

〔日〕藤田紘一郎 著 马英萍 译

胃肠健康书 病来自己医

腸を整えれば心も体も必ず元気になる！

日本寄生虫博士藤田紘一郎发现・

胃肠不健康会导致免疫力大幅度降低
造成心理异化、性能

衰退，甚至自杀……

胃肠健康

心健康



〔日〕藤田纘一郎 著 马英萍 译

胃肠健康书 病来自己医

腸を整えれば心も体も必ず元氣になる！

胃肠健康

心健康

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病来自己医: 胃肠健康书/ (日) 藤田纮一郎 著; 马英萍 译. —北京: 东方出版社, 2010

ISBN 978-7-5060-3951-2

I. ①病… II. ①藤… ②马… III. ①胃肠病—防治 IV. ①R57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131651 号

Cho wo Totonoreba Kokoro mo Karada mo Kanarazu Genki ni Naru by Koichiro Fujita

Copyright © 2009 by Koichiro Fujita

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Oriental Press, All rights reserved

Original Japanese language edition published by NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4443 号

病来自己医: 胃肠健康书

作 者: [日] 藤田纮一郎

译 者: 马英萍

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 670 毫米 × 890 毫米 1/16

印 张: 11

字 数: 94 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3951-2

定 价: 24.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前言

现代日本人很长寿，年龄在 100 岁以上的老年人 2008 年达到了 36 000 人，这一数字还在不断地增长。

日本发达的医疗体系为此作出了巨大贡献。以日本为代表的先进国家，医疗技术进步惊人，可以说每天都有新的技术被开发出来。

另外，日本的大城市中，能够实施先进治疗的大医院高楼林立，为患者提供各种各样的治疗和康复服务。只要对健康感到一点担忧，任何人都可以即刻进入医院。

可是，纵观我们的日常生活，在这样优越的医疗环境中，我们就真的不担心患病、每天都很健康吗？

应该不能这样说。

“代谢综合征”、“高血压”、“血液·肝脏功能的数值异

常”、“要留院观察”、“要再检查”——事实上，在健康诊断的结果中出现这些文字的人相当多。人们拿到这样的诊断，心情一定会很忐忑不安吧。

我认为现代日本人虽然长寿，但健康的成年人并不多。

原因在于高速现代化的发展使得我们脱离了自然的生活，而身体长期暴露于科技化的环境和洗涤剂、除菌剂引起的二噁英中，导致我们原本的“生命力”减弱。

我长期从事人体免疫方面的研究，发现免疫力的30%来自内分泌系统和神经系统的刺激，而70%则依靠肠内细菌。另外，免疫不仅和身体疾病息息相关，而且和心理疾病也存在着密切的联系。

