

找回身体自救力，远离大肠直肠癌的生活关键秘密
老百姓最需要的生活保健书——

图解



肠道决定 抗癌力



中国台湾尹书田纪念医院大肠直肠外科主任医师
洪耀仁◎著

肠道是人的第二大脑，决定身心健康的关键！

但据统计每3个人中就有1个人肠道不健康。

常见的大肠疾病，除了便秘、腹泻之外，还有阑尾炎，中高年龄层人
最容易罹患的
大肠直肠癌更已成为好发
别让不健康的肠道，

肠道决定抗癌力，远离大肠直肠癌的生活关键
秘密，你一定要知道——

肠道老化的**6**大警示信号

肠道疾病的诊治与照护要诀

挽救肠道活力的**10**种饮食方式+**38**种强效

食材+**30**道美味家常食谱

随时随地都能进行的**15**种肠道保健活力操



醫師 洪耀仁

THE GUT-IMMUNE CONNECTION
THE GUT-IMMUNE CONNECTION



肠道决定 抗癌力

THE GUT-IMMUNE CONNECTION
THE GUT-IMMUNE CONNECTION



THE GUT-IMMUNE CONNECTION
THE GUT-IMMUNE CONNECTION

THE GUT-IMMUNE CONNECTION
THE GUT-IMMUNE CONNECTION



THE GUT-IMMUNE CONNECTION

找回身体自救力，远离大肠直肠癌的生活关键秘密

图解肠道决定抗癌力

TUJIE CHANGDAO JUEDING KANG' AILI

(中国台湾尹书田纪念医院大肠直肠外科主任医师) 洪耀仁 ◎ 著



广西人民出版社

桂图登字 20-2010-040 号

中文繁体字版© 2009《肠道决定抗癌力》由城邦原水文化发行。

本书经城邦原水文化授权,同意由广西人民出版社出版中文简体字版。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

图解肠道决定抗癌力 / 洪耀仁著. — 南宁: 广西人民出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-219-06986-8

I. ①图… II. ①洪… III. ①肠—保健—图解 IV. ①R574-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 086543 号

监 制 彭庆国
策 划 徐嘉谦
责任编辑 杨 冰
责任校对 周月华 周娜娜 唐柳娜
封面设计 王 霞

出 版	广西人民出版社
社 址	广西南宁市桂春路 6 号
邮 编	530028
网 址	http://www.gxp-ph.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	广西民族印刷厂
开 本	710mm×990mm 1/16
印 张	11.5
字 数	120 千字
版 次	2010 年 7 月 第 1 版
印 次	2010 年 7 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-219-06986-8/R·76
定 价	35.00 元

版权所有 翻印必究

轻松易懂的肠道保健书

陈明村

洪耀仁医师是我大学的同窗，也是我书田医疗团队的同事，所以我们相知相交甚深。他一向给人的印象总是个性开朗、热情、充满自信，做任何的事物条理分明，而且认真、负责又有爱心。尤其是他在面对身体不适的患者，都能以专业医者的细心态度对待说明，因此深获患者的肯定与赞赏。

洪医师拥有超过三十多年的临床经验，家中父兄都是肠胃外科、大肠直肠科的专科医师，一家致力于大肠直肠疾病的治疗与研究。洪医师对于吸收日新月异的医疗新知从不间断，同时也经常在各大媒体发表有关肠道保健方面的热点话题文章。他有临床思维判断及临床实务技巧，还有丰富的教学经验，在台湾医疗界培育了无数优异的后辈。

近年来大肠直肠癌已经成为国人好发癌症的首位，主要是因为现代人工作压力大，缺乏运动少喝水，饮食过于精致化，喜欢吃速食、甜食、红肉、麻辣锅、油炸及烧烤等食物，在不知不觉中，肠道生病、老化，使得疾病找上身。洪医师通过《图解肠道决定抗癌力》一书中丰富又易懂的图文说明，跟大家分享让肠道变年轻的饮食及生活守则，还有增强肠道活力的健康操，希望人人都能拥有好新肠。

欣见洪耀仁医师有大作出版，除了恭喜他于其行医生涯中又一理想的实现，更感谢他为传递正确保健知识，不遗余力之辛劳与付出，实为大众之福。

陈明村

（中国台湾尹书田医疗财团法人、尹书田泌尿科眼科诊所院长）

感谢医师带我找回好新肠



洪医师出书了！我第一个念头就是：“应该把洪医师的新书《图解肠道决定抗癌力》推荐给更多的读者阅读，让大家都能因此拥有一个又好、又新、又健康的肠道！”

