

便活

BIAN HUO



拥有健康的肠道 乐享从容人生

胡维勤◎著



肠道是会思考、有情绪的“第二大脑”，
焦虑、抑郁、自闭、精神分裂……
我们的心情与情感表达，还需从“肠”计议

简单易行的“活便”法则，
肠道轻松，好心情自然来



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

便活 / 胡维勤著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5357-9103-0

I. ①便… II. ①胡… III. ①肠—保健—基本知识 IV. ①R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 243403 号

便活

著 者: 胡维勤

责任编辑: 黄柯华

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 深圳市龙岗区坂田大浦发村大发路 29 号 C 栋 1 楼

邮 编: 518000

版 次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-9103-0

定 价: 39.80 元

(版权所有·翻印必究)

人体的排泄物——大便、小便，能反映一个人的健康状况。其中，大便更是测知人体健康的重要指标。你知道吗？超过半数的人上完马桶后，都会不自觉地回头看一眼自己的排泄物——大便。其实，这是一个好习惯。大便就像一面镜子，它的质地、形状、颜色等可以反映出肠内环境，从而帮助我们了解身体的健康状况。本书就针对大便与健康的关系展开探讨。

正常人一天要排便200g左右，大便产生于肠道，而肠道是一根盘踞在我们腹腔内的长长管道。食物经由口腔进入食管、胃，再抵达肠道，开始了长达8~10m的消化之旅。在这个过程中，肠道每天用5L左右的分泌液分解食物，然后吸取养分，通过丰富的菌群与食物带来的细菌抗衡，以维持着人体的健康。

除了消化食物外，肠道还是人体重要的免疫器官（人体70%的免疫细胞在肠道里）和具有情绪感知能力的“第二大脑”。可是，很多人并没有注意到肠道健康的重要性。有人暴饮暴食，有人饥饿减肥，更多的人出于种种原因三餐不定时、饮食结构不合理，日常生活里损害肠道健康的行为习惯比比皆是。针对这样的情况，本书网罗了以肠道健康为核心的知识理念，从膳食、运动、药物、日常行为习惯等方面提供建议，让您拥有一个健康轻松的肠道环境和优雅轻盈的生活。

就从今天开始，跟随本书重新认识和了解大便的状态，减轻肠道年龄，乐享便活人生吧！

C

ONTENTS

PART 1

正视“难言之隐”

——探寻便活之秘



便秘和腹泻，困扰现代人的两大健康问题

- 002 经常便秘，引发多重健康问题
- 004 经常腹泻，警惕五大危害
- 006 测一测，你真的便秘了吗
- 007 你的便秘是哪种类型
- 009 你的腹泻是哪种类型
- 010 不均衡的饮食会对肠道造成负担
- 011 忽略排便信号，排便更不顺畅
- 012 肠道敏感，易受压力影响而不适
- 012 肠道功能，随年龄的增长而衰退
- 013 不正确地使用药物只会加重肠道不适
- 014 别依赖药物，调整生活方式才是不二法门



C

ONTENTS



为肠道疾病所苦的现代入

- 016 忽视肠道不适，小心众多疾病找上你
- 017 便秘与腹泻交替，警惕大肠癌
- 018 大肠癌，是可以预防、治愈的癌症
- 018 肠躁症是什么？1/10 的人都在经历
- 019 溃疡性结肠炎，罹患人数暴增中
- 020 慢性结肠炎患者，需警惕癌变
- 021 克罗恩病是什么？肠道免疫失控了



肠道是会思考、有情绪的“第二大脑”

- 022 肠脑相连，大脑里的麻烦事，肠子也知道
- 023 90% 的疾病都始于肠道
- 024 肠道不仅是消化器官，也是免疫器官
- 025 小肠，消化吸收的主要阵地
- 027 大肠，人体重要的“垃圾集中营”



大便和肠道菌中的健康警示

- 028 从食物到粪便，是怎样的过程
- 028 粪便的颜色与形状是健康的测量表
- 032 粪便，关乎健康和美丽
- 032 与人体共生互利的肠道菌
- 033 肠道菌与人体健康
- 034 好的肠道菌 VS. 坏的肠道菌



肠龄自我评估，测知你的健康

- 036 什么是肠龄
- 036 测测你的肠龄

PART 2

吃对食物 ——补益肠道元气



饮食解密，提升排便力

- 040 改善便秘的关键营养素
- 042 五色搭配，提升排便力
- 043 适量食用产气类食物
- 044 适当进食油脂食品
- 045 养成良好的进餐习惯
- 046 多喝水
- 047 少食辛辣食物
- 048 忌只吃蔬菜、水果
- 049 忌长期吃稀软、精制食物
- 049 忌不吃或少吃饭
- 050 餐桌上的特效解“秘”药



