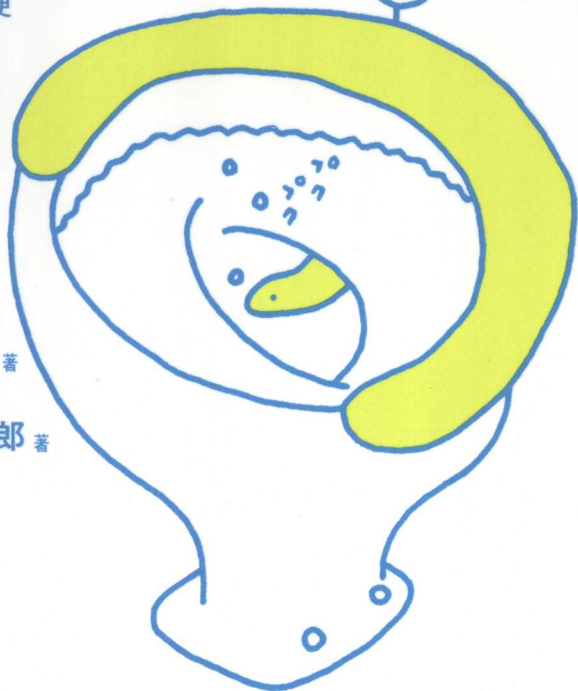


UNCOCORO

for NATURAL UNCO LIFE

迈向优质便便
的幸福生活



BUNPEI YORIFUJI

[日] 寄藤文平 著

KOICHIRO FUJITA

[日] 藤田紘一郎 著

吴锦煌 译

大便书

北方文艺出版社

UNOCORO

for NATURAL UNCO LIFE

迈向优质便便的
幸福生活



大便书



BUNPEI YORIFUJI

[日] 寄藤文平 著

KOICHIRO FUJITA

[日] 藤田纮一郎 著

吴铮煌 译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2008-030 号

原书名: UNCCOCORO: SHIAWASE UNKOSEIKATSU NO SUSUME © 2005 Bunpei
Yorifuji & Koichiro Fujita

Original Japanese edition published in 2005 by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.,
through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (C I P) 数据

大便书 / (日) 寄藤文平、藤田统一郎著; 吴锵煌译. - 哈尔滨:
北方文艺出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5317-2310-3

I. 大… II. ①寄… ②藤… ③吴… III. 消化系统疾病 - 普及读物
IV. R57-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092152 号



大便书

作者 [日] 寄藤文平 藤田统一郎
译者 吴锵煌
责任编辑 王金秋
出版发行 北方文艺出版社
地址 哈尔滨市道里区经纬街 26 号
网址 <http://www.bfwy.com>
邮编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经销 新华书店
印刷 北京国彩印刷有限公司
开本 787 × 1092 1/40
印张 4.8
字数 100 千
版次 2008 年 10 月第 1 版
印次 2008 年 10 月第 1 次
定价 29.00 元
书号 ISBN 978-7-5317-2310-3

【推荐序】

创意视觉·阅读健康

台湾国民健康局局长◎吴浚明

一直以来，便便都被视为日常生活中避之唯恐不及的污秽之物。我们从小就被灌输便便之中充满细菌：如厕后一定要洗净双手，否则会将细菌吃进口中等观念，于是人类发明冲水马桶，清道夫确实执行“扑灭便便”的重责大任，终于让便便渐渐从生活中消失，尤其素以“清洁”著称的日本，在二十一世纪的今天，已然成为一个光鲜整洁、鲜见便便的先进国家。上述这些观念固然有其可取与必要之处，然而，人类享受丰硕的科技成果与干净清洁的居住环境之余，或许也应该想想这样的进化是否有任何不妥？《大便书》——迈向优质便便的幸福生活，让我们停下一味“扑杀”便便的脚步，细细思考这个课题。

《大便书》光听书名就令人忍不住想一睹为快，虽为健康生活类丛书，讨论的主题又是令多数人“掩鼻而走”的便便，但作者舍弃由体内环保或美颜美容促进排泄健康之重要的铺陈方法，开

