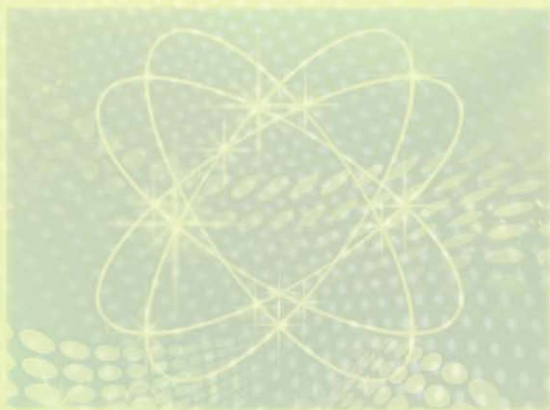


益生菌百岁宝典

王东升 著



四川科学技术出版社



益生菌 百岁宝典

探秘益生菌长寿密码

Probiotics The Longevity Bible

王东升 著

很多人都认为“病从口入”
其实这只是引起疾病的部分原因
健康来自于体内微生态的平衡

科学证实：补足肠道益生菌 人人轻松活100岁

图书在版编目 (CIP) 数据

益生菌百岁宝典 / 王东升著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5364-8060-5

I. ①益… II. ①王… III. ①乳酸细菌 - 基本知识
IV. ①Q939.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050868号

益生菌百岁宝典

Probiotics The Longevity Bible

出品人 钱丹凝

著者 王东升

责任编辑 李红

装帧设计 成都华林美术设计有限公司

责任印制 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

(成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031)

成品尺寸 142mm × 210mm

印张 4.25

字数 200千

印刷 武汉金苹果印业有限责任公司

版次 2015年3月第1版

印次 2015年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5364-8060-5

定价 28.00元

著作权所有·违者必究



序 Sequence

当我的目光穿越浩渺的历史时空，停留在2000多年前的东海边，一队队旌旗翻飞、战马嘶鸣的秦军士兵，护卫着他们威武的皇帝秦始皇。此刻，秦始皇的目光正眺望着大海，目送着海上一艘艘战船渐渐地远去。这些船上满载着三千童男童女，由秦始皇亲自选定的方士徐福带领，去远方的蓬莱仙境寻求长生不老药。这位大秦帝国的皇帝，期盼着徐福给他带回长生不老药，他要羽化成仙、长生不老，永远统治他开创的大秦江山。船队渐渐地远去了，满载着秦始皇对长生不老的期盼。但徐福和他的三千童男童女却一去就再也没有回来了，秦始皇的长生不老梦，也破灭在那东海的万顷波涛之中。这是中国历史上，一位皇帝追求长生不老药而未果的令人叹息的故事！

古往今来，凡为人者，无论是帝王将相还是平民百姓莫不有着长生不老的梦。虽然多数人都明白这种虚无缥缈的梦想是不可能实现的，人们对生命的期望只是“人生七十古来稀”，人们的奢望是能够长命百岁而已。

人是这个世界上由造物主制造的最伟大的作品，人体拥有动物界中进化程度最高、结构最为精密、功能最为完善的器官。人体通过这些复杂而又完善的器官吸纳天地之精华，然后转化成人体必需的营养素，经过遍布全身的数不清的各种输送“管道”运送到机体各个器官，维持着这些器官的正常运转。而机体的各个器官又会参与到各自所属的系统当中，去协同完成各系统维持人体呼吸、消化、循环、运动、神经、生殖、代谢等功能。人体这个自然界中并非庞大的机体，却完成着自然界中最复杂、最精巧的劳动与创造。

但非常遗憾的是，人类，即使是这个星球上最强大的生物，生命却还是有限的，与浩瀚的宇宙相比，人类的生命历程只不过是弹指一挥间。

人人都想多活几年、几十年，都想长命百岁。于是从古至今，那些梦想长命百岁、长生不老的人们，特别是那些帝王将相无不用尽所有方法，将长生的希望寄托在那些所谓的“仙人”等修炼之人的身上，寄托在那些“仙人”用炉灰混合物炼成的“仙丹”上，结果身体越补越差，本来想羽化成仙，没想到却早早地结束了性命。

