

傅善来 编著

J I A N S H E N

补菌与健身

查一查，您需要补菌吗
与白领女性谈补菌与健美
与脑力疲劳综合征亚健康人群谈补菌与健脑
与无症状乙肝病毒携带者谈补菌与护肝
与肝炎病人谈补菌与护肝
与高脂血症病人谈补菌与降脂
与骨质疏松症病人谈补菌与壮骨
与便秘病人谈补菌与通便
与腹泻病人谈补菌与健肠
与癌症放化疗病人谈补菌与调养
与中老年人谈补菌与健康长寿

上海科学技术出版社

补菌与健身

傅善来 编著

上海科学技术出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章



图书在版编目(CIP)数据

补菌与健身/傅善来编著. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 12

ISBN 7-5323-7290-1

I. 补... II. 傅... III. 食用菌类—食物养生
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091765 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 787×960 1/32 印张 3.5 字数 62 千字

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—12 000

定价:8.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内容提要

本书根据微生态学理论，结合近年来应用微生态制剂的大量临床实践，与白领女性、中老年人、脑力劳动者、高脂血症、病毒性肝炎、慢性乙型肝炎病毒携带者、骨质疏松症、腹泻、便秘等不同人群谈补菌保健，同时还介绍了其他健康技能。内容通俗易懂，可读性强。

前言

21 世纪世界瞩目的微生态制剂

抗生素、磺胺类药等抗菌药的问世，是人类医学史上一个划时代的进步。青霉素的诞生把人类带入抗生素时代，挽救了许许多多病人的生命。青霉素的发明人弗莱明被载入史册，写下了光辉一页。

然而，抗菌药物的广泛使用，尤其是抗生素、磺胺类药的滥用，给人类带来了三大难以克服的弊端。

1. 抗菌药物在杀死致病菌的同时，也杀灭了体内正常的有益生理菌，导致菌群失调，微生态失衡，出现不明原因的反复腹泻、呼吸道真菌感染等一些致命的并发症，夺去了许许多多人的生命，成了临床医学的一大顽症。

2. 耐药菌株的产生。原本是药到病除的一些特效药——抗生素、磺胺类药，由于耐药菌株的产生，只能“望菌兴叹”，无能为力了。就拿结核病来讲，因为用药不当，或者没有联合用药，或者不遵照医嘱随意停服药等不规则用药，致使耐药菌株产生，以及结核菌自然变异所产生的原发性耐药，使治愈结核病变得

更加困难。再拿伤寒来讲，新中国成立前，有多少多少鲁迅先生笔下的贺老六死于伤寒。人类自从发明了氯霉素，伤寒从此不在话下，能做到药到病治。可是，谁也没有料到，随着氯霉素的耐药菌株出现，伤寒东山再起，又复流行。

3. 抗生素、磺胺类药，自身所具有的毒性作用和不良反应，如链霉素的耳毒性，青霉素的过敏性休克，氯霉素的再生障碍性贫血等致残、致命者难以计数。据统计，我国12亿人口中，有6000万残疾人，其中听力语言障碍者达2057万人之多，7岁以下儿童听力障碍者达80万人，引起听力语言障碍的主要原因是药物中毒。在每年新增3万聋儿中，大约有半数是因为药物中毒所致。迄今为止，已知耳聋性药物有近百种，抗生素是最重要的一类。除了耳毒性外，抗生素还可引起过敏性休克、溶血性贫血、再生障碍性贫血、白细胞减少、血小板凝集、视神经炎等给人类带来了新的灾难。

抗生素、磺胺类药对人类有功，还是有过；细菌有益，还是有害；促菌好，还是杀菌好等一些重大问题需要重新认识。经过将近半个世纪的努力，随着微生物生态学的崛起，医学从抗菌时代开始迈向促菌时代。促菌，就是通过补充益生菌，扶植人体内正常菌群，抑制或杀灭致病菌或条件致病菌；从生理出发，间接杀灭致病菌，维持人体内微生态平衡，保护人体微环境，从而达到健康状态，这是医学史上的又一场革命，是人类的希望。

随着微生物生态学的崛起，世界瞩目的微生态制剂应运而生。为了帮助广大读者科学地使用微生态制剂，我们根据读者要求，着手编写这本《补菌与健身》一书。作者根据微生物生态学理论，结合近年来应用微生物

制剂的大量临床实践，针对写字楼小姐、脑力疲劳以及高脂血症、病毒性肝炎、慢性乙型肝炎病毒携带者、骨质疏松症、腹泻、便秘等不同人群谈补菌与保健，并且在谈补菌的同时，还全面介绍其他健康技能。内容通俗易懂，操作性强，不失为一本指导科学应用微生物制剂的小册子，也是一本科学健身的医学顾问书。希望读者喜欢它、用好它，为我们的健康服务。同时也希望读者对书中不足、谬误之处，不吝赐教。

