



肠道不好，百病来找！

Changdaoneijing

引起失眠，精神抑郁

下腹部胀气



肠道内经



爱放臭屁，便便很臭

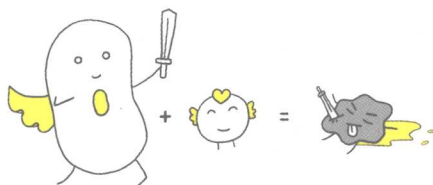
顽固口气



蔡英杰◎著

便便博士的顺畅哲学

亚洲著名肠道专家的自然保健秘诀



中国友谊出版公司

作者简介：



蔡英杰 日本东京大学农学博士。现任台湾阳明大学生化暨分子生物研究所教授、亚洲乳酸菌协会会长，被亚洲地区各大媒体称为“肠道专家”、“养生专家”、“便便博士”。他在亚洲长期致力于“百万便便收集计划”，期间惊讶地发现，几年间肠癌发病率蹿升，已成为世纪癌症；城市居民当中，有80%的人肠道成了各种慢性病的温床。生活方式的改变已经让我们的肠道不堪重负，但是，人们对肠道的认识却几乎为零。

“便便博士”作为肠道健康发起者，决定帮助人们走出误区，“养生先养肠”，将保护肠道健康的理念传递给每一个人。



肠道不好，百病来找！
Changdaoneijing



肠道 内经



便便博士 的 顺畅哲学

492637

广西工学院鹿山学院图书馆



d492637

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

肠道内经：便便博士的顺畅哲学/蔡英杰著. —北京：中国友谊出版公司，2009.7

ISBN 978-7-5057-2554-6

I. 肠… II. 蔡… III. 便秘—防治—普及读物 IV. R574.62-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第113175号

本书版权登记号：图字：01-2009-4185

书 名	肠道内经：便便博士的顺畅哲学
著 者	蔡英杰
责任编辑	黄志平
插 图	恶童
出 版	中国友谊出版公司
发 行	中国友谊出版公司
经 销	新华书店
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
规 格	700×1000毫米 16开本 13印张 100千字
版 次	2009年7月第1版
印 次	2009年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5057-2554-6
定 价	25.00元
地 址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮 编	100028 电话(010)64668676

Contents

目录

你了解你的肠道吗?	005
看看你的便便是什么类型?	007
1. 肠道密码	009
为什么肠道不吸收?	013
肠道为什么影响情绪?	019
肠道是免疫角斗场?	025
2. 肠道是百病之源	033
肠癌将成为世界第一癌症?	037
慢性肠炎会引发多种疾病?	043
如何避免病从肠入呢?	047
衰老真的由肠开始?	051
你的肠道多少岁?	057
3. 便秘是肠道杀手	061
便秘会致癌?	065
便秘有哪些类型?	069
怎样预防便秘?	075

081	4. 设计优质便便
085	便便是怎样制造出的?
091	健康便便长什么样?
097	怎样才能畅通排便?
105	5. 益生菌的特异功能
109	肠道菌有什么作用?
113	好菌怎样战胜坏菌?
119	为什么酸奶能帮助排便?
123	好菌如何消灭肠道杀手?
127	人人都能喝酸奶吗?
139	6. 省心又省力
143	肠道喜欢吃什么?
147	如何养成排便好习惯?
153	女人的容貌由肠道决定?
161	7. 肠道SPA回春术
165	肠道怎么做SPA?
169	酸奶怎样喝最健康?
177	怎样摄取膳食纤维?
183	肠道也要做操?
193	穴位找不准, 按摩有用吗?
199	生活跟着太阳走!
205	后记

Do You Know?

你了解你的肠道吗？

“大家知道肠道有什么作用吗？”每次我去社区做调查的时候，都是这样开始的。

“存放便便的！”

“垃圾通道。”

“臭得要死！”

“猪大肠倒是挺好吃的哦。”

“别说了，我要吐了！”

每次的回答都是这些，这样浅薄的认识真让我觉得自己的工作任重而道远啊。

不错，我与肠道打交道几十年，天天都观察臭烘烘的便便，因为我觉得便便很可爱，每一份便便都携带着很多亟待我去破解的健康密码；便便不光可爱，如果碰到健康的便便，我甚至觉得它就是一坨金子呢。

但是这种如获至宝的感觉这几年越来越少了，为什么呢？唉，现在便便的素质越来越差了，几乎天天碰到像羊屎一样的颗粒蛋，或是奇臭无比的烂泥；甚至见过夸张的朋友，面色蜡黄地对我说：“教授，对不起，我已经一个月没有便出来了。”

