

健康帮办丛书

大便 异常

DBYCH!

怎么办?

ZMB



须田 都三男 编

まつながあき 绘

李英华 译



天津科学技术出版社

健康帮办丛书

①

大便异常怎么办？



江苏工业学院图书馆
藏书章

须田 都三男 编

まつながあき 绘

李英华 译



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大便异常怎么办? / (日) 须田 都三男著; 李英华译. —天津: 天津科学技术出版社, 2003. 1

(健康帮办丛书)

ISBN 7-5308-3286-7

I. 大… II. ①须…②李… III. 肠疾病—防治—问答 IV. R574.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037410 号

著作权合同登记号: 图字 02-2001-52 号

Text by Tomio Suda

Illustrations by Aki Matsunaga

Copyright © 1999 by Poplar Publishing Co., Ltd.

Original Japanese edition published in Japan in 1999

under the title "Genkina Onaka de Genkina Karada 1.

Genkina Unchi, Onara wa ii Nioi" by Poplar Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights directly arranged with Poplar Publishing Co., Ltd

责任编辑: 武春莉 王 楨
版式设计: 雒桂芬 周令丽
责任印制: 张军利 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 4 字数 80 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

定价: 8.00 元

序 言

大家了解有关大便和屁的哪些事情呢？

“对那么脏的东西，什么都不想考虑！”这样想的人大概很多吧。

还是把大便和屁当成自己的孩子，每天观察一下吧。

“唉，怎么是这种颜色？”

“为什么有气味呢？”

“为什么腹泻了呢？”

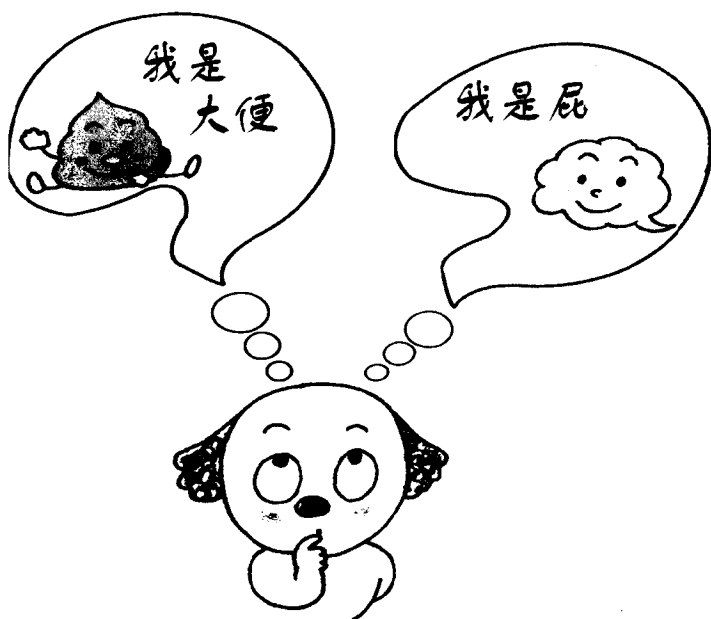
“那么，便秘的原因呢？”

你可能会出现许多疑问。

对于大便和屁，了解得越详细，你就越会感到身体结构是挺有意思的。

另外，每天通过观察大便和屁，可以检查自己的身体情况，也可以知道什么样的事情对身体有好处。现在我根据排便情况，就能够了解自己的身体状况。腹泻的时候就反复提醒自己，要多注意饮食，不要过饮，减少紧张等……重新认识生活吧。

即便是健康的人，半数以上也会反复发生腹泻和便秘。腹泻和便秘虽是疾病的症状，但也是患病前身体状况不良的信号，像是在警告自己要从内心重新认识生活！为了达到预防疾病的目的，你需要详细了解、正确对待腹泻和便秘。如果想有个健康的身体，大便通畅且拥有健康的肠胃是很重要的。希望人们读了这本书，能对大便和屁感觉亲切起来。



