

肠道照顾好，百病不来找

CHANGDAOJIANKANG  
SHOUCE

# 肠道健康手册

主编◎肖 冉



肠道疾病是万病之源，是健康的最大威胁  
保养肠道，不仅是健康问题，也是一种健康的生活态度  
肠道保健，刻不容缓！

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

圖書在版編目(CIP)數據

腸道健康手冊 / 肖冉主編. — 北京: 人民軍醫出版社, 2008

# 腸道健康手冊

CHANGDAO JIANKANG SHOUCHE

中國標準書號(CIP)數據核字(2008)第032432號

主 編 肖 冉

編 者 梁 旭 高 欣 王雨杉

主 編 白 蘭 王 勇 陳 光

編 者 方 偉 高木子 馮 旭

肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

編 者 肖 冉

 人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

編 者 肖 冉

---

**图书在版编目(CIP)数据**

肠道健康手册/肖冉主编. —北京:人民军医出版社,  
2008.4

ISBN 978-7-5091-1656-2

I. 肠… II. 肖… III. 肠疾病—防治—手册 IV. R574-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 032432 号

策划编辑:崔玲和 文字编辑:王峰 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8139

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.875 字数:106千字

版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:18.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



## 内容提要

本书从肠道疾病发病危险因素、传染病防治常识、自我测验、诊断和防治几个方面叙述肠道保健的重要性,指导不同人群遇到的肠道问题及保健策略,运用自然疗法自我治疗胃肠功能紊乱、消化不良等症状。同时,指出生活方式病与肠道健康的关系,帮助人们了解自己的肠道,走出对肠道认识的 10 个误区。保养肠道,不仅仅是健康问题,也事关美丽,是一种健康的生活态度。本书是每一位关注养生者的必读书,希望大家拥有健康的肠道、健康的生活。

# 前言

你是不是肚子常年涨涨的，吃不下东西。

你是不是常常很久不排便，或是排便不顺利。

你是不是常常对着满满一桌的美食却没有食欲。

你是不是在夏天里常常上吐下泻，止都止不住。

你是不是常常肚子不舒服，却检查不出有什么问题。

……

如果你有这些问题，就说明你的肠道在“闹脾气”了，千万不要忽视这些问题，在最常见的恶性肿瘤中，大肠癌发病率已位居“三甲”。肠癌病死率在许多先进国家已急升至第二位，除了肠癌外，如心脏病、老年痴呆、高血压、肝硬化等生活习惯病皆与肠道菌密切相关，因此可以说健康生活，要从“肠”计议。

保养肠道，不仅仅是健康问题，也事关美丽，我们都知道优雅的戴安娜王妃，她生前一直以其高贵的气质及较好的容颜为世界人所倾慕。而戴妃保养的秘诀之一就是长期坚持每周1次、每次约40分钟的洗肠。这使得她虽然每日需要不

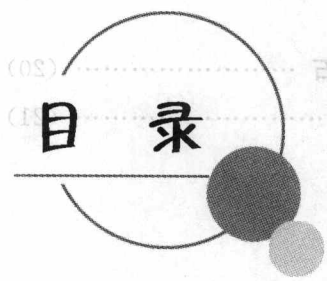
断出席大小宴会,访问讲演等活动,仍可以保持精神饱满,神采奕奕。曾被选为最优雅的女性张曼玉也透露过她的养颜奥秘:无论到哪里,每天早上起床的第一件事就是空腹喝一杯盐水,它的功效就是清肠排毒。可见适当的清肠排毒不仅对健康有益,也是保持美丽的法宝。

