

中央电视台“健康之路”栏目主讲嘉宾  
北京卫视“养生堂”“我是大医生”栏目主讲嘉宾

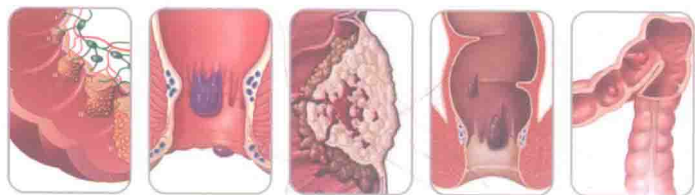
为你解密吃喝拉撒那些事儿

# 王晏美

WANG YANMEI  
TAN GANG SHUO CHANG

# 谈肛说肠

王晏美◎著



理顺肠道，呵护“人体的第二大脑”  
管好出口，让五谷自由地轮回

中日友好医院  
肛肠科主任医师

“新浪微博”签约自媒体成员、肛肠科大V  
自媒体金牌作者  
专栏作者

上海交通大学出版社  
JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



# 王晏美 谈肛说肠

王晏美◎著

| WANG YANMEI |  
| TAN GANG SHUO CHANG |



西安交通大学出版社  
XIAN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目 (CIP) 数据

王晏美谈肛说肠 / 王晏美著 — 西安 : 西安交通大学出版社, 2016. 6  
ISBN 978-7-5605-8607-6

I. ①王… II. ①王… III. ①肛肠疾病—诊疗②直肠疾病—诊疗 IV.  
①R574

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第132364号

---

书 名 王晏美谈肛说肠  
著 者 王晏美  
责任编辑 张沛烨 康强强

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029) 82668502 82668805 (医学分社)  
(029) 82668315 (总编办)  
传 真 (029) 82668280  
印 刷 固安县保利达印务有限公司

---

开 本 710mm×960mm 1/16 印张 22.75 字数 200千字  
版次印次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-8607-6/R·1252  
定 价 39.80元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668502

读者信箱: [medpress@126.com](mailto:medpress@126.com)

版权所有 侵权必究

# 目 录

## 上篇 谈肛说肠不尴尬

第一章 重拳在握——肛门 .....	3
第1节 自动控制 .....	4
第2节 人工控制 .....	7
第3节 角度控制 .....	9
第4节 衬垫控制 .....	11
第5节 手心手背两张皮 .....	15
第6节 肛门的软肋 .....	17
第7节 中医论肛门 .....	21
第二章 人体第二大脑——大肠 .....	24
第1节 大肠的构造 .....	26
第2节 大肠的作用 .....	27
第3节 大肠的运动 .....	28
第4节 肠道健康八法门 .....	32
第5节 中医论大肠 .....	37
第三章 幕后英雄——肠道益生菌 .....	40
第1节 肠道里的微生态系统 .....	40
第2节 益生菌的作用 .....	43
第3节 有害菌的危害 .....	47
第4节 导致有害菌作乱的因素 .....	50
第5节 构建肠道和谐内环境 .....	51

<b>第四章 肠道预警信使——粪便</b> .....	<b>55</b>
第1节 粪便的生产 .....	56
第2节 粪便的成分 .....	57
第3节 粪便携带的疾病信息 .....	57
第4节 粪便化验 .....	65
第5节 粪便能治病 .....	67
<b>第五章 病非病——痔疮</b> .....	<b>68</b>
第1节 痔疮漫谈 .....	68
第2节 痔疮成因 .....	71
第3节 痔疮症状 .....	75
第4节 痔疮检查 .....	77
第5节 痔疮分类 .....	77
第6节 痔疮药物疗法 .....	79
第7节 痔疮简易疗法 .....	81
第8节 痔疮手术疗法 .....	82
第9节 妇儿痔疮的治疗 .....	90
第10节 痔疮预防 .....	94
第11节 走出误区 .....	95
<b>第六章 痛了还要痛——肛裂</b> .....	<b>98</b>
第1节 肛裂漫谈 .....	98
第2节 肛裂成因 .....	99
第3节 肛裂症状 .....	101
第4节 肛裂检查 .....	102
第5节 肛裂分期 .....	103
第6节 肛裂药物疗法 .....	103
第7节 肛裂简易疗法 .....	105