把好饮食关，腹泻可自愈

- 072 关注饮食卫生，是防治腹泻的第一步
- 073 改善腹泻的关键营养素
- 074 补充有益菌，改善肠道菌群
- 074 腹泻期间，饮食宜清淡、温热
- 075 婴幼儿腹泻的饮食调整计划
- 076 餐桌上的止泻食疗方



C

ONTENTS

PART 3

运动保健 ——实践便活法则



提升排便力，日常运动不可缺

- 090 每日步行，有益肠道健康
- 092 经常跑步，可促进代谢
- 093 仰卧蹬自行车式可锻炼腹肌，
使排便更轻松
- 094 跳绳能促进血液循环，有利于
缓解便秘
- 095 经常游泳能增强免疫力，改善
便秘
- 096 常做伸展运动，改善消化不良
- 098 多做半蹲运动，促进胃肠蠕动
- 099 转腰运动，促进排便
- 100 每日 50 次仰卧起坐，有效缓
解腹胀
- 102 加强腹肌训练，增强排便动力
- 106 常做伸腿收腹操，强身又通便
- 108 勤练腹式呼吸，让肠道放轻松
- 109 模仿动物运动，让肠道充满
活力
- 112 瑜伽五式，调理肠胃更轻松



清肠涤胃，按摩有奇效

- 114 常用的按摩手法
- 114 改善便秘的点穴按摩法
- 119 改善腹泻的点穴按摩法
- 122 缓解便秘的特效按摩方法
- 124 缓解腹泻的特效按摩方法



立竿见影，缓解急症的小技巧

- 126 腹胀
- 129 腹痛
- 131 肛裂
- 132 痔疮发作期

PART 4

生活细节大作战 ——乐享便活人生



“惯”出来的便秘和腹泻问题

- 136 过度节食、暴饮暴食，破坏肠道正常运转
- 137 经常强忍便意，会加重便秘
- 138 排便太用力，排便更困难
- 138 长期过度疲劳，降低肠道免疫力
- 139 过于紧张，引起排便障碍
- 140 塑身衣或塑腰带，影响肠道活动
- 141 久坐久立，缺乏运动
- 142 情绪不良，起伏过大
- 143 不注意生活卫生



抗击便秘的生活妙招

- 144 每天喝杯酸奶
- 146 早起先喝一杯水
- 147 养成吃早餐的好习惯
- 148 注意口腔卫生
- 148 适量咀嚼无糖口香糖
- 149 养成良好的如厕习惯
- 150 放松盆底肌，排便不再难
- 151 常用热水泡脚
- 151 避免过度疲劳，保证优质睡眠
- 152 保持心情开朗
- 154 妙用芳香疗法
- 155 出门旅行有讲究
- 156 积极改善孕产期便秘



调整生活习惯，远离腹泻

- 158 饭前便后洗手很重要
- 159 警惕细菌感染，积极预防急性腹泻
- 160 夏季，也要注意腹部保暖
- 161 注意厨房清洁，防止病从口入
- 162 尽量减少与腹泻患者接触

C O N T E N T S

PART 5

摆脱药物依赖 ——唤醒便活机制



泻药，舒爽之下的便秘之殇

- 166 长期便秘者往往会依赖药物
- 167 面对便秘，泻药真是解药吗
- 169 测一测，你是否已产生“泻药依赖”
- 170 常用泻药的种类及特征
- 172 先使用温和的泻药
- 173 戒掉刺激性泻药是关键
- 174 泻药减量计划
- 175 便秘严重时，宜咨询医生



止泻药，使用需慎之又慎

- 178 常用止泻药的种类及特征
- 179 腹泻，千万别依赖止泻药
- 182 治疗腹泻，重点是对症治疗



PART 1

正视“难言之隐”

——探寻便活之秘

研究表明，现代人肠胃超龄比例高达 57%，35 ~ 55 岁的人群，每 5 人中就有 3 人的肠胃年龄指数超龄。便秘、腹泻、肠躁症、肠癌等肠道疾病正成为威胁现代人健康的“大敌”。我们应及时了解大便和肠道菌的情况，正视肠道健康状况，及早预防和远离肠道疾病。





便秘和腹泻，困扰现代人的两大健康问题

经常便秘， 引发多重健康问题

便秘虽不是什么性命攸关的疾病，但经常便秘对健康的威胁不可轻视。经常便秘，不仅会引发肥胖、皮肤粗糙等问题，严重者还可能诱发大肠癌。

肠道盘旋在腹腔里，且有很多褶皱，即便每天排便，都可能存在部分废物难以排出体外的情形。如果每天进入身体的食物不能按时排出体外，并在体内存留超过12小时，就会腐烂发酵，这些毒素会被小肠吸收。

