

清肠排毒 养生法



原著 [日]后藤利夫
翻译 顾方曙 沈卫平

彻底消除便秘困扰！
排出体内毒素！
全面提升免疫力！
恢复青春活力！

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

保持生命之树“肠清”，这是21世纪的养生新观念，是对古老养生法的重新认识！



中国古代就有这样的养生格言：

“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓。”

今天，现代医学也证明了这个道理。

原来肠中的细菌决定着人体的健康与否。

排出宿便，清除肠道污染，是保持健康活力的关键。

封面设计 龚彬

ISBN 7-5345-4818-7



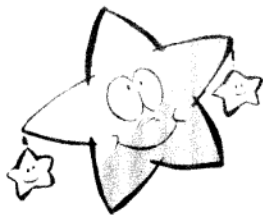
9 787534 548185 >

ISBN 7-5345-4818-7

R · 936 定价：15.00元

凤凰出版传媒网：www.ppm.cn

清肠排毒 养生法



原著 [日]后藤利夫
翻译 顾方曙 沈卫平

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

清肠排毒养生法 / (日)后藤利夫著;顾方曙译. —南京:江苏科学技术出版社,2006.1

ISBN 7-5345-4818-7

I. 清... II. ①后... ②顾... III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 148599 号

Cho Ikiiki Kenko-ho

Copyright © 2002 by SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD.

Chinese translation rights in simplified characters arranged with SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

合同登记号 图字:10-2005-118 号

总 策 划 胡明琇 黎 雪

版 权 策 划 孙连民 邓海云

清肠排毒养生法

著 者 [日]后藤利夫
译 者 顾方曙 沈卫平
责任编辑 孙连民
责任校对 李 峻
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.jskjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南通韬奋印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32 印 张 6.625

字 数 160 000

版 次 2006 年 1 月第 1 版 印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4818-7/R·936

定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

作者简介

后藤利夫 1959 年生,1988 年毕业于日本东京大学医学部,1992 年任东京大学附属医院内科助理,现为 HT 新宿诊所内窥镜中心主任。父亲因大肠癌去世,他痛感结肠癌的早期发现早期治疗的重要性,并以此为契机,以“消灭大肠癌”为目标,发明了无麻醉、无痛的结肠内窥镜检查法。此后,在日本各地医疗机构开展无痛内窥镜检查,作技术指导,并从事学术演讲、著述等。其发明的无痛结肠内窥镜检查法广受好评,各地患者慕名而至。此外,为“消灭大肠癌”而开设了便秘专科门诊,亲自坐诊为患者解除病痛,其医德广受赞誉。

著作有《便秘是大肠癌的黄色警报》(祥传社出版)等。

前 言

我平时在便秘专科门诊上班,对于众多前来就诊的便秘患者的痛苦很有体会。有调查显示,日本有 50% 的年轻人受便秘困扰。可是,由于便秘不会马上危及生命,许多医生常常不认真检查,只是开一点治疗便秘的药就了事。

如此总是依赖治疗便秘的药物,肠子习惯了强刺激,渐渐地也就不能发挥自身的力量了。日本人的肠子本来就比较长,再加上紧张压力、不规则的生活、节食减肥、高龄化、饮食结构的改变以及运动不足等,便秘的人日渐增多,甚至可以说是现代社会的必然产物,是 21 世纪日本的“国民病”。

由于便秘,肠道被污染,肠道内的有害菌就会产生腐败气体,引起口臭、体臭以及皮肤长疙瘩。便秘还会破坏免疫的平衡,使人容易发生花粉症等过敏性疾病,同时抵抗力下降,容易引起感染和癌症。

本书中除了介绍有关便秘的知识和如何解除便秘方法,还对肠道内细菌的作用、如何提高免疫力、如何美肤以及如何清肠排毒,使肠道保持健康等作了详尽的介绍。

便秘的原因很多,解决的方法也因人而异。请阅读后根据自身情况选择其中一种试试,如果没有效果,就再选择一种。如果有效果,能畅快的排便,就坚持下去,直到又没有效果了,就再换一种方法。这样,就能自我克服便秘,保持肠道健康。如此一来,就不再需要依赖泻药,仅仅依靠自身的力量,就能重新建立排便的习惯。不仅治愈了便秘,还可以减少过敏反应、减少癌症,由内而外,获得健康和美丽。