第 8 节	肛裂手术疗法 .....	106
第 9 节	肛裂预防 .....	106
<b>第七章</b>	<b>感染也扎根——肛周脓肿 .....</b>	<b>107</b>
第 1 节	肛周脓肿漫谈 .....	107
第 2 节	肛周脓肿成因 .....	108
第 3 节	肛周脓肿症状 .....	111
第 4 节	肛周脓肿检查 .....	112
第 5 节	肛周脓肿分类 .....	113
第 6 节	肛周脓肿药物疗法 .....	115
第 7 节	肛周脓肿简易疗法 .....	116
第 8 节	肛周脓肿手术疗法 .....	117
第 9 节	肛周脓肿预防——存正气 .....	119
<b>第八章</b>	<b>偷粪的老鼠——肛瘘 .....</b>	<b>120</b>
第 1 节	肛瘘漫谈 .....	120
第 2 节	肛瘘成因 .....	121
第 3 节	肛瘘症状 .....	122
第 4 节	肛瘘检查 .....	123
第 5 节	肛瘘分类 .....	124
第 6 节	肛瘘药物疗法 .....	126
第 7 节	肛瘘简易疗法 .....	127
第 8 节	肛瘘手术疗法 .....	127
第 9 节	小儿肛瘘的治疗 .....	137
第 10 节	肛瘘预防 .....	138
<b>第九章</b>	<b>双向等压引流——肛瘘治疗新概念 .....</b>	<b>139</b>
第 1 节	答案与质疑 .....	139

第2节	无奈的选择 .....	140
第3节	从泥火山喷发受到的启发 .....	141
第4节	压差是肛痿存在的根本原因 .....	142
第5节	肛痿手术原则的重大变革 .....	143
第6节	双向等压引流的临床应用 .....	144
第7节	双向等压引流的深远意义 .....	145
<b>第十章</b>	<b>别拿我吓唬人——肛乳头瘤</b> .....	<b>146</b>
第1节	肛乳头瘤漫谈 .....	146
第2节	肛乳头瘤成因 .....	147
第3节	肛乳头瘤症状 .....	148
第4节	肛乳头瘤检查 .....	148
第5节	肛乳头瘤治疗 .....	149
<b>第十一章</b>	<b>肛肠神经病——肛窦炎</b> .....	<b>150</b>
第1节	肛窦炎漫谈 .....	150
第2节	肛窦炎成因 .....	151
第3节	肛窦炎症状 .....	153
第4节	肛窦炎检查 .....	155
第5节	特型肛窦炎 .....	155
第6节	肛窦炎药物疗法 .....	157
第7节	肛窦炎简易疗法 .....	158
第8节	肛窦炎手术疗法 .....	159
第9节	肛窦炎心理干预 .....	159
第10节	肛窦炎预防 .....	160
<b>第十二章</b>	<b>百爪挠心为一痒——肛门瘙痒症</b> .....	<b>161</b>
第1节	肛门瘙痒症漫谈 .....	161

