

日本畅销书 《不生病的活法》
作者 新谷弘实 最新力作

百病皆可清肠治

新谷弘实/著 魏星 康音/译

清肠道 排毒素 变健康

本书旨在教给你30天的行动指南，令自己体内的循环变通畅。如果你能够遵守本书介绍的那些小规则，就一定能够发现身体的变化。只要你的肠部状况得到好转，无论是心理还是身体都会“活”起来。这样令人惊艳的变化你一定要亲身尝试哦。



反编目 (CIP) 数据

可清肠治 / (日) 新谷弘实著; 魏星, 康音译. -- 长春: 吉林文史出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5472-0190-9

I. ①百... II. ①新... ②魏... ③康... III. ①肠 - 保健 - 基本知识 IV. ①R574
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第061059号

“30 NICHU KAN DE CHO KARA BIJIN NI NARU” by Hiromi Shinya

Copyright © 2009 by Hiromi Shinya

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House, Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有
吉林省版权局著作权登记图字: 07-2010-2405号

百病皆可清肠治

BAIBINGJIEKEQINGCHANGZHI

著 者 / 新谷弘实

译 者 / 魏 星 康 音

责任编辑 / 袁一鸣

封面设计 / 柳甬泽

责任校对 / 李洁华

装帧设计 / 张红霞

出版发行 / 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号)