我曾是被洪医师的病人，对洪医师的仁心仁术有亲身的体会。几年前，我由公司的年度健康检查中发现大肠长了颗息肉，经人介绍有幸成为洪医师的病人，在他的耐心照料和细心诊治下，我切除了息肉，顺利恢复健康。

古人说：“读未见书，如得良友；见已读书，如逢故人。”读着《图解肠道决定抗癌力》，当时生病的我，坐在书田诊疗室里，决定将一切对肠道问题的疑惑及忐忑不安，都丢给洪医师处理解决的心情，又因为此书重新涌上心头。

翻阅书中内容，发现《图解肠道决定抗癌力》是一本体贴读者、有益读者的“*How to*”书籍。它融入了洪医师对病人的细心关怀，分享了洪医师家中两代成员在大肠直肠科的专业经验，包括了洪医师自己罹患肠道疾病的心路历程。

这本书以简单易懂的文字，配以彩色图解，让读者能很快地了解自己的消化系统和肠胃，进而学到促进肠道健康的处方和保健肠道的运动方法。更珍贵的是，书中还列出了洪夫人林瑾滢女士自用的“洪家健康食谱”，和洪医师多年所搜集诊疗室中常见与肠道有关的Q&A。

古人曾说：“凡智愚无他，在读书与不读书。”有了《图解肠道决定抗癌力》这本书的出版，我们也可以说“凡肠道保健无他，在读书与不读书了”。

洪医师的《图解肠道决定抗癌力》，是一本行善救人的书，救人于无形，救人于事前，把医师的仁心仁术扩散带到诊疗室、手术房之外，提醒所有的读

者注意肠道健康，帮助肠道已有问题的人恢复健康，同时帮助肠道还没问题的人保持健康。

我期许读者除了自己好好阅读这本书，常常翻阅，照着去做，关心自己的肠道健康外，更能发挥自己的仁心爱心，把《图解肠道决定抗癌力》这本书推荐给您关心的人，让他们也都一同关注肠道健康，进而拥有一个又好、又新、又健康的肠道！

李克明

（元大创投董事长、中国台湾“中华儒道研究协会”理事长）

【自序】

三十多年的肠道健康照护分享

洪耀仁

“人生必须要有规划、有理想，还要有实践的执行力，才能活得有意义。”这次我将执医三十多年的经验及心得编撰成书，以简单易懂的文字介绍胃肠保健及大肠直肠的相关疾病，期望更多民众能重视日常胃肠保健，加强预防胜于治疗的概念，为卫教工作略尽绵薄之力，实现一个医者多年来的梦想。

我出生于一个医师世家，父亲及兄长均是胃肠外科医师。家父洪俊坤博士是中国台湾大学医学部毕业，在台大河石外科（日据时代）当外科医师及教职，后来至基隆开设洪外科医院。父亲执医五十余年，主刀过无数的胃肠手术。父亲开设的这家医院成立至今已超过一甲子的光阴，目前仍在基隆地区享有盛名。

行医是一项救人济世的服务志业，我从小就看着父亲和病人间良好互动。父亲十分重视医德，本着“视病犹亲”的态度，每天亲切地不分昼夜尽心诊治病患，也常对贫困的民众伸出援手，这种典范深植我心，同时也给了我很大的启示，因此便从小立志以当医生为职志，传承父亲的志业。

自从1974年医学院毕业后，历经台北市立仁爱医院胃肠外科及马偕医院大肠直肠外科的专科训练，其间曾赴日本国立九州大学深造，钻研胃肠疾病的治疗新知。

在我的看诊经验中，在门诊常有许多病患询问我，我发现民众对于大肠直肠与肛门的疾病，普遍缺乏相关的保健知识，尤其是近年来大肠直肠癌的发生率直线攀升，为所有癌症的首位。所以深深觉得一般的养生之道固然重要，但是若能从肠道保健着手，才是防癌抗癌的最佳法则。

执业多年，身为胃肠专科医师的我，本身也十分重视身体的健康，定期做体检。届满50岁之后，每年必定会进行粪便匿血试验，然后每隔三年做一次大肠内视镜检查。在2006年6月的那次大肠内视镜检查中，竟然发现我的升结肠长了息肉，病理检验报告显示息肉是腺瘤性且有局部癌化病变，所以当机立断切除干净，杜绝后患之忧。

