



HEALTHY

台湾诚品、博客来、金石堂健康类畅销书

# 肠胃 决定你的 健康

许秉毅

台湾肠胃肝胆科名医

许慧雅

台湾荣民医院营养师

梁静于

台湾资深医药记者

◎ 著

## 肠胃、肝胆健康红宝书

各大医院里，肠胃、肝胆及检验室总是最忙碌的科室。全中国患肠胃、肝胆疾病的人数，远远超过其他疾病。上班族、中老年人等易患人群，怎样养护好肠胃、肝胆

### ① 小毛病，导致大问题

口臭、反胃、便秘、腹胀、腹痛、皮肤发黑等小毛病，让生活质量大大降低

### ② 常见疾病，名医解析

胃炎、溃疡、肝炎、肝癌、食道癌、胃癌、胆结石等常见病，名医治防解析

### 多，营养先行

养生保健等，高级营养师给你实用、全面的营养配方



复社  
FHOUSE



# 肠胃 决定你的 健康

许秉毅 许慧雅 梁静于 ◎ 著

 海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

胃肠决定你的健康(畅销改版)

许秉毅、许慧雅、梁静于著

中文简体字版 © 2018 年由海南出版社有限公司出版发行

本书经城邦文化事业股份有限公司【商周出版】授权出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2017-054 号

图书在版编目(CIP)数据

胃肠决定你的健康 / 许秉毅, 许慧雅, 梁静于著

—海口：海南出版社，2018.7

ISBN 978-7-5443-8356-1

I. ①肠… II. ①许… ②许… ③梁… III. ①胃肠病

-防治 IV. ①R573

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 110998 号

---

## 胃肠决定你的健康

---

作 者：许秉毅 许慧雅 梁静于

监 制：冉子健

责任编辑：孙 芳

执行编辑：洪紫玉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京天宇万达印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 鄢亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 101 室

电 话：0898-66830929 010-64828814-602

投稿邮箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：7.5

字 数：165 千

书 号：ISBN 978-7-5443-8356-1

定 价：39.80 元

---

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 这样做，“肠”保安康“胃”来幸福

“不生病的人生”是许多人所引领企盼的，然而，想要“健康不病”是否真为难事呢？事实上，世界卫生组织的研究报告显示：在人类所生的众多疾病中，单纯因为先天“基因病变”所导致，命中注定要生病的，小于1%。这也就是说，99%以上的疾病，是需要有害因子的介入才会发病。

如果我们能够全然避开各种伤害人体的因子，便能享受“健康无病”的人生。而想要构建良好的防御工事，有效防堵各种健康杀手的入侵，就必须对其入侵途径了如指掌才行。

在人类与疾病对抗的圣战中，伤害人体的因子可能从“外界”经由表皮、消化道、呼吸道或泌尿生殖道侵入，但也可能祸起萧墙，是由来自“体内”的老化现象、自主神经失调及免疫失衡导致的。在我多年行医过程中，经常感到遗憾的是：“无知”是疾病发生的开始。

有太多人因为忽略了一些重要的生活小细节，让各种健康杀

手有了可乘之机，进而导致了终生的遗憾。例如，在台湾地区平均每天有 30 个人因为肝硬化或肝癌过世，而这些肝病的牺牲者有 90% 以上是因为慢性 B 型肝炎、C 型肝炎或酗酒所引起的。过去，我曾遇到许多劳工朋友，因为不了解在某些功能性饮料内可能含有浓度高达 10% 的酒精，为了提神他们每天饮用大量功能性饮料从而导致肝硬化。也有好几位妇女，是因为不了解穿耳洞及文眉的可能危险，轻易到一些卫生环境不达标的商店穿耳洞或文眉，从而冤枉地得到 B 型或 C 型肝炎。近来，我发现得了急性 B 型肝炎的一些商人有一个共同的特点，就是他们的性伴侣都有慢性 B 型肝炎，他们因为不知道 B 型肝炎是可以经过性行为传染的，所以没“戴避孕套”，同时事前也没有“打 B 型肝炎疫苗及免疫球蛋白”，因而不幸中镖了。

