

邱志杰 著

Zheyang
chi
bubianmi

这样吃 不便秘

便秘了……

你隐忍，你焦躁，你痛苦，你憋闷……

你不知道吧？

入口优质才会“出口”便利！

著名养生学者给便秘者的“一路畅通大便书”
你不可不知的“畅通”饮食观点！

 现代出版社
MODERN PRESS



这样吃
不便秘
……

邱志杰 © 著

 现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

这样吃不便秘 / 邱志杰著. —北京: 现代出版社, 2009.10
ISBN 978-7-80244 -579-6

I. 这... II. 邱... III. 便秘—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169287号

这样吃不便秘

作 者 / 邱志杰

责任编辑 / 陈世忠

出版发行 / 现代出版社

地 址 / 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 / 100011

电 话 / 010-64267325 010-64245264 (传真)

网 址 / www.xiandaibook.com

电子信箱 / xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 / 三河市祥达印装厂

开 本 / 710×1000 1/16

印 张 / 15

版 次 / 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80244 -579-6

定 价 / 26.80元

前 言

从古到今，饮食排便与人类的生活就密不可分，正所谓“民以食为天”。人们通过改善饮食结构，膳食平衡，来帮助身体健康，而不合理的饮食却同样是疾病的主要根源。

如今的时代是一个经济快速发展的时代，人们的生活水平越来越高，吃的种类也越来越多，人们对饮食的要求不再停留在怎样填饱肚子的问题上，而是希望通过合理选择食品以满足肌体的各种营养需要和各种口味上的需要从而获得健康。健康必将成为人们最为关心的热点之一。可是如今很多人被便秘困扰着，虽说便秘不是什么大病，但却十分痛苦，且可导致一些并发症。便秘是危害人们健康的重要因素。随着人们饮食结构的改变及运动量的减少，患病人数逐年增多，它已成为诱发内科疾病、糖尿病、胃下垂、心肌梗死、脑卒中患者、食管疾病、急性阑尾炎、肛裂、痔疮、直肠癌、妇科疾病、性生活障碍的重要因素。人们在关注健康的同时，也对便秘给予了特别的关注。考虑到导致便秘原因的复杂性、治疗的困难程度和病人的困惑焦虑，作者特意撰写这本令人振奋的、改善便

秘的书，旨在帮助读者走出困境，改善便秘的状态。

俗话说“是病三分治七分养”，这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。人们总是根深蒂固地认为，便秘不是什么大问题，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。便秘的罪魁祸首是缺乏纤维素，因此，增加饮食中纤维素的含量，也是本书给习惯性便秘朋友的首要建议。研究表明，有很多便秘者通过摄取纤维素比如芹菜等食物受益。

本书通过粪便的形成与正常排便过程，分析了便秘的病因、分类、易患人群及危害性，重点推荐了对症饮食、平衡健康。根据便秘者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行安全、健康、有效地食疗。本书对影响便秘的多种饮食进行了详细的分类以及分析，介绍食物对便秘者的各种影响，力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的食疗指导，希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法，真正摆脱便秘的痛苦，享受健康的生活。



目 录

contents

便秘，人体不能忽视的现象

认识和了解便秘	2
■ 从便便说便秘	2
■ 便秘是一种复合病	4
■ 大便的形态	6
■ 大便的粗细长短	8
■ 大便的颜色	9
■ 可疑的大便	10
■ 观察大便的四个要点	11
■ 重视便秘	13
■ 长期便秘会在体内蓄毒	15
■ 便秘的种类	17
■ 怎样判定便秘	19
■ 便秘本身的相关症状	22
■ 为什么会出现便秘	24
■ 中医如何认识便秘	33
■ 便秘的自行解决方法	35



■ 有必要了解的名词.....	36
便秘, “堵”上健康的路.....	37
■ 便秘的危险信号——急性阑尾疾患.....	37
■ 便秘的危险信号——食管疾病.....	38
■ 便秘的危险信号——乳腺癌.....	39
■ 便秘的危险信号——大肠癌.....	40
■ 便秘的危险信号——性生活障碍.....	42
■ 便秘的危险信号——小心子宫癌.....	44
■ 便秘的危险信号——早衰的鼓吹手.....	45
■ 便秘的危险信号——自律神经功能紊乱.....	47
■ 便秘的危险信号——肛肠病的罪魁祸首.....	48
■ 便秘的危险信号——美丽的刀斧手.....	50
■ 便秘的危险信号——脑出血的肇事者.....	51
■ 便秘的危险信号——心脏疾病的帮凶.....	52
■ 便秘的危险信号——老年性痴呆症的搭档.....	53
■ 便秘的危险信号——帕金森病的忠实伴侣.....	53