网 址 / www.jlws.com.cn

印 刷 / 长春第二新华印刷有限责任公司印装

版 次 / 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

开 本 / 720mm×1000mm 1/16

字 数 / 280千

印 张 / 12.625

书 号 / ISBN 978-7-5472-0190-9

定 价 / 28.00元

直销电话/0431-86037500 版权所有 侵权必究

著 新谷弘实 译 魏星 康音

百病皆可清肠治

吉林文史出版社



目录

开篇语：快来成为“清肠美人”吧！ / 7

测试1 你对“清肠美人”了解有多深？ / 9

第一章 美丽的根源存在于“肠” / 11

导言：肠部的清洁是健康美丽的关键 / 11

与美容、化妆和健身相比，最重要的莫过于肠部的清洁 / 12

检查你日常的饮食 / 14

真的有对肠不利的“垃圾食品”吗？ / 16

最重要的就是富含大量酶的生鲜食物 / 17

让我们一起来增加对酶的了解吧！ / 19

将植物成分、植物化学物质导入你的一日三餐 / 22

过去的日本人为什么都是“清肠美人”呢？ / 23

肠部健康与女性生理周期剪不断理还乱的关系 / 25

激烈的运动会令肠部紧张，适得其反 / 26

第二章 提高肠内清洁度的草药的魔力 / 28

导言：靠“花蕾草药”来给肠部做清洁 / 28

“蔬菜+水果+草药”的组合是永葆年轻的法宝 / 29

我不向患者推荐中药的原因 / 31

不用吃药，身体就能自然康复 / 33

中医的秘密就藏在“花蕾草药”中 / 34

为了让肠部更健康更清洁 / 37

肠部清洁的终极武器“花蕾咖啡”的研发密语 / 39

第三章 现在马上就开始30天清肠训练 / 40

导言：首先来从早餐开始检查 / 40

早晨一起床，就要补充足够的水分 / 42

早餐吃水果既补精力又补酶 / 43

一日三餐外，再多吃点儿可以吗？ / 46

那个风靡一时的“香蕉减肥法”到底怎么样？ / 48

补给充足的花蕾草药 / 49

早晨可是身体需要“排空”的时间段 / 51

试着连续10天坚持“早餐革命” / 53

好水的条件 / 54

第四章 训练中需要注意的一些事项 / 56

导言：一定要选择“对肠有益的饮食”！ / 56

要意识到“肉不如鱼” / 58

在水果和蔬菜中加入海藻 / 61

面包不如面条，面条不如米饭 / 63

“清肠美人”吃饭的时候可是要细嚼慢咽哦！ / 65

日式和食造就了“清肠美人” / 66

美味糙米饭的简单做法 / 68

如何分辨什么才是“对身体有益”的油？ / 71

甜食可是“男女通杀”哦！ / 75



一定要戒掉烟酒 / 76

测试2 30天后请确认身体是否出现变化 / 78

第五章 升级版的清肠实践 / 81

导言: 年轻漂亮的秘诀 / 81

让通便的状况回归正常 / 82

试一试咖啡灌肠法吧! / 84

咖啡和花蕾草药可是绝佳组合 / 87

清洁肠部可以消除过敏症状 / 89

“周末断食”让肠胃重启 / 90

第六章 放松心灵的肠部清洁 / 94

导言: 为了更快乐地生活 / 94

“肠的状况”和“心的状态”是息息相关的 / 96

有效缓解压力的方法 / 97

也要关注“心灵排毒” / 99

肠美的人通常心肠也美 / 101

性是细菌之间的互相交换 / 102

第七章 百病与肠相的关系 / 106

导言: 肠相不佳会有的生活习惯病 / 106

心血管疾病 / 106

胆固醇、中性脂肪、尿酸 / 107

和乳癌、妇女疾病的关系 / 108

前列腺癌 / 108

与皮肤状态的关联 / 111

肥胖和肠相 / 112

第八章 食物决定你的胃肠 / 117

导言：需要事先了解的营养知识 / 117

碳水化合物是重要的热量来源 / 118

避免摄取复合碳水化合物的“减肥” / 119

未精制的谷物含有丰富的微量营养素 / 120

杂粮的种类及其效用 / 122

蛋白质：创造生命之源 / 126

脂肪的摄取方式 / 129

膳食纤维——改善肠相的营养素 / 141

第九章 微量营养素的神奇力量 / 147

导言：微量元素也具有重要机能 / 147

需要营养补充品（Supplement）的情形 / 148

营养补充品的摄取方式 / 149

维生素的种类及其效用 / 155

矿物质可发挥维持健康的力量 / 175

微量矿物质就可以支撑生命 / 189

结束语 / 199

清肠健康养成法的八个要点 / 201



开篇语：快来成为“清肠美人”吧！

这本书是我身为胃肠内窥镜学科的博士，在 40 多年的实践中不断总结提升，献给天下所有爱美之人的一本书。

我所认为的“美”指的是全身上下 60 兆细胞都充满活力、水水润润存在的状态。然而你是否知道这种水润的根源存在于人的肠子中。肠子清洁了，体内血脉流动就会通畅，就能够充分地向体内的细胞输送足够的营养。因此，肠部护理自然是保持年轻的最大的秘诀所在。

与之相反，如果肠部得不到及时的清理、污浊不堪，就会出现各种各样身体不适的症状，诸如皮肤干燥、易过敏、便秘、肩部酸痛、浮肿、头痛、月经痛、心情郁闷、焦虑烦躁等等，总之是精神和身体平衡失调。我们借助内窥镜进行观察就不难发现，体内肠部环境非常糟糕的人，必然会遭遇以上种种心理和肌体的不适症状。

对此，我的建议非常简单，那就是如果你想变健康，那么首先要确保自己的肠部很清洁。

忽略肠部的护理，不论你花多少钱去美容，不论你流多少汗去健身，仅靠这些都无法实现真正的“抗击衰老”的目的。因此，

我们所追求的不是那些表现在外的护理，而是让肠部充满活力，成为名副其实的“清肠美人”。以肠部的健康为基准去考量周遭世界充斥着的各种各样的美容法、健康法、节食法，就会清晰地看出对人的身体来说，什么是有益的，什么是有害的。

让自己的肠部变清洁的重点就在于“怎么吃”和“怎么排泄”。一切奥妙就集中在这两点上，忽略其中任何一环，体内的循环都不会通顺。而体内循环一旦堵塞就不可避免会出现便秘。

这本书旨在教给你用 30 天的时间令自己体内的循环变通畅的方法。如果你能够遵守本书介绍的那些小规则，就一定能够发现身体的变化。只要你的肠部状况得到好转，无论是心理还是身体都会“活”起来。这样令人惊艳的变化一定要亲身尝试哦！

测试 1 你对“清肠美人”了解有多深？

20 个小测试

在阅读这本书之前，首先要考考你，看你对“清肠美人”的了解有多深。在下页里列出了 20 种状况，画出你所符合的项目。数数自己一共有多少项“中标”。不过，即便你全部“中标”也别担心，只要认真学习本书介绍的 30 天教程，你的“清肠美人”度就会逐渐提升。做完这个测试，请翻到下一页，看看我对此所给出的建议。