衷心希望本书能给大家带来肠道的健康。

后藤利夫

目 录



第1章 肠道内的细菌 左右人体健康

肠道的作用是什么?	2
大便是如何形成的?	8
肠道内菌群平衡非常重要	13
有益菌可以提高人体免疫力	19
紧张和压力会减少有益菌	23
抗生素引起的菌群失调现象	27
便秘是引起皮肤粗糙的原因	31
肠道细菌与老年痴呆的关系	35
小贴士: ●家畜与益生菌	39

第2章 肠道内发生了 腐败会怎么样？

容易感冒，是有害菌占优的证据	42
有害菌增加的信号！	46
便秘、腹泻时，肠道是怎样的情况？	48
腹泻时的处置方法	54
长期节食减肥可引起便秘	56
导致便秘的错误节食减肥法	60
腐败粪便的危害	62
便秘药的正确使用方法	66
检查一下你的肠道年龄	68
预防结肠癌，内窥镜检查是有效手段	75
结肠内窥镜检查	79
小贴士：●结肠癌与遗传	81

第3章 让肠道更健康

21 世纪新型的传统日本餐	84
实践！21 世纪新型健康餐，从今晚开始	88
每天吃些双歧杆菌	90
加强常在双歧杆菌的功能	94

低聚糖是双歧杆菌的饵料	96	目 录
每天坚持吃低聚糖的方法	100	
恢复肠道健康的乳酸菌生成提取物	102	
用维生素创造有益菌优势的环境	106	
适当摄取维生素	108	
多吃发酵食品及粗粮	110	
用亚麻仁清扫肠道	116	
食物纤维必不可少	120	
多吃食物纤维的要领	124	
含胶汁食品是天然肠胃调节剂	126	
含胶汁食物可以这样吃	130	
传统健康食品——芦荟与青梅膏	133	
芦荟与青梅膏的食用方法	137	
清除肠内毒素的甲壳素·壳聚糖	139	
保健食品的使用诀窍	143	
晨起一杯水,告别便秘	145	
胃肠道对进餐的时间要求	149	
酒与肠道细菌的关系	153	
甜味食品能增加有害菌	157	
缺乏运动可使肠道松弛	161	
收紧肠道的体操	163	
锻炼腹肌的体操	165	
激活肠道的点穴及按摩	167	

对慢性便秘有效的点穴疗法	169
对慢性腹泻有效的点穴疗法	171
腹部按摩法	172
勿让肠胃受凉	173
温暖身体的方法	177
腹式呼吸使肠道充满活力	179
腹式呼吸促进排便	181
消除压力,增加有益菌	183
应对压力的 10 种方法	185
辟谷能让肠道休息,恢复活力	189
可在家里进行的周末辟谷	193
用结肠内窥镜解除顽固便秘	195
洗肠是怎么回事?	199
确保洗肠成功的要领	203

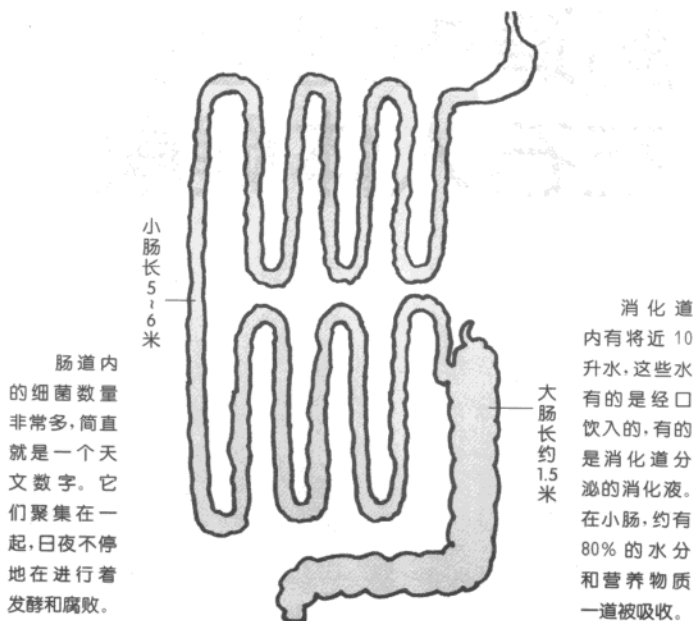
第 1 章



肠道内的细菌 左右人体健康

肠道的作用是什么？

从口吃进的食物，在变成粪便被排泄掉之前，要通过 7~9 米长的胃肠道，经过 24~30 个小时。如此长的通道，平时是在体内的何处哪？真是有点不可思议。小肠在腹中缩成一团，但就是这么长的小肠，就足以将食物统统消化，并将其中的营养完全吸收。