便秘和食物的密切关系

第一步: 膳食纤维是排便保健之源.....	57
■ 膳食纤维是清洁的卫士.....	57
■ 每日进食25g食物纤维.....	62
■ 含纤维素多的食物.....	63



第二步：维生素的妙处	65
■ 维生素同样不可缺少	65
■ 维生素食补比药补好	68
第三步：水是最好的“顺产”药	70
■ 水的主要功能	70
■ 水是解除便秘的载体	72
■ 灵活补充水分	73
第四步：好细菌决定好便便	76
■ 好菌与坏菌的平衡取决于饮食与生活习惯	76
■ 常见的肠道细菌	80

食物的优胜劣汰

第一大类：阴性实物、阳性食物与便秘的关系	83
第二大类：高压食物和低压食物与便秘的关系	86
■ 高压食物对肠道有危害	86
■ 低压食物的妙处	93
第三类：酸性食物和碱性食物与便秘的关系	94
■ 碱性食物可以治疗便秘	94
■ 平衡吸收酸碱性食物	96
■ 压力过大造成人体内酸碱失衡	100
第四类：悦性食物、变性食物和惰性食物与便秘的关系	102
■ 悦性食物	103



■ 惰性食物	104
■ 变性食物	105

人体结构与食物调配

从食物到排泄的生理过程	107
■ 食物的消化与吸收	107
■ 食物的吸收与排泄	108
■ 大肠的结构	110
■ 便意与排便的关系	112
■ 好姿势也决定您“出口”顺畅	114
食物调配的规律	117
■ 八大原则	117

食物的黄金组合

坚果	120
■ 从营养认识坚果	120
■ 补硒是关键 坚果不可缺	122
蔬菜	124
■ 从营养认识蔬菜	124
■ 从分类认识蔬菜	126
■ 适宜便秘者吃的蔬菜	130



水果.....	131
■ 水果的营养成分.....	131
■ 水果是排便的流水.....	134
海藻类.....	135
■ 海洋蔬菜的营养.....	135
■ 海藻与排便.....	137
谷类.....	139
■ 谷类食物的营养和使用宜忌.....	139
■ 主食讲究“三化”.....	141

多样化饮食是便秘门的金钥匙

什么都吃一点——每天30个品种最理想.....	145
■ 合理饮食，均衡需求.....	145
■ 只吃主食的人们要注意.....	147
■ 不能只爱健康食品.....	149
■ 酷爱吃肉的人请注意.....	150
■ 垃圾食品的摄取.....	153
素食主义者的沉思.....	159
■ 营养均衡.....	159
■ 奶制品的摄取.....	163
■ 动物性食品的重要性.....	167
节食减肥的意义.....	169

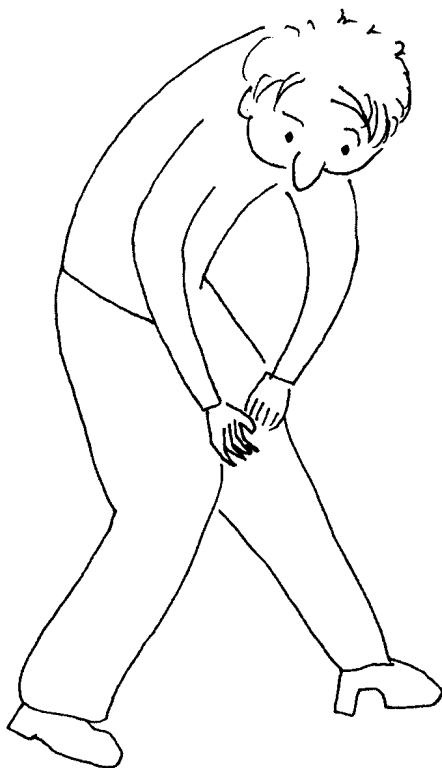


不便秘的实践

不便秘的自我检查与评估.....	174
■ 根据大便的性质自测	174
■ 根据年龄自测	175
■ 根据伴随的状况自测	182
■ 培养良好的大便习惯	185
■ 便秘的检查方法及评价	188
■ 便秘的一般治疗和药物治疗	193
巧妙摄食原则	199
■ 一、食用的时间和先后次序	199
■ 二、特殊禁忌	209

