

# 你好 肠道

21世纪值得被重视的  
智慧器官

【法】菲利普·哥德贝尔吉 编著  
【法】卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔

【法】梅乐蒂·丹图尔克 插画

晏梦捷 译



它是人的第二大脑，  
有记忆功能

它是细菌集中营，  
是强大的免疫器官

它影响着你的便便，  
也影响着你的情绪和容貌



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

# 你好，肠道！

21世纪值得被重视的  
智慧器官

【法】菲利普·哥德贝尔吉 编著  
【法】卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔

【法】梅乐蒂·丹图尔克 插画

晏梦捷 译



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你好 肠道 / (法) 菲利普·哥德贝尔吉, (法) 卡罗琳·芭  
尔玛 - 莎米娜图尔编著; 晏梦捷译. — 北京: 中国轻工业出  
版社, 2019.3

ISBN 978-7-5184-2238-8

I . ①你… II . ①菲… ②卡… ③晏… III . ①肠疾病 - 防  
治 IV . ① R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 262436 号

版权声明:

Qu' est-ce que tu as dans le ventre ? © Hachette-Livre (Hachette-Pratique), 2017.  
Texts by Dr Philippe Godeberge and Caroline Balma-Chaminadour, illustrations  
by Melody Denturck  
Simplified Chinese version arranged through Dakai Agency Limited

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 整体设计: 锋尚设计  
策划编辑: 付 佳 王芙洁 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019年3月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 270千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2238-8 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171348S2X101ZYW

---

献给我的夫人碧翠斯，感谢她的耐心和支持；

献给我的女儿们，卡米耶、夏洛特、赛琳和爱丽丝，感谢她们的热忱。

——菲利普·哥德贝尔吉

献给我的先生，他无心插柳地开启了本书的写作。

在整个写作过程中，他始终激励我、支持我。感谢他的努力和鼓励。  
这本书是我们情感的宣泄口，是对肠道疾病进行的一场美丽复仇！

——卡罗琳·芭尔玛 - 莎米娜图尔

---

# 目录

|   |                              |    |
|---|------------------------------|----|
| 1 | 认识你自己 .....                  | 14 |
| 2 | 肠道的算术题 .....                 | 18 |
|   | 口腔（唾液） .....                 | 18 |
|   | 胃 .....                      | 19 |
|   | 小肠 .....                     | 19 |
|   | 结肠（大肠） .....                 | 22 |
|   | 微生物组，人体小宇宙 .....             | 24 |
|   | 肝脏与胰腺：不可或缺 .....             | 26 |
| 3 | 一根薯条的旅行——肠道如何运转 .....        | 30 |
|   | ① 第一重关：口腔 .....              | 31 |
|   | ② 食管速降 .....                 | 32 |
|   | ③ 胃中的日子 .....                | 33 |
|   | ④ 小肠里的长征 .....               | 38 |
|   | ⑤ 旅行的结尾：从结肠到排泄 .....         | 41 |
|   | ⑥ 终点：松开肛门吧 .....             | 44 |
| 4 | 肠道——身体内部边境线的卫士 .....         | 48 |
|   | 呵护消化道，保持免疫系统战斗力 .....        | 48 |
|   | 白细胞 .....                    | 49 |
|   | 我们吃的不是无菌食品，我们的肠道也不是无菌室 ..... | 51 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 肠道中的数十万亿细菌大军 .....     | 51  |
| 免疫，何谓强何谓弱 .....        | 58  |
| 免疫力下降的症状及诱因 .....      | 58  |
| 免疫的拉锯战 .....           | 61  |
| 我们该如何提高免疫力 .....       | 62  |
| 当免疫系统出了差错 .....        | 66  |
| 当肠道出现炎症时 .....         | 67  |
| 自身免疫性疾病 .....          | 71  |
| 乳糜泻、麸质不耐受或麸质过敏 .....   | 71  |
| 奶制品：是过敏还是不耐受 .....     | 75  |
| <br>                   |     |
| 5 微生物星球：数十万亿居民 .....   | 82  |
| 一件珍贵的工具：基因组学 .....     | 82  |
| 细菌是怎么到此一游的 .....       | 84  |
| 你的基础微生物群像谁 .....       | 86  |
| 微生物群挺身救主 .....         | 87  |
| 微生物群和大脑：肠与脑的信息会晤 ..... | 89  |
| 微生物群、代谢失调和疾病 .....     | 91  |
| 微生物群中的益生菌 .....        | 100 |
| 益菌因子（益生元） .....        | 102 |
| 真有益身体还是商业噱头 .....      | 103 |
| <br>                   |     |
| 6 与医生对话 .....          | 106 |
| 反流和倒流 .....            | 106 |
| 食管炎：胃食管反流并发症 .....     | 108 |
| 癌变不是空谈 .....           | 108 |
| 为什么会出现反流 .....         | 108 |
| 胃炎、胃溃疡和其他胃部疾病 .....    | 114 |
| 消化不良，或曰“当你吃撑的时候” ..... | 114 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 便秘 .....                           | 118 |
| 可以用缓泻剂吗 .....                      | 122 |
| 痔疮 .....                           | 124 |
| 不断老去的肠道 .....                      | 126 |
| 结肠癌 .....                          | 129 |
| 功能性结肠炎（肠易激综合征）：隐形的痛苦，你却始终不在意 ..... | 137 |
| 如果遇上“直肠子”：论腹泻 .....                | 143 |
| 炎症性疾病 .....                        | 150 |
| 肛门失禁 .....                         | 155 |
| 高FODMAPs食物 .....                   | 157 |