人体中的毒素，大部分都是存在于肠道中，随粪便排出体外，如果长时间不排便，毒素就有可能被身体重新吸收。肠道毒素堆积，会造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱，从而引发内分泌失调、新陈代谢紊乱等病症。

皮肤粗糙

肠胃舒适顺畅，体内毒素无堆积，皮肤自然光滑靓丽。

而一旦排便不畅，毒素堆积于肠道，反映在皮肤上，表现为较干燥，脸色黯淡缺少光泽，而且常常有痒痒的感觉；有时还易水肿；脸上容易长斑点、斑块等。

体型肥胖

长期便秘，无疑会使体内宿便堆积，使多余脂肪和毒素沉积在体内，容易导致肥胖。便秘还会导致身体新陈代谢减慢，而人体的新陈代谢是否顺畅又是减肥的关键。并且，很多便秘型肥胖



大多是饮食结构不合理，摄入膳食纤维偏少，肠蠕动减弱造成的。

易患痔疮

便秘与痔疮互为因果。发生便秘时，干硬粪块压迫直肠，使直肠肛门的静脉回流出现障碍。特别是直肠上静脉及其分支，缺少静脉瓣，血液容易发生瘀滞，从而形成痔疮。而另一方面，痔疮可造成排便疼痛，往往导致患者惧怕疼痛而不敢排便或强忍不排便，使粪便在肠内停留，使粪便干燥，引发或加重便秘。

儿童生长发育迟缓

便秘，也是儿童经常遇到的问题之一，除了会引起腹痛、腹胀、排便疼痛等问题外，还会导致儿童生长发育迟缓。

生长发育包括体格发育和智力发育，儿童长期便秘，体内的代谢废物不能及时排出体外，易致食欲减退，使其营养不良，生长发育迟缓。同时，儿童便秘时，许多有毒物质经肠壁吸收进入血液，到达脑组织，可使脑神经接受刺激和并发冲动能力减弱，不仅影响儿童的记忆力，还会影响儿童的逻辑思维和创造力。

智力下降

有研究发现，长期便秘是智力下降的罪魁祸首。

正常情况下，人体肠道内的细菌能将没有被消化的蛋白质分解成氨、吲哚、硫化氢和组织胺等有毒物质，这些有毒物质生成后可通过大便排出体外。便秘患者由于不能正常排出这些有毒物质，久而久之，体内就会大量积累有毒物质。体内的有毒物质积累到一定程度并超过肝脏的解毒能力时，就会随着血液循环慢慢进入大脑，损害人们的中枢神经系统，成为智力下降的罪魁祸首。



加重心血管疾病

排使用力可使血压升高，心率加快，心脏负荷增加，一般是正常排便的5倍。对于高血压、脑卒中、心脏病等心脑血管疾病患者而言，则容易导致腹压升高，全身小动脉发生短暂性强烈痉挛。这时心脏收缩加强，心跳加快，心排血量增加，血压会突然升高。患者往往会出现剧烈的头痛、头晕、视物模糊、抽搐，甚至昏厥。

高血压患者如果伴有便秘，容易加重病情；冠心病患者如果伴有便秘，容易引起心绞痛或心肌梗死。所以，高血压、冠心病的患者更应注意保持大便的通畅。

增加患大肠癌的风险

便秘与大肠癌虽然没有直接关系，但可能是大肠癌的早期信号，也可能是引发大肠癌的危险因素。长期便秘，粪块



在肠道中停留时间延长，就会使大便中的致癌物质浓度增高而诱发大肠癌。而且长期便秘的患者大多偏嗜高脂肪、高蛋白饮食，可使肠道内胆汁酸和有害菌增多，产生较多的致癌物质，进一步提高罹患大肠癌的风险。

经常腹泻， 警惕五大危害

经常腹泻，可能是饮食的不规律和食物的搭配不当引起的肠功能失调所致，但是很多的肛肠疾病也会导致腹泻的发生，如肠炎、肠息肉、直肠癌等。不论是何种原因所致的腹泻，都应引起重视，警惕腹泻对身体的不良影响。