本书在编写过程中，张俊焱、王颖、翁懿卿、吴亦君、陈君女士协助查找文献、誊写打字，在此一并致谢。

上海市预防医学会养生保健委员会主任委员

上海瑞星医院亚健康检测中心主任

傅善来

2003.9

目 录

- 查一查，您需要补菌吗 /1
- 与白领女性谈补菌与健美 /5
- 与脑力疲劳综合征亚健康人群谈补菌与健脑 /22
- 与无症状乙肝病毒携带者谈补菌与护肝 /40
- 与肝炎病人谈补菌与护肝 /47
- 与高脂血症病人谈补菌与降脂 /49
- 与骨质疏松症病人谈补菌与壮骨 /62
- 与便秘病人谈补菌与通便 /74
- 与腹泻病人谈补菌与健肠 /77
- 与癌症放化疗病人谈补菌与调养 /81
- 与中老年人谈补菌与健康长寿 /89

查一查，您需要补菌吗

多少年来，人们对微生物的认识，只看到致病的一面，而没有看到有益的一面。

大量微生物学的研究告诉我们，在人、动物、植物的体表、体内存在着一群数量庞大的微生物，这些微生物在正常情况下，对人体（宿主）不但无害，反而有益，医学上称这类微生物为正常菌群。正常菌群一般存在于人体体表皮肤和与外环境相通的消化道、上呼吸道、泌尿生殖器黏膜的表面。这些微生物参与人体的营养、消化、吸收、抗感染、抗肿瘤、免疫等重大生理功能。它们的兴衰直接关系到人体的健康和长寿。在世界5个长寿乡之一的广西巴马地区，科学家对5位101~111岁老人的粪便进行检测，发现这5位老人粪便中双歧杆菌的数量高达 10×10^7 /克以上，比飞行员都多（27名飞行员中，77.7%的人粪便中双歧杆菌含量在 10×10^7 /克以下，59.2%在 10×10^2 /克以下）。正常菌群对宿主的关系并不是一成不变的，比如，在健康人皮肤上可找到金黄色葡萄球菌，在口唇周围黏膜细胞内可找到单纯疱疹病毒，在消化道内找到大肠杆菌。可是，每当人体免疫功能下降，健康状况不良时，金黄色葡萄球菌就可能引起炎症，单纯疱疹病毒引起的疱疹，大



肠杆菌引起的腹泻。这一现象告诉我们，正常微生物群与在微生物、宿主、环境三者之间呈平衡的微生物系。

对大量长寿老人的医学观察告诉我们，低脂肪、低动物蛋白质、低盐、低热量、高纤维素的饮食有助肠道生理菌的生长。但是，每当人体精神高度紧张、熬夜、吸烟、酗酒、长期抗菌药物治疗、外科手术、长期接受化学治疗、放射治疗、高蛋白质、高脂肪、高热量、高钠（食盐）、低纤维素（少蔬菜）的不良饮食时，原本的条件致病菌（如大肠杆菌或外来致病菌，如葡萄球菌、白假丝酵母菌、铜绿假单胞菌、变形杆菌等）大量繁殖，一旦占居优势时，就会乘机肆虐，从而使人体出现肠道功能紊乱、腹泻或便秘等疾病。长此以往，不加重视，就会导致营养不良、免疫力低下、肝功能损害、面色萎黄、色素沉着，甚至发生肠道恶性肿瘤。

值得庆幸的是，人体微生态失调早期是可逆的，在去除不良因素、调整膳食结构和有计划地补充有益菌（即服用微生态制剂），微生态失调的状况就能得到消除和逆转，从而远离疾病，回归健康。

本书针对现代都市人存在微生态失调的一些亚健康人群和病人，教会您科学地补充活氏等微生态制剂，发挥益生菌对人体的重要保健功能。益生菌不仅能在肠道黏膜上形成一道菌屏障，而且阻止致病菌对肠道的入侵和定植，抑制致病菌和抗感染，维持肠道微生



物菌群的生态平衡；益生菌还能分解肠道内各种有害物质，预防和抑制肿瘤的发生；帮助消化食物和制造营养物质（主要是氨基酸和维生素），降低胆固醇，抑制内毒素产生，具有抑制肿瘤、调节血脂、润肠通便、延缓衰老和提高人体免疫力等保健作用。所以说，人体补充有益菌是现代都市人健身益体不可缺少的一种保健手段。