消化道并不是单纯的管道,它也有“头脑”

说到肠道,也许很多人就会联想起腹泻、便秘等,或者是和解除便秘有关的乳酸杆菌、食物纤维等。

其实,肠道作为一个脏器,是消化道的一部分。从口腔、食道、十二指肠、小肠、大肠到肛门,统称为消化道。之所以称为消化道,是因为大体上看,它是连成一体的管道。如果单纯从消化道的结构看,只是把食物从口吃进来,然后消化、吸收,最后形成粪便排泄掉。其实,肠道还有更加精巧的作用。据说,有的专家认为肠道还具有“头脑”。

那么,为何说肠道具有“头脑”?它又是如何发挥作用的呢?

为了发挥消化、吸收、排泄作用,肠道拥有高度发达的功能

我们从口吃入的食物,全部进入消化道,不仅仅是食物和水,空气、灰尘以及眼睛看不到的细菌和病毒,也就是说,外界的所有东西统统都有可能进入消化道。

以此看来,消化道的内侧就和皮肤一样,和外界直接接触。也就是说,我们人体的外部和内部都和外界接触,其构造就像鱼糕(日本的一种食物,用鱼糜做成,外形像香肠,但中间是空的——译者注)。

当然,消化道的内侧和我们外面的皮肤还是有很大的不同的。比如,皮肤有非常坚韧的表面,一般摩擦不会破损,同时一般的物质也不会通过皮肤。

肠壁细胞的寿命为2~3天,死亡的细胞脱落,新生细胞取而代之。而皮肤的新陈代谢周期为28天,因此,肠壁细胞的代谢周期要比它快得多。脱落的死亡细胞与粪便一起被排出体外。

消化道的内侧是上皮细胞，与皮肤相比构造相似，但是作用却完全不同。这是因为肠道必须要将吃进来的东西彻底地进行消化、吸收和排泄。

除此之外，肠道之中还生活着数不清的细菌，肠道内的上皮细胞还要时时受到这些细菌引起的发酵和腐败的影响。

在这样复杂的环境之下，肠道内的上皮细胞实际上就像一个精巧的传感器，时时刻刻要对体内的状况作出判断。

食物一进入胃和十二指肠，肠道神经系统就开始工作

食物一旦进入胃，就会反射性的引起肠道的神经系统开始工作。这个肠道的神经系统不受大脑的指挥。

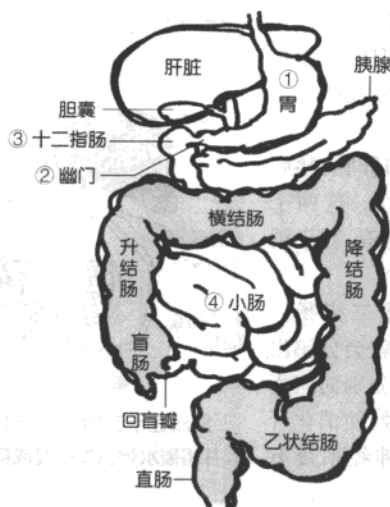
比如，如果病人的大脑受到了某种伤害，人失去知觉，尽管不能从嘴把食物和饮料吃进来，但如果将食物直接灌到病人的胃里，那么在肠神经的指令下，从胃开始，消化道就会自动将食物进行消化和输送，一直到直肠。这就是为何说肠道具有“头脑”的道理。

进入胃的食物，通过蠕动、搅拌，和胃液混合，被初步消化，变成像“粥”一样的东西，然后在碱性的分泌液的作用下，酸性被中和。

十二指肠只能接受这些像“粥”一样的东西。食物从胃到十二指肠，由位于胃的幽门括约肌负责。而幽门括约肌和大脑及肠神经之间有着微妙的关系。

何谓幽门反射？幽门为了不让酸性的胃内容物进入十二指肠，平时紧紧关闭。而当胃中的食物变成“粥”状、并且酸性被中和以后，就可以缓缓进入十二指肠。所以幽门反射就是当食物是酸性的时候关闭，碱性的时候开放。