第2节	肛门瘙痒症成因 .....	162
第3节	肛门瘙痒症症状 .....	164
第4节	肛门瘙痒症检查 .....	164
第5节	肛门瘙痒症药物治疗 .....	164
第6节	肛门瘙痒症简易治疗 .....	166
第7节	肛门瘙痒症手术治疗 .....	167
第8节	肛门瘙痒症护理与预防 .....	168
<b>第十三章 阴险丑陋的化身——肛门尖锐湿疣 .....</b>		<b>169</b>
第1节	肛门尖锐湿疣漫谈 .....	169
第2节	肛门尖锐湿疣成因 .....	170
第3节	肛门尖锐湿疣的症状 .....	172
第4节	肛门尖锐湿疣的检查 .....	172
第5节	肛门尖锐湿疣药物治疗 .....	173
第6节	肛门尖锐湿疣简易治疗 .....	175
第7节	肛门尖锐湿疣手术治疗 .....	176
第8节	肛门尖锐湿疣治疗注意事项 .....	176
第9节	肛门尖锐湿疣预防 .....	177
<b>第十四章 有口难开为哪般——肛门直肠狭窄 .....</b>		<b>178</b>
第1节	肛门直肠狭窄漫谈 .....	178
第2节	肛门直肠狭窄成因 .....	179
第3节	肛门直肠狭窄症状 .....	181
第4节	肛门直肠狭窄检查 .....	181
第5节	肛门直肠狭窄分类 .....	182
第6节	肛门直肠狭窄药物治疗 .....	183
第7节	肛门直肠狭窄简易治疗 .....	183
第8节	肛门直肠狭窄手术治疗 .....	184



第9节	肛门直肠狭窄预防 .....	187
<b>第十五章</b>	<b>粪便之舟搁浅——便秘 .....</b>	<b>188</b>
第1节	便秘漫谈 .....	188
第2节	便秘成因 .....	190
第3节	便秘危害 .....	200
第4节	便秘检查 .....	201
第5节	便秘分类 .....	204
第6节	便秘食物治疗 .....	205
第7节	便秘药物治疗 .....	209
第8节	便秘生物反馈治疗 .....	216
第9节	便秘简易治疗 .....	219
第10节	便秘手术治疗 .....	220
第11节	儿童便秘的治疗 .....	224
<b>第十六章</b>	<b>肠子出头问题大——直肠脱垂 .....</b>	<b>227</b>
第1节	直肠脱垂漫谈 .....	227
第2节	直肠脱垂成因 .....	228
第3节	直肠脱垂症状 .....	230
第4节	直肠脱垂分类 .....	231
第5节	直肠脱垂药物治疗 .....	232
第6节	直肠脱垂简易治疗 .....	232
第7节	直肠脱垂手术治疗 .....	233
<b>第十七章</b>	<b>难消的水肿——慢性结肠炎 .....</b>	<b>235</b>
第1节	慢性结肠炎漫谈 .....	235
第2节	慢性结肠炎成因 .....	237
第3节	慢性结肠炎症状 .....	238

第4节	慢性结肠炎检查 .....	239
第5节	慢性结肠炎分类 .....	239
第6节	慢性结肠炎药物治疗 .....	240
第7节	慢性结肠炎简易治疗 .....	243
第8节	慢性结肠炎诊治误区 .....	244
第9节	慢性结肠炎预防 .....	245
<b>第十八章</b>	<b>肠子也会紧张——肠易激综合征 .....</b>	<b>247</b>
第1节	肠易激综合征漫谈 .....	247
第2节	肠易激综合征成因 .....	248
第3节	肠易激综合征症状 .....	249
第4节	肠易激综合征诊断 .....	250
第5节	肠易激综合征治疗 .....	251
第6节	肠易激综合征预防 .....	252
<b>第十九章</b>	<b>可怕的溃疡——非特异性溃疡性结肠炎 .....</b>	<b>253</b>
第1节	溃疡性结肠炎漫谈 .....	253
第2节	溃疡性结肠炎成因 .....	254
第3节	溃疡性结肠炎症状 .....	257
第4节	溃疡性结肠炎检查 .....	257
第5节	溃疡性结肠炎分类 .....	259
第6节	溃疡性结肠炎诊断 .....	261
第7节	溃疡性结肠炎药物治疗 .....	262
第8节	溃疡性结肠炎手术治疗 .....	265
第9节	溃疡性结肠炎预防 .....	266
<b>第二十章</b>	<b>上下通吃的肠道恶魔——克罗恩病 .....</b>	<b>267</b>
第1节	克罗恩病漫谈 .....	267