目 录

第一章 所谓大便究竟是什么?/1

- ① 将大便叫做什么?/2
- ② 大便的真相是什么?/4
- ③ 一天排出的大便有多少?/6
- ④ 大便量增加的原因/8
- ⑤ 大便是什么颜色?/10
- ⑥ 大便有各种颜色/12
- ⑦ 大便的气味是好气味!/?/14
- ⑧ 臭便和不臭的大便/16



第二章 所谓的屁是什么?/19

- ⑨ 一天排出的屁有多少?/20
- ⑩ 屁的真相是什么?/22
- ⑪ 不臭的屁/24
- ⑫ 臭屁/26
- ⑬ 什么时候屁量增多/28
- ⑭ 屁是声大的好/30
- ⑮ 屁在全身窜来窜去/32
- ⑯ 有屁就放!(不要憋着屁,还是放吧!)/34

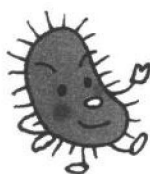
第三章 从食物到大便——消化、

吸收和制造大便的机构/37

- ⑰ 从食物到大便/38
- ⑱ 将食物变为大便的隧道——消化道/40
- ⑲ 将食物细碎化——消化/42
- ⑳ 获取营养素——消化、吸收/44
- ㉑ 在大肠中形成大便/46
- ㉒ 在肠内有99%的水分被吸收/48
- ㉓ 不被消化的食物:食物纤维/50
- ㉔ 为什么想解大便?/52
- ㉕ 有尿就拉!(不要憋着,还是解大便吧!)/54

第四章 破解大便之谜的肠内细菌 /57

- ②6 奇怪的肠内细菌 /58
- ②7 肉眼几乎看不见的非常小的肠内细菌 /60
- ②8 惊人的天文学数目 /62
- ②9 在大肠中超密度地居住的肠内细菌 /64
- ③0 2 倍、2 倍增加的肠内细菌 /66
- ③1 肠内细菌是什么形状的呢? /68
- ③2 细菌的毛的三个作用 /70
- ③3 肠内细菌喜欢屁 /72

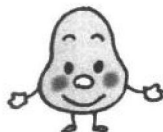


第五章 各种肠内细菌——有益菌、有害菌、中间菌 /75

- ③4 通过大便就能了解的肠内细菌 /76
- ③5 肠内细菌多达数百种 /78
- ③6 肠内细菌住在哪儿? /80
- ③7 有益菌、有害菌、中间菌 /82
- ③8 与人共生的有益菌、中间菌 /84
- ③9 寄生于人的有害菌 /86
- ④0 乳酸菌是有益菌 /88
- ④1 为什么乳酸菌是有益菌? /90
- ④2 为什么是有害菌? /92
- ④3 为什么是中间菌? /94

第六章 健康的大便有好气味——肠内细菌和健康 /97

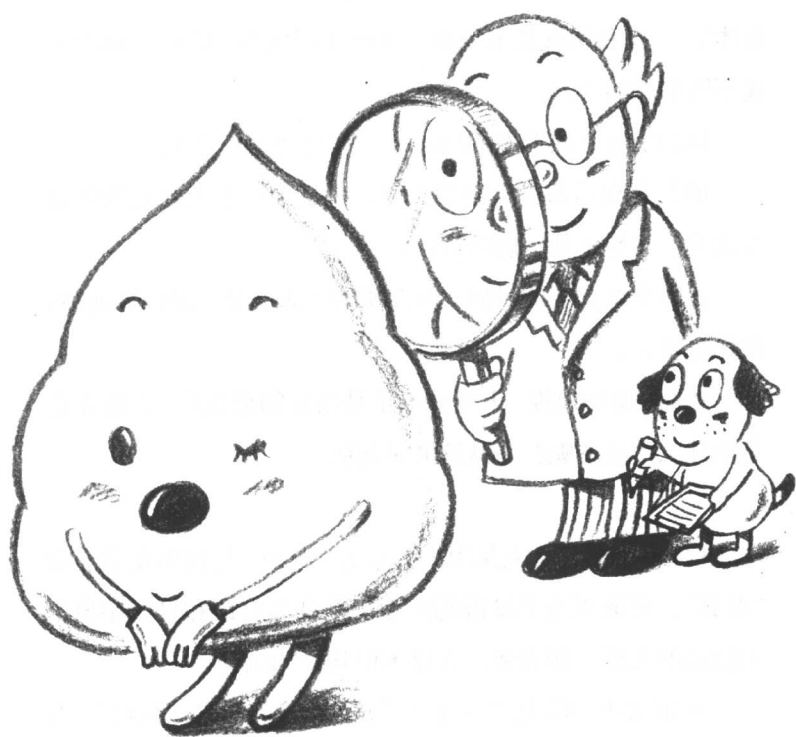
- ④4 肠内细菌的平衡 /98
- ④5 身体衰弱时易引起疾病 /100
- ④6 有害菌猖獗时就增多的症状和疾病 /102
- ④7 肠内细菌和癌 /104
- ④8 双歧乳杆菌是有益菌的代表 /106
- ④9 肠内细菌和肝脏 /108
- ⑤0 健康的大便有好气味 /110