欠缺“肠”识，等于与疾病为邻。

→ 不到三年的时间，肠癌的发病率已经由癌症的第五位跃居第二位，而且大有抢占第一的势头。

→ 过去，45岁之后才是肠道疾病的高发年龄，但如今70%的二十多岁年轻人已经有肠道疾病。

→ 便秘成为困扰大众的普遍问题，许多人最后只好选择手术来解决问题。

→ 因为便秘而自杀的例子已经屡见不鲜。

→ 5%的小学生一周排便一次，但家长早上总是催着孩子去学校，埋怨孩子在厕所里浪费时间。

→ 几乎所有的慢性疾病都与肠道有关，包括高血压、糖尿病、高胆固醇、肥胖、老年痴呆、各种癌症等。

麦当劳全球总裁查理贝尔先生45岁就因肠癌辞世(舆论都说：“汉堡是他英年早逝的原因”)；蔡琴前夫、台湾著名导演杨德昌也罹患肠癌去世；天使一般的著名影星奥黛丽·赫本也是患肠癌去世的；几年前上海均瑶集团总裁王均瑶先生因肠癌去世时才38岁……人生的奋斗与美好都因肠癌而止步，你还能对肠道问题继续冷漠下去吗？

这本书就是让人知道健康的最大威胁来自肠道，拥有健康，请从“肠”计议！

看看你的便便 是什么类型？



扑通一声进入马桶，统称“一条便”，不会溅起太多水花，微微浮在水面上。这说明排便人的精神状态良好，饮食也很均衡。

颜色：土黄色、红褐色略带土黄。

分量：一条约100克，大约两三条。

味道：有味道，但还能忍受。

硬度：硬的近似于黏土，软的类似成熟的香蕉。

软弱无力的细长状，通常称为“老年型细便”。

颜色：偏黑的红褐色、黑色。

分量：一段约50克，最多三条。

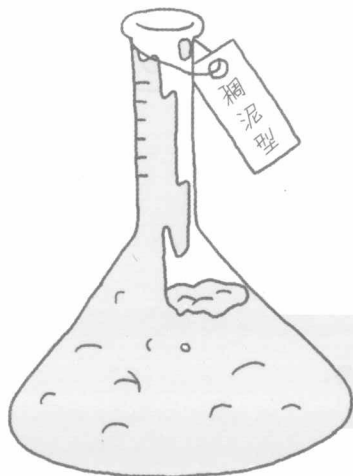
味道：味道刺鼻，且持续好一段时间。

硬度：类似挤出的牙膏，有时更软。



便便博士提醒：

- 1.需多做肠道运动操，逐渐加强体力；
- 2.需多吃高纤饮食餐，增加制造便便的材料；
- 3.多喝酸奶。



泥巴似的状态，接近腹泻，但并不成液体状。这种情况是由于水分没有好好被吸收，长期下来容易造成肠胃功能紊乱，甚至可能演变成“过敏性肠道症候群”，一定要多加注意。

颜色：褐色偏黑、黑色。

分量：大约是一瓶牛奶的重量，约为200g。

味道：非常臭。

硬度：就是像稀泥巴啦！

便便博士提醒：

- 1.多休息减压、多运动；
- 2.多喝酸奶，好的益生菌对肠道很有用；
- 3.少摄取不溶性纤维，多摄取水溶性纤维。



液状便便常伴随突发便意。水分几乎没被肠道吸收。原因大多出于压力或暴饮暴食，消化不良、食物中毒、急性肠炎等情况。

颜色：数种（若非褐色，请尽快就医）

分量：两三杯咖啡的重量，约180g。

味道：极端恶臭。

硬度：汤汤水水。

便便博士提醒：

赶快去看医生吧！

俗称羊便，小颗偏硬，便便长时间堆积在肠道中，水分被过度吸收以致便便偏硬，导致便秘或腹胀。

颜色：褐色偏黑。

分量：7~10颗。

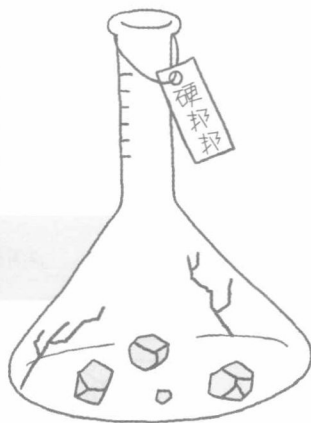
味道：臭得惊人。

硬度：硬邦邦。

便便博士提醒：

1.尊重便意，养成定时便便的习惯；

2.多吃各种膳食纤维，多喝酸奶。



终极的状态即完美的“便便卷”，虽然和香蕉型便便一样长，但没有切口，从头到尾一气呵成。此人饮食生活、精神状态都处于极佳的状态。

颜色：金黄。

分量：400g。

味道：馥郁。

硬度：有弹性、柔软。

Code of Intestines

肠道密码 1

→ 本章关键词

