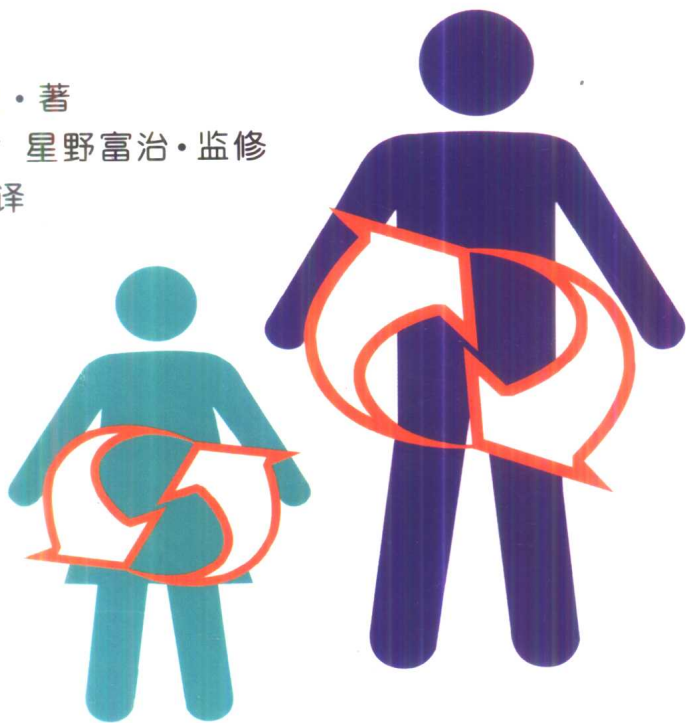


肠
体
操

便秘

畅通术

安池忠夫·著
医学博士 星野富治·监修
林静芬·译



好消息!

您还在为“便秘”烦恼吗?

首次公开英国式肠体操，能使您每天轻松快便。

一天只需要七分钟，让您的肠胃更轻松!

四川辞书
台湾汉湘

肠体操

精致生活从书

便秘畅通术



四川辞书出版社
台湾汉湘文化事业股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

肠体操: 便秘畅通术 / (日) 安池忠夫著; 林静芬译,
成都: 四川辞书出版社, 1999.10 重印

(精致生活丛书)

ISBN 7-80543-728-9

I. 肠… II. ①安…②林… III. 便秘-保健操 IV. R57
4.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 44899 号

精致生活丛书

肠体操·便秘畅通术

作 者 / 安池忠夫

译 者 / 林静芬

责任编辑 / 冷 雪

封面设计 / 汪 英

技术设计 / 王 跃

责任出版 / 唐 茵

出 版 者 / 四川辞书出版社

发 行 / 台湾汉湘文化事业股份有限公司

地 址 / 四川辞书出版社

邮 编 / 成都市盐道街 3 号

电 话 / 610012

电 真 / (028)6678300 6715554

刷 格 / 6652832

规 格 / 都江堰九欣彩印厂

版 次 / 880mm×1230mm 1/32

印 次 / 1999 年 2 月第一版

印 数 / 1999 年 10 月第二次印刷

定 价 / 8000 册

定 价 / 15.00 元

ISBN7-80543-728-9/R·45

版权所有 翻印必究

* 本书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

* 电话 / 6660384

监督编译的话

医学博士◎星野富治

监
督
编
译
的
话

自从我成为医生开始接触病人以来，就觉得“为便秘而烦恼的人越来越多了”。事实上，在职业妇女的两个人之中就有一个是属于容易便秘的体质，而连续便秘5天以上的职业妇女就有36%。便秘人口不但很多，而且症状严重性也可以说是相当地高。据其他调查结果显示，年长的人比较容易便秘。还有，并不是说在这个充满压力的社会当中，这个症状没有牵扯到男性的身上。也就是说，便秘患者已经充斥在这个社会当中。

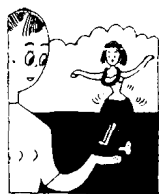
在这些人当中，有许多人是把便秘当作身体不舒服或是由于体质的影响所造成的结果。这对于我们医生来说是非常惊讶的事。他们顶多就是到医院对医生说：“医生，我便秘了，请给我泻药。”如此而已。病人通常不会怕服用泻药成癖，而且

也不会担心泻药的副作用。他们几乎对便秘容易引发癌症、糖尿病、忧郁症等可怕疾病的事一无所知。而且，便秘也是引发其他各种疾病的原因。头痛、肩膀酸痛、口臭、失眠、食欲不振、皮肤粗糙、脸上容易长异物和生理不顺等等都是。慢性的便秘更会使免疫能力低下，产生高血压、动脉硬化、肾功能受损、肝脏病、痔疮等症，也有可能造成大肠癌。所以不要太过忽视便秘。大家都很容易把香烟和肺癌联想在一起，但人们往往忽略了“便秘和大肠癌”更是容易连结在一起的。

