

肠道健康简易食谱 + 肠道SPA + 各式肠道保健按摩法
本书让你透悉肠道健康保养之道!

肠道健康手册



林新◎著

傻傻

大便异常，肠道危险，身体发出求救信号！SOS

人体健康，关键在肠道



改善体质，从肠道开始

肠道好，人不老，测测你的“肠龄”

肠道美，人就美，肠道排毒有高招

抗过敏、增强免疫力，肠道责任大

肠道“细菌战”，百病从“菌”治

中老年人、上班族、婴幼儿，肠道保健有区别

打倒错误“肠”识，肠道更健康



 中国纺织出版社





肠道健康手册

林新
著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠道健康手册/林新著.—北京:

中国纺织出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5064-7524-2

I. ①肠… II. ①林… III. ①肠疾病—防治—手册

IV. ①R574-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092390号

原文书名:《肠道好,人不老》

原作者名:林新

©台湾雅书堂文化事业有限公司

本书中文简体版经四川一览文化传播广告有限公司代理,由雅书堂文化事业有限公司授权出版。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2010-4155

责任编辑:胡敏 李美华 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14

字数:160千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

不生病的關鍵在腸道

與過去二十年相比，人們今天的生活用“天翻地覆”來形容真的不為過，科技高速發展，物質極大豐富。但是，在這幸福生活的背後，為什麼會有那麼多的疾病，甚至是聳人聽聞的癌症陰影緊緊地籠罩在我們的頭上？競爭、壓力、速食、污染……人們的生活，正被這些因素困擾，而我們的健康，也正一點一點地被腐蝕。但為何神速進步的現代醫學，卻仍然攻破不了這諸多的難題？

在越來越差的大環境下，每個人的健康程度，對個人免疫能力的依賴程度更高了。免疫力強，則患病的概率可以大大降低；反之，被疾病甚至癌症找上門的概率，則會大幅度增加。而人體中與免疫能力息息相關的，就是腸道了。

腸道是人體的营养供給中心，是人體最大的免疫器官，也是人體重要的排毒通道。腸道疾病十分常見，它不僅原發於腸道，也可繼發於其他系統的疾病中。腸道的狀態直接影響人體健康與容顏。因此，該如何對自己的健康與容顏負責？最簡單的方法，就是從改善腸道的健康開始。

請認真思考一下自己目前的健康狀況，是否常常被便秘、

腹泻、腹痛、痔疮等问题困扰？是否感到免疫力下降，频频感冒？是否体味加重，并出现难闻的口气……如果你有以上问题，那正是肠道在对你发出警告，你的身体已经出现问题了！

本书从介绍肠道构造与功能开始，通过读懂肠道的健康状况，了解肠道内的有益菌群，学习科学预防和治疗肠道疾病的基本方法，让你成为一名精通肠道养护的健康专家。

从今天开始，请好好保护自己的肠道吧！



目录

CONTENTS

1 改善体质，从肠道开始 13

一个人的身体是否健康，我们通常会用“体质”好坏来形容。体质的好坏，取决于免疫力，而决定免疫力最关键的因素，不是心脏，也不是肝脏或肾脏，而是最容易被人们忽略的肠道。

肠道是人体最大的免疫器官，肠道健康一旦亮起红灯，腹泻、便秘、肠炎等问题即接踵而至，甚至动不动就会感冒。那么，该如何改善体质？又如何增强免疫力？本章给你提供完整的建议。

肠道功能知多少	14
肠道的基本构造与功能	14
小肠是“营养吸收器”	17
大肠是“残渣筛检器”	19
人体免疫靠肠道	22
增强免疫力关键在肠道	23
肠道细菌与免疫系统的合作	24
抗过敏，肠道责任大	26
肠道制造人体催化剂——酶	30
你的肠道年轻吗	32
什么是“第三年龄”	32
肠道如何担负起“第三年龄”的责任	33

肠道也要抗衰老，测测你的“第三年龄”	35
肠道有问题，身体发出求救信号	38
放屁也能辨健康	39
腹泻问题不简单	40
便秘让人好难受	41
大便异常怎么看	42