在日常生活中，有许多对人体有害的物质是来自于食品（如人工奶油及奶精中的反式脂肪酸、烧烤食物中的多环碳氢化合物及青菜上残存的农药）或一些食品中的添加物（如防腐剂、填充剂、化学香料、人工色素）。近年来，我遇到一些崇尚自然的“生机饮食”者，他们喜欢吃未经烹煮的食物，以获取更多的营养素，但因为食物少了灭菌的程序，所以吃下了活的寄生虫卵，得到了“蛔虫”、“广东住血线虫”或“肝吸虫”的感染，导致了营养不良（蛔虫）、脑膜炎（广东住血线虫）、胆管炎或胆管癌（肝吸虫）等疾病问题。事实上，吃青菜时，如果能将青菜“余烫 30 秒至 1 分钟”，便能摄取到丰富的维生素和酶，同时还能兼顾杀虫灭菌的作用。

另外，值得注意的是：“正确地洗手”是预防传染性疾病的第

一步。台湾地区有 54% 的人感染到了“幽门螺旋杆菌”，这种恶名昭彰的细菌是引起许多人胃溃疡、胃癌与十二指肠溃疡的元凶，而这些被肠胃疾病所苦的可怜虫往往是因为“不懂得如何洗手”而患病。

在人体的“内在”伤害因子方面，“老化”、“自主神经失调”和“免疫失衡”是三大杀手。在我们年过 35 岁以后，“老化现象”会让我们的代谢功能逐渐衰退。有些人对糖分的代谢先出问题，便产生糖尿病；有些人对尿酸的代谢出问题，便产生痛风；有些人对脂肪的代谢发生问题，便产生胆固醇过高、肥胖及脂肪肝的现象，甚至而后引发中风或心肌梗塞的问题。老化现象虽然进展缓慢、无声无息，但事实上却无时无刻不在进行。

目前认为，对抗老化最有效的青春密码就是“少油、多动、多果蔬”。有句西方谚语说：“每天一苹果，医生远离你（An apple a day keeps doctor away）”，这充分说明了果蔬对健康的重要。

“自主神经失调”与“免疫失衡”是比较容易被忽略的内在破坏因子，前者常引起腹胀、腹痛、便秘、腹泻、头痛、失眠、口干、舌燥、心悸或尿频的问题；而后者容易导致鼻炎、气喘、湿疹及食物或药物过敏的问题。“自主神经失调”与“免疫失衡”的产生常与生活压力大、作息不正常以及接触过敏原有关。想要改善，一定要注意“定时、定量、好心情”。也就是说，饮食和睡眠要定时定量，生活中要随时保持好心情。

身为一位肠胃肝胆科的医生，在平日看诊时，我除了开药之外，还常告诉患者他们发病的原因与经过。因为，唯有如此，他们的病才不会再作怪。同时，在养成健康习惯之后，患者们不但能预

防消化道疾病，还能远离身体其他各个系统的毛病，因为伤害消化道的“外在”及“内生”因子也经常会破坏人体的其他器官。

不过，看诊时，我经常受限于时间因素，力不从心，无法向患者朋友充分说明其疾病的防治之道。虽然目前市面上充斥着各式各样的健康资讯和琳琅满目的营养食品，乍一看，似乎单靠一些生机饮食、排毒果蔬、抗老圣品、大肠水疗、咖啡灌肠、有氧运动或瑜伽就可以远离疾病，常保健康，但事实上，如果想要健康快乐常在，必须“全面”避免各种破坏因素的侵扰，让整体饮食生活习惯改变。光是靠吃生机饮食或排毒大餐来养生，往往只“见树不见林”，把自己搞成一个苦哈哈的“苦行僧”，仍然会得不到健康之神的眷顾。

我在高雄荣民总医院的同事许慧雅，担任营养师工作 20 年，并兼任营养室组长；前联合报资深医药卫生记者梁静于过去常到本院采访新闻，我们经常交换意见，大家都有共同感触，于是共同合作，完成本书，希望能提供给读者正确、实用、全面性的健康知识，让读者们了解如何经由注意生活小细节来远离毒素侵害，并借健康的饮食、适度的运动以及摄取青春元素来预防疾病，让自己活出璀璨的人生。