那么，哪些人需要补充益生菌健身呢？归纳起来大致有下列7大类人群需要补充微生态制剂。

（1）便秘病人：由于膳食结构、生活习惯等因素造成的便秘，使粪便长时间地积存于肠道中，腐败菌大量繁殖，产生有害物质，被吸收入血液，进入肝脏，损害肝细胞。另外，便秘由于排便困难而常常需要用力屏气，使腹肌强烈收缩，导致腹腔内压力增高，当腹腔血管受到一定压力后，就会使血液大量回流到心脏，致使心脏负担加重，血压升高。不仅如此，便秘还会引起慢性溃疡、痔疮等病，所以必须尽早预防。服用微生态制剂会减少毒素产生，清洁肠道，加速肠道蠕动，排出毒素及长期滞留肠道的粪便。

（2）腹泻病人：由于肠道内有害菌的过度繁殖，肠道内菌群紊乱，亦会出现腹泻、大便溏薄、便意频频等症状，结果是营养不能充分吸收就被排出体外。长此以往，将会营养不良，削弱人体免疫功能。服用优质微生态制剂能有效地缓解、改善腹泻等肠功能紊



乱症状。

(3) 体弱多病，长期不规则服用抗菌药物者：由于不规则服用抗菌药物，肠道有益菌被大量杀死，补充优质微生态制剂有利于调节肠道微生态平衡，提高免疫力。

(4) 放疗、化疗病人：放疗、化疗的肿瘤病人，肠道内益生菌难免会被杀死，菌屏障受到破坏，补充优质微生态制剂有利肠道内微生态平衡。

(5) 慢性肝炎、慢性乙型肝炎病毒携带者、肝硬化等慢性肝病病人：肝病病人胆汁分泌减少，抑制致病菌作用削弱，容易暖气、腹泻。致病菌产生的毒素又会损害肝脏，加重肝脏病变。补充优质微生态制剂对肝病病人的病体康复很有益。

(6) 工作节奏快，如写字楼小姐、脑力疲劳人群、饮食不调、腹泻或便秘、肠道功能紊乱、高脂血症者：适当补充优质微生态制剂，有利调节肠道功能，恢复内环境平衡，消除疲劳。

(7) 旅游水土不服，腹泻以及粪便颜色异常，有恶臭者：补充优质微生态制剂有预防和治疗意义。

总之，如果您需要进一步了解补菌健身知识，那么，花您一点时间往下看，便可了解一二，为您在创造财富的同时创造健康作参考。

与白领女性谈补菌与健美

白领女性酷暑不被太阳晒，严冬不被寒风吹，上楼乘电梯，出门坐汽车，似乎工作环境十分优越。其实，如果不注意自我保健，这些活泼可爱的姑娘要不了多久，就会变成面黄肌瘦的新时代林黛玉。

为什么如此优越的工作环境，反而会对人体健康产生影响呢？

首先是当今社会竞争激烈，工作节奏快，精神压力大。

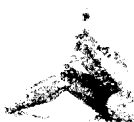
其二是现代办公楼，多数是全封闭，终日门窗紧闭，犹如一个水泥罐头。尤其在有空调的环境里，通风不良，空气中氧气含量不足，二氧化碳等浑浊空气增多，以及电磁污染、生物、生活、装潢污染，慢慢地就会出现面色萎黄，动不动心跳气急，常常感到气不够用，胸闷、乏力等表现。

其三是户外活动少，运动“饥饿”。因为运动少，胃口也小，再加上有的姑娘患有“肥胖恐惧症”，营养摄入少，久而久之，不知不觉的营养不良伴随而来，缺铁性贫血就会发生。缺铁性贫血的人面色萎黄，有的还会出现眼圈发黑、黄褐斑，动不动气急乏力。除了铁摄入不足外，B族维生素营养不良对白领女性的折



磨也是不能低估的。B族维生素参与糖代谢，是人体物质代谢过程，分解酮酸、乳酸辅酶的重要组成成分。B族维生素缺乏，酮酸、乳酸大量堆积在体内，酮酸、乳酸是酸性物质，又称疲劳素。大量积蓄在脑内，刺激脑细胞，使人疲劳、烦躁、工作效率低下。再加上粮食摄入少，人体热量不足，更加使人感到有气无力。

其四是女性最先衰老的器官卵巢，据日本学者研究，卵巢在20~25岁时发育达到高峰，此时重量约10.2克，卵泡15万个。30~35岁时卵巢功能开始衰退，卵泡剩下的只有1万个。40岁以后，卵巢功能进一步衰退，无排卵月经占60%。50岁左右卵泡消失，卵巢重量只有4.9克，出现闭经。有人观察，女性30岁以后，雌激素分泌开始减少，35岁以后，卵巢功能开始减退；到了40岁，体内雌激素水平只有青春期的1/4。如果不及时补充外源性雌激素，随着年龄的增长，雌激素进一步减少。随着雌激素的减少，昔日的女性魅力开始慢慢流失，皮肤出现皱纹、面色晦暗、心烦失眠、月经紊乱、潮热出汗、乳房萎缩、免疫功能下降，引以为傲的玲珑曲线一天天模糊下去，脾气越来越大，连夫妻性生活也渐渐冷淡了。女性生理改变与楼宇环境交织在一起，难分难舍。为了白领女性健康美丽，必须懂得养生保健。那么怎样保健呢？归纳起来有以下10条以供参考。