营养不良

胃肠道是人体消化、吸收营养物质的主要器官，我们每天摄取的食物和其他营养物质在胃肠道消化和分解后，有用的部分被吸收，无用的残渣由粪便排

出。长时间腹泻就会导致人体对营养的吸收发生严重障碍，从而出现营养不良。

由于长时间的能量供给不足，很多营养不良的患者经常会出现头昏眼花、口干舌燥、四肢疲乏、心慌气短等

症状，从而严重地影响到身体各个器官组织的正常功能。

维生素缺乏

维生素是维系身体健康不可或缺的营养物质之一。如果人体长期缺乏维生素，不仅会影响人体对其他营养素的吸收，还会使人体免疫力降低，增加患其他疾病的风险。

有研究发现，长期的腹泻会导致机体对维生素的吸收受阻。因腹泻引起的维生素A缺乏，患者会出现皮肤干燥粗糙、头发失去光泽，甚至还有间接性脱落的情况；因长期腹泻而缺乏B族维生素的患者，则会出现舌炎、口角炎、多发性神经炎等症状。

免疫力下降

我们之所以能够抵御各种疾病，是因为人体本身所带有的免疫力，也就是白细胞，能够帮助我们侵吞及消灭侵入人体中的各种致病细菌以及病毒，维护人体健康。然而，长时间的腹泻会导致肠道内白细胞大量减少进而降低人体免疫力，因此让各种病菌有可乘之机。

贫血

大量的研究报告显示，长期腹泻的人群多半都存在有贫血的情况。经常腹泻，人体对蛋白质及其他造血原料的吸收减少，从而导致贫血等症状。

一旦贫血，患者便可出现指甲、手掌、皮肤以及口唇、睑结膜等处颜色苍白，生活中也经常会感觉到疲倦乏

力，头晕耳鸣。如果有长时间注意力不集中的表现，患者更要尽早去检查是否存在有贫血的症状。贫血得不到及时调理，还会引发营养不良性水肿。



水、电解质和酸碱平衡紊乱

小肠黏膜病变可直接影响人体对水分的吸收，肠腔内高渗透压会使血中部分水分向肠腔转移，最后由大便排出，使机体丢失大量水分。当水分丢失不超过体重的5%时，机体还能代偿。一旦超过5%便无法代偿，从而出现一系列水、电解质和酸碱平衡紊乱的现象。

除此之外，需要特别注意的是婴幼儿、老年人由于肠道功能较弱，更容易出现腹泻困扰，且对健康的危害更大。

老年人腹泻时体内水分大量丧失，导致血容量减少，血液黏稠度增加，血流缓慢，容易形成血栓并堵塞血管；腹泻时，钠、钾、钙、镁等的流失和缺

乏，会引发严重的心律失常，甚至引起老年人心血管病的急性发作；腹泻时，摄入食物不足则需要分解体内贮存的肝糖原以维持血糖稳定，而老年人没有足够的肝糖原转化。当血糖降低时，老年人就容易出现疲乏无力、出汗、心悸、面色苍白及昏厥等一系列低血糖症状。

对婴幼儿来说，经常腹泻会使他的

体重增长显著落后于同龄小孩，而且在以后的半年之内都需要加强营养，才能赶上其他同龄小孩的生长速度。如果腹泻时间长，造成严重的营养不良，免疫力进一步减退，则容易被感染，严重的还会引发智力方面的问题，甚至死亡。

测一测，你真的便秘了吗

疲倦、水肿、腹胀、痤疮、睡眠质量差……当你出现这些问题的时候，先问问自己，多久没排便了？这些信号都在提示，你可能是便秘了。

到底怎样才算便秘呢？我们可以依据以下标准判断一个人是不是便秘。

- ◎ 4次大便至少1次是过度用力。
- ◎ 4次大便至少1次感觉排空不畅。
- ◎ 4次大便至少1次为硬邦邦的或颗粒状。
- ◎ 4次大便至少1次有肛门直肠梗阻感或阻塞感。
- ◎ 4次大便至少1次需手法帮助(如手指辅助排便、盆底支撑排便)以促进排便。
- ◎ 每周大便次数少于3次，日排便量小于35g。
- ◎ 不存在稀便，也不符合IBS(肠易激综合征)的诊断标准。

在过去的12个月中，持续或累积至少3个月有以上2个或2个以上症状，即可判断为便秘。

除此之外，还可以根据粪便的颜色、气味以及排便频率等判断是否便

秘。正常的大便不软也不硬，如果太硬，可能是便秘；相较于正常粪便，便秘时粪便颜色稍深，严重时呈现黑色；粪便在肠道内停留时间过长，异常发酵，常伴有恶臭；距离上次排便通常都在3日以上，即每周大便次数少于2次，且很少有便意，总觉得肚子胀胀的；与前一天所吃的食物量相比，如果排出的便量明显减少，即使有排便也应视为便秘；即便是天天排便，便后还是感觉腹胀，不用力就拉不出来，仍是便秘。