消化和吸收的过程



① 胃——通过蠕动将吃入的食物与胃液、胃酸、消化酶等充分混合,变成“粥”状,为下面的消化作准备。

② 幽门——在分泌液的作用下,酸性的“粥”状消化物变成碱性的,幽门括约肌开放。

③ 十二指肠——在消化酶、胆汁、胰液的作用下,进行消化。淀粉分解成葡萄糖,脂肪分解成脂肪酸,为下面的吸收作准备。

④ 小肠(空肠、回肠)——80%的水分和营养物质在此被吸收。脂肪酸通过淋巴管,再经过静脉被送往全身;氨基酸等营养物质通过毛细血管进入门脉血管,最后被送到肝脏。

⑤ 大肠(盲肠、结肠、直肠)——被小肠吸收过的残余消化物,通过回盲瓣进入结肠,剩余的水分和矿物质继续被吸收,最后变成粪便。这些粪便进入直肠后,反射性地引起植物神经的反应,产生便意。

消化不可缺少的胆汁和胰液被分泌到十二指肠

准确地说十二指肠是小肠的一部分,但因其发挥着重要的作用,故在此与小肠分开来介绍。

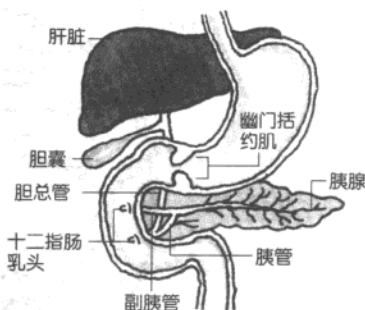
十二指肠和肝脏、胰腺的关系十分密切。这两个脏器分泌的分泌液,对于消化来说必不可少。

食物进入十二指肠以后,十二指肠腺就会分泌出两种激素,它们分别向胆囊和胰腺发出信号,使消化开始。这和肠的神经系统有着密切的关系。

在胆囊中储存着从肝脏分泌出来的胆汁,在激素的作用下,胆汁从十二指肠乳头分泌出来。顾名思义,十二指肠“乳头”,其形状与人的乳头相似,有两个,胆汁和胰液都从这两个乳头分泌出来。

为了使胰液发挥作用,十二指肠分泌出来的另一种激素向胰腺发出信号,使肠道内的环境变成碱性。小肠的黏膜和胃黏膜不一样,不耐酸性,所以这个过程很重要。相反,如果小肠的黏膜也像胃的黏膜那样被酸性的黏液覆盖的话,营养物质就无法吸收了。消化道的奇妙之处就在于此。

十二指肠及其周围脏器



胰液在十二指肠内分解脂肪及蛋白

质,并将碳水化合物转变成糖

盲肠和阑尾 阑尾,俗称盲肠。其实是盲肠的一部分退化后形成的。动物和鸟类的盲肠比较发达,发挥着消化功能,而人类的盲肠就没有消化的功能了。

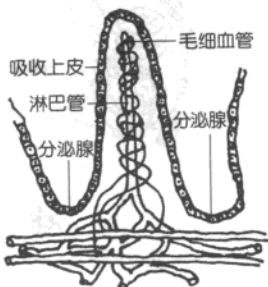
消化和吸收基本在小肠内完成, 剩余的被送到大肠

消化物从十二指肠出来后, 就按照上述的路线输送。小肠又分为空肠和回肠, 肠道液体的分泌量略有不同, 除此之外就没有什么大的区别了。

小肠的黏膜上很密集地生长着大量“绒毛”, 这是为了尽可能地扩大和食物的接触面, 尽可能地消化和吸收营养成分。事实上, 肠绒毛的表面积是人体表面积的 5 倍。

而且, 肠绒毛的表面有吸收细胞, 它可以吸收营养。在肠绒毛的根部, 还有可以分泌出消化液(肠液)的腺体。这些分泌出来的消化液, 在肠蠕动的搅拌下, 可以促进消化和吸收。

肠绒毛的横切面示意图



肠绒毛长约1毫米, 小肠内大约有 500 万根以上的肠绒毛

在结肠, 剩余的水分被吸收, 并形成粪便

大肠可以大致上分为: 盲肠、结肠、直肠这三大部分。其中盲肠没有特别的消化作用。

在小肠, 食物中的营养成分被吸收, 然后被送到回盲瓣, 并进一步向结肠输送。经过升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠, 在这个过程中, 水分被吸收, 形成大便的形状, 然后进入直肠。

最后会形成何种类型的大便, 将在下面介绍。