



《不生病的活法》作者
全美首席胃肠科医生

新谷弘实

一万三千名体验者获得改善的肠按摩专家 砂泽佚枝

最新著作

每天5分钟，

肠道按摩不生病

【日】新谷弘实 著
【日】砂泽佚枝
顾芳馨 等译



每天5分钟的
肠道革命



肠道按摩
让你变得
更健康！



化学工业出版社



每天5分钟

肠道按摩不生病



【图】 肠道按摩
【图】 肠道按摩
肠道按摩



肠道按摩不生病
肠道按摩



【日】新谷弘实 著
【日】砂泽佚枝
顾芳馨 等译

每天5分钟，



肠道按摩不生病



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

每天 5 分钟, 肠道按摩不生病 / [日] 新谷弘实, [日] 砂泽佚枝著;
顾芳磐等译. —北京: 化学工业出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-122-12298-8

I. 每… II. ①新…②砂…③顾… III. 胃肠病-按摩疗法(中医)
IV. R573.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186677 号

BYOUKI NI NARANAI CHOUMOMI KENKOUHOU

© Hiromi Shinya, Yasue Isazawa 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD.
Beijing, China.

本书中文简体字版由日本讲谈社授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-6958

责任编辑: 李娜 马冰初

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张6¼ 字数105千字

2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

肠道是最重要的器官

两年前我在福冈进行演讲的时候，认识了也参加了这次活动的砂泽佚枝小姐。砂泽佚枝小姐长期以来实践着我所主张的“肠道按摩法”。

在演讲完后，我和她虽然只是稍微地交谈了一下，就马上明白了她是依据正确的理论在实践肠道的按摩。

我所谓的理论，是指美国最新的酵素营养学，以及我所发现的肠道的状况与健康、饮食之间的相互关系。她很认真地观察肠道的运动方式，同时学会这些理论，并且运用在自己的沙龙里，砂泽佚枝小姐确实实践这套肠道按摩法的行为，着实令我佩服。

虽然这么说，但是比起这些理论，更重要的应该是她在实践这些肠道按摩法中，实际得到的感触和结果。

砂泽小姐曾这样对我说过：“医生，我们如果吃肉，大便就容易积存在肠道的左侧，如果吃（以精白面粉为原料的）面包或者意大利面条，大便就容易积存在肠道的右侧。”

通过砂泽小姐这样简短的一句话，读者们可以清楚地知道，比起单纯的肠道按摩，平时多吃一些水果蔬菜，同时多喝水，更能够改变肠道按摩的排便情况。

如果有看过我的拙著的读者应该也会知道，砂泽小姐所说的和我透过内视镜观察众多患者的肠胃内部状况后，所得到的见解是完全一致的。

以她的情况来说，最让我觉得感兴趣的是在她看我的书之前，就已经在她自己的美容沙龙里，通过实际的体验所得到的各种结果，并且惊奇地问道：“这到底是为什么呢？”

直到后来，她因缘际会看到我写的书，再度惊讶地说道：“我亲身体验过的各种情形，和书上写的一模一样。”

将这些理论作为一般的论述来理解，也绝对说得出道理，不过无论理论如何，如何在日常生活里实际体验，才是最重要的。

我的肠相理论，是从一天五六十件临床实例——可以说是从“超”繁忙的工作经验里，积累了近四十年后所得出来的理论。

所以我想只要好好珍视这种“现场主义”的精神，应该不会离本质太远，即使每个人之间会有差异，但是我们都是由同一种细胞所构成的生物，我相信一切的答案，都隐藏在我们自己的身体里。

首先，请参考本书，好好的实践砂泽小姐思考出来的“肠道按摩法”吧！

腹部有任何疾病或者炎症的人，或者曾经患过阑尾炎和动脉瘤等疾病的人之中，有一部分人或许不适合这种按摩方法（请参照实践前期注意要点），但是除此之外，有严重便秘或者手脚、脸部有浮肿现象的人；有失眠或者抑郁症的人；有身体冰冷或皮肤粗糙现象的人；受过敏性皮炎所困扰的人群，不妨从今天开始尝试一下对身体大有好处的肠道按摩法。详细的内容介绍在第二章里会有仔细的解说，相信无论是谁都能在家里轻易的学会，而且我非常期待肠道按摩法所能带来的超群效果。