附录

■ 解除便秘的运动法.....	219
■ 解除便秘的呼吸法.....	223
■ 解除便秘的按摩法.....	224
■ 解除便秘的通便食物	226
■ 解除便秘的情绪解压法.....	228



便秘，人体不能忽视的现象

■ 不论是最近才出现便秘还是一直就患有便秘的人，往往认为“不过是便秘而已，没什么大不了的”，所以不采取任何措施来治疗。其实，便秘也是病，如果不及早解除，有可能发展成严重的疾病。



认识和了解便秘

■ 从便便说便秘

便秘是排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。2004年在重庆召开的全国便秘基础与临床新技术演示研讨会上，专家将国内外关于便秘的定义做了概括：“我们认为便秘的概念因人而异，可概括为，在正常饮食情况下，大便太少、太硬、太难以排出，症状持续一段时间，令患者感觉不适。”简单地讲可用3个字来形容：少、硬、难。“少”是指排便次数的减少或排便量减少。正常情况下，每个人的排便次数可以是每日2次至每周3次。按照生理规律，食物残渣（即粪便）的排出要在进食后24~72小时，所以一般认为，3日以上不排大便的状态就叫便秘。“硬”是指排出的粪便过硬（粪质坚硬、干硬便），如果有粪便过硬，即使排便次数正常，



也应考虑为便秘。“难”是指排便困难、排便费力。其中粪质过硬和排便困难应为便秘的必要条件，而排便次数应根据个人情况而定，有极少数人的排便间隔时间超过3天，但没有任何不适，不需要就诊治疗，也不需要服用泻药。严格来讲，这种人不能认为有便秘存在。

便秘的发生与您的生活态度是密切相关的。引起便秘的原因是有代表性的。如果这些因素相互交织，就会导致顽固性便秘。

正确认识您现在便秘的症状，对于今后的治疗和预防是至关重要的。特别是使用治疗便秘药的情况，对于使用次数和量的了解也是必要的。看专科医生时，要把您的症状有重点地详细向医生讲明。