## 7 肠道与灵魂的探讨 ..... 162

## 8 从猛犸象腿到太空食品——跨越千年的肠道 ..... 182

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 消化道和人类健康 .....        | 182 |
| 从祭品的肚子中读出未来 .....     | 183 |
| 上帝拯救国王之腓 .....        | 187 |
| 失调的源头 .....           | 190 |
| 喝你的汤！外婆的话都对吗 .....    | 191 |
| 肠道与社会 .....           | 195 |
| 肠道经济：行走在荒谬与现实之间 ..... | 200 |
| 麸质的生意 .....           | 205 |
| 劝君更进一杯酒？非也 .....      | 206 |
| 我们饿了 .....            | 207 |
| 饮食行为障碍 .....          | 213 |
| 那些传说中的对与错 .....       | 213 |

|         |     |
|---------|-----|
| 致谢..... | 222 |
|---------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 参考文献..... | 223 |
|-----------|-----|

# 你好，肠道！

21世纪值得被重视的  
智慧器官

【法】菲利普·哥德贝尔吉 编著  
【法】卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔

【法】梅乐蒂·丹图尔克 插画

晏梦捷 译



---

献给我的夫人碧翠斯，感谢她的耐心和支持；

献给我的女儿们，卡米耶、夏洛特、赛琳和爱丽丝，感谢她们的热忱。

——菲利普·哥德贝尔吉

献给我的先生，他无心插柳地开启了本书的写作。

在整个写作过程中，他始终激励我、支持我。感谢他的努力和鼓励。  
这本书是我们情感的宣泄口，是对肠道疾病进行的一场美丽复仇！

——卡罗琳·芭尔玛 - 莎米娜图尔

---



## 前言



当我们还是医学院学生时，总会在课堂上提很多问题，特别是当老师讲到人体运行时问题尤其多。人体，真是一台不可思议的机器，它让我们能想能爱能走能跑……简而言之，它让我们得以活在人间。

我本应该向各位说，我作为20世纪最优秀的学生（好吧，自己心里清楚其实并不是！），念书时总喜欢问一些十分存在主义的问题，比如视交叉上核为何运行、如何运行（我有点喜欢搞事情），但我不能，我不可以欺骗大家。实际上，在学生时代，最令我百思不得其解的问题是，为什么大自然会想到把一根七米长的管道放进腹部逼仄的空间里？是谁想到了把长长的肠道盘旋成如今的样子？又为何在右下腹那个被人遗忘的角落留下了一条小蚯蚓般的尾巴——阑尾？为何每当阑尾炎发作时还非得动用手术切除？又是怎样的蠢货会说出“来吧，我们让胃胀一下”这种话？