当然，并不是说只要按摩肠道就能解决所有的问题，最基本的还是要从每天的日常生活饮食习惯做起，在第三章和第四章里，将会解说改善肠道状况（肠道的健康状况）的饮食方式，现在千万不能只将眼光放在解除眼前的疼痛和不适症状等问题上面，应该更准确地掌握造成身体不适或疾病的原因。

像以前一样，容我不厌其烦的再三提醒，肠道是人体的中心，也是想要健康生活，最重要的一个器官。所以哪怕一天只有很短的几分钟时间，也一定要好好地温柔地进行肠道按摩。等到养成按摩肠胃的习惯后，就能慢慢解除日常生活里面，因为压力而快喘不过气来的心灵和身体！

新谷弘实

第一章



简单的肠道整理工作方法

- 002/ 你有“好好的舒畅的上厕所吗？”
- 004/ 每天五分钟，肠道按摩革命
- 006/ 每天都吃些什么食物呢？
- 009/ 造成肚子不舒服的饮食方式
- 012/ 触摸便秘者肚子的时候……
- 015/ 过敏性肠道综合征人的肚子情况如何？
- 018/ 健康的“香蕉型便便”
- 021/ 肠道按摩最强的支持者“酵素卷心菜果汁”
- 024/ 比起限制卡路里的摄入不如进行肠道按摩
- 026/ ◎ 第一章重点整理

第二章



跟我来练习完整的肠道按摩方法

- 034/ 那么，一起来试试看吧
- 036/ 第一步 了解更多关于肠道的知识
- 040/ 第二步 准备活动前的暖身呼吸法1——
腹部呼吸法
- 043/ 第二步 准备活动前的暖身呼吸法2——
腹部摇椅法
- 047/ 第三步 大肠+小肠的锻炼方法1——
大肠推压按摩法
- 050/ 第三步 大肠+小肠的锻炼方法2——
小肠的揉压法
- 056/ 第四步 肝脏+胃+胰脏的锻炼方法1——
肝脏的按摩法

059/ 第四步 肝脏+胃+胰脏的锻炼方法2——
胃的按摩法

062/ 第四步 肝脏+胃+胰脏的锻炼方法3——
胰脏的按摩法

065/ 第五步 办公室也能做的肠道按摩锻炼法1——
利用椅子的按摩法

072/ 第五步 办公室也能做的肠道按摩锻炼法2——
简单的淋巴按摩法

075/ ◎ 第二章重点整理

第三章



充分摄取酵素和饮用水的生活

080/ 让肠道变得干净的饮食法

082/ 利用新鲜食品来补充酵素！

085/ 利用饮用水好好排出废物

087/ 重点在于慢慢地补充常温水

090/ 充满生命力的糙米饭

092/ 重要营养都被削减光的精白米饭

- 095/ 糙米有助于解除焦虑烦躁情绪
- 097/ 如果在糙米饭里混合杂粮和豆类的话
- 099/ 早上的时间段要充分地补充酵素
- 101/ 为了维护肚子的好状况
- 103/ ◎ 第三章重点整理

第四章



减少摄入“肠道的敌人”动物性食品

- 109/ 妨碍肠道健康的食品有哪些？
- 112/ 肉类食品吃太多会如何
- 115/ 以日式饮食生活为主
- 118/ 喝牛奶会使肠道变硬？
- 121/ 流行的“不吃饭减肥法”的问题点
- 124/ 想吃甜食的时候就吃饭团
- 127/ 运动以使身体变温热为主
- 130/ ◎ 第四章重点整理

第五章



治愈疾病“肠道按摩”的全部效果

- 134/ 和肠道一起身体也能变得健康
- 137/ 子宫内膜癌转移到左边乳房的案例
- 139/ 肝功能在半年内恢复正常值
- 142/ 乳癌初期逐渐消失的案例
- 144/ 严重的关节风湿病引起瘫痪的案例
- 147/ 因为肠道按摩恢复日常生活
- 149/ 受严重的失眠症所困扰的案例
- 151/ 早上变得活力又轻松
- 153/ 抑郁症和代谢综合征得到改善的案例
- 156/ ○ 第五章重点整理

第六章



肠道按摩让心脏变得更健康

- 160/ 肚子的状况会影响心脏的健康

- 163/ 有抑郁症的人所抱有的肠道问题
- 165/ 抗抑郁症药剂会使大便变得又硬又断断续续
- 168/ 克服了不想上学的小故事
- 171/ 母亲的肠道状况会影响小孩
- 173/ 男性也能恢复精力
- 176/ 改善容易发飙体质的三个方法
- 178/ ⊙ 第六章重点整理