从前，台湾人的粪便据说是“金黄色”的。可是最近却和欧美人一样稍泛黑色。这也说明了台湾人的饮食文化也慢慢地朝西化发展。就因为这样，患大肠癌的人在台湾也越来越多。还有，现代人过重的压力也是一个严重造成便秘的原因。

可是，我也认为现代人的运动不足是造成便秘一个更大的因素。由于汽车和电脑等高度文明的机器已经深植在我们日常生活中，所以使得身体能够运动的机会日渐减少。相信这是大

NAKT1/02



精致生活

家都无可否认的事实，这或许和饮食习惯也有关系。现代人一下班就躲在家里，所以很容易导致运动不足。我认为这种便秘与运动不足的关系，比其他的因素要来得更直接。

因为这样，我就常对有便秘习惯的病者建议：“你的运动量不够，所以先养成活动身体的习惯，”或是“请多做一些仰卧起坐”等等。可是，我却不能具体地向他们建议希望他们做哪些体操。因为如此，所以多数病患们也会向我抱怨，“我做运动，可是却没什么效果”，或是“做运动太麻烦了，我无法持续做下去”等。我也认为，饮食习惯还有睡眠都是让我们能够顺利排便的生活基本要素。因为如此，我一直希望大家能够早日开始做到这一点。

在这个时候我所遇到的，就是本书作者所传授的“英国式肠的体操”。一看到这个能够直接刺激大肠的体操，我认为这是个很合乎医学理论的方法，所以我一直确信它一定对改善便秘有很大的效果。而且一天只要7分钟的简单体操，对于长年

饱受便秘之苦的患者来说真的是一大福祉。

长久以来，我都指导便秘的患者们做这个“肠的运动”，而且也有相当不错的成果。它不只是会消除便秘的烦恼，而且对于体重过重的人来说，这个体操比任何消除便秘的方法都来得有效。所以我认为这本书能够在克服万病的根源，也就是便秘上有很大的用处。

精致生活
丛书

- | | |
|--------------|-------------|
| 与孩子相处的艺术 | 定价: 15.00 元 |
| 瘦身俱乐部 | 定价: 16.00 元 |
| 健康宝宝·顶好壮壮 | 定价: 22.00 元 |
| 免吃药健身法 | 定价: 21.00 元 |
| 女性医学新事典 | 定价: 27.00 元 |
| 手部按摩疗法 | 定价: 14.00 元 |
| 亲子沟通 100 分 | 定价: 16.00 元 |
| 培育优秀子女 100 分 | 定价: 16.00 元 |
| 宝宝医学盛典 | 定价: 24.00 元 |
| 快乐怀 10 个月 | 定价: 20.00 元 |



目 录

监督编译的话 5

序 在英国享有盛名的汉斯布鲁克式 肠体操的惊奇效果

……没想到这个让大肠能够顺畅活动的体操对便秘这么有效

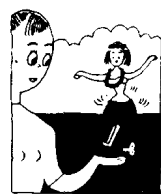
便秘的原因是因为“肠的力量”不够大……………	2
扭腰舞蹈的秘密……汉斯布鲁克氏的大发现……………	5
就在知道“肠的体操”当天，真不敢相信只要7分钟 就会有这么多！……………	9
皮肤粗糙、肩膀酸痛、口臭……请你先检查自己是否 有便秘……………	15
“没有小腹的体型”其实是有原因的……………	18
女性的便秘其实是最可怕的……………	21

减肥会让“肠的力量”渐渐变弱	23
你知道“阻塞”的原因吗?	26
痉挛性、弛缓性……你的便秘是哪一种呢?	33
特效!“肠的体操”让你成为不知便秘为何物的体质	39

1 不需要做7分钟以上!

国内第一次公开快速体操的实技指导

要让“腹肌”、“横膈膜”更加强壮就只有这个方法	44
一天只要7分钟,只要持续下去肚子就会越来越舒服	45
刚开始只要做这些就可以了	48
肠的体操①摇动囤积已久的粪便 [摇晃吊床运动]	52
肠的体操②锻炼腹部以强化排便的力量 [让腹部紧张与缓和的运动]	55
肠的体操③让肠内壁开始运动 [抽水机运动]	58
肠的体操④让左右腹肌更结实 [压迫侧面运动]	61



精致生活

肠的体操⑤强化横膈膜 [腹部的缩进与恢复运动]	64
肠的体操⑥扭转腰部并且使之纤细 [腰部的回转运动]	67
肠的体操⑦腹压渐渐地开始改变 [腹式呼吸运动]	70
为了抓住秘诀的三个改造版本	73
走路的时候、洗澡的时候.....也是做体操的时候	77

2 快便规律的提示

让我们一起拥有快便的体质	82
你知道哪些有关膳食纤维的知识呢?	85
研究者们贵重的资料	90
吃什么食物才能既简单又最有效地摄取纤维呢?	92
新发现!“淀粉质”食物也有纤维质的效果.....	96
食物营养学发表的最新报告	99
一些摄取膳食纤维的失败例子.....	102