口腔是我们消化道的起始,而大肠则是消化道的终端器官。从食物进入我们的口腔,最终到达大肠由肛门排出,在这个消化过程中,大肠主要功能是分泌大肠液、合成维生素、吸收水分及无机盐、贮存食物残渣、形成粪便和排泄等。因此如果肠道有问题,就直接影响到食物的吸收和废弃物的排泄,也就进一步影响我们的健康了。因此,肠道作为人体的消化道一直默默地为人体健康做贡献,但是我们平常却总是忽略它的存在,因为它看上去不像心脏那么重要,又不会像胃一样每天定时的提醒自己该补充能量了,而且听上去还不是那么“体面”,我们甚至羞于谈到自己的肠道以及肠道的疾病,但事实上,肠道才是健康美丽的关键,世界微生态学会主席光冈知足经过长达数十年的研究后指出:肠道疾病是万病之源。肠道素来就有人体第二大脑之称,好的肠道是我们身体健康、延年益寿的法宝。反之,就会成为万病之源、成为人体衰老的加速器。因此,肠道保健,刻不容缓。

在了解这些真相之后,你是不是应该注意一下自己的肠道问题呢?这本书就将带你了解肠道,帮助你改善肠道问题,达到“肠道照顾好,百病不来找”的目的。

肖冉

2007年12月



第1章 肠道疾病是健康的最大威胁 ..... (1)

    一、了解你的肠道 ..... (2)

        人体的“第二大脑”——肠道

        食物在肠道中的“旅程”

    二、肠道“伤风”，全身“感冒” ..... (7)

    三、肠道问题是万病之源

        不能忽视的肠道问题

    三、你的肠道健康吗 ..... (12)

    吃零食一族应注意

        你是熬夜一族吗

        宵夜一族的秘密

        早餐的“逃兵”

    “精食”一族的悲哀

压力过大人群

测测你是否有肠道隐患

<b>第2章 肠道的常识 生命的基石</b> .....	(20)
<b>一、你的肠道老了吗</b> .....	(21)
肠道的年龄	
肠道沙漠化	
看看你的肠道“几岁了”	
<b>二、大便告诉你 肠道好不好</b> .....	(27)
正常的大便	
大便的颜色	
<b>三、肠道毒素</b> .....	(31)
<b>体内毒素</b> .....	
体内毒素的产生	
宿便：肠道内毒素来源	
<b>第3章 肠道里的微生物</b> .....	(38)
<b>一、我们肠道里的“细菌动物园”</b> .....	(38)
区分好菌、坏菌和“中间派”	
<b>“细菌动物园”的战争</b> .....	
<b>二、“细菌动物园”的生态平衡</b> .....	(44)
菌群生态平衡的形成	
“细菌动物园”的暴乱——菌群失调	
防“暴乱”于未然	
<b>第4章 肠道疾病的诊断与治疗</b> .....	(53)



一、肠道疾病的自我诊断 .....	(53)
肠道的警示	
肠道疾病自我小测试	
(二)、常见的肠道疾病 .....	(59)
(79) 阑尾炎——食物错误之旅的结果	
(80) 肠梗阻——肠道内的交通堵塞	
肠痿——小“洞”引发的大麻烦	
大肠息肉——肠道内的赘生物	
(82) 大肠癌——沉默的杀手 .....	
<b>第 5 章 肠道传染病防治常识 .....</b>	<b>(69)</b>
一、认识肠道传染病 .....	(69)
常见肠道传染病种类	
(84) 肠道传染病如何“爱上你” .....	
(85) 二、让疾病吃个“闭门羹” .....	(75)
三、肠道传染病治疗常识 .....	(77)
食物中毒的紧急措施	
感染性腹泻治疗小窍门	
伤寒病人的饮食疗法	
<b>第 6 章 常见胃肠功能紊乱的自然疗法 .....</b>	<b>(83)</b>
一、“病由心生”的胃肠功能紊乱 .....	(83)
“病由心生”的疾病	
常见的几种胃肠功能紊乱	
(87) 二、胃肠紊乱的自然疗法 .....	(90)