我的思绪一贯在那些“我是谁”“我将去往何方”的问题上纵横驰骋。在我飞扬的小脑洞里，觉得就应该让食物进嘴之后直通肛门……好吧，打住，不能再说了。

其实，我本来是可以钻研消化内科找寻答案的，但是……七米，对我来说太长了点。而且我觉得，为了绘制患者体内完整的肠道内部结构，弄清楚“那个”——对，就是“那个”小小的出口处会不会恰好有溃疡，患者得吞下一个小玩意儿；为了等这个小玩意儿到达目的地，我得花好几个小时等结果，结果出来了才能设计治疗方案……更何况，为了弄清肚子里面有什么，一言不合就要开膛破肚，这种做法对我来说，离自己对科学的设想实在太遥远了。

因为在20世纪人们施行的是剖腹术，换句话说就是，如果不知道怎么回事，就打开肚子看看，就像打开个大礼包，而多数情况下，真的纯粹就是因为不知道怎么回事……

而今天，医生可以用光纤从口腔或“另一端”照进患者身体进行检查，还可以让患者做扫描或磁共振。那么，昔日在课本上连篇累牍的胃溃疡怎么办呢？现如今，有了消炎药，终于不用再听那些长篇大论了。

昔日的医生，要在手术室里开膛破肚划出巨大的伤口，最后还要一针一针缝合肠子，防止出现溢漏，光阴就这般大把大把耗尽。现如今，各种止血夹、伤口夹层出不穷……

我的好友菲利普·哥德贝尔吉同样也注意到了胃肠病学界迅猛的进步。只是他身在此山中，更识真面目。他始终致力于胃肠病学的传播、推广。尤其此次，他携一本小小的“额外之作”而来，让我们可以更轻松地了解胃肠疾病。之所以轻松，是因为本书让人莞尔甚至捧腹。

这位肛门的牧羊人（《旧约》赋予肛肠科医生的名号）应该能让各位产生一探自己体内小宇宙的热情。起码，他是唯一一个看过我体内小宇宙的人……好吧，不可否认，这正是我俩相识的纽带。各位，且和我的朋友以及他的同伴兼本书的出版导航仪卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔一起，开启这段让人赞不绝口的美丽旅程。从今往后，如果消化内科医生要检查各位消化道最末端的时候，大家也可仿照一位朋友在门诊结束时说的话：“医生，今天您连这儿都检查了，那今后我们可以以‘你’相称了吧。”

米歇尔·西梅斯<sup>1</sup>

---

1 米歇尔·西梅斯（Michel Cymes），1957年5月14日出生于巴黎，法国耳鼻喉科医生。著名健康栏目主持人。——译者注



## 感谢我的患者



各位此时已捧书在手如饥似渴地读起来了！

各位可以选择按顺序从头读到尾，拙作正是这么编写的！

各位亦可直奔主题，直接翻阅您想了解的内容，拙作也是这么编写的！

但问题是，本人作为医生，写作此书意欲何为？

让我们追溯到19世纪，引用路易斯·巴斯德<sup>1</sup>的名言：“有时治愈、时常关怀、永远倾听。”这一充满人文情怀的医家精神至今仍存，但很多事情也已发生了改变。随着患者主体意识的建立，他们认识到自己才是自身健康的主导者，医生昔日“一言堂”式的作风随之消失不见。今天的医生在确诊时必须首先明白：正因为医生是专业人士，所以我们必须向患者——即最终决定者阐明做出该诊断或提出该治疗建议的理由，以及采取或不采取某项治疗措施的风险。随着技术的发展，可治愈的疾病越来越多，因而医生有时也会被诟病成不过是一介匠人，但其实，医生也应该是一位循循善诱的教师。只是天下没有无须倾听的解释。

在过去的30年中，我不断倾听各种声音：患者、患者家属、我的学生们。正是他们的声音让我愈发坚信“信息准确”的重要性。我们之间的沟通必需通过语言，这就要求我们彼此要用一样的词汇。我在临床实践中，创造出了一种“患者第二语言”：我必须不断倾听，才能弄清楚患者到底想知道什么，才能搞明白他们已经了解多少。这也迫使我不断找寻最适合的词进行表达。因此，感谢所有对我说“我没听懂”的患者，他们让我摒弃高深莫测的名词术语；也感谢所有对我说“我都听懂了”的患者，他们证明我真正做到了恰当用词。