课程开始前，先做一个小测验吧！

经常两三天都不大便

总是月经痛，月经不调

遇到压力，皮肤就变得非常粗糙

清晨起床全身乏力

头痛、腰痛、肩酸背痛越来越严重

不论做什么事情都容易情绪急躁

情绪低沉，非常在意别人的话

经常服用安眠药和抗疲劳药物

一到晚上，手脚浮肿的状况就很严重

经常头晕眼花，很容易出现贫血症状

小肚子总也减不下去，总是不知不觉地多吃

最近总是感觉肠胃很热

经常感到腹部胀气，时不时有饱胀感

经常放臭屁

上下班或是外出途中经常会有想要腹泻的感觉，肚子里咕咕叫

手脚不管什么时候都冰冰凉

经常患感冒

很容易被流感侵袭

体温总是低于 35° 的基础体温

最近好像是要发胖

测试的结果请参照下页的说明合计：___个

新谷博士给出的建议：

A 级：3 个以下

过了合格线哦！现阶段的你算得上是“清肠美人”班里的一员。截至目前为止，你一定为了肠部的健康保养费了不少心思，付出了很多努力吧。但是要谨防疏忽大意哦！如果生活一旦失去规律，马上就会出现上面提到的一些状况。本书将为你介绍一些非常实用的方法，让你在保持现状的基础上，身体各种机能获得进一步的提升。请一定要把学到的方法和知识应用到自己的生活中去！

B 级：4~6 个

你还要多付出一些努力，才能加入“清肠美人”的预备军。你可能不会出现什么对日常生活造成障碍的大的身体机能问题，然而一旦生活不规律就会出现体力不支、精神焦虑的情况。到目前为止，你自己一直遵从的那些健康法和美容法可能会存在这样那样的问题。还是认真地对照本书把存在的问题找出来吧！

C 级：7 个以上

很遗憾，现在的你距离“清肠美人”的标准还有一定的距离。还没有养成精心呵护自己肠部的习惯，总是粗心大意、马马虎虎。你首先需要注意的是，到底是什么原因造成自己体质不佳、总生病？如何进行改善才有助于健康呢？认真学习本书吧！不过也别担心了，如果你按照本书所教的方法持之以恒，很快就会有变化了！

第一章



美丽的根源存在于“肠”

导言：肠部的清洁是健康美丽的关键

我们每天所吃的东西，由胃来消化，由肠来吸收。

主要担当吸收功能的是小肠，经小肠吸收后的剩余物质再通过大肠，大肠相应地从中提取少许的水分，最后剩下的物质便以粪便的形式排出体外。如果这个过程非常通顺，那基本上就没有什么问题。你的身体也算得上是健康的。

但是有很多人这个消化——吸收——排泄的过程并不顺畅。而这个结果可以直接通过人的大便体现出来。

你每天都有相对固定的排便时间吗？是否饱受大便硬结或是拉肚子的困扰呢？

排便出现问题就意味着大肠集结着大量的粪便和废物。这种大便就是一切问题的根源。

举个例子来说，如果厨房堆积着大量的生垃圾会出现什么样的状况呢？难道不是腐烂变质，散发出难闻的气味吗？

排便不通畅就意味着大肠堆积了大量的“生垃圾”。这些“生垃圾”会生发出非常多的有害物质。以此有害物质为酵母会繁殖出大量的有害细菌，肠内的环境就会不断恶化。

胃肠不好的人，首先身体就没有活力，情绪自然也不佳。

尽管我们知道，肠子内部的病原菌也会产生大量守护身体的免疫细胞，但是如果肠部积聚着大量的我们所说的“生垃圾”，整个免疫系统的力量就会削弱，疾病就很容易趁虚而入，久而久之也就造成了虚弱的体质。