作为一名医者，我对生命充满着无限的敬畏。每天与不同的病人打交道，我经历了太多的生生死死。每当看到病人那一张张痛苦的面容，特别是那些没能从死神手中抢救回来而过早离去的病人，我就感叹生命的脆弱与短暂！我觉得自己应该运用自身的医学知识与工作上的便利条件，为人类的健康长寿做些事情。

于是从十几年前开始，我便将更多的精力投入到人类的长生长寿的理论研究方面。我知道，这个世界上根本不存在长生不老药，我要用科学、用智慧、用汗水去寻找并浇灌属于我的那枚“长寿果”——一种科学的养生方法，并通过这种养生方法有效地提高我们的生命质量、提高绝症病人的存活率、延长我们的寿命，最重要的是向着长命百岁的目标迈进。我决心开展一项人类长生长寿的百岁工程，帮助人们通过科学的养生知识，对自己的一生有一个健康的规划，通过这个生命工程去追求并完成长命百岁的目标。





目录 Contents

第一章 科学证实：人人能活100岁	001
一、科学证实：人人能活100岁.....	001
二、什么原因让我们少活了三十年.....	002
第二章 补足肠道益生菌 人人轻松活百岁	009
一、美国加里·赫夫纳格尔博士与益生菌的故事.....	011
二、灭菌排毒通肠胃 攻克百病益生菌.....	012
第三章 穿越胃肠道——人体“地心”旅行记	020
一、开启我的胃肠之旅.....	021
二、胃——人体的超级食品袋.....	022
三、营养素——生命的“建筑材料”.....	023
四、小心，可融化刀片的胃酸！.....	024
五、胃炎、胃溃疡的产生.....	024
六、幽门——忠实的印度守门人.....	025
七、“幽灵杀手”——胃幽门螺旋杆菌.....	025
八、十二指肠上的两口“圣泉”.....	026
九、小肠——人体的营养加工厂.....	027
十、我们体内的神秘世界.....	029





十一、显微镜,人类看见微生物世界的“眼睛”	030
十二、并非所有的细菌都是坏细菌	030
十三、有害菌——肠道内的日军“731”细菌部队	031
十四、肠道告急!人体告急!——有害菌切断生命供应线	032
十五、惨烈的肠道细菌战	032
十六、益生菌,肠道里的特种兵	035
十七、形状像门框的大肠	035
十八、肠道缺乏益生菌 便秘腹泻会发生	036
十九、人体漂流记	037
二十、不打针、不吃药、不开刀,补足益生菌 百病不来找	038

第四章 益生菌是最好的药

040

一、传统药物危害大 绿色医药益生菌	040
二、益生菌——胃肠病新克星	044
三、益生菌,让你畅享舌尖上的美味——益生菌与食物不耐受	062
四、益生菌,让爱闹的肠子静下来——益生菌与肠易激综合征	063

第五章 健肠胃 祛病源 有神菌

066

一、糖尿病、高血压、冠心病,脑中风 扯断人体生命线的病魔	066
二、胃肠不通百病生	067
三、益生菌,拒“敌菌”于国门之外	068
四、益生菌,抗击癌症的“太极高手”	069
五、益生菌,驱除心魔有奇招 益生菌与冠心病的治疗	072
六、能吃掉糖尿病的小家伙 看益生菌怎样吃掉糖尿病	075



目录Contents

七、益生菌,牛奶好伴侣 益生菌治疗乳糖不耐受症	078
八、益生菌,根治女人的“难言之隐”	080
九、英年早逝的邓丽君——谈哮喘病与益生菌	082
十、益生菌,让“小鼻涕虫”变成小帅哥	084
十一、常吃益生菌,告别过敏症	086
十二、让里根总统忘掉“国事”的晚年病 益生菌能有效缓解老年痴呆症	088
十三、益生菌,孤僻症的好朋友	090
十四、益生菌,人体美容师	090
第六章 益生菌生命源养生法	092
一、养生最晚从40岁开始 科学是长命百岁关键	092
二、肠寿人长寿 养生先养肠	096
三、益生菌生命源养生法	099
四、益生菌生命源养生法特点	107
五、益生菌使用方法	114
六、美国医学专家评说益生菌	117
第七章 我的美国健康之旅	119
一、三次飞越太平洋 探寻美式养生法	119
二、跑步、健身、营养品 谈谈我亲身感受的美式养生文化	120
三、美国人与益生菌	125
四、美国医用级益生菌	126
五、爱喝普洱茶的美国益生菌专家	126