- (87) 心病还需心药医 ..... 100
- “吃掉”病魔 ..... 100
- 自我按摩百病消 ..... 100
- 第7章 各种消化不良后果的自然康复法** ..... (97)
- 一、最熟悉的陌生人——消化不良 ..... (97)
- 二、消化不良的食物疗法 ..... (100)
- 消化不良不宜食用的食物 ..... 100
- 对消化不良有益的食物 ..... 100
- 三、消化不良的自然康复 ..... (105)
- (88) 欲擒故纵的“饥饿疗法” ..... 105
- (89) 合理用药——非处方药物帮助你 ..... 105
- “五养”保好肠 ..... 105
- 第8章 不同人群会遇到的肠道问题** ..... (112)
- (90) 一、女性的肠道问题 ..... (112)
- (91) 女人是便秘“动物” ..... 112
- 女性激素和肠道坏细菌 ..... 112
- 女性的肠道易“激动” ..... 112
- 女性肠道“激动”的原因 ..... 112
- (92) 二、男性的肠道问题 ..... (117)
- (93) 别让结肠问题伤害你 ..... 117
- “偏爱”男性的息肉 ..... 117
- “精英病”直肠癌 ..... 117
- (94) 三、老人和儿童的肠道问题 ..... (122)

(161)	危害老人的便秘问题	(127)
(162)	儿童的肠道问题	(127)
<b>第 9 章 不同人群的肠道保健策略</b> (127)		
<b>一、女性的肠道保健</b> (127)		
(163)	生理期怎么吃	(127)
(164)	孕妇的肠道保养原则	(127)
<b>二、男性的肠道保健</b> (131)		
(165)	预防“办公桌工作癌”	(131)
(171)	餐餐都吃好,肠道问题少	(131)
<b>三、老人的肠道保健</b> (136)		
(173)	老人便秘大不同	(136)
	老年腹泻需注意	
<b>四、儿童的肠道保健</b> (139)		
	人之初,肠本“善”	
	送孩子一个好肠胃	
<b>第 10 章 膳食,意味着一种生活方式</b> (144)		
<b>一、吃什么补什么</b> (144)		
	十全“食”美,十大肠道保健食品	
	七大肠道“杀手”	
	胃肠病人吃什么	
<b>二、这样吃才健康</b> (154)		
	有助消化的饮食习惯	
	肠胃病人的饮食禁忌	

第 11 章 别让错误的“肠”识害了你 .....	(161)
错误 1 喝水越多越好 .....	(162)
错误 2 饭后冷饮去油腻 .....	(163)
错误 3 腹泻,不吃不喝好办法 .....	(165)
错误 4 腹泻要吃大蒜和蔬菜 .....	(166)
错误 5 腹泻就要吃抗生素 .....	(167)
错误 6 东方人适宜食豆制品 .....	(168)
错误 7 水果都有助吸收 .....	(169)
错误 8 女性喝绿茶可以清肠减肥 .....	(171)
错误 9 鸡蛋有营养,宝宝应多吃 .....	(172)
错误 10 鲜奶好过配方奶 .....	(173)

## 第 1 章

# 肠道疾病是健康的最大威胁

大多数人认为心、脑、肝、肾等重要器官与健康关系密切，因此花了大量的时间和精力来保养这些器官，胃肠的作用却常常被忽视。其实，肠道状态的好坏同样影响到一个人的健康。因为，人体所需要的全部营养素都来自于肠道对食物的消化与吸收；代谢后的废物也有相当一部分是通过肠道排泄的。

保持肠道健康也是健康长寿的一个必须措施，重庆永寿县有一位 107 岁老人，仍然头脑清醒、记忆力好，听力也不错。在庆祝她寿诞的时候，老人透露了自己的长寿秘诀：每年有两三天时间不吃饭、只喝水，目的就是为了清肠排毒养生。许多名人，如伊丽莎白·泰勒和英王妃黛安娜都接受过“大肠水疗”等清肠方式。据说，宋美龄之所以长寿，也和她重视清理肠道毒素有关，她几乎每周都用液体灌肠，清理肠道内淤积的毒素。