2 肠道里的“细菌战”

45

肠道生存着各种细菌，这些细菌大多对免疫力起着不可替代的作用，如参与消化、合成维生素、分解有毒有害物质等。如果部分有害的细菌和病菌进入人体，肠道内的好菌会自动抵御这些不友善的入侵者，维护肠道的安全。一旦坏菌太强，好菌被打败，就会打破体内细菌的平衡，对身体产生不良的影响。

通过本章内容，你将会清楚肠道内的细菌究竟是怎样工作，以及坏菌是如何导致人体生病的，从而趋利避害。

肠道是个细菌园	46
肠道菌群的“三大帮派”	47
肠道菌群的战争	49
肠道菌群比例适当，慢性病远离你	52
如何增加有益菌的数量和活力	54
肠道菌群失调，疾病找上门	56
什么会引起肠道菌群失调	57
细说肠道菌群失调各种症状	58

对症治疗肠道菌群失调	59
肠道健康卫士——益生菌	62
益生菌不只存在于酸奶中	62
益生菌的神奇保健功效	64
哪些人适合吃益生菌	67
哪些途径可以获取益生菌	68
聪明使用益生菌	70
酸奶真的好吗	74
酸奶和牛奶有什么不同	74
酸奶有什么作用	76
哪些人应多食用酸奶	78
酸奶在使用中的注意事项	80

3 便便的秘密

便便可以说是身体的警示器，从它的形状、颜色、气味等，就可以判断出机体的健康状态。肌肤暗沉、过敏、粉刺等皮肤问题，乃至肥胖、动脉硬化及糖尿病这些看似和肠道没有关系的病症，其实都和便便息息相关。

健康真相，便便会告诉你	84
便便是如何形成的	84
从便便观察健康状况	85
便便也有生命阶段	87
苗条和美丽，便便有关系	90
堆积毒素的宿便	90

养颜的关键在“排毒”	94
清除宿便，和毒素说 Bye-Bye	96
有苦难言的便秘	99
什么样的人便秘	100
增进肠道运动，有效摆脱便秘	101
女性“解秘”良方	102
改善不正常排便有妙招	104
出游的肠道急救	104
薯类可防治便秘	106
便秘患者慎食水果	107

4 常见的肠道非传染性疾病 109

在日常生活中，肠道的疾病十分常见，它不仅仅原发于肠道，还可继发于其他系统的疾病中。那么，常见的肠道疾病有哪些呢？

主要有两大类——肠道非传染病和肠道传染病。所谓肠道非传染病，就是基于肠道不适所引起的不具传染性的疾病，常见的有阑尾炎、结肠炎、肠梗阻、肠易激综合征、结直肠癌等。

让人剧痛难忍的阑尾炎	110
什么是阑尾炎	110
阑尾炎的病因	111
阑尾炎的症状	112
阑尾炎的预防	113
阑尾炎的护理	114
阑尾炎术后康复的注意事项	116

小心结肠炎的进一步危害	120
什么是结肠炎	120
结肠炎的病因	121
结肠炎的症状	121
结肠炎有哪些常见并发症	122
结肠炎的自我护理	123
结肠炎的食疗	125
造成肠道不通的肠梗阻	128
什么是肠梗阻	129
肠梗阻的病因	129
肠梗阻的症状	131
肠梗阻的预防	131
肠梗阻的护理	132
不容忽视的肠易激综合征	134
什么是肠易激综合征	135
肠易激综合征的病因	135
肠易激综合征的症状	136
肠易激综合征的预防	137
肠易激综合征的护理	138
养生食疗，轻松吃掉肠易激综合征	139