我们愿将此书献给所有：

1. 常有口臭、腹胀、腹痛、便秘、腹泻等肠胃道毛病的破病族。
2. 自己或家人有肝病的黑白族。
3. 希望健康不病的理想族。
4. 期盼青春永驻的银发族。

5. 经常感到忧郁、焦虑或不安的可怜族。
6. 我们的患者。
7. 我们的家人和朋友。
8. 所有爱护我们的人及我们所爱的人。



## 目 录

### Part I

## 小毛病，大秘密

---

- 关键解析 ① 一个你很清楚、别人可能不知道的秘密——**放屁** 002
- 关键解析 ② 一个别人清楚、你可能不知道的秘密——**口臭** 011
- 关键解析 ③ 口腔沙漠化——**口干** 022
- 关键解析 ④ 食路不通——**吞咽困难** 029
- 关键解析 ⑤ 鱼的反扑——**鱼刺哽喉** 036
- 关键解析 ⑥ 胃里的“虫”危机——**幽门螺旋杆菌** 038
- 关键解析 ⑦ 柔肠寸断——**腹痛** 044
- 关键解析 ⑧ 一肚子气——**腹胀** 049
- 关键解析 ⑨ 千呼万唤“屎”出来——**便秘** 054
- 关键解析 ⑩ 肛门漏水——**腹泻** 062
- 关键解析 ⑪ **查粪观便，守护健康** 068

Part II

## 肠胃肝胆，自我疗护

---

- 关键解析 ① 心灼灼，胃酸酸——胃食道逆流疾病 074
- 关键解析 ② 食道癌 082
- 关键解析 ③ 胃炎 086
- 关键解析 ④ 消化性溃疡 091
- 关键解析 ⑤ 胃癌 098
- 关键解析 ⑥ “一清、二多、三少、四不”  
的青春密码——胃老化 104
- 关键解析 ⑦ 肠躁症 109
- 关键解析 ⑧ 乳糖不耐症 115
- 关键解析 ⑨ 大肠里的小刺客和大杀手  
——大肠息肉及大肠癌 118

---

关键解析 ⑩ 后顾之忧——痔疮	127
关键解析 ⑪ 好胆败走——胆结石	132
关键解析 ⑫ 病毒性肝炎	137
关键解析 ⑬ 肝癌	146
关键解析 ⑭ 脂肪肝	156
关键解析 ⑮ 123 健肝守则	160
关键解析 ⑯ 代谢综合征	166

## Part I 小毛病，大秘密



哇！好厉害的口臭！

关键解析

1

一个你很清楚、别人可能不知道的秘密

## 放屁

### 小毛病大问题

在日常生活中，我们总爱以一句“关你屁事”来回敬那些好管闲事的讨厌鬼，但是许多人可能不知道，“放屁”这档事，实乃上帝的重要杰作。每天每个人都会经由口腔吞入约500~1000ml的气，再加上人体肠道内的细菌分解食物残渣所产生的气，如果没有适当的机制加以宣泄，不消三天必定“大腹便便”，痛苦难当，因此放屁这件事对每个人而言，都是“非常重要的事”。而尤其对那些刚动完腹部手术的人而言，放屁更是极其重要的进食标准，因为一定要先放几个响屁，让医生知道肠胃排气功能恢复之后，患者才能进食。

不过，虽然说“有屁就放，浑身舒畅；有屁不放，憋坏五

脏”，但是一个人如果不能够因时因地而制宜，胡乱放屁，他人不知便罢，一旦被“抓包”，势必会引起群情激愤，惨遭挞伐。世界高尔夫球名将汤姆·博尔特甚至有一次，因为不能“忍一时之气”而遭到罚款。据说，博尔特在 1959 年孟菲斯公开邀请赛上，当比赛对手正在专心推杆的时候，他不小心放了一个超大号的响屁，使周遭的围观群众不禁哄然大笑，因而影响了整个比赛的进行，结果被裁判罚款 250 美元。不过，博尔特的遭遇实在是值得我们同情，因为人类对放屁这种生理反应是没有绝对控制能力的，有时如排山倒海而来的“屁势”，是无法全然用我们的肛门括约肌来有效管制的。

## 放屁的原因

在成人的消化道里随时存有大约 200ml 的气体，这些气体有两个来源：其中一部分是由口腔吞入的，另一部分的气体则是由食物残渣被肠道细菌分解发酵所产生。我们每天从肛门排出的气也大约有 500~1500ml，这其中，大部分是无臭无味的气体，如氮、氧、氢、二氧化碳及甲烷等；少部分是带有臭味的气体，如二甲基双硫化物（dimethyl disulfide）、硫化氢（hydrogen sulfide）、甲硫醇（methanethiol）等含硫化物。肠道中的氮气和氧气主要是源自于吞下的空气；而氢气、甲烷、硫化氢、二氧化碳等主要是由大肠的细菌分解食物残渣所产生的。一般人每天都会放一些屁，平均约 10 次。在医学上，只要一天之内放屁次数在 20 次以下，