结束语 /112

第一章

所谓大便究竟是什么？





① 将大便叫做什么？

大家将大便叫做什么？

除叫做“温其”^{*}外，还叫做大便、温可^{**}、粪便、屎等。“粪”和“屎”的汉字是怎样写的呢？繁体字写成“糞”。

将汉字“糞”分解来看，则成为“米”和“異”（“异”的繁体字）。粪和屎就是米变成了其他不同物质，即米等食物变成不同形态的物质。

食物变为不同形态的物质，一般要经1～2天。

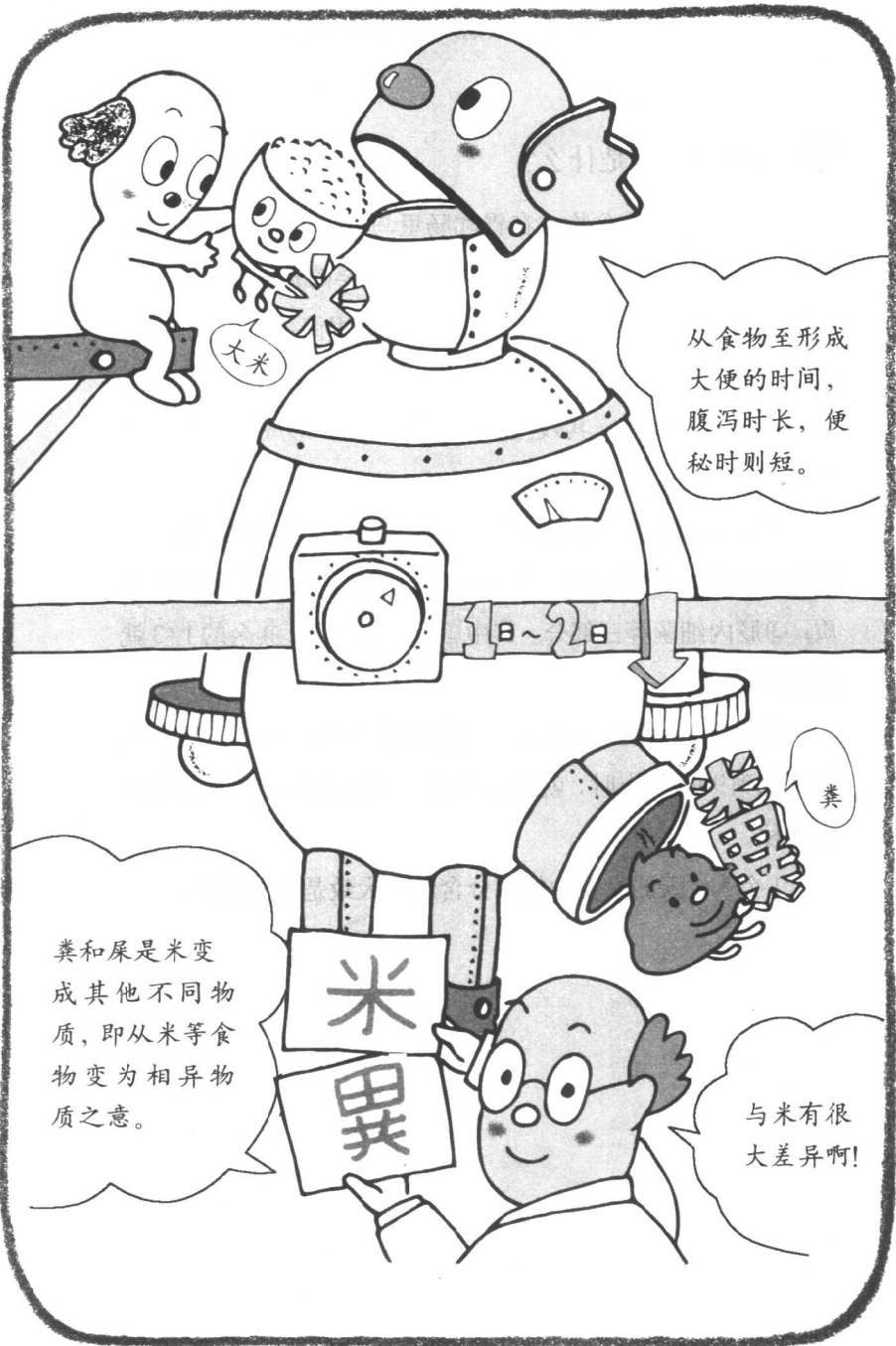
即便是食后即刻排出的大便，也是1～2天前吃的食物变成的。当然这是一般的情况。

食物变为大便的时间，因大便的状态而异。腹泻时就短，便秘时就长。

然而，确切地说，大便并不单是由食物形成的。大便究竟是由什么形成的呢？先从这儿说起吧。