门见山地以“大便”一词为题，毫不遮掩地向读者表明作者自身对“便便”这一对象的喜爱。书中囊括许多与便便相关的健康知识，加上作者寄藤文平天马行空的绘图，并间接穿插了日本著名“寄生虫博士”藤田纮一郎的独家专栏，形式新颖风趣，内容却又切中要点，在整体的阅读过程中，读者一次次领略意想不到的惊喜，令人不得不佩服《大便书》的创意构思与企画，以及书籍的冲突性与颠覆所带来的阅读乐趣。

便便呈现的状态与自身息息相关，从颜色、形状到气味，其实都透露了许多平日被我们忽略的身体警讯，跟着《大便书》里的专业解说，在日复一日的繁忙中维持身心健康，其实真的一点都不难。诚如书中提出的观点：便便是自身产生的东西，人类应与便便通力合作，如此才能维持大自然的完整循环，创造健康优质的地球生态。

阅读《大便书》仿佛轻松地翻阅一本漫画，读后却对自己的身体与健康的生活有了全新的认知，开始学着观察自己的便便，爱惜自己的身体，进而创造健康美丽的优质人生，书名虽为“大便”，却绝对无损于假日午后佐以悠闲与咖啡，逗趣的图文与浅显易懂的解说，更足以让此书成为百忙之中随时翻阅的健康手册。

最健康畅快的图文书

台湾乳酸菌协会理事长◎蔡英杰

这是一本最奇特有趣，最合我心意的图文书，希望所有的孩童、所有父母、所有重视自然，关心健康的人，都能够仔细阅读，用心去体会作者的心。

这本书的英文书名是《UNCOCORO: for Natural Unco Life》。“UNCO”发音做“问口”，是便便的意思。副标题很清楚：追求自然的便便生活。主标题（UNCOCORO）就需要一番阐释。

“UNCO”是便便，“CORO”是“顷”，意思是“时候”，加上UNCO，就是“便便的时候”，意义不太明确。如果是“CORO-CORO”，则是滚动：能够滚动的便便，基本上，非常不健康。

所以，我喜欢把“UNCOCORO”阐释为“便便心”，UNCO是便便，COCORO是心，复合在一起是UNCO-COCORO，省掉一个CO，就是UNCOCORO，充满创意的新词。

越来越多医学证据告诉我们，“老化由肠道开始”、“肠

癌、乳癌、心脏病、高血压、老年痴呆等重要成人疾病皆与肠道健康密切相关”，但是现代人却普遍忽视肠道健康，对便便嗤之以鼻。

为了了解台湾人的肠道健康状况，台湾乳酸菌协会（www.talab.crgtw）与阳明、师大、实践等合作调查二千余名各级学生及年轻女性的排便习惯，结果令人警惕。以小学生为例，有百分之四十六肠道年龄老化，百分之二十二每周排便三次以下，百分之五点六为每周排便一次以下的严重便秘，相当于有十万小学生每周才嗯嗯一次。台湾人肠道健康恶化程度严重，也难怪肠癌等疾病罹患率快速攀升。

有鉴于此，台湾乳酸菌协会在二〇〇五年八月，推动“肠道健康宣传活动”，动员学者专家，运用媒体造势，宣传“肠道照顾好、百病不来找”、“尊重便意、定时快便”、“便便是健康的资料库”等重要概念，教导民众如何由观察便便，了解自己肠道健康状况，如何借由饮食及运动，预防便秘，增进肠道健康。

作者编写本书，与我们努力宣传肠道健康的出发点及用心，皆不谋而合，作者说：“能够再一次愉快地回忆便便的涵义，真是最大的幸福。”希望更多人更加重视肠道健康，更加亲近便便、重视便便、了解便便。我喜欢这本书，因为它传达重要的讯息。

让“方便”更方便

台湾社区 / 家庭医学医学会理事长◎谢瀛华

这本《大便书》以相当逗趣的图文方式，让不易解释的消化过程、大便形成让读者更易理解和记忆，适合大人小孩一起阅读。借由可爱俏皮的图画及故事，让读者去了解排泄的循环、过去对“它”的偏见、在地球上的应用、“好便便”与“坏便便”的监视准则等，借由此书将专业形容更为生动贴切，让“方便”更为方便，让“便便”一事不再难以启齿去讨论，实为难能可贵的好书。