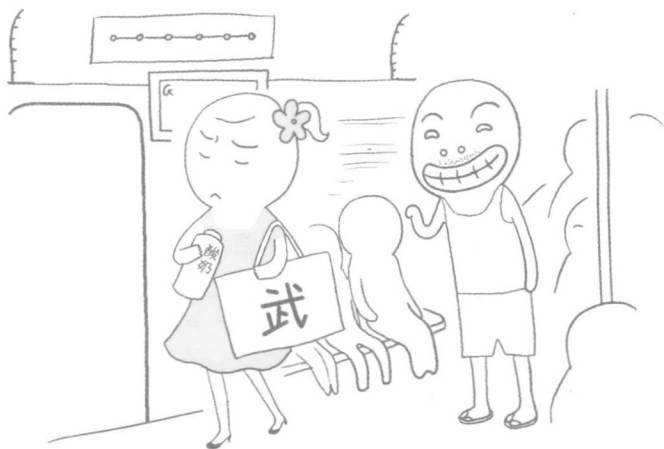
吸收

免疫

第二
大脑

心情与肠道一起SPA

· 双面娇娃 ·



或许有些时候，女人比男人更期待一场猎艳游戏。
但究竟是做猎物还是端猎枪，女人的剧情则永远没有定式！

肚脐下三指处
就是丹田哦！



武侠小说里常常提到高手练功时总是“气沉丹田”。

请你在脑海里，想象一位太极高手松肩垂肘、气沉丹田、蓄势待发的姿势，你可以感受到所有的气与劲都发自丹田，“开则达于四梢，会则仍归于丹田”。丹田也就是肠道的位置，是我们生命动力的源头，是生命之祖。

这一点古人比我们先进许多。

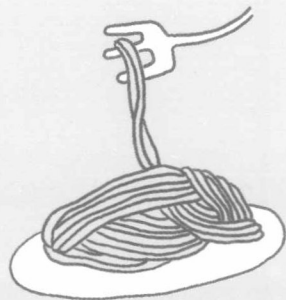
中医对肠胃有很传神的描述，讲胃，胃是“仓廩之官”，是“五脏六腑之海”，我们吃的食物，在胃里面，腐熟转化，滋养五脏六腑。讲小肠，小肠是“受盛之官，化物出焉”，从胃接受腐熟的水谷，转化成气血精华。讲大肠，大肠是“传导之官，变化出焉”，大肠传导水津，也传导糟粕，将水津吸入体内，将糟粕排出体外。

大家不要以为“传导之官”就是几节下水道，肠道一边传输一边像精密的流水线一样，同时要做三样工作：消化吸收、免疫防卫及神经调控。

其中消化吸收是肠道最基本的工作，没有消化吸收，人体无法获得养分和能量，就像车子没有油，手机没有电，生命活动将全部停止。免疫防卫和神经调控的功能，除了协助执行消化吸收基本功能外，也对整体健康有非常重要的意义。这一般是大家忽视的功能哦。

Why intestinal absorption is bad ?

➞ 为什么肠道不吸收？



便便博士的小案例

我家隔壁的王太太因要经常出差，就把8岁的女儿交给了外婆照顾。过了大半年，这位忙碌的母亲才发现女儿虽然平时都有按时吃饭，饭量也正常，但是面色偏黄，而且体重减轻，精神状态也不佳，学习老是精力不集中，便便也不按时，而且很臭，颜色也深。王太太谈起女儿的身体总是很担心，于是我劝她带女儿去医院检查一下肠道的吸收功能。医生检查后，诊断是患有吸收不良症候群——小肠没能适当地吸收食物中的营养素。

吸收不良症候群会造成体内欠缺维生素和矿物质，导致营养不良和贫血。父母们应该多加注意，一旦孩子出现如上类似的状况，应立即带孩子去医院就诊。

吸收大魔道

常常听人抱怨吃了许多补品，身体还是一天不如一天；小朋友缺钙缺维生素，父母照着广告买来一大堆钙片、维生素，可还是不能解决问题。这时医生就会说，吸收功能不好，吃了也白吃。

大多数人认为消化道的功能是消化食物、吸收养分，不觉得它会有什么复杂的原理值得拿出来讨论。其实，消化道的运作非常精巧，何时食物应该走到哪里，产生何种反应，在哪里需要分泌何种化学物质，分泌多少，每一个环节都有精密的控制。那些吃了不吸收的状况，就是因为肠道的某些环节在罢工呢。

食物由口腔进入消化道，会用24~72小时走完长达9米的旅程，为什么走得慢慢腾腾呢？因为每1厘米的消化管道都扮演着重要的角色，确保我们能吸收优质的养分，肠道里还有无数的细菌，帮助我们捍卫肠道健康。

如果肠道照顾得宜，运作正常，它就是生命的动力源、发电厂、补给站，提供能量与养分，如果肠胃道出了问题，轻则带来各种烦恼，重则威胁生命。这段通道就像一条大魔道，能够化腐朽为神奇。

口 腔

食物的消化作用是由口腔开始的。当食物进入口腔，牙齿咀嚼食物，唾液腺分泌大量口水，润滑食物：口水里含有各种消化酶素，开始做初步的消化。吃饭时细嚼慢咽，可以减轻胃肠负担。