科学证实：人人能活100岁

一、科学证实：人人能活100岁

现代医学科学研究表明：动物最高寿命相当于生长期的5~7倍，人的生长期为20~25年，自然寿命则应为100~175岁。另外研究还发现：动物细胞分裂的次数、周期与寿命是相关的，可用细胞分裂次数乘以分裂周期，求得每种动物的寿命。组成人体的细胞大约分裂50次，每次分裂周期为2.4年，故人的寿命约为120岁。不管按哪种观点推测，人的寿命都应在百岁之上。

大量的统计资料证明，现代人的平均寿命已大大超过古代人。有关资料显示，大约在两千年以前，人类的平均寿命约为20岁；18世纪增长到30岁左右；19世纪末期，为40岁上下；1980年，世界人口平均寿命已达61岁，发达国家为72岁，发展中国家为57岁。1985年，世界人口平均寿命提高到62岁，发达国家为73岁，发展中国家为58岁。冰岛及日本为世界上人口平均寿命最高的国家，均为77岁。中国人的平均寿命为69.98岁。

当今人类与我们的前辈相比科技力量空前强大，人类现在对宏观与微观世界的认识，要远远超过我们的前辈，智慧、勤劳而又勇敢的人类创造了这个地球上迄今为止最为辉煌、最为灿烂的文明。人类正享受着历史上从未有过的物质文明：装修舒适的住房、时尚优雅的衣着、现代化的汽车、精彩的大片、舌尖上的美味等如此种种。

但让人感到沉重的是，尽管人类的科技水平如此发达，人类目前的平均寿命与科学理论得出的结论却有着30~50岁的巨大差距。就拿中国

人来说，中国人的平均寿命为70岁，离科学证实的我们应该活到的百岁寿命差了至少三十年！

那么，是什么原因让我们少活了三十年呢？

二、什么原因让我们少活了三十年

（一）顽固难治“富贵病” 最是无情夺人命

我家阳台的对面，是一片宽阔的草坪，一位慈祥的老奶奶经常牵着她可爱的小孙子在草坪上玩耍，听人说，她的老伴几年前因为心绞痛离开了他们。



蓝蓝的天空、绿绿的草坪、慈祥的奶奶、嬉闹的孙子，好似一幅美丽的油画。不过我觉得，这幅美丽的油画缺少了“爷爷”那浓墨重彩的一笔！

生命是宝贵的，这个世界上的每个人都愿意与亲人在一起，哪怕多待一天。那么，究竟是什么原因，让我们现在的实际寿命与理论寿命相比竟然相差三十年。三十年哪！在一个人的生命长河里，那是一段占了生命三分之一久的多么美好的时光啊！这三十年里，人生能够留下多少美好的记忆、享受到多少人伦之乐呀。

当我从十几年前开始百岁工程的理论研究后，有关生命长寿长生的课题就像一座沉重的大山压在我身上，我白天食不知味，晚上夜难成寐！

我投入到浩瀚的书海中，研究整理中医先贤和西医巨匠们有关医学健康与长生长寿方面的论述，哪怕是只言片语的碎片式的记载，我也努力的把它们储存在我的脑海里。不知多少个日日夜夜我在书海里遨游，太多太多的知识点和信息量汇聚成无数朵浪花灌满了我的脑海，但让我



痛苦的是，我脑海里的这些知识点汇聚成了无数个小精灵，当它们在前进的路上飞行时，它们会发出欢乐的笑声；当它们在迷失的雾霾中徘徊时，它们会发出苦闷的叹息！有时候，你仿佛看见了远处的亮光，但它们飞过去的时候却总是被一层薄薄的光幕弹了回来，缠绕在脑海中的知识点始终不能被梳理成一条理论的直线。

医院的病案室是我常去的地方，病历架上那一摞摞码放得整整齐齐的病例，记载着一个病人的病情资料，我带着自己的研究方向和目的分析着这些病例。我常常面对着那一摞摞厚厚的病历沉思，这些病例上面的文字静静地躺在那里，那一个个文字记载的许多生命的灵魂已远离我们而去，从这些文字记载中，我仿佛看见一个个不同性别、不同年龄、不同相貌的鲜活的身影。