和比菲德士菌最合得来的搭档是谁?	105
请不要缺乏水分	108
我推荐午休时的“快步走路”	110
另外一个想不到可以用来锻炼腹肌的方法	111
吃药就可以痊愈, 这个就要注意了	113
便秘的穴道, 特效的三大重点	117
为什么早上的排便最重要?	121
孩童的便秘请这样做	125

3 便秘与健康的关系

你的健康保健重点

从这里可以知道便秘与大肠癌的关系	130
这样的便秘是很危险的	133
如果肠有凹陷的话, 就是大肠憩室的疾病了	141
在陷入痔疮/便秘的恶性循环之前	144



精致生活

意外！糖尿病与便秘之间不可思议的关系	148
精神压力对肠会有多少害处？	150
便秘、腹泻不停交替的过敏性肠症候群实态	153
如果出现了这样的征兆就要注意了	159
“原本就很健康的人”的危险信号	162
一治好忧郁症便秘也就痊愈了	165
心理与身体，真正的“休养法”	168

序

在英国享有盛名的汉斯布鲁克式

肠体操的惊奇效果

. 没想到这个让大肠能够顺畅活动的体操对便秘这么有效



便秘的原因是因为 “肠的力量”不够大

当你便秘的时候，请问你会有什么样的心情呢？

好像遗忘了什么事一样地感觉烦躁，很想尽快解决的慌张感，还有不知道它什么时候才会痊愈的不安感……这绝对不是令人感到愉快的事情。

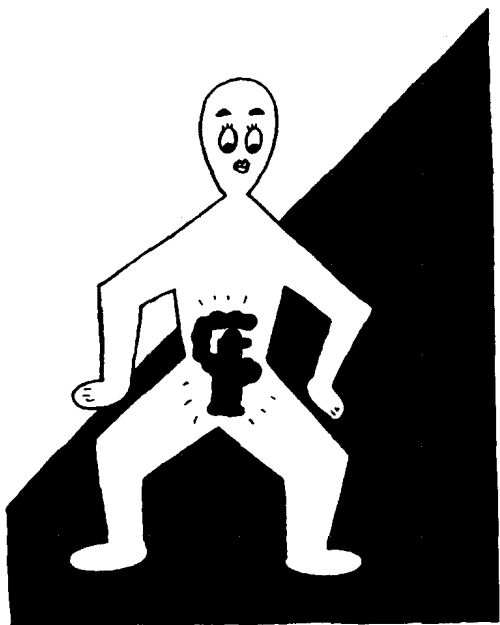
在这里想请问你，你认为要怎么做才能够治疗便秘的毛病呢？在市面上有许多号称能够“治疗便秘”的方法。而且经常有便秘习惯的人或许也有自己独特的便秘消除法也说不定。

有许多人会想到服用泻药吧？或许有人会选择更快速的洗肠，也有会急忙跑去运动的人吧。或许有人会喝下宣称会让“肠胃更健康”的乳酸饮料。而且也有很多人认为，只要多吃含有丰富纤维的蔬菜就不会有问题了。这些方法或许会有某种程度的改善。

可是，请等一下。在这之前你是否忘了什么更重要的事



精致生活



首先，就是要锻炼出勤劳的肠

你必须要先考虑到你的肠胃，因为让它能够恢复正常的运作是最重要的。当然，为了让肠胃能够正常的运作是有条件的。那就是要让被消化过的食物顺利地通往大肠，最后再运往

呢？只要身体的结构能够正常地运作，每个人都可以顺利排便。所以，我们必须把便秘想成是身体出了某些问题所引起的。由于造成每个人便秘的原因不同，所以即使是对别人很有效的“消除便秘法”，或许对你却是一点用处也没有也说不定。

序

直肠。实际上，像这样食物在肠胃当中被运送的每个过程当中，必须要有很多种神经以及肌肉的配合。

相反的，如果神经以及肌肉没有正常地运作的话，整个排便的结构也就不会运作了。

“便秘的患者们，大多数都是缺乏运动的人。”内科的医师经常说着这样的话。这或许也是因为缺乏运动而使得将粪便挤压出的肌肉变得较弱所引起的吧！所以不管什么“消除便秘法”都不及先让肠胃保持健康更来得有效。

可以帮助排便的，也就是腹部的肌肉和固定横隔膜的力量。我们不需要做一些激烈的运动来使它们更强壮。因为从前是很少有人便秘的，而一些未开发国家的人民也几乎少有人便秘。也就是说，他们在日常生活中就已经养成锻炼这些肌肉的习惯了。

我将要介绍的英国式“肠的体操”，可以恢复我们因为现代文明生活而失去的健康肠胃。而且也是为了排便顺畅而恢复腹部肌肉最低限度的力量的一件简单却非常重要的事。