---

<sup>1</sup> 路易斯·巴斯德，法国著名微生物学家、化学家，巴氏消毒法发明者。——编者注

我本可以止步于此，我本可以为自己的实践沾沾自喜。但是，若从此之后再无正确的健康知识，取而代之的是许许多多道听途说，那么“正确的”健康也就无从谈起。现如今充斥着许多所谓专家、导师、商家们毫无依据的胡说八道，以及伪科学网站，都正在将我们的肠道作为一个或可牟利或可搞封建迷信的目标。铺天盖地的信息让人难以招架，容易将人引入歧途，甚至能造成三观的扭曲。即便我们一早下定决心，坚定信念，但作为一位初涉其中的新手，面对网上扑面而来的大量信息，也难免被误导，最终从一堆愚蠢至极的信息中自以为是地得出结论，那结果也可想而知。不仅如此，由于肠道科学发展日新月异，而我们的肠道又事关日常生活，所以，那些愚蠢至极的信息也会被广泛散播，流毒甚远！今后，我们也会举办一些问诊活动，集中击破从网上收集到的种种歪理邪说。而我，作为一名消化内科医生，除了要向公众深入浅出地宣传所有准确权威的消化道知识外，还想戳穿虚假信息的真面目，掀开它们笼罩在世人心头的惶恐不安，让所有人都能心平气和地保养身体。

但是澄清谣言的工作已超出了医学范围，直指整体的健康。“健康”二字，并不仅仅指有稳定的身体状况，也不止于没有疾病和虚弱状态，还包括完满的精神和社会状态。因此，为获得并且维持这一健康状态所付出的努力就显得尤为重要。而努力的前提就是，深入理解消化道运行机制，并以之指导实践。理解透彻方能笃行致远。本书还有一个目的，即从科学数据中提炼出所有可以用于日常生活的健康知识，尤其是肠道健康知识。各位读者，无论您出于何种目的阅读此书——出于单纯的好奇心也好，出于对健康的关注也罢——都可以在本书中有所收获。也许我们可以把本书改名叫“医生是怎样炼成的”。但如果涉及疾病治疗，医学手段依然是绕不过去的（于我是件幸事），这点显而易见。我们无法在做饭或买菜时拥有专家从旁指导的幸运，但我们可以事先掌握准确的知识，让自己的“选购—烹饪—进食”更加顺心遂意。

尤其在现代医学遭遇阻碍时，这些信息的质量更加重要。当下，医学面临阻碍，阻碍制约了医疗公平，让“每个人都能享受医疗服务”困难重重。造成这一状况的原因很多，比如医生数量急剧下降、人均接受医生问诊的时间急剧减少、行政规定的束缚等。特别是最后一点——行政规定，不再允许公众就近就医、接受便捷且耐心的医疗服务，而把很多就近的公共服务设施都变成了简单的数字化处理或数据分析<sup>1</sup>。剩下的唯一一个行政服务窗口也只是键盘操作而已！既然现实如此，那便由本书承担起为您进行知识储备的重责吧，帮您打好健康知识的基础，也许有一天，您能成为自己的医生……

至于我个人，门诊时间延长，行政事务冗杂，处理各类紧急事件又占据了我全部的空闲时间。在此情形下，在一个美丽的早晨，我见到登门的卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔，她是如此热血而执着。卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔想写一本书，但她更想做的是，寻找答案，寻找在她看来不止她一人心有疑虑的问题答案。然而，这个题目太大了！而且答案太多了，无处不在又支离破碎，甚至自相矛盾、失之肤浅或面目可疑（即便在她这样一位经验丰富的记者看来也是如此）。写作，于她是信手拈来，而她以往也无数次证明了自己这方面的能力，早已功成名就。我们之间的互补是显而易见的。但是，我个人作为医生，向一名俯首听命的患者传递信息是一回事，要想抓住千千万万读者的眼球又是另一回事。我立下的书写百科的宏愿和旁征博引详加描述的愿望，最终被卡罗琳好心地（也是耐心地）拽了回来。她深知如何站在读者立场（及读者心理）来克服两人合著的种种困难。本书会涉及生理学、历史和社会学内容，会有很多让您意想不到的信息，会有很多让您捧腹的故事，也会有很多知识让您在知道之后会对自己的肠道肃然起敬，从此以后珍之惜之。希望我们恰到好处的讲解能帮助