后 记

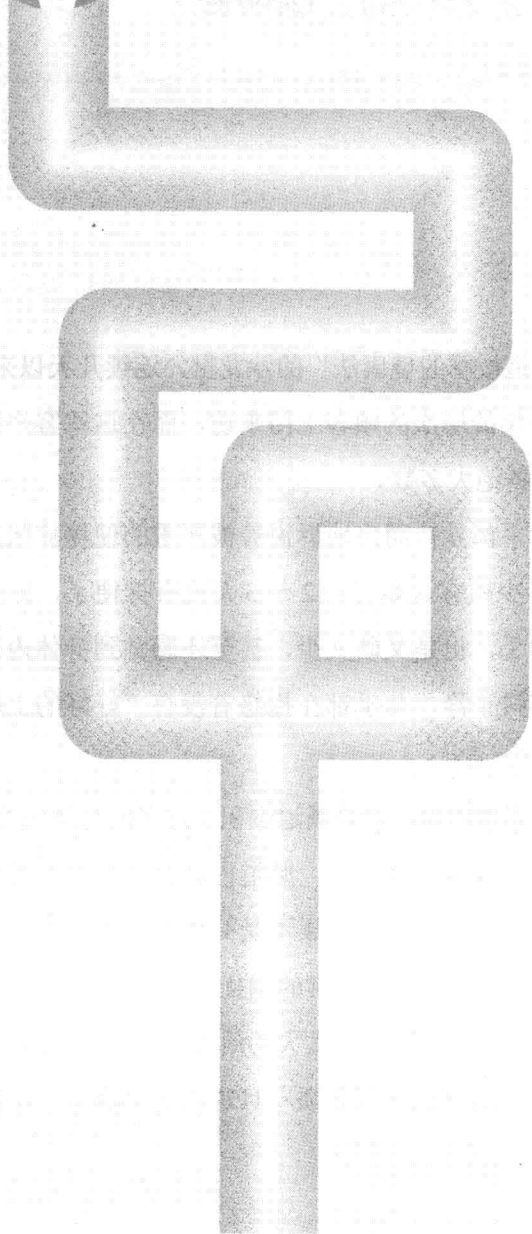


无论何时永远青春美丽



每天5分钟，
肠道按摩不生病

第一章 简单的肠道整理工作方法





你有“好好的舒畅的上厕所吗？”

在提供“肠道按摩的健康法”的沙龙里，连续几天以来，接待了许多各个年龄层次的顾客上门来访，而在这些客户群体中，女性又占据绝大多数。

这些顾客几乎都异口同声地诉说着被严重的便秘症状所困扰的情况。不少顾客说她已经2～3天没有排便了，即使是好不容易排便了，也是又硬又少，甚至还感觉到身体内还有残留粪便没有排干净，几乎都在抱怨着没有“好好的上厕所，获得舒畅感”。

所谓便秘，简单的说，就是肠道囤积了过多的身体垃圾。

如果这样的状况持续好几天，肠道内就会滋生并繁殖细菌，在体内产生有害的气体，结果不是突然肚子痛，就是放出非常难闻的屁来，让人觉得非常的困扰……

如果只是这样，其实还没有太大的问题，让人担心的是，随着有害气体产生而来的有毒物质一旦进入了血液里，就会

随着血液的流动流遍全身，不但会让血液变差，还会伤害到身体内部的细胞，引起皮肤干燥粗糙、青春痘、粉刺等各种身体不适的症状。

此外，肠内环境一旦紊乱，也很容易给身体造成自律神经的运作或者荷尔蒙分泌的失调，会引发肩膀僵硬和酸痛、头痛、晕眩等症状。如果继续置之不理的话，甚至有可能引起大肠癌或者大肠息肉等疾病，绝对不容小觑。所以说，便秘不止会造成排不出大便的不舒畅感，还可能引发全身的各种疾病。

要改善这种便秘的情形，首先一定要从肠道按摩开始着手。

揉捏按摩僵硬的肠道后，能将黏附在肠壁上的大便挤压出来。而且只要大量排便，就能改善身体不适的现象，这种的实际案例非常多。

肠道按摩不仅能改善排便的情形，还能促使身体的状况越来越好。

重点

肠道内的垃圾是造成身体不适的原因。