研究证明，“没干劲”、“心情悲观”、“易怒”等症状的诱因是肠内环境恶化等原因引起的免疫力下降。

免疫系统是保护我们不生病、保持健康状态的重要系统，而生命体的免疫功能本来是非常强大的。

可是，我们神经质般地排除“脏东西”，去追求生活的方便，结果导致身心免疫力下降，忽视了将生命延续给下一代的本能。

我们必须想办法制止这些倾向。

无论现代医学多么发达，在人们对身心健康感到担忧时，它所给出的答案都不是“绝对”的。

人类所拥有的生命力中存在着不可估量的能量。

事实上，从无药可救的癌症中生还的人，被认为身患不治之症却痊愈的人在临床医疗上不胜枚举。

我希望生活在现代的人们不要只在意生活环境，而更重要的是相信自己身体所具有的能量，以开朗的心情度过每一天。

在本书中，我就保持着年轻身心的健康法、提高免疫力和自愈能力的生活习惯等，通过身边的例子进行了浅显易懂的阐释。

如果各位读者能从本书中获得增强日常健康的启发，作为作者，我将感到无比荣幸。

2009 年 1 月



前言 / 001

第一章 保持健康的身体状态 / 001

保持年轻、远离疾病的生活

《》 代谢综合征的秘密 / 002

不要对肥胖神经质 / 002

调查发现偏瘦更可怕 / 003

不能说肥胖导致心肌梗塞和中风 / 005

有关“高胆固醇和死亡率关系”的研究 / 006

保护脑内胆固醇 / 008

《》 预防男女更年期障碍的方法 / 009

无论男女都会遇到更年期障碍 / 009

男性更年期障碍的症状和自测 / 010

度过男性更年期的方法 / 012

女性更年期障碍的症状和自测 / 013

增强女性更年期免疫力 / 015

《》 抗衰老的最新思路 / 016

老龄化社会必须考虑抗衰老问题 / 016

“克洛索”加上“端粒酶”等于长生不老 / 017

尚不能断言端粒酶决定寿命 / 019

抗衰老治疗要有针对性 / 020

构成我们身体的细胞和一万年前一一样 / 022

《》 伤害身体的水、使身体健康的水 / 023

正确处理饮用水 / 023

蒸馏水和雪水 / 025

四种有功效的水 / 027

《》 延缓衰老的补充剂的活用方法 / 029

医院加强抗衰老医疗 / 029

延缓衰老计划——“Take ten” / 031

辅酶 Q10 预防肌肤衰老 / 032

适量摄取辅酶 Q10 / 034

其他抗衰老物质 / 035

使肌肤娇嫩的胶原蛋白和透明质酸 / 037

防止皮肤干燥的白金微粒分子 / 038

借助补充剂抵抗活性氧 / 039

第二章 燃起生命活力的心理健康法 / 041

让身体恢复自然，便可达到心理平衡

《》 免疫紊乱可导致心理疾病 / 042

美少妇的洁癖症 / 042

强迫性障碍 / 043

心理问题源于免疫力降低 / 045

挽回人与人的正常关系 / 046

孩子犯罪的动机 / 047

“洁净社会”的诱发证 / 049

要真正感到“生命”的存在 / 050

保持“心理平衡”可提高免疫力 / 051

《》 洁净社会使日本人脆弱 / 052

日本的自杀率高居世界第一 / 052

生活环境被“家畜化”的精神伤害 / 053

现代人不知道“真正的痛苦” / 055

日本社会的表层伪善 / 056

《》 重新燃起生命活力的恋爱·性爱术 / 057

三四十岁失去性欲的男性们 / 057

“文明”过度发达导致不会恋爱 / 059

日本人三十岁以上半数的“无性婚姻” / 060

追求干净导致日本人口数量减少 / 061

生存环境“家畜化”导致性爱障碍 / 063

妨碍生殖行为的二噁英 / 064

为健康应让身心重返自然 / 066

第三章 不生病、提高免疫力的方法 / 069

提高活力，保持身体最佳状态

《》 过敏性皮炎和哮喘可以治愈 / 070

过度清洁将人类逼入病态 / 070

抑制过敏反应的寄生虫 / 071

过度抗菌降低皮肤免疫力 / 073

过度洗浴破坏皮肤常在菌 / 074

接触自然预防过敏症 / 075

通过饮食获得更强的自愈能力 / 077

《》 只要了解肠道功能就能提高免疫力 / 078

肠道——支配身体的第二大脑 / 078

适合肠道的植物性乳酸菌 / 079

“牛奶和酒”不一定适合所有人 / 081

大豆食品有益肠道健康 / 083

具有防癌功能的植物性食品 / 084

肠内菌群可增强免疫力 / 086

☺ **提高自然免疫力可预防癌症 / 088**

人体内每天都会产生癌细胞 / 088

攻击癌细胞的“NK”细胞 / 090

精神焦虑可降低NK细胞活性 / 091

运动可提高NK细胞活性 / 092

NK细胞在预防医学方面的应用 / 093

生活规律增强自然免疫力 / 093

第四章 调整好肠内环境，必能预防疾病 / 097

提高自愈力，激发痊愈能力

☺ **活跃在肠道内的乳酸菌·双歧杆菌的效力 / 098**

提高“免疫力”的“中医”思想 / 098

充分发挥“自愈能力”的“中医” / 100

肠内菌群的平衡 / 101

母乳对婴儿的呵护 / 103

创造乳酸菌·双歧杆菌容易存活的肠内环境 / 105

☺ **提高自愈能力、预防癌症的食品 / 107**

少吃肉多吃植物性食品 / 107

人类本是草食性动物 / 109

肠道症人数正在增多 / 111

不断增加的肠道疾病种类 / 112

《》 **心情可改变免疫力 / 113**

“大脑”和“肠道”关系紧密 / 113

“笑”可以增强治愈能力 / 114

“笑”对身体的物理作用 / 116

癌症的精神疗法 / 117

内分泌系统因情绪而变化 / 118

免疫力可治愈癌症 / 120

第五章 保持快乐并健康的生活习惯 / 123

日常稍加注意，每天快乐无忧

《》 **大便是身体健康的晴雨表 / 124**

现代人的肠道正在痛苦呻吟 / 124

停止滥用便秘药 / 125

通过大便可得知你的“健康程度” / 127

膳食纤维和发酵食品可调整肠内环境 / 130

肠内细菌和营养的关系 / 132

《》 **摆脱应激反应，调整肠内环境 / 133**

什么是“应激” / 133

应激引起的身体症状 / 134

应激、消化道活动及免疫的连锁反应 / 136

抗生素会扰乱肠内菌群 / 138

正确认识幽门螺旋杆菌 / 139

通过饮食摆脱应激反应 / 139

《》 **不得病的饲养宠物方法 / 142**

和宠物接触有利有弊 / 142

了解并预防人畜共患传染病 / 143

“棘球绦虫”也寄生在狗身上 / 143

可怕的“鹦鹉热”和“弓形虫病” / 145

人畜共患传染病是机会传染 / 147

 以轻松、适量的运动造就健康的体魄 / 151

生命在于运动 / 151

保持健康的运动理论 / 152

厚生劳动省提出的“运动标准” / 154

减肥一定要结合运动 / 155

适量运动心情舒畅 / 157

后记 / 159

第一章 保持健康的身体状态

保持年轻、远离疾病的生活





代谢综合征的秘密

不要对肥胖神经质

一天，一位 21 岁的女大学生被一辆救护车送进我在职的大学医院。她出现严重的脱水症状，并且已经开始失去意识。

她出现脱水症状的原因是节食训练。

由于平时觉得自己有些胖，她参加了宣称“一周可减 20 公斤”的节食训练班。一周以后，她的体重从原来的 66 公斤锐减至 45 公斤，直至陷入脱水状态，被救护车送到医院。