---

1 在中国，国家提倡就近就医，也有很多社区医院方便大众就诊。——编者注。

您正确地管理自己的消化系统。

我们在写作本书过程中收获了快乐，也祝愿各位在阅读过程中收获同样的快乐。祝各位阅读愉快！

菲利普·哥德贝尔吉医生

嘻嘻，  
弄得我怪痒痒的，  
医生！





## 肠道上榜了



可以肯定的是，肠道是21世纪的器官！

最权威的科学家们孜孜不倦地钻研肠道，发现它身上有许多意想不到的优点，而这块宝藏还藏着许多不为人知的惊喜有待解开。肠道，也许和我们的灵魂状态有关，和所患疾病性质有关。有人可能会说，这条弯曲盘旋的长长管道，这条在过去几百年中都受人冷落的管道，一朝登堂入室，成了城市沙龙、晚餐桌上的热门话题。人们膜拜它，说它堪称大脑！人们惊讶地发现肠道上竟然有神经元；人们吹捧它的智慧，人们甚至在它身上发现了无穷魅力……

但说句真心话，我却咒骂肠道，可恶的肠道！因为在2014年，它险些夺走了我丈夫的性命。50岁，结肠癌。手术、化疗、痊愈，所幸运气很好，遇到了很棒的医疗团队……但同时也产生很多疑问！

我们不知道，这台曾经运行良好的机器为何会突然失常。曾经的我们也是遵循饮食建议、规律生活的人。您问，遵循著名的每日五蔬果原则了吗？好吧，不一定五种，也不一定每日，但这总不至于是致病原因吧！您问，勤加锻炼了吗？没有每周都练，也没做到每月都练，但我们每周末都健步走呀！我们对高糖、高脂食物和酒精都做到了适可而止。好吧，我们的确热爱蛋糕和巧克力，有时也会大快朵颐汉堡薯条，我们会下下馆子，和朋友们喝点酒，还喜欢去探索新款葡萄酒……但是我们已戒烟多年！至于不滥用药物，我们也做到了，只有在生病的时候才吃药……

我们不禁要问，是饮食或者基因的哪一部分出了问题才会罹患此疾，我们又能做些什么才能防止疾病的发生，以及如今的我们又该如何保持健

康的身体？

于是，为了弄清楚肚子里面的情况，我开始了本书的写作。也正是在写作调研的过程中，我遇到了菲利普·哥德贝尔吉医生——巴黎的胃肠病、肛肠病学专家。当我把自己研究的一部分成果拿给他看时，他对我说的第一句话就是：“现在写肠道的文章很多，但还有很多东西可讲，远不止这些！”很快，他也加入了写作，对我提出的许多问题都给出了清晰的答案，比如：正常的消化过程如何运行？消化道功能不良是怎么回事，这方面的科学研究何处查阅？人体免疫系统是否主要集中于腹部？微生物群是什么？我们会麸质过敏或麸质不耐受吗，或者说所谓麸质过敏或麸质不耐受只是一种时尚？肠道真的很聪明吗，学界在这方面有何发现，这些发现又意味着什么？如何在不被食品说明书套路的前提下及早发现消化道疾病？是否应该排斥所有非有机食品？是否应该对一饮一啄都进行消毒？……够了，不能再啰嗦了！

于是，我们决定联手合著本书。哥德贝尔吉医生是科学家、消化道专家，拥有30年的临床经验，不仅自己充满热情，也能将热情传递给别人。而我，则坚守本职，做“十万个为什么”女士，不停提问、提问、再提问……那真是一段不断收获答案的时光。

卡罗琳·芭尔玛-莎米娜图尔

