病，多是肠道菌群失衡造成的。使用抗生素无选择地杀灭细菌，只能造成肠道菌群更加严重失衡，从而引发更多的疾病。正确方法是，补充有益的细菌，以改变细菌种类结构和代谢产物来压制对人体有害的细菌，实现安全的菌群平衡。肠道菌群平衡了，人的免疫力会大幅度提升，为健康长寿打下基础。用细菌维护健

康，这是人类未来防病治病值得探索的一条新路。

长久以来，人类一直采用各种办法与疾病作斗争。无论是以中医为代表的传统医学，还是以西医为代表的现代医学，都把注意力集中在人体自身的脏腑和脏器上，但是他们都忽略了肠道细菌的失衡对人体疾病和健康的影响，不少疾病的病因不在于细胞和基因，而主要是由于肠道里细菌的菌群不平衡所致。人体约由 60 万亿个细胞组成，同时约有 600 万亿甚至更多的细菌生活在人体的肠道中。细胞与细菌是我们生命共同体，是生命大家庭成员之一。在治疗疾病时应统筹兼顾，不能顾此失彼。细胞生病，有变态反应，人体自然就会生病；细菌菌群失衡，不但人体的情绪会受到影响引发心理疾病，而且还会引发大量的生理疾病，这就是细菌菌群失衡引起的变态反应。

金锋博士的“非药物共生微生态”健康方法独立于中、西医之外，是人类追求健康的第三条道路。其主要思路就是通过让患者或正常人补充乳酸菌及其他益生菌，用无痛无害的食疗手段来改善人体内环境，使人体内维持正常的微生态平衡，达到健康的状态，从而延长人体的寿命。

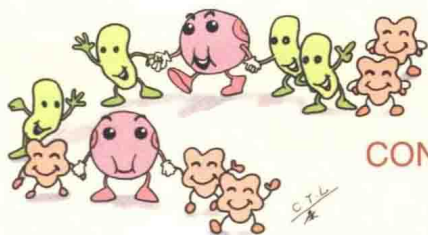
在本书中多次提及 JF 乳酸菌，并非出于商业目的，主要基于金锋团队针对该菌的特性，在国内外做过长达

七八年研究，对各类实验者进行了密切的跟踪回访，并在实验室做过深入的对比实验。因此有足够的证据借助该菌揭示益生菌对人体疾病和健康的影响，从而通过“解剖麻雀”，以点带面地向广大读者普及有关各类细菌的基本常识。

冯清

2018 年元月

注：JF 是金锋乳酸菌的国产品牌。NS 是金锋乳酸菌在日本生产的品牌。两者除了销售地区、价格上有不同外，其他没有太大差别。JF 是 NS 的升级版，是 NS 的换代更新产品。关键词：JF 乳酸菌 金锋博士 金锋实验室



目录 CONTENTS

第一篇

001

繁杂的细菌系统与人体对接

- ❖ 细菌真的都对人体有害吗？ / 002
- ❖ 为什么说人体有两个体外？ / 004
- ❖ 为什么人体的“第二大脑”能影响行为？ / 010
- ❖ 细菌和病毒的区别是什么？ / 014
- ❖ 人体中都有哪些细菌，细菌怎么生活？ / 018
- ❖ 什么是益生菌和乳酸菌？ / 023
- ❖ 什么是中性菌？ / 026
- ❖ 什么是共生微生态？ / 030
- ❖ 什么是有害菌，它们绝对有害吗？ / 032
 - 大肠埃希菌 / 033
 - 幽门螺杆菌 / 034
 - 金黄色葡萄球菌 / 035
- ❖ 乳酸菌可以替代抗生素吗？ / 036
- ❖ 为何细菌辅助治病与中医的理念相近？ / 040

第二篇

045

益生菌 / 乳酸菌对人体疾病的影响

- ❖ 益生菌 / 乳酸菌为何能辅助治病? / 046
- ❖ 为何对健康而言有时细菌比细胞更重要? / 050
- ❖ 乳酸菌的来源和主要功能是什么? / 056
- ❖ 乳酸菌在生物体健康上有哪些神奇效果? / 063
- ❖ 乳酸菌都对哪些症状有辅助效果? / 067
 - 心理及神经性疾病 / 067
 - 消化系统及代谢紊乱疾病 / 067
 - 内分泌系统疾病 / 068
 - 心脏循环系统疾病 / 068
 - 癌症 / 068
 - 免疫系统疾病及皮肤病 / 068
 - 疑病症及失眠、便秘等 / 068
- ❖ 乳酸菌为什么有助于辅助治疗各种癌症? / 070
- ❖ 如果发现是癌症应当告诉患者本人吗? / 074
- ❖ 乳酸菌对于婴幼儿和中小學生有哪些帮助? / 076