2009年再次检查时，非常庆幸已不见息肉的踪影，肠道一切正常。所以在此郑重呼吁预防性检查是必要且重要的，防患疾病于未然，以免人生彩色变黑白。

经由这个事件也让我惊觉，身为医师的我都可能随时面临肠道疾病的威胁，更何况普遍不重视肠道健康的一般民众呢？因此在人生迈入一甲子之际，我决定贡献出自己毕生所学及行医心得，期望能帮助民众更重视且增进肠道的健康。

本书若有不尽完美之处，还请各位医界前辈、社会贤达不吝指正。

洪耀仁

（中国台湾尹书田纪念医院大肠直肠外科主任医师）

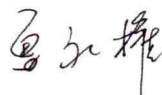
【好新肠推荐】

洪医师的肠道救命法，
助你“肠”保健康！



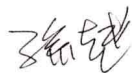
王金平（中国台湾“立法院”院长）

肠胃权威医师的肠道保健法，
一定让你“肠”命百岁！



曾永权（中国台湾“立法院”副院长）

生命如时序，
受到好照顾，
皆可展其美！



孙越（终身义工）

耀仁醫師

好新腸

歡喜自在

長命百歲

王秀杞書



王秀杞 (知名雕刻家)

擁有好新腸
壽命自然長
多吃鮮蔬果
運動要加強



【本书特色】

●全彩图解浅显易懂，轻松找回身体自救力

本书采用全彩印刷，辅以简易的图解、表格或实境图片，配合精简的图文说明，让每位读者轻松阅读并增强保健知识，了解抗癌的最佳防护法则。

●一分钟了解肠内环境，有效预防肠道老化

Part 1 以生动活泼的彩色插图呈现，并以浅显易懂的文字介绍肠道构造及运作等内容，轻松了解消化道的警示信息，避免肠道老化，使肠道返老还童并保持碱性体质，做个碱性健康人。

●认识肠道疾病，找到预防及保健的秘诀

通过本书Part 1的“肠道老化疾病的诊治与照护”单元，可以了解肠道疾病发生的诱因、呈现的症状、诊疗内容及日常保健等健康常识，减轻疾病所带来的身心苦楚，进而缩短病程，早日恢复健康。

●健康必知的生活、饮食及排毒方法，决定肠道健康力

Part 2 提供让肠道变年轻的饮食及生活方式，教导如何选择改善肠胃洁净的强效食材，让你彻底远离慢性疾病的威胁，轻松找回身体的自救力，更不用担心会变成大肠直肠癌候选人。

●随时随地都可以进行的肠道运动及按摩

Part 3 介绍零负担超简单肠道保健操，及3分钟超简便肠道活力操，帮助增强肠道消化及吸收机能，让你随时随地都能进行，提升肠道对病毒的防御力。

● 健康烹调美味享用的家庭食谱

Part 4 使用简单又健康的烹调方法，选用容易购买的有益肠道食材，不用花费过多的准备及烹调时间，就能轻松上菜，又能维持肠道菌丛生态平衡，提高免疫力，轻松享受美食，又能照顾全家人的肠道健康。