第2节	克罗恩病成因 .....	268
第3节	克罗恩病症状 .....	270
第4节	克罗恩病检查 .....	270
第5节	克罗恩病分类 .....	272
第6节	克罗恩病诊断 .....	273
第7节	克罗恩病药物治疗 .....	274
第8节	克罗恩病外科治疗 .....	276
第9节	克罗恩病患者注意事项 .....	278
<b>第二十一章</b>	<b>明确的癌前病变——大肠息肉 .....</b>	<b>279</b>
第1节	大肠息肉漫谈 .....	279
第2节	大肠息肉成因 .....	280
第3节	大肠息肉症状 .....	282
第4节	大肠息肉检查 .....	283
第5节	大肠息肉分类 .....	285
第6节	大肠息肉的处理原则 .....	290
第7节	大肠息肉药物治疗 .....	291
第8节	大肠息肉简易治疗 .....	292
第9节	大肠息肉手术治疗 .....	293
第10节	大肠息肉预防 .....	293
<b>第二十二章</b>	<b>要命的肠道菜花——大肠癌 .....</b>	<b>295</b>
第1节	大肠癌漫谈 .....	295
第2节	大肠癌成因 .....	296
第3节	大肠癌症状 .....	297
第4节	大肠癌诊断 .....	300
第5节	大肠癌早期发现 .....	300
第6节	大肠癌分型 .....	302

第7节	大肠癌转移方式 .....	303
第8节	大肠癌手术治疗 .....	304
第9节	大肠癌辅助治疗 .....	305
第10节	大肠癌中医治疗 .....	305
第11节	大肠癌预防 .....	306

## 下篇 冷眼看热点

<b>第二十三章</b>	<b>早治不是过治 .....</b>	<b>309</b>
第1节	大炮打蚊子 .....	309
第2节	甲病乙治 .....	310
第3节	核磁成了常规 .....	311
第4节	早治也要讲方法 .....	312
<b>第二十四章</b>	<b>微创别成重创 .....</b>	<b>314</b>
第1节	什么是微创 .....	315
第2节	变味的微创 .....	315
第3节	工具的作用 .....	317
第4节	请不要问我方法 .....	318
第5节	肛肠微创的思考 .....	319
<b>第二十五章</b>	<b>清肠还是毁肠 .....</b>	<b>321</b>
第1节	清肠热席卷中华大地 .....	321
第2节	清肠美容的理论来源 .....	322
第3节	清肠的常用手段 .....	324
第4节	过度清肠的危害 .....	325
第5节	什么时候需要清肠 .....	326
第6节	洗肠的注意事项 .....	327

第7节 绿色清肠法 .....	327
第二十六章 底潮别因手潮 .....	329
第1节 肛门失禁也分轻重 .....	330
第2节 肛门控便的机理 .....	331
第3节 肛门失禁的原因 .....	334
第4节 高风险的肛肠术式 .....	335
第5节 肛门失禁的治疗方法 .....	336
附篇一 长痛不如短痛 .....	338
附篇二 淡定就是造化 .....	342
结语 医患间架彩虹 .....	350



上篇 谈肛说肠不尴尬



“久旱逢甘露，金榜题名时，洞房花烛夜”这人生三大幸事我们都知道，但人身三大幸事是什么，你知道吗？吃得香、睡得着、排得畅。吃嘛嘛香、着床入眠，这肯定是幸福的标志，但这“排得畅”怎么就成了幸事了呢？

早晨起来如厕，轻松卸掉头一天产生的垃圾，会顿觉上下通透，浑身轻松，然后你会带着愉快的心情走出家门，去开始新的一天。可是一旦排不畅，甭说吃得香了，或许你会吃不下，甚至吃进去又会马上吐出来，这样一来，“睡得着”自然也就不可能。所以这排得畅，不仅是幸事，还是幸事中的幸事。