我将这些病历上所记载的病种做了一个分类统计分析，统计结果显示医院病案里记载的病种绝大多数是常见的心脏病、脑卒中、高血压、糖尿病等被人们称之为“富贵病”的那些病。从发病人群年龄分析：40~50岁这类人群占20%~30%；50~60岁这类人群占50%~60%；60岁以上人群则不同程度地患有此类的慢性疾病。这些都是我们日常生活中常见的致残、致死率最高的病，有70%的病人死于这些疾病，这些病人的平均死亡年龄是70岁，正是这些“臭名昭著”的生命杀手扼杀了我们至少30年的生命！

（二）人体百病因肠起 胃肠不通是关键

作为一名医者，我们每天都在与疾病进行战斗，我们不当盲目地迎着“病魔”的炮火冲锋，而应当发现并摧毁它的炮兵阵地。

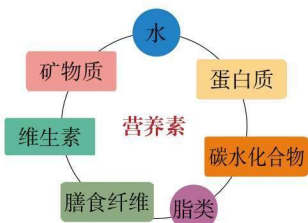
虽然临床医学理论书籍对上述个病的发病原因已经讲得清清楚楚，但我还是在思索这些不同的个病之间有没有一个共同的发病原因呢？我觉得我应该从现代的宏观养生角度出发，



从现代医学、营养学、细胞学与疾病之间的关系出发，去寻找这些疾病的共同的病源。万事万物皆有源，我认为在知识爆炸的今天，我们不应该因循守故，而应该把新旧知识点中的关键节点链接成新的理论知识点，再用这些新的知识点作为我的长生长寿的理论骨架，构筑成新的理论体系，帮助人们在长寿长生的路上走得更远，为人民的健康服务！

近些年来，一些新的医学健康理念开启并丰富了我的思维，有两个“新”名词经常出现在我的眼前引起我的注意，它们分别是“营养素”和“益生菌”。

科学研究表明：一切疾病源于营养素的缺乏。



营养素是人体器官的建筑与修复材料，当人体缺乏营养素时，人体的各种器官就会产生许许多多的问题。人体有诸多的机能，当这些机能通畅达时，人体则安泰健康；反之如果机能不通畅，人体则百病丛生！

人体的各个器官是需要按时按点“吃饭”的，当胃肠道出现问题时，胃肠道的消化、吸收、排泄功能就会出现，肠道里的营养素不能按时供应给人体各个器官，这些器官处于饥一顿、饱一顿的状态，时间久了就会出现衰老问题，先是单个器官的毛病，最后发展到系统的毛病；先是“单个病”，后来发展成“系统病”，病也越来越“高级”、越来越“复杂”，最后导致人体百病丛生。

这个理论让我眼前一亮，我的思维快速跳跃与联想，从人体缺乏营养素导致百病丛生的理论转向到默默无闻的胃肠道。既然人体缺乏营养素导致百病丛生，那么导致人体缺乏营养素的关键点又在哪里呢？这个



答案太简单了——那肯定是胃肠道了！人体所需要的营养素，全部经由胃肠道供应，胃肠道是人的生命之源！当胃肠道这个生命之源出现问题后会引发机体所需要的营养素供应障碍，因此，胃肠道功能障碍是人体许多严重的慢性疾病的源头。

胃肠道既是我们的生命之源，但当它出现各种问题的时候它又是身体的百病之源。

胃肠道对于人体的重要性，中国的古代中医圣贤们早有论述：《素问平人氣象論》中这样说：“人以水谷为本，故人絕水谷則死。”古人说的水谷，就是人们一日三餐吃的五谷雜糧，按西醫的說法就是營養素。人為什麼一頓不吃餓得慌？——因為這是人體新陳代謝需要的營養素缺乏了，身體通過餓感的方式發出的求救信號！