5 常见的肠道传染性疾病

肠道传染病顾名思义，即是指由肠道引起的具有传染性的疾病。这类疾病因具有传染性，在医疗技术不发达的年代，常

常引发大规模的地区感染，死亡率相当高。而随着生活水准的提高，目前对传染性疾病的控制已非常严格，即使有部分人感染疾病，也能得到很好的控制，避免形成大规模的传染。

常见的肠道传染性疾病有霍乱、细菌性痢疾、手足口病、急性感染性腹泻、伤寒、副伤寒等。

曾引发恐慌的霍乱	144
什么是霍乱	145
霍乱的病因	145
霍乱的症状	146
霍乱的预防	147
让人虚脱的细菌性痢疾	149
细菌性痢疾的病因	149
细菌性痢疾的症状	150
细菌性痢疾的预防	152
困扰孩子的手足口病	154
什么是手足口病	154
手足口病的病因	155
手足口病的症状	156
手足口病的预防	156
反反复复的伤寒和副伤寒	158
什么是伤寒和副伤寒	159
伤寒和副伤寒的病因	159
伤寒和副伤寒的症状	160
伤寒和副伤寒的预防	160

6 肠道健康保健法 163

无论是已步入衰老的肠道，还是依然健康的肠道，都应该通过科学的保健方式，好好地呵护它。已经衰老的，让它再次变得年轻；依然健康的，让它保持活力。哪些保健方式是既科学又健康呢？长期采取饮食调节、腹部按摩及适度运动，从根本上改善各种肠道问题。

不同年龄，肠道保健有别	164
老年人肠道疾病要小心	165
幼小的孩子肠道很脆弱	171
肠道容易提前衰老的上班族	177
改善肠道，饮食三大守则	181
健康肠道喝出来	182
吃出健康的肠道	186
腹部按摩，给肠道做 SPA	195
肠道 SPA 操，练出好肠道	196
让肠道更健康的瑜伽式按摩	200
上班族肠道按摩法	212
穴位按摩，临时调节紊乱的肠道	214
纠正错误的“肠”识	218
腹泻及用药的错误观念	219
排毒的错误观念	221
饮食的错误观念	222

一个人的身体是否健康，
我们通常会用“体质”好坏来形容。
体质的好坏，取决于免疫力，
而决定免疫力最关键的因素，不是心脏，也不是肝脏或
肾脏，而是最容易被人们忽略的肠道。
肠道是人体最大的免疫器官，肠道健康一旦亮起红灯，
腹泻、便秘、肠炎等问题即接踵而至，甚至动不动就会
感冒。
那么，该如何改善体质？又如何增强免疫力？
本章给你提供完整的建议。