不难发现，便秘一般表现为大便量少、大便干硬、排出困难，合并一些特殊症状，如长时间用力排便、直肠胀感、排便不尽感，甚至需用手法帮助排便，7日内排便少于2次或长期无便意等。

但即便如此，由于各人摄入食物成分不同，饮食及排便习惯不同，所以对便秘的判断也应因人而异。一般而言，从1日3次到3日1次，都算正常

范围。也有的人3~5日或更长时间排1次，却不感排便困难，而且便后愉悦舒畅，也属于正常范围之内。

你的便秘 是哪种类型

便秘可以是一种单独的不适症状，也可能是其他病症的表现形式。想要对抗便秘危害，需了解便秘的不同类型。便秘按病程或起病方式分为急性便秘与慢性便秘；按发病部位可分为结肠性便秘和直肠性便秘；按发病原因分为原发性便秘和继发性便秘；按有无器质性病变可分为器质性便秘和功能性便秘；按发病机制主要分为慢传输型便秘和出口梗阻型便秘。

原发性便秘

原发性便秘是相较于继发性便秘而言的，指的是在无器质性病变且无明显原因出现的便秘，包括功能性便秘、单纯性便秘和特发性便秘。

饮食过少或过精细，粪便中纤维素和水分不足；精神紧张，或强忍便意；大量出汗、腹泻、呕吐、失血、高烧后致使肠道内水分丢失过多等，是引起原发性便秘的主要原因。

继发性便秘

继发性便秘又称“症状性便秘”，是在患有器质性病变或疾病的基础上出现的便秘。肛裂，肛周脓肿，腹腔及盆腔肿瘤，结肠的良、恶性肿瘤，各种原因导致的肠梗阻、肠粘连引起的便秘，都可以算作是继发性便秘。

急性便秘

急性便秘是指1个月内反复发生的便秘，包括器质性便秘、暂时性功能性便秘。急性便秘多无明显症状，但神经过敏者可出现食欲减退、口苦、腹胀、嗝气、发作性下腹痛、排气多等胃肠症状，还可能出现头晕、头痛、易疲劳等神经官能症症状。

慢性便秘

慢性便秘是指便秘持续时间长达1个月至半年以上者，一部分是由急性便秘长期不愈转化而来，一部分是在发病初期即为慢性便秘。慢性便秘可在各个年龄段发病，但以老年人居多。大部分慢性便秘为功能性疾病所致，包括慢传输型便秘、出口梗阻型便秘、混合型便秘和正常传输型便秘。

单纯性便秘

此类便秘是由进食量过少、过于精细和排便习惯受扰、滥用泻药等因素引起的。一般来说，这种便秘症状较轻，病程较短，通过调整饮食和生活习惯即可改善。

器质性便秘

器质性便秘是指由于脏器的器质性病变，如消化系统疾病、内分泌代谢疾病、药物及化学品中毒、神经系统疾病等所致的便秘。器质性便秘的典型代表有肠梗阻和肠扭转，症见大便干结，排

便费力，粪便可呈羊粪状或出现假性腹泻，并伴有腹痛、恶心及头晕等表现。查体时，可在左下腹扪及粪块及痉挛的肠段。

结肠性便秘

结肠性便秘，又称迟缓性便秘，是指种种原因造成的与排便有关的肌肉张力降低导致的便秘，如年老体弱、营养不良、肥胖等造成腹肌、膈肌、肠道平滑肌、提肛肌等张力下降，肠道运动减弱，使粪便不能及时排出。

直肠性便秘

结肠蠕动正常，但因为直肠出了问题，已经到达直肠的粪便无法排泄出去，常称为直肠性便秘。发生直肠性便秘时，往往感觉有便意，用力挤却出不来，久之，大便越来越硬，就更难排泄出去，形成恶性循环。直肠性便秘多发生在直肠变形膨出、痔疮、肛裂以及经常灌肠的患者身上。

痉挛性便秘

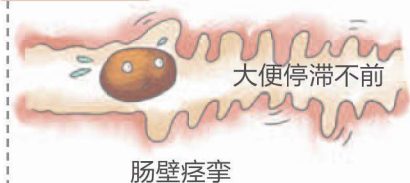
痉挛性便秘，又称为肠易激综合征（IBS），是由于结肠运动过于强烈，引起痉挛，导致肠腔过于狭窄，使大便无法通过而形成的便秘。其特点是便秘、腹泻症状交替出现，或是长期腹泻。

功能性便秘

结肠性便秘



痉挛性便秘



直肠性便秘