### 一、了解你的肠道

肠道是人体的食品加工厂，它控制食物出入人体的方式，就像一个尽职尽责的卫士一样，审查着每一个进入人体的食物，它决定什么应该留下，而什么要扔掉。我们都知道食物对我们的生活来说十分重要，它直接决定我们的心情、体力，甚至衣服的尺寸大小。但是大多数人却对于肠道这个食物的加工工厂一点都不了解，因此，我们就先来认识一下我们的肠道。

## 人体的“第二大脑”——肠道



### 小贴士 肠道卫生也会影响大脑功能

久滞于肠道中的残渣在细菌的作用下，产生大量有害物质，这些物质部分扩散进入中枢神经系统，干扰大脑功能。

另外，情绪的好坏也关系到肠道的安危。诸如过度紧张、焦虑、压抑、恼怒、忧愁等不良情绪，皆可导致胃肠道生理功能发生紊乱，引起肠道内微生态环境失衡。因此，要学会调控和驾驭自己的情绪，保持一颗淡泊宁静的平常心，对维护肠道内环境稳定大有裨益。

肠道是人体内最大的排毒器官，人体90%以上的毒素由肠道排出体外。肠道也是人体内最大的微生态环境，居于其中的细菌多达100 000亿个、100多种。有鉴于此，医学界称肠道为“第二大脑”，意指肠道对人体健康与寿命有着举足轻重的影响。

肠道长有七八米，也就是说假如我们把自己的肠道拿出

拉直,会有三四层楼那么高。肠道内腔布满绒毛、微绒毛,其总面积可以达到 200 平方米,相当于 1 个网球场的面积。肠道分为小肠和大肠,大肠长 1.5~2 米,分为结肠、盲肠和直肠三个部分,位于人体腹腔的周边及骨盆腔后方,它的范围从小肠与盲肠交界处的回盲瓣开始一直延伸至肛门;大肠从右至左的部位,依次为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠。其中盲肠为大肠中最粗大的部位,它位于右下腹,末段的小肠和大肠的交界处称为回盲瓣;回盲瓣的下方称为盲肠,离回盲瓣开口不远处有一个突出物,叫做阑尾;阑尾有丰富的淋巴组织,如果有食物掉入,或是其他因素可能引起发炎,就是阑尾炎,也就是俗称的盲肠炎。小肠则是胃肠中最长的部分,长约 5 米,但是它平时很“害羞”,经常聚集在一起,小肠是食物吸收的主要场所。

肠道是人体主要消化器官,人体所需要的营养物质 99% 由肠道消化吸收。肠道同时也是人体最重要的免疫系统,全身淋巴结 60%~70% 分布在肠道内,肠道免疫系统所生产的免疫球蛋白 IgA,占人体所生产免疫球蛋白的 60%。肠道免疫系统的精致度也超乎想像,它能够精确地排除病原菌,辨别有益菌及食物。在正常状态下,它能够辨别、吸收大量食物成分,而不会引起变态反应。



## 食物在肠道中的“旅程”

### 肠道保健秘诀大公开之1

#### ——每天喝充足的水

水是最好的溶剂，喝水可帮助体内各种循环，使毒素快速排出，预防便秘，也可以让肠道不干涩及清肠。

人体长期缺少水分，代谢时产生的毒素与废物不及时排出，就会危害健康，表现为便秘、皮肤干燥、头发干枯、口臭等，还容易发生泌尿道结石。缺水导致血液黏稠度增高，促进动脉硬化，增加心脑血管栓塞发生的几率。

国际营养学界公认的健康饮水量即是每天每人饮水为1 600~2 000毫升以补充人体在代谢中丧失的水分，另外每天的饮水量还与气温、运动量等因素有关。人体内水分是否充足的可靠指标是看尿量，如果24小时内排出的尿液在1 000毫升以上，就表明饮水量适宜。对健康最有益的饮水温度是：20~50℃的淡茶水和白开水，因其张力、密度和生物活性最接近血液和细胞液。人不应在口渴时才饮水，也不应在运动后狂喝暴饮，最好养成规律饮水的习惯，合理的分配方案是：清晨起床即喝2杯，临睡前喝1杯，早饭和午饭后2小时各喝3杯。