事实上，人体最劳累的器官，可说是肠胃，肠道一旦开始老化，身体细胞也随着逐渐衰老。肠内细菌可分为三类，一是有利菌，二是有害菌，三是伺机菌，随着年纪的增长，有利菌将愈来愈少，有害菌愈来愈多，肠道就逐渐地老化，如果能保持肠内的有利菌不减少，将有害菌赶出，则健康地活出长寿，享有健康。举例而言，人在断奶后，婴儿体内有害菌逐渐壮大，但如果失去平衡，疾病就产生了。

由本书的图可领悟出有时吃多了肉类或是便秘的时候，大

便带有腐败的臭味，也是有害菌分解食物后的恶气。臭便中含有致癌的成分，以及加速老化的物质，因此应多加小心，想知道肠内菌的状态，或是肠老化的程度，可透过大便的颜色、味道、量、形状及硬度来衡量，如颜色：愈近黄色愈佳，愈深褐色肠愈老；气味：愈刺鼻的酸臭味、焦臭味、腐败味，愈代表肠子老化；形状：成条形，直径约二到三厘米的大便形状是最正常的，软便或如兔子般颗粒的大便，代表肠子较老化；便量：每次的量以二到三条，一百到三百克最适宜，太多太少都不好；硬度：大便约含百分之七十五到八十的水分，排出无抵抗感或压迫感，如果干涩难排或一泻千里，均是肠内失调的现象。

总之，现代人常见的“便秘”，是指正常情况下，每天的食物经过消化、吸收以后，余存的废物变成大便排出体外，这是人体的正常代谢功能。如果粪便在肠腔内滞留过久，大量水分被肠壁吸收，致使粪便干燥，坚硬，不易解出，以超过两天以上未解则作为便秘之鉴定。所以，保持大便通畅，不但可长保肠胃、身心舒畅，并可达到抗老防癌的效果，多方面着手，可使大便畅通，请熟读本书详加应用，再多按摩腹部，排便不用力、不强忍便意、饮食定时定量，就能享有畅快生活。

UNCOCORO

for Natural UNCO LIFE

大便书

迈向优质便便

的幸福生活

CONTENTS

目录



INTRODUCTION

前言

P12

ACCLAIM

推荐序

P3

200g


便便

UNCO DATA

从数字看便便

P17



便便

UNCO CYCLE

便便循环

P33



便便

UNCO MATRIX

便便面面观

P57



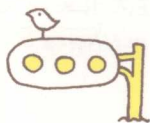
便便
UNCO LIFE
便便生活

P147



便便
UNCO BALANCE
便便的平衡

P105



便便
UNCO COLOR CHART
便便色表

P167



便便
UNCO KNOWLEDGE
便便大学问

P32

P56

P104

P146

P166

P174



A POSTSCRIPT
后记

P175

第一次

第一次触碰便便是小学三年级的时候。

还没来得及将长裤脱下，就已经大出来。

忍耐许久，心想就快到了，好不容易抵达厕所，但一走进去，精神一松懈就忍不住大出来。

我直接用手揪住刚跑出来的便便。

比想象中黏滑

想象中以为和纸黏土一样的便便，如果要以某种东西形容，我想说是湿肥皂会比较贴切，揪住的那一刹那，从指缝间滑到睾丸后面，更糟的是摆弄之间，便便从内裤滚出，顺着大腿内侧滑下，再从长裤下摆掉到地上。便便必须被温柔包围般的触摸。这是我从便便学到的第一件事。



虽然现在可能已经不同，但便便是孩提时候的英雄。
厕所、桌子、运动场、墙壁，以及布满冬日白雾的玻璃窗。

所有的地方都能画上便便。
也是便便让我领悟绘画的乐趣。

但是近来便便却愈来愈不受重视。
连自己的便便也都不太看就将它冲走。
便便其实就在自己身边，却似乎距离最遥远。

这本书将以简单易懂、图文并示的方式解说便便究竟为何物。
受教于藤田纮一郎老师，我惊异于便便带来的乐趣，
同时认真地归纳整理。
能够再一次愉快地回忆便便的涵义，真是最大的幸福。

寄藤文平

标准便便图示



不好的便便



太多段



上下宽度
相同



上下堆叠
不平衡



不像镜饼



未对齐
中心

应用篇



插上树枝



变成蛇



由上往
下看



顶端要
一气呵成



拉开来

插图 寄藤文平
书籍设计 寄藤文平 坂野达也