要想精神焕发、什么时候都活力四射，首先就要牢记一点，那就是，无论何时肠部的清洁都是第一位的。

如果这个问题得到改善，那么令你苦恼的大部分麻烦事都一下子迎刃而解了。这是立志成为“清肠美人”的第一步。

与美容、化妆和健身相比，最重要的莫过于肠部的清洁

在我的诊所里，有很多“三四天都没有排便”的病人慕名而来。这些患者不仅排便不畅，而且其中大部分人都还有其他烦恼，普遍

容易感觉疲倦，身体失调。

腹部堆积有大量“生垃圾”，难道就没有解决的办法吗？当然不是。方法就是将诸恶之源的“生垃圾”打扫干净。

如果不彻底做好肠部清洁工作，那么不论你使用什么样的美容方法和健康手段，都是治标不治本的。

比如肩膀酸痛的人可以在美容院通过按摩使疼痛得到暂时的缓解，但是不久之后还是会痛，无法取得长久的效果。

然而如果凭借我教授的清肠法，则可以将肠内的“生垃圾”彻底清除，乍看起来无关的肩痛也能够得到自然的治愈。

不仅如此，严重的偏头痛、月经痛也会不知不觉地消失。青春痘、皮肤粗糙、手脚和脸部的浮肿、过敏性皮炎等都会得到缓解。总之，借助非常简单的方法就能保持自然的美。

肠部的健康状况得到回升，整个身体的健康水平就能上一个新台阶。

既然仅靠肠部变健康，我们整个身体状况都能得到改善，那么我们就应该由此认识到肠部在身体所处的核心地位。在平静的湖面上投下一枚小石子，层层涟漪会波及整个湖面。与此同理，肠部所吸收的物质可以通过血管和淋巴管运往全身各处，如果在运输的起点就出现问题，那么负面影响自然也会波及全身。

身体的各种疼痛和不适，不必逐一地得到缓解和恢复，只要把着眼点放在根本原因所在的肠部就可以了。根本的问题得到解决了，几乎不费吹灰之力，其余的问题都会迎刃而解，身心状况也能

得到极大的改善。

要点小提示：

肠部变健康，头痛、月经痛、皮肤粗糙都能得到改善。

检查你日常的饮食

接下来我们就马上来讲讲清肠的方法。

第一点也是最基本的就在于，尽量不要去吃那些会在肠内腐烂变质、成为“生垃圾”的食物。既然我们都知道把肠内堆积的东西排出去是最重要的，那么给我们造成极大麻烦的根源就在于吃那些非常难以排出体外的食物。

“怎么吃”和“怎么排泄”的问题就好像车的两个轮子，忽视了其中哪一个，身体这辆车都不能很好地行驶。

那么现在就试着回忆一下昨天都吃了什么吧！早餐、中餐、晚餐分开，分别写下来。三餐以外，零食和夜宵吃了什么，如果喝酒的话，喝了多少，总之把所有进入你口腔的东西详细地进行汇总，一项项写下来……怎么样呢？把所有吃的东西记下来，自己看一遍会有什么感受？



这里想唤起你重视的不是这些食物的营养价值或者是所含的热量。与这些衡量标准相比，最重要的是要看“这些食物中有哪些是容易被肠子消化吸收的”。有很多营养价值高的食物是不能被身体完全吸收、转化为血和肉的。就拿很多人都非常在意的卡路里含量来说，那都是通过测量吃之前的食物的热量得到的数据。因为食物卡路里含量低，所以吃了就不会发胖，卡路里含量为零的，吃多少都心安理得，可仔细想想事实真的是这样吗？

在我们的食物中，有容易消化的，也有不易消化的。我们之所以会便秘，会排便不畅，与食物的营养价值或是卡路里其实并没有关系，关键在于我们吃了不利于消化的食物。在这里我们暂且不去考虑营养学的知识，而是以大小肠的状况为基准去考虑问题。

将关注点转向腹部并不是什么高深的理论，而是强调以自身的感觉来把握健康状况的重要性。如果肠子活动变得迟钝，那么人的感觉也会渐渐慢下来，自己的判断力也会有所下降。把肠内的“生垃圾”清除干净，不仅便秘、浮肿的毛病没有了，而且还可以提高自己身体感觉的敏锐性。

要点小提示：

与营养价值和卡路里含量相比，“食物在肠内如何被吸收”是最需要关心的问题。