肠 道 健

Chapter **1**

**改善体质，
从肠道开始**

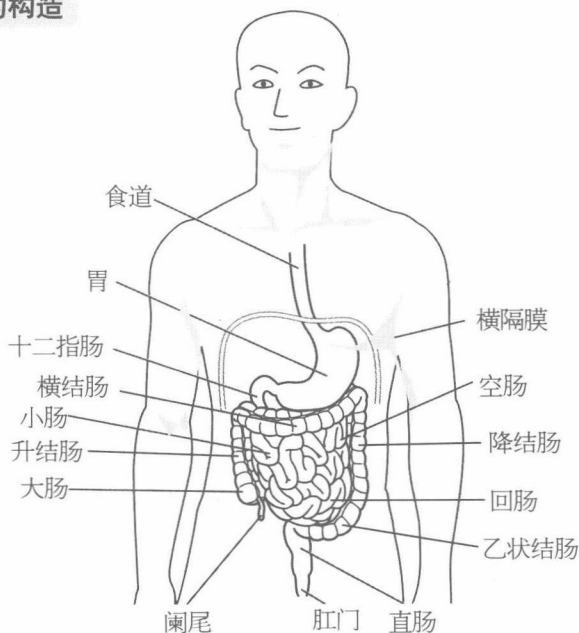
肠道功能知多少

肠道的构造与功能

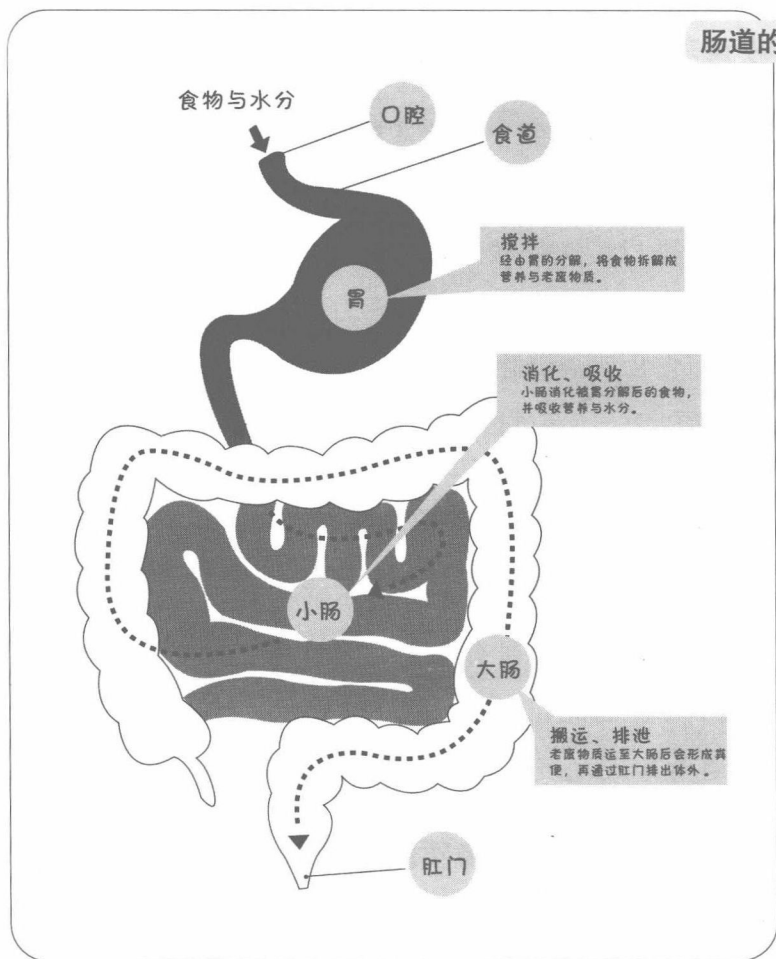
人体肠道是盘曲于腹腔内的消化道，大致分为小肠和大肠两部分。小肠又分为十二指肠、空肠和回肠三部分，起自胃的幽门口，下至回肠来末端的回盲肠、结肠和直肠三部分，上接回肠末端，下至肛门。



肠道的构造



肠道的功能



1 改善体质, 从肠道开始

肠道的主要功能是消化、吸收和排泄。但在整体消化运作功能上, 肠道并非是单独作战的。人从摄取食物开始, 从食道到胃, 再到肠, 最后到肛门, 是一条相通的管道, 这条管道的主要功能是消化食物——吸收食物内有用的营养成分和水分, 再把剩下的废物形成粪便排泄出去。具体来说, 肠道在人体内主要有以下基本功能。



❖ 吸收营养，清除多余废物

肠道是体内最大的“废物清除机”，经胃消化的食物营养进入肠道后，被充分吸收，通过肠道的蠕动，每隔 18~24 小时，就会进行一次彻底的“大扫除”。如果肠道衰老，蠕动的频率就会减慢，表现得松弛无力，以致无法彻底清除食物残渣。而食物残渣清除不彻底，就会在肠道内壁慢慢堆积起来，久而久之，沉积的废物，其坚硬程度可与轮胎相比！

❖ 排除有害菌，避免自体中毒

肠道内的食物残渣如果清除得不够彻底，在肠道中滞留一段时间后，会滋生大量有害菌，同时分泌大量毒素，造成人体慢性中毒。因此，只有肠道正常蠕动，才能够及时有效地排除有害菌，避免发生自体中毒。

❖ 分泌黏液，减少过敏物质的吸收

虽然人体对多数物质的反应并不明显，但事实上，几乎所有日常接触的食物，都具有导致过敏的风险，如牛奶、面粉、白糖、刺激性比较强的水果等。一旦身体对这些物质过敏，肠道就会自动分泌出黏液，减少肠道黏膜对过敏物质的吸收。而如果肠道功能衰弱，无法分泌出充足的黏液，则过敏物质将经由肠道渗透到血液，引发人体的过敏反应。