* 原书中的日文大量用“らんち”一词。其汉语发音近似“温其”。可能相当于汉语的屁屁，是许多日语和日汉字典都未收录的儿语，即大便。在译本中均译为大便。

** 原文中写的是“らんこ”，汉语发音近似“温可”，与温其（らんち）同义。



从食物至形成大便的时间，腹泻时长，便秘时则短。

粪和屎是米变成其他不同物质，即从米等食物变为相异物质之意。

与米有很大差异啊!



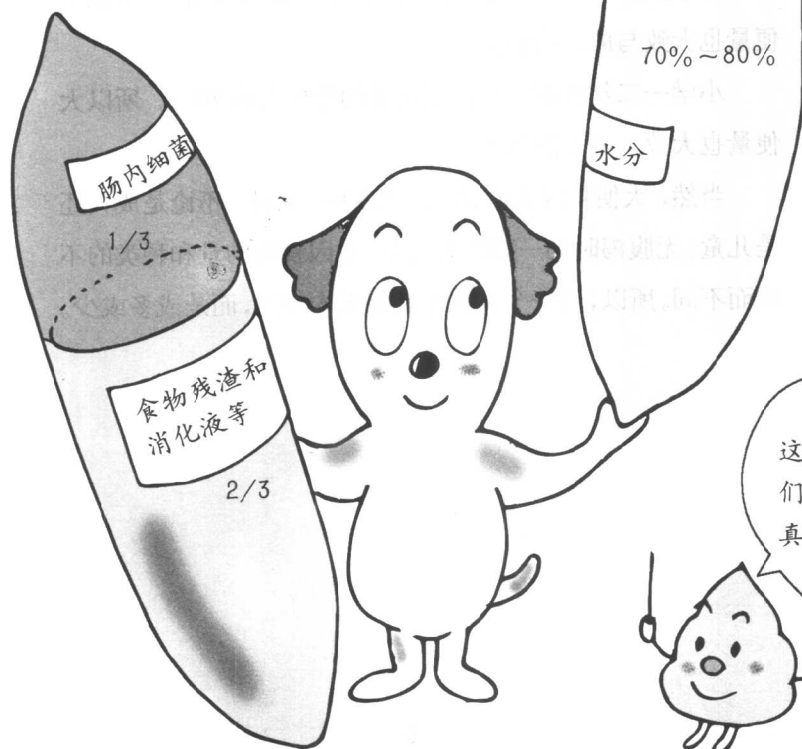
② 大便的真相是什么？

从口中进入的食物，在胃和肠里与各种消化液相混合成泥状，细碎地被消化。人体从其中提取必要的营养素，剩余的渣滓，在肠内细菌的作用下，形成大便。若用简单的公式表示，则是（食物－营养素）＋肠内细菌＝大便。食物被消化，其中的营养素被吸收后，其残渣与肠内细菌混合形成的物质就是大便。