正是胃肠道疾病这块“病源石”堵在了人们迈过70岁这个平均寿命的门槛上，胃肠道就是影响人的寿命、让我们少活了至少三十年的最重要原因！

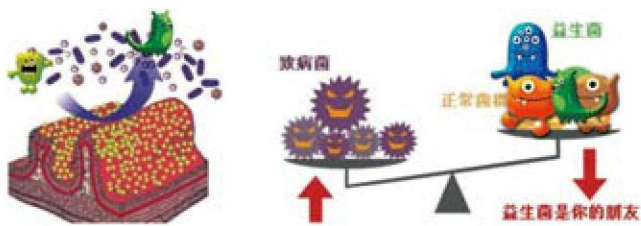
古人也早就明确指出了胃肠道对全身健康的重要性。李东垣在《脾胃论》中指出：“内伤脾胃，百病丛生。”这句话说的也很明白，如果脾胃肠道发生疾病，人体就会百病丛生。

顺着这个思路发展下去，既然胃肠道疾病是人体百病之源，那么胃肠道本身的这些疾病有没有一个共同的发病原因呢？这时候，另一个名词“益生菌”就给了我们明确的答案。

（三）肠道缺乏益生菌 人类少活三十年

益生菌，这是一个我们既熟悉又陌生的名字，熟悉它的原因是在超市里的很多酸奶制品上会看到它的名字。

人类认识益生菌已经有一百多年的历史了，但我们对益生菌真正的认识，是近30年以来随着化学、生物化学、遗传学、细胞生物学、免疫学以及分子生物学等学科的进展，电子显微镜技术、细胞培养、组织化学、标记技术、核酸杂交、色谱技术和电子计算机等新技术的建立、改进及使用，人们对益生菌的研究有了重大的突破，围绕在益生菌表面上的



神秘面纱被一层层揭开。我惊喜地发现，这些从人类诞生起就寄居在人类肠道里的微小生命益生菌，很可能就是让我们少活了30年的那个最重要、最根本的原因之一！

科学研究表明：当肠道内益生菌数量充足时，人体的消化、吸收、排毒以及免疫功能处于正常状态，肠道能充分吸收各种营养物质，保证机体各个器官的正常运转和修复所需的原材料的供应，并通过肠道内人体最大的免疫器官向机体源源不断地提供强大的免疫力，保证机体处于正常的防御状态中；当肠道益生菌数量不足的时候，胃肠道的消化、吸收、排毒功能障碍导致各种营养素不能按时按量供应给机体各个器官，机体的这些器官就缺乏修复材料与新陈代谢所需的能量，时间久了就会出现各种各样的问题。同时，肠道益生菌数量不足，肠道内的免疫器官也会受到有害菌的侵袭破坏，肠道免疫系统向机体提供的免疫力也大大降低，人体防御功能被极大地削弱，各种有害菌和病毒乘虚而入，于是人体就会百病缠身。

人体肠道益生菌数量的多少，与人的寿命成正比。人体肠道益生菌数量的多少竟然决定着人的寿命的长短，肠道益生菌数量充足的人的寿命，要比肠道益生菌数量不足的人的寿命要多出二三十年！健康人体内益生菌的数量处于较高水平，而且体内益生菌数量越多，身体越健康。益生菌是滋润生命源头的水，水盈则寿长，水亏则寿短。

这两个理论——“营养素理论”和“益生菌理论”，它们像汽车车头的两盏明亮的车灯一样，照亮了我的“百岁工程”研究方向；它们又像人的双脚一样，支撑着我的“百岁工程”研究的理论大厦。我有一种醍醐灌



顶、豁然开朗的感觉，在我脑海中萦绕已久、漂浮不定的理论碎片，开始链接成一个有关生命与长寿的完整的理论。这个理论以胃肠道作为人体生命的源头，依据已被现代医学理论证实的古人的“肠寿人长寿”的养生理论，结合益生菌对胃肠道以及对人体生命的决定性作用，总结并提出通过补足肠道益生菌以恢复机体正常生理功能，使机体能够得到充足的营养素供应，并修复与刺激肠道的免疫器官向机体提供强大的生命力，从而达到人体健康长寿、长命百岁的养生目标的新的汲取了中西医营养学精髓的益生菌生命源养生法。

（四）人体缺乏益生菌自查表

益生菌对人体健康起着至关重要的作用，当人体缺乏益生菌时胃肠道及全身会出现不同的症状与体征，大家可以对着下列表格中的症状与体征，与自己的身体状况进行对比自查，看看自己的身体是否缺乏益生菌。

