

肛刚好

看协和医生 细聊“羞羞的”肠道

北京协和医院基本外科
主任医师
林国乐 著



北京市科学技术协会
科普创作出版资金资助

你想知道而难以启齿的肛肠问题
尽在协和“断肠人”的故事里



刚刚好

看协和医生
细聊“羞羞的”肠道

林国乐 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肛刚好：看协和医生细聊“羞羞的”肠道 / 林国乐著.
—北京：中国轻工业出版社，2018. 11
ISBN 978-7-5184-1959-3

I. ①肛… II. ①林… III. ①肛门疾病-防治 ②肠疾病
- 防治 IV. ①R574

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第094946号

责任编辑：舒秀明 朱启铭

责任终审：张乃柬

版式设计：杨帆 封面设计：奇文云海

插图绘制：孙蒙清

责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市万龙印装有限公司印刷

经销：各地新华书店

版次：2018年11月第1版第2次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：12.25

字数：150千字

书号：ISBN 978-7-5184-1959-3 定价：39.80元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

181196S2C102ZBW

目 录

第一章 “菊花”为什么那样红

- 滴血的“菊花” / 012
- 那一场“肠”花“血”月的事 / 018
- 酒肉穿肠过，难免不中招 / 026
- 直肠息肉——岁月静好的拦路虎 / 033

第二章 关于便便的那些事儿

- 喜欢独立思考的肠道 / 040
- 肉有五花三层，便便也分七等 / 047
- 便或不便，这是个问题 / 054
- 便秘君，请你不要再纠缠我 / 058
- 宿便的自白：我可能是个假便便 / 064

第三章 来自有“痔”之士的控诉

- 有“痔”不在年高 / 070
- 你是不是痔疮最疼爱的人 / 076

- 甩不掉的跟屁虫——痔疮 / 082
- 痔疮与直肠癌，傻傻分不清 / 085
- 客官，请带好你的护“菊”良方 / 091

第四章 要想肠道好，菌群、神经不能少

- 厉害了，我的肠道菌群 / 096
- 胖瘦“菌”注定 / 101
- 小儿肠道无小事 / 106
- 没有什么大不了——巨结肠那些事 / 112
- 爱发脾气的肠易激 / 116

第五章 “菊花”残，满腩伤

- “菊花”大爆炸——肛裂 / 122
- 我只要一朵“菊花”就够了——拒绝肛瘘 / 127
- 比心塞还麻烦的肠塞——肠梗阻 / 133
- 受伤的直肠，好比风中残菊 / 138

第六章 滚蛋吧，肠癌君

- 将肠癌扼杀在摇篮里 / 142
- 微创护“菊”，保命保肛 / 150
- 从“肠”计议，牵肠挂肚 / 155
- 术后策略，志在“肠”远 / 160

第七章 “菊花”特烦恼，总有莫名入侵者

那些年，辣手摧“菊”的不速之客 / 164

让人蒙圈的直肠异物 / 171

请对直肠异物说“不” / 173

第八章 你需要的整肠护“菊”计划

蔬菜水果更护“菊” / 178

酸奶虽好，可不要贪杯哦 / 185

“菊花”常清洁，何处惹尘埃 / 189



刚刚好

看协和医生
细聊“羞羞的”肠道

林国乐 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肛刚好：看协和医生细聊“羞羞的”肠道 / 林国乐著.
—北京：中国轻工业出版社，2018. 11
ISBN 978-7-5184-1959-3

I. ①肛… II. ①林… III. ①肛门疾病-防治 ②肠疾病
- 防治IV. ①R574

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第094946号

责任编辑：舒秀明 朱启铭

责任终审：张乃柬

版式设计：杨帆 封面设计：奇文云海

插图绘制：孙蒙清

责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市万龙印装有限公司印刷

经销：各地新华书店

版次：2018年11月第1版第2次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：12.25

字数：150千字

书号：ISBN 978-7-5184-1959-3 定价：39.80元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

181196S2C102ZBW

推荐序

植根百姓 服务人民

一个月前收到林国乐医生《肛刚好：看协和医生细聊“羞羞的”肠道》的书稿。作者以其多年临床经验为根基，通过生动的真实病例，把原本晦涩难懂的结直肠肛门外科肠道健康医学知识变得通俗易懂，平易近人。书中字里行间透露着作者的专业、专注和乐观，同时，这本书还把专业性、故事性和趣味性有机结合，可见作者思虑之周全，耗费心血之多，科普心之强烈。

拥有健康的体魄、拥有幸福的生活，这是人民群众对美好生活的向往，而学术发展的根本目的正是为了服务广大百姓。作者所在的北京协和医院始终秉承着“严谨、求精、勤奋、奉献”的协和精神，全心全意为人民健康服务。协和人无论是在治学，还是在临床方面，始终保持着严谨求精的态度，对于图书的出版也一样，要求精益求精。这种求精不仅表现在学术上的攀登，更重要的是回归到为广大人民的健康服务中，要以更适合的方式让群众了解健康知识。

书中有一句话让人感动：真正的医学，有着科学的光彩，更散发着人性的光辉，前者让我好奇，后者则让我深爱。“科学的光彩，人

性的光辉”亦是对这本书最好的评价。总之，这是一本值得一看的健康科普书，亦是一部值得品读的医学故事书。时时翻阅，相信会让你受益匪浅。

北京协和医院院长
中国科学院院士
中国科协副主席
中华医学会常务副会长



自序

侠义文化是中国重要的传统文化之一，可以说源远流长，影响深远。从《春秋》《左传》到太史公的《史记》，从唐宋传奇到明清小说，从近代侠义公案小说到现代以五大家“金古黄梁温”（金庸、古龙、黄易、梁羽生、温瑞安）为代表的新派武侠小说，可以说是史不绝书，家喻户晓。侠义文化已逐渐渗入到每一个中国人的骨子里，体现了中华民族急公好义、不畏强权的集体性格。