- ❖ 乳酸菌辅助治病和防病的机制是什么? / 079
- ❖ 乳酸菌能改善环境污染吗? / 083
- ❖ 乳酸菌种类多应当怎样去选择? / 085
 - 菌株必须合适且有活力 / 085
 - 菌群在常温下的存活时间 / 087
 - 乳酸菌的苏醒时间 / 089
- ❖ 乳酸菌与其他类似功效产品的区别是什么? / 091
 - 乳酸菌 / 091
 - 酵素与酶 / 093
 - 纳豆 / 094
 - 螺旋藻 / 094
 - 灵芝孢子粉与三七粉 / 095
 - 深海鱼油 / 095
 - 葡萄籽营养素 / 095
 - 干细胞注射 / 096
 - 益生元 / 096

第三篇

099

微生物研究催生全新的卫生观和生活习惯

- ❖ 为什么微生物测序一定会催生全新卫生观? / 100
- ❖ 传统卫生观可以挑战吗? / 104

- ❖ 这些习惯当真都不讲卫生吗? / 108
 - 为什么不宜过度洗手和洗澡? / 109
 - 有必要使用公筷吗? / 110
 - 为什么自然生产比剖腹产更好? / 113
 - 为什么母亲自己哺乳对婴儿很重要? / 114
 - 酸奶是否比牛奶更好, 如果坏了还能吃吗? / 116

第四篇

119

乳酸菌制品的食用与制作及注意事项

- ❖ 如何选用高质量的乳酸菌? / 120
- ❖ 乳酸菌胶囊应当怎样服用? / 122
- ❖ 乳酸菌是否对人人都有效? / 124
- ❖ 乳酸菌是否应长期食用? / 128
- ❖ 食用益生菌会有不良反应吗? / 129
- ❖ 如何自己动手制作高活性的 JF 乳酸菌食品? / 132
 - 自制 JF 乳酸菌酸奶 / 132
 - 自制乳酸菌蔬菜 / 136

跋 / 138

索引 / 140

第一篇



繁杂的细菌系统与 人体对接

- ❖ 细菌真的都对人体有害吗？
- ❖ 为什么说人体有两个体外？
- ❖ 为什么人体的“第二大脑”能影响行为？
- ❖ 细菌和病毒的区别是什么？
- ❖ 人体中都有哪些细菌，细菌怎么生活？
- ❖ 什么是益生菌和乳酸菌？
- ❖ 什么是中性菌？
- ❖ 什么是共生微生态？
- ❖ 什么是有害菌且它们绝对有害吗？
- ❖ 乳酸菌可以替代抗生素吗？
- ❖ 为何细菌辅助治病与中医的理念相近？

细菌真的都对人体有害吗？

细菌都是微生物，人类对于细菌有顽固的偏见，认为细菌都可以导致人体疾病。尤其抗日战争时期日本秘密研发细菌武器、731部队的罪行等，给中国人民留下了深刻印象——细菌都是可怕的微生物。细菌有地域的分别，城市与农村的细菌类型和数量不同，南方的细菌种类与北方的不同。有些人去了陌生的地方，水土不服，实际上是因为环境中的细菌与肠道细菌不匹配。若从家乡捧回一把土，沏水过滤后喝下，可能很快就恢复正常了。

在人们的生活中，细菌无处不在。除了绝对净化的工厂车间和实验室，人们触手可及的地方都有细菌。由于人体肠道内的细菌数量，远远超过人体细胞数量的10倍甚至百倍。科学家们形象地说：“人是细菌的复合体。”甚至说：“我们与自己的共生微生物结婚。”因此，要学会善待肠道内的细菌，不能食用不安全的食物，或过多地使用抗生素，这会大量灭活肠道细菌，使自己身上的这些终生的细菌伴侣减少。如果消化道内好的细菌少了，人吃进去的东西就不能被