是否排得畅和我们人体的两大器官——肛与肠有关。说到这两个字，尤其是“肛”，很多人往往难以启齿，觉得说出来很尴尬。也许是它们工作岗位的特殊，人们普遍存在歧视思想。有个成语叫“吮痂舐痔”，说的是战国时期，宋偃王派曹商出使秦国，曹商能说会道，深得秦惠王的宠信，秦惠王特意赏赐他100辆马车。回国后曹商对庄子炫耀，庄子说：“秦王对给自己吮痂舐痔的人都会赏赐马车，越脏的地方给的车越多。”庄子认为长在肛门上的痔和痂是最脏的，所以用吮痂舐痔来讽刺挖苦曹商。

哎，“英雄”受辱啊，天天为人们的幸福在辛勤工作，不但没功，最后还被嘲笑，竟然连名字都没人愿叫，这肛肠兄弟俩就真的让你那么丢面子吗？如果他俩罢工会怎样？

## 第一章 重拳在握——肛门

它看上去像一只攥紧的拳头。它重权在握，管控着人体最重要的出口。所以说它用拳来掌权，铁腕执政。它，就是肛门。

肛门是门吗？如果你真的认为肛门就像屋门、闸门一样，那你就错了。肛门之所以被称作“门”，完全是从其像门一样具有开合功能上考虑的。事实上，它既没有门板，也没有门栓，它更像一只攥紧的拳头。这只拳头只有在排便时才会短暂松开，其他时间一刻也不放松，守卫着人体最主要的排泄口。所以医学上更多时候称其为肛管，而肛门只是肛管的外口。为了减少概念上的混乱，本书在后面提到的肛门和肛管是一个意思，都是这段管状组织。

我们再看看“肛”这个字，左边是个“月”，代表是人体的器官，右边是个“工”，上边一横表示宽大的直肠，下边一横表示宽广的肛门外边，中间一竖表示闭合的肛管，所以整个肛门就好比一只有力的手握住哑铃，哑铃是中间的工字，而手就是肛门括约肌。

肛门这只铁拳上端连接直肠，上下长2.5~4 cm。厚厚的手掌（管壁）共有五层结构，从里向外依次是：皮肤层、皮肤下层、内括约肌、肛提肌、外括约肌。

皮肤层具有感觉功能，是肛门的情报系统，可以辨别到达此处的肠内容物是液体、气体还是粪便，便意的产生就是源自肠内容物对此处的压迫刺激。

皮肤下层主要是血管组织，像一层海绵垫，对肛门的闭合起到密封作用。该层也是痔疮的发生部位。



三层肌肉层是构成肛管的最主要成分，三者既独立又配合，共同完成肛门的控便和排便任务。正是因为有这样三层肌肉系统，所以肛门较真正的拳头更有力。拳头攥久了会累，但肛门不会。这三层肌肉就是控制肛门的三套系统，自动运行时依靠内括约肌，人工控制靠外括约肌，而肛提肌则通过使直肠和肛管弯曲成一定角度来控制。三系统既分工又相互协作，共同把守人体的国门。

下面我们看看这只铁拳是如何来执政的。

## 第1节 自动控制

### 一、静息不是休息

肛门在绝大部分时间里都处于自动工作状态，这个时候不需要我们去做任何事，无论是排便还是非排便。排便时肛门扩张，非排便时肛门闭合，这都是自动行为，不需要我们去人为干预。

肛门非排便时又称“静息状态”，意为静止休息状态。虽然叫静息，但实际上肛门并没有休息，它自觉地处于闭合状态，只有这样，才能防止粪便、肠内容物甚至是直肠不会随便跑出体外。那么是谁在静息时刻默默承担起闭合肛门的重任呢？

肛门内括约肌！这是一块了不起的肌肉，我们先来认识它。

### 二、一块肛门最重要的肌肉

何谓括约肌？括是扩张，约是收缩、约束，括约肌就是可张可弛，可松可紧的肌肉，由于它位于肛管的最内侧，所以叫内括约肌，括是为了排便，约是为了控便。它包裹着肛管的上2/3部分，上下长约3cm，厚度0.5cm。内括约肌不是肛门局部一块孤立的肌肉，它是直肠壁肌肉的延续和末端，是整个肠管中最肥厚的肌肉。它肥厚的下缘平时距离肛门口约