这张表格中分为两个部分：一是胃肠道的症状与体征，二是身体其他部位的症状与体征。另外，因为人体缺乏益生菌时胃肠道通常最早出现问题，且消化道疾病的种类很多，常常由于症状不典型容易被人们忽略而耽误病情，所以把胃肠道疾病的症状与体征重点列了出来。另外需要注意的是，下列表格中所列出的问题并不是一定会全部出现在同一个人身上，一个人可能出现一种或几种症状与体征，出现症状与体征的时间也有先后。

人体缺乏益生菌自查表 胃肠道缺乏益生菌症状与体征

1. 时有胸骨后受阻、停顿、疼痛感，症状时轻时重。这往往提示可能患有食管炎、食道憩室或食管癌早期。
2. 饭后饱胀或终日饱胀、嗝气，但不返酸，胃口不好，体重逐渐减轻，面色轻度苍白或发灰。这种情况要考虑慢性胃炎，特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。
3. 饭后上中腹常有恶心、呕吐、积食感，且持续的时间已经很长；疼痛有规律，如受凉、生气、吃了刺激性食物后发作，这种情况可能是胃溃疡。



人体缺乏益生菌自查表 胃肠道缺乏益生菌症状与体征

4. 排便困难，经常几天不能排便，有时候大便像石头一样堵住肛门口，排便困难痛苦，不用泻药排不出来，这类情况多半是便秘引起的。
5. 经常在饭后2小时左右出现胃痛，甚至半夜疼醒，吃点东西可以缓解，常有返酸现象。秋冬季节容易发作，疼痛在上腹偏右，有节律，这类情况可能患有十二指肠溃疡或十二指肠炎症。
6. 饭后腹部胀痛，常有恶心、呕吐，偶可呕血，过去有胃病史近来加重，或过去无胃病近期才出现，且伴有贫血、消瘦、不思饮食，在肚脐上或心口处摸到硬块，这种情况应高度警惕，因为有可能是胃癌。
7. 饮食不当或受凉后发生腹痛、腹泻，可伴有呕吐、畏寒发热，这种情况可能是急性胃肠炎、急性痢疾。
8. 饭后立即腹泻，吃一顿泻一次，稍有受凉或饮食不当就发作。也有可能时而腹泻时而便秘，腹泻时为水样，便秘时黏液较多，有时腹胀有便意而上厕所又无大便，这种症状，以过敏性肠炎的可能性较大。

全身缺乏益生菌症状与体征

1. 全身症状：(1) 视力、听力减退。(2) 记忆力及精力减退，容易疲劳，长期紧张、失眠。(3) 反应迟钝，行动缓慢，适应力低。(4) 心肺功能下降，代谢功能失调。(5) 免疫力下降，容易生病。(6) 出现老年性疾病，如高血压、心脏病、肺气肿、支气管炎、糖尿病、癌肿、前列腺肥大。(7) 性欲降低。
2. 全身体征：(1) 皮肤松弛发皱，特别是额头及眼角。(2) 毛发逐渐变白而稀少。(3) 老年斑出现。(4) 齿骨萎缩和脱落。(5) 骨质变松变脆。(6) 性腺及肌肉萎缩。(7) 还有血管硬化，特别是心血管及脑血管的硬化。

记住，人体一旦出现这些症状与体征，表明身体的健康已经出现问题，我们一定不能轻视，因为这些症状与体征是身体向我们发出的求救信号！

补足肠道益生菌 人人轻松活百岁



现代医学研究表明：益生菌是来自于微生物世界天然寄居在人体胃肠道等器官、对人体健康与生命起着至关重要作用的人体卫士。从人一出生直到人生命停止，益生菌都忠实地为它的宿主默默地奉献着，并且也随着宿主一起结束自己的生命。益生菌就像一群具有无私奉献精神的“国际主义战士”，真可谓“春蚕到死丝方尽，蜡烛成灰泪始干”；益生菌也像极了藏地高原上威猛忠实的藏獒，一生都为主人尽忠。益生菌燃烧自己的生命，把自己生命的能量传递给人类，延长人类的生命！但是，人类从亘古以来受限于科技水平的发展，人们