下面来看看大便的真相吧。大便包括：①食物被消化、吸收后的残渣；②消化液、黏液和黏膜等在消化道中形成的物质；③肠内细菌等三部分。其中①和②占2/3，其余的1/3就是肠内细菌。

实际上，大便中的水分占其体积的70%～80%。这个比例增加到90%以上时，就成为腹泻，减至70%以下时，就发生便秘。

1个人1天的大便中的水分含量，大致是100毫升。





3 一天排出的大便有多少？

测量过一天当中排出的大便量吗？

那种东西，臭得不能测量。

那么，就说说至今为止研究者调查的结果吧。

一天的大便量，一般是100~250克，平均约150克，那么，一年会有多少呢？算算看。

$$150 \text{ 克} / \text{日} \times 365 \text{ 日} = 54 \text{ 750 克}$$

因为1 000克是1千克，所以一年内排出的大便量大约是55千克，也就是与成人体重差不多的重量。

小学五六年级的学生，由于进食量和成人的相同，所以大便量也大致与成人的相同。

小学一二年级的学生，进食量约是成人的70%，所以大便量也大致是成人的70%。

当然，大便量因人而异、各式各样。并且，不论是成人还是儿童，无腹泻时的一般的大便量，也因食物的量和种类的不同而不同。所以，同一个人也不是每天均相同，而是或多或少。



大便量，腹
泻时增多，
便秘时则减
少。



小学五年
级以上的学
生一天大约
是150克!



4 大便量增加的原因

在2中说过，大便中包含了食物被消化、吸收之后的残渣。那么，食物当中什么东西是不被胃肠吸收、消化而成为残渣的呢？

代表的物质是食物纤维。食物纤维在胃和肠中不被消化、吸收，残留于大便中。并且，食物纤维能吸收水分，适度地软化大便，增加便量。

所以食用含食物纤维量多的食物时，大便的量就增多。

例如非洲乌干达的农民，因为食用含食物纤维多的果实和自然未加工的谷物，一天的大便量甚至达 500 克。

反之，食肉多时，大便量就减少。美国人和英国人每日的大便量少至 100~150 克。

另外，即便是完全不进食时，也会排出少量的大便，这种大便是由消化液、胃肠黏液、黏膜及肠内细菌等构成的。

关于食物纤维，以后再详述。

以肉食为主的膳食

以蔬菜、谷物
为主的膳食
Taro、芋头等



一天约 120 克。

食肉多时，大
便量就少。



一天甚至达
500 克。

食用含食物纤维多的蔬菜、海
藻、水果、薯类、谷物时，大
便量就多。



5 大便是什麼顏色？

一提到大便的顏色，你能想到它是怎樣的嗎？大概會想起是像咖喱的黃色吧，那麼大便為什麼是黃色的呢，你清楚嗎？

大便的顏色來源於幫助消化食物的消化液之一的膽汁中所包含的膽色素，其膽色素的顏色又來源於血液中紅色的血色素，所以大便的顏色從根本上也可說是血液的紅色。

那麼是怎樣使大便着色的呢？在這裡簡單地說說吧。

膽汁是幫助消化和吸收食物中的脂肪的消化液。它在肝臟內生成，在膽囊被吸收，通過膽總管，進入十二指腸，與食物相混合。進入到十二指腸時的膽汁是黃色或黃褐色的。

此後，在與食物一起通過小腸和大腸時，膽色素受腸內細菌的作用，變為土黃色或黃褐色。這就成為大便的顏色。