粪便的自我观察

大便作为排泄物，往往让人厌恶。尽管如此，通过观察大便，可以让您了解自己的身体状况，同时它也是一个极其重要的情报源。所以您还是应该从各个方面来观察一下自己的大便。

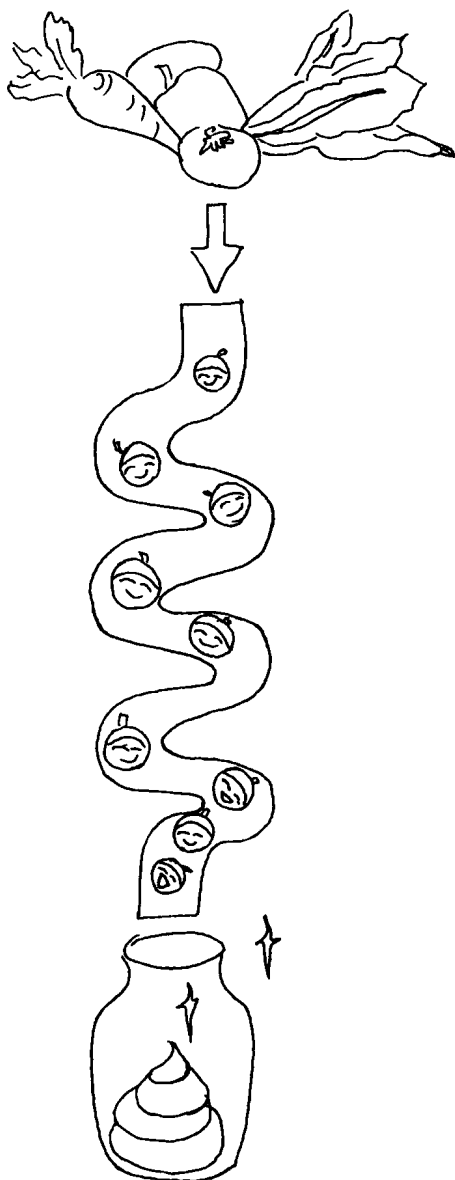


■ 便秘是一种复合病

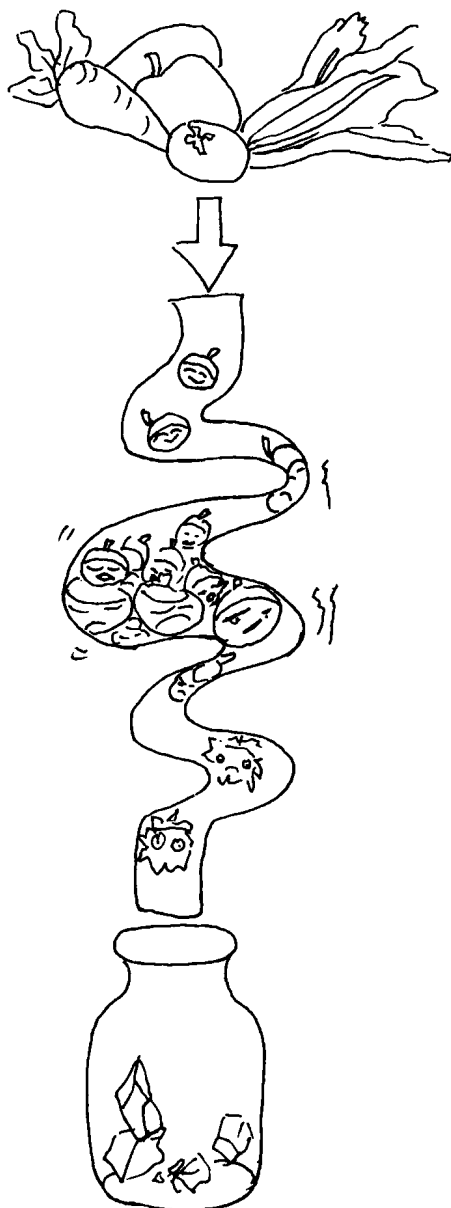
便秘不是单一的一种病，它往往是许多疾病的症状之一。便秘的持续时间有短有长，程度有轻有重。其形成的原因，除了不合理的饮食搭配，不良的排便习惯；或忽视便意，滥用泻剂；或环境、排便体位的改变，妊娠、老年期营养障碍，结肠、直肠、盆底器质性病变及功能性障碍外，各种脑部疾患、肿物压迫、脊髓病变、多发性硬化以及精神或心理障碍、药物因素、内分泌异常及代谢性疾病、结缔组织性疾病等，都可以引起便秘。有时，便秘还是肿瘤唯一的临床症状或信号。

便秘的发生可以是先天的因素所致，如先天性巨结肠、肛门先天性闭锁等，也可以是后天的疾病因素所引起，如肠易激综合征（便秘型）、肠道菌群失调、铅中毒等。便秘可以是肠道本身的器质性病变和功能障碍，如结肠运输功能缓慢、慢性肠套叠、大肠癌、结肠癌、直肠癌等引起，也可以是肠道以外的疾病，如脑部肿瘤、妇科肿瘤、甲状腺功能减退等内分泌疾病引起。所以，便秘的原因很复杂。

因此，发生便秘又找不出适当的理由能够解释，或采取了一些诸如饮食调理、作息时间调整，以及消除了常见的一些因素后尚不能缓解便秘（或便秘情况较严重，或便秘持续时间较



好的肠道正常的便便



有病变的肠道，腹胀，腹痛，大便不通，便秘



长)者,应该及时去医院检查,找出引起便秘的原因,以免延误原发病的诊治,及时得到正确的、有效的治疗。

■ 大便的形态

因便秘而烦恼的人(能排便或不能排便),仔细去观察大便形态的好像并不多见,最多也只是判断一下便干还是便稀,这是远远不够的。了解大便的形态,明确您的身体状况,对于您的健康是不可缺少的。

您可以从大便的形态、大便的粗细长短、大便的颜色、可疑的大便四个方面,来分析大便所带给您的信息。

仔细观察一下您的大便,确认它属于何种类型。

1. 硬便:小物体滚动貌(羊屎便)。

像栗子形的大便。这种类型的大便非常坚硬,排便时非常痛苦。大便变硬的原因,是因为在大肠内停留时间太长,水分过多地被吸收。在便秘的人群中,多数呈典型硬便。