侠义文化对我的影响颇深，从学生时代便开始接触武侠小说以及影视作品，梦想能够仗剑闯江湖，身具变化莫测的武功，有着“赵客缟胡纓，吴钩霜雪明。银鞍照白马，飒沓如流星。十步杀一人，千里不留行”（李白《侠客行》）的潇洒，去闯荡那个海阔天空、雄奇瑰丽的武侠世界。奈何武侠的世界终究是空想，如今的我，手持三寸柳叶刀，六尺手术台就是我的一片小江湖，在这里为陆陆续续到来的“江湖豪客”施以援手。狭小的手术台虽没有武侠世界的波澜壮阔，但也暗藏着瞬息万变的奇诡。20余载医馆（北京协和医院）生涯，医治病患无数，也不失为一个医者的荣耀江湖。

江湖里医派林立，仅我所在的协和医馆内，就有医者高手无数，各司其职，各有所专。相对于其他内科高手，我研究的方向比较隐

晦。俗话说：“人有三急”，把好“后门”很重要。本人便精研此道，司职协和医馆外科，把控人体五谷轮回之口。“后门”一说着实不雅，由于其外形似菊，便以“菊花”称之。

生活不仅有眼前的苟且，还有“痔”和远方的田野。有“痔”不在年高，一不小心便中招。在外人看来，涉及“菊花”属于大大的不雅，但随着生活水平的提高，被人忽视的肛肠疾病尤其是肠癌“魔头”的发病率逐年上升，很多患者因为错误的认识或由于患病部位较隐私而羞于就医等原因，错过了最佳治疗时机。在我做客CCTV-2《职场健康课》节目时，深刻地体会到了这一点。现在人们对于身体健康的重视程度逐年提高，但对于准确、专业的医学科普知识却掌握得远远不够。承蒙江湖朋友的厚爱，给予我“菊花使者”的称谓。走上手术台的我，可以挥刀除恶疾，而脱下了白大褂，我也希望能为大家做些什么，若是能多谈一些正确的护“菊”知识，相信也能减少“菊花”隐疾。

这个想法萌生已久，但护“菊”知识太多、太广泛，仅仅靠一两期节目是说不透、道不明的。在这里感谢出版社的编辑朋友们，让我认识到了出书的重要性。一本书虽然内容也有限，但在书里我可以畅所欲言，大谈阔谈护“菊”知识，尽我最大的努力，给予读者有用、靠谱的科普。书中我会将临床经验真实地介绍给读者，保证阅读的乐趣，也方便读者自查自诊。

希望本书中每一个故事、每一个知识点都像一壶温酒，仰头、入喉，让读者从中得到幸福与安康。

目 录

第一章 “菊花”为什么那样红

滴血的“菊花” / 012

那一场“肠”花“血”月的事 / 018

酒肉穿肠过，难免不中招 / 026

直肠息肉——岁月静好的拦路虎 / 033

第二章 关于便便的那些事儿

喜欢独立思考的肠道 / 040

肉有五花三层，便便也分七等 / 047

便或不便，这是个问题 / 054

便秘君，请你不要再纠缠我 / 058

宿便的自白：我可能是个假便便 / 064

第三章 来自有“痔”之士的控诉

有“痔”不在年高 / 070

你是不是痔疮最疼爱的人 / 076

- 甩不掉的跟屁虫——痔疮 / 082
- 痔疮与直肠癌，傻傻分不清 / 085
- 客官，请带好你的护“菊”良方 / 091

第四章 要想肠道好，菌群、神经不能少

- 厉害了，我的肠道菌群 / 096
- 胖瘦“菌”注定 / 101
- 小儿肠道无小事 / 106
- 没有什么大不了——巨结肠那些事 / 112
- 爱发脾气的肠易激 / 116

第五章 “菊花”残，满腓伤

- “菊花”大爆炸——肛裂 / 122
- 我只要一朵“菊花”就够了——拒绝肛瘘 / 127
- 比心塞还麻烦的肠塞——肠梗阻 / 133
- 受伤的直肠，好比风中残菊 / 138

第六章 滚蛋吧，肠癌君

- 将肠癌扼杀在摇篮里 / 142
- 微创护“菊”，保命保肛 / 150
- 从“肠”计议，牵肠挂肚 / 155
- 术后策略，志在“肠”远 / 160

第七章 “菊花”特烦恼，总有莫名入侵者

那些年，辣手摧“菊”的不速之客 / 164

让人蒙圈的直肠异物 / 171

请对直肠异物说“不” / 173

第八章 你需要的整肠护“菊”计划

蔬菜水果更护“菊” / 178

酸奶虽好，可不要贪杯哦 / 185

“菊花”常清洁，何处惹尘埃 / 189

『菊花』 第一章 为什么那样红



因病情需要，给一患者做直肠指检，动作已经非常轻柔了，患者还是大喊大叫，并且扭过头含着泪问我：“大夫，为什么这么疼啊？”

我正准备好好好安抚一下，这时患者的手机突然响了，电话彩铃恰好是郑智化的《水手》：“他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问为什么……”