● 诊疗室常见 Q&A

Part 5 以 Q&A 的问答方式，针对常见与肠道有关的生活保健、疾病常见症状及肠道检测等方面问题一一解答，消除你的迷惑和肠道健康认识上的误区。

Part 1

认识你的消化系统

2 肠胃是人体的第二大脑

了解你的消化系统 2

认识腹腔内的第二大脑：肠胃 5

认识肠内环境的益菌及坏菌 7

有助肠道保健的有益菌补充品 9

食物的旅行 17

20 你的肠道老化了吗？

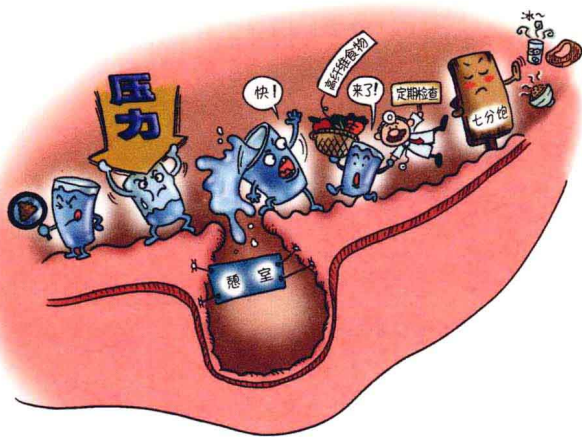
肠道年龄影响人体老化程度 20

肠道老化的警示信号 23

消化道主要的医事检测 27

如何使肠道返老还童 28

了解体内酸碱值，保持碱性体质 29



31 肠道老化疾病的诊治与照护

排便异常

便秘 31 | 腹泻 35

肠躁症 37 | 肠感染症 41

肛门疾病

痔疮 43 | 肛裂 45

肛门瘻管及脓疡 47

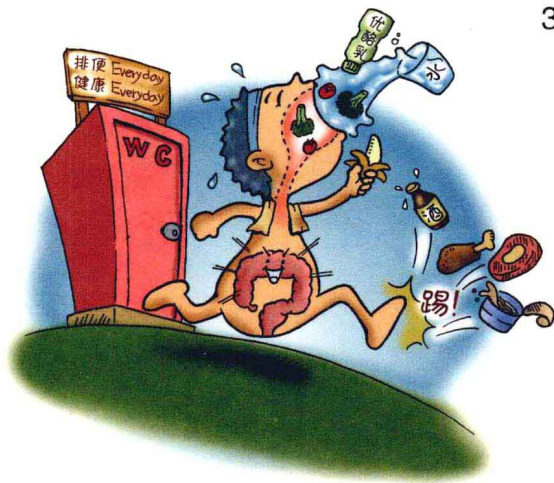
炎症性肠疾病

溃疡性大肠炎 49 | 克隆氏症 51

大肠憩室 52 | 阑尾炎 54

大肠息肉 55 | 大肠直肠癌 57

【专栏】抗癌新曙光：标靶治疗 60



Part 2

洪医师分享肠道健康处方

63 10种肠道变年轻的饮食方式

- 早晨第一杯清澈的水，决定肠道力 63
- 早餐一定要吃，才能给身体满满的力量 66
- 三餐定时定量，不增加肠道负担 67
- 实行慢食运动，才能减缓肠胃老化 68
- 天天五色蔬果，增强免疫力 69
- 摄取足量食物纤维，帮助代谢废物 71
- 每天至少喝8~10杯水，可消除便秘 72
- 选择黏稠性食物，促进肠壁蠕动 73
- 摄取维生素B群，强化有益菌增生 73
- 适量摄取脂肪，增加肠道润滑作用 74



76 10种肠内大扫除的生活守则

- 随时检视肠道告诉我们的健康报告 76
- 正常作息，早睡早起不熬夜 76
- 每天深呼吸，压力不上身 76
- 维持愉快生活，自律神经不失调 76
- 拒绝烟酒，可以预防肠道老化 77
- 多喝水及摄取足量食物纤维，有助肠道益菌生存 77
- 每天顺应便意2~3次 78
- 快走运动，帮助排出毒素 79
- 腹式呼吸调节自律神经，活化肠道代谢 80
- 定期做肠道健康检查 81

82 改善肠胃洁净的强效食材

- 高纤食物不能少 82
- 蔬菜类聪明选 84
- 水果类正确吃 87
- 发酵食品健康买 89
- 其他食物 91



Part 3

洪医师分享肠道保健运动

94 零负担超简单肠道保健操

- 刺激肠道 94
- 伸展腹肌 95
- 预防腹肌衰退 96
- 预防便秘 97
- 改善肠胃肌肉紧张 98
- 加强排便力 99
- 活络下半身副交感神经 100
- 活化肠道按摩 101
- 改善便秘按摩 102



103 3分钟超简便肠道活力操

- [床上进行式] 帮助早晨排便 103
- [座椅进行式] 消除胀气 104
- [看电视进行式] 刺激腹部加强腹肌 105
- [坐公车进行式] 代谢体内废物 106
- [做家务进行式] 调节肠道机能 107
- [爬楼梯进行式] 强化消化器官 108



Part 4

洪医师的饮食处方



主食

- 海鲜青酱意大利面 111
- 胚芽米炒饭 113
- 鲜蔬麦片粥 115
- 桃太郎五味凉面 117
- 暑鱼比萨 118

主菜

- 意式焗烤鲑鱼 119
- 焖烧冬笋 121
- 山药茶碗蒸 123
- 马铃薯炖肉 125
- 田园鸡丁 126