1. 通风换气

医学观察，一个人1小时需要20~30立方米的新鲜空气，这样才会感到舒适。一间15平方米居室或办公室，层高为2.7米，其容积只有40.5立方米。室内如果有2个人，按每人每小时20立方米新鲜空气计算， $40.5 \text{ 立方米} \div (20 \times 2) \approx 1.01 \text{ 小时}$ 。也就是说，一间15平方米居室或办公室中，只要有2个人，就需要每隔1小时左右换一次气，才能保持室内空气新鲜，精力充沛。事实上难以办到，尤其是室内装有空调器的情况下，更是难以办到。通风不良，造成居室内的空气中氧气含量不足，二氧化碳等混浊空气增多，人体生活在这种环境中，久而久之就会出现头昏、头胀、胸闷、乏力等亚健康表现。开窗通风对白领女性实在是太需要了。

2. 光照充足

2000年12月12日，上海市《青年报》头版头条醒目标题，报道了8例先天性佝偻病。先天性佝偻病是孩子生下来就得软骨病，如果不及时治疗就会影响孩子的体格发育、智能发育，严重的还可引起鸡胸、“X”或“O”形腿等骨骼畸形。先天性佝偻病一般发生在我国北方日照差的地区，在上海历史上没有发生过。那么，为什么现在会发生呢？据调查，8个孩子的妈妈全是白领。其中有一位母亲，怀孕期间，每天进



出家门都是轿车，下了车就进办公室，几乎没有时间接受日光照射。

阳光，是万物生长不可缺少的自然物质，它具有调节温度和湿度、清洁环境、净化空气、杀灭病菌等作用。大家知道，太阳光中含有紫外光线，除了杀灭细菌、病毒等致病性微生物外，紫外线还能把人体皮肤里维生素 D_3 原（17-脱氢胆固醇）转变成维生素 D_3 （胆骨化醇），在羟化酶系统作用下，羟化成为1,25-二羟维生素D，在1,25-二羟维生素D的作用下，能促进肠道对钙的吸收。新建房屋，特别是底层，由于房屋间距不够，光照不足。在长期避光或光照不足的房间生活、工作、学习，由于阳光得不到满足，会使人体精神忧虑、压抑、疲劳等亚健康表现，孕妇由于维生素D合成不足，影响钙的吸收，胎儿发生先天性佝偻病。所以，除了开窗（因为玻璃会阻挡紫外线）让阳光直射外，还应多在户外活动，最好每天有2小时。

3. 室温调控得当

人体最舒适的环境温度和湿度，在夏季，温度为 $25\sim 27^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度为 $50\%\sim 60\%$ ；在冬季，温度为 $18\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度为 $45\%\sim 55\%$ 。空气的流速为 $4.5\sim 7.6$ 米/分钟。现代办公楼，一般装有空调器，据文献记载，电器工业发达的日本，在20世纪60年代初，各大厦、办公楼都安装空调器。不论



是初夏还是酷暑，办公室统统变成“冷房”。工作环境似乎十分优越，可是，工作人员的健康状况却每况愈下，尤其是女职员，普遍感到疲倦、皮肤干燥，还有不同程度的手足麻木、头痛、咽喉痛、胃肠不适等症状，女性还出现月经不调。那么，为什么会出现上述情况的呢？后来经过医学观察，主要是因为夏季气温高，衣着单薄，长时间呆在低温环境内，“冷”感觉导致至体温调节中枢，指令皮肤血管收缩，汗腺停止分泌，以减少散热，保持体温。这种“冷”感觉导致交感神经兴奋，腹腔内血管收缩，胃肠蠕动减弱，从而出现一系列胃肠道症状。女性，在寒冷刺激下，还会影响卵巢功能，排卵发生障碍，表现为月经失调。

为了预防“冷房”病发生，要学会科学调节室温，最好做到室内外温差不要超过 7°C ，不要对着冷风直吹，长期坐办公室的人员，应适当增添穿脱方便的衣服，膝部覆盖一块大毛巾，注意间歇站起活动，以促进血液循环。下班回家洗个温水澡，自行作按摩。

4. 减少电磁污染

电磁污染是21世纪继生物污染、工业污染后的又一污染。近年来，电磁污染对人体造成的潜在危害已引起人们重视。据医学观察，电磁辐射对人体的危害，表现为热效应和非热效应两大方面。当人体接受电磁辐射时，体内分子会随着电磁场的转化快速运动，使