的确，如果太胖，患生活习惯病的危险性较大。可是，如果突然变瘦，也同样会引起生命危险。

尽管没有这么极端，但日本人对于肥胖还是过于神经质了。其原因之一在于全国上下大规模开展的“应对代谢综合征”的宣传。

内脏脂肪型肥胖引起的代谢综合征，可导致心肌梗塞和脑梗塞等重大疾病，也被称为代谢异常症候群，可诱发

高血压、高血糖、高血脂症。可是实际情况果真如此吗？

的确，我也曾认为肥胖可能导致重大疾病。但日本人认定的代谢综合征的指标是否过于严格了呢？

事实上，若以现在的标准衡量的话，日本成年男性约半数患代谢综合征，或是代谢综合征的预备军。

调查发现偏瘦更可怕

在日本，成年男性的腰围在 85 厘米以上、女性在 90 厘米以上者，在空腹时血糖高、中性脂肪高、良性胆固醇低的三项中，符合其中两项者即被认为患有“代谢综合征”。

前些天有位中年男性患者来到我所在的医院，说：“我的腰围已经 85 厘米了，请给我开点药吧。”

现在的中年男性，只要腰围达到 85 厘米就很担心，这位患者就是例子。

可是微胖真有那么危险吗？

通常肥胖用体质指数（BMI）来表示。即：体重（公斤）除以身高（米）的平方。在日本，BMI 正常值是 18.5 ~ 24.9，25 ~ 29.9 被认为是肥胖 1 度，18.4 以下则被认为是偏瘦。

在美国，从 1975 年到 2004 年之间，对随即选出的人进行了 4 次体重测量，检查健康状况，并跟踪调查：数年后有多少人因何种疾病而死亡。



美国大规模调查的结果显示，BMI 为 25 ~ 29.9 的超重人群，其死亡率最低。也就是说，稍胖的人更长寿（如图 1-1）。

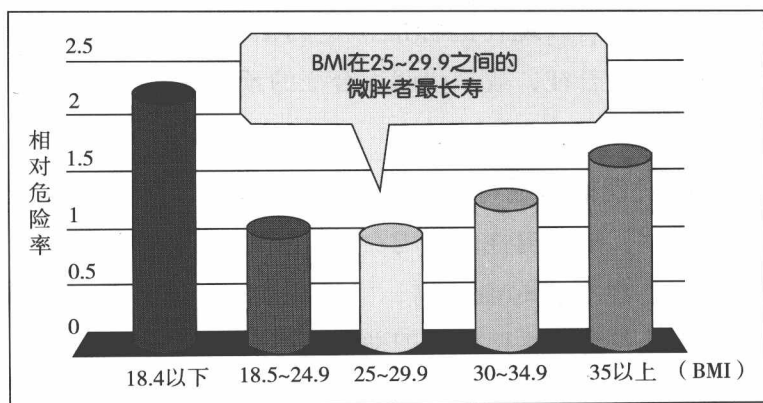


图 1-1 BMI 和死亡危险率

这是多次调查得出的共同结果。BMI 为 35 以上的肥胖者死亡率的确较高，但相比之下，BMI 在 18.4 以下的偏瘦人群死亡率甚至远高于肥胖者。

当前厚生劳动省建议大家将 BMI 控制在 22 ~ 23 之间。现在日本男性平均为 23.8。而欧美则规定 BMI 在 25 ~ 29.9 之间为超重，30 以上为肥胖。

在日本，BMI 为 24 ~ 25 的人最长寿。国立癌症中心的津金昌一郎部长公布的数据表明，厚生劳动省建议的 BMI 为 22 ~ 23 的人死亡率反而更高。

东京都立老人研究所对小金井市市民的体重和健康的

关系进行调查，结果同样发现稍胖的人长寿，瘦人的寿命短。

事实上偏瘦的人更危险。

不能说肥胖导致心肌梗塞和中风

尽管我们知道“稍胖”才健康，但为什么人们会有消瘦才健康的印象呢？

正如人们认为肥胖是造成代谢综合征的第一原因一样，通常人们认为胖人易患心肌梗塞和中风。



事实上，肥胖者易患心肌梗塞和中风的依据并不充分。但尽管如此，仍然有很多医生认为胖人比较危险。

在美国，男性腰围在 103 厘米以上才被视为危险。看一看其他各国的指标，没有一个国家将男性腰围标准定在 85 厘米以下。

总的说来，腰围 85 厘米只是日本男性的标准。我想，腰围 85 厘米的“AB5 型”西服之所以最畅销，也和这一标准有关。

除日本以外，世界上再也没有一个国家将女性腰围标准定得比男性更宽松。将日本男性的近半数视为“病人”并不一定妥当。

由于人们认定引起动脉硬化的物质是胆固醇，所以胆固醇也被认为是危害健康的罪魁祸首。