都算正常现象。

### 成人屁的成分和来源

#### 无味道的气体

成分	占有比例	气体的主要来源
氮	11%~92%	吞下的空气
氧	0%~11%	吞下的空气
氢	0%~86%	细菌分解食物残渣所产生的气体
二氧化碳	3%~54%	细菌分解食物残渣所产生的气体
甲烷	0%~56%	细菌分解食物残渣所产生的气体

#### 有臭味的气体

成分	占有比例	气体的主要来源
硫化氢	< 1%	细菌分解食物残渣所产生的气体
甲硫醇	< 1%	细菌分解食物残渣所产生的气体
二甲基双硫化物	< 1%	细菌分解食物残渣所产生的气体

## 响屁和臭屁的成因

在临床上，为屁事困扰的患者还真不少！我经常遇到一些可怜的“鞭炮族”抱怨说：“我到底是吃了什么东西？怎么一天到晚都在放屁呀？”有的会提到：“在电梯里，明明强忍着，但是屁仍然会夺门而出，甚至还会发出巨响，真是超尴尬的！”过去我也曾遇到一位被家长带来看病的初中生，他经常放响屁，以至于被

同学冷嘲热讽到不愿意去上学。而另一类被屁所苦的，是所谓的“臭鼬族”，他们常因放臭屁而不敢参加社交活动，生怕万一不小心瓦斯外泄，让自己羞到无地自容。

虽然“响屁”和“臭屁”都很惹人厌，不过他们的产生原理不同，因此“鞭炮族”和“臭鼬族”在生活中的注意事项也有所差别。响屁的主要成分是氢气、二氧化碳以及甲烷，大都是因为患者对某些碳水化合物的消化不良所导致的，这些未被人体消化的碳水化合物会被肠道细菌分解，从而生成大量的氢气、二氧化碳以及甲烷。臭屁的主要成分是硫化氢、甲硫醇、二甲基双硫化物等含硫化物，主要是因患者摄取过多含硫食物或对含硫性食物的消化吸收不良所导致的。所以，臭屁主要是以“臭”取胜，含硫气体产量虽不多，但却足以惊天动地。这就是为什么有人说“会叫的狗不咬人，无声的屁熏死人”的道理。

“可能在小肠消化吸收不良，  
而后成为大肠中产气细菌的食物”的碳水化合物

易引起吸收不良的碳水化合物	食物
乳糖	乳制品（牛奶、奶酪、冰淇淋）
果糖	饮料、蜂蜜
低聚糖（水苏糖、棉子糖）	豆类、花生
淀粉	玉米、土豆、红薯
膳食纤维（果胶、树胶、植物黏液、半纤维素）	谷类、菜花、卷心菜
代糖（木糖醇、甘露醇、山梨糖醇）	甜点、口香糖



## ◆ 如果你是一天到晚放屁不停的“鞭炮族”，应该注意以下事项

### 1. 少吃“产气性食物”

每个人对各种碳水化合物的代谢能力不同，屁多的人常是因摄取过多自身难以消化的碳水化合物，常见的难消化的碳水化合物包括：乳糖、果糖、低聚糖〔如水苏糖（stachylose）、棉子糖（raffinose）〕、膳食纤维〔如果胶（pectin）、树胶（gums）、半纤维素（hemicellulose）、植物黏液（mucilages）〕及代糖〔木糖醇（xylitol）、甘露醇（mannitol）、山梨糖醇（sorbitol）〕。

在日常生活中，乳类制品、豆类、红薯、玉米、土豆、小麦、燕麦、萝卜、菜花、黄瓜、洋葱、香蕉、卷心菜、口香糖等，都是富含这些碳水化合物的食品，经常放响屁的人应减少对这类“产气性食物”的摄取。同时，最好能做一周或一个月的“摄食种类”与“放屁量”的记录，加以分析，借此来了解自己消化食物的弱点如何，作为自己日后饮食上的参考依据。

### 2. 少喝牛奶

民众中有不少人患有“乳糖不耐症”，在喝牛奶或吃乳制品之后，会肚子发胀或者放屁连连，这主要是因为他们的体内缺乏乳糖酶，没办法将牛奶中的乳糖消化吸收，导致乳糖在大肠中被细菌分解从而产生大量气体，进而引起放屁。所以，这类患者务必少摄入牛奶等乳类制品。