

肠道战



——我是这样用食物通便的

焦耐芳 著



最好的东西不是最贵的，而是最对的。数千年前，祖先神农就开始对植物进行尝试和分辨，那些无毒的、有丰富营养和滋补价值的，便是食物；那些能够相生相克、扶正祛邪、调整人体免疫功能的，便是中草药。——药食同源，食物是最好的药。



科学出版社

www.sciencep.com

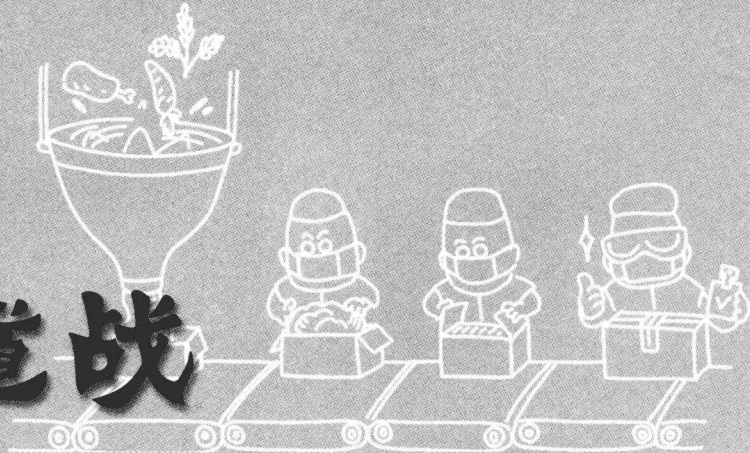
膠道機

中國工程機械有限公司

1999

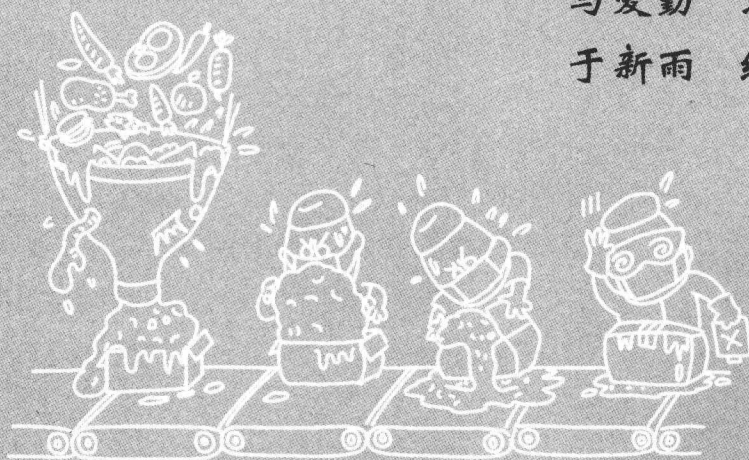
中國工程機械有限公司，是中國工程機械行業的領先者，也是中國工程機械行業的領先者。中國工程機械有限公司，是中國工程機械行業的領先者，也是中國工程機械行業的領先者。中國工程機械有限公司，是中國工程機械行業的領先者，也是中國工程機械行業的領先者。

肠道战



——我是这样用食物通便的

焦耐芳 著
马爱勤 点评
于新雨 绘图



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书作者“久病成医”，善于探索、学习，在“药食同源”的中医理论指导下，对多种食物试验尝试，将食物归类，总结出哪些可以通便，哪些会加重便秘，哪些见效快，从而运用食物来通便。

本书以通俗幽默的语言、讲故事的叙述方式，将医学科普知识融入其中，使读者能在轻松的阅读中，不知不觉明白了为什么便秘、便秘有几种类型、如何用日常食物有效调节便秘等知识。

图书在版编目(CIP)数据

肠道战：我是这样用食物通便的 / 焦耐芳著. — 北京：
科学出版社，2009

ISBN 978-7-03-024769-8

I. 肠… II. 焦… III. 便秘—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第097390号

策划编辑：曹丽英 / 责任编辑：万新杨扬 曹丽英
责任校对：赵桂芬 / 责任印制：刘士平 / 封面设计：黄超

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年6月第 一 版 开本：B5 (720 × 1000)

2009年6月第一次印刷 印张：8 1/2

印数：1—10 000 字数：79 000

定价：24.80元

如有印装质量问题，我社负责调换

一切与健康有关

郝永勃

一个人的读书，一个人的写作，一个人的事业，一个人的亲情、友情、爱情，都与健康有关。

人与人之间，亲人是父母为我们找的朋友，朋友是我们自己给自己找的亲人。只要心里想着，只要力所能及去为他人做点事、尽点心，就会有一种感动，铭记于心。

我和老焦是朋友。从1985年相识相知，到现在已经是第三个牛年了。我为有他这样的朋友而感到欣慰。二十多年了，对一个人的了解，是相对清晰的。

宋书玉先生说过的“三乐”：“知足常乐，自得其乐，助人为乐”也是对他的写照。他整天笑哈哈的，印堂发亮，红光满面，全然不像是一个被糖尿病折磨过的人。一个人的意志，一个人的恒心，一个人的品格，影响和决定一个人的健康状况。

将心比心，一个人越清醒地认识自己，越易于深刻地认识他人。万物一理，道法自然，天人合一。

他的写作，可称为“自我体验式的写作”。自己经历的，自己感受的，自己观察的，自己体会的，自己借鉴与总结的。对照与提升，深入浅出，通俗易懂。一本《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》，最先在《淄博晚报》连载的时候，读者反响强烈。之后，由

科学出版社出版发行，一年多的时间，一版再版。真为他感到兴奋，也为有关专家、领导的支持感到欣慰。他做了一件有益于他人的事。

世界是属于有心人的。他又有新书要出版了。他能走出这关键的一步，不简单，介于医学与文学之间，介于大雅与大俗之间，介于医生与病人之间。

他写的有关食物通便的书稿又开始在《淄博晚报》连载。他希望我能为他写几句话，我写了。写作是良心活儿，就当是抛砖引玉吧。

愿读者身体健康，愿作者牛年更牛。

（作者系淄博晚报副总编）

胜过医者的患者

许 阶

认识焦耐芳，是从他的“文”开始的。那时候他在《淄博声屏报》做副刊编辑，开了几个很有特色的小栏目，如“豆篷瓜架”、“每周一笑”等，拿到报纸，大家都争着看他负责的那一版。

而真正了解焦耐芳，却是从他的“医”开始的。

十几年前，他患了糖尿病，时常四处求医。糖尿病没有改变他的性格，生活依旧随意，一身豪气，我曾为他介绍过市里的名中医。后来，他就很少找我了。再后来，他给我送来一本书，书名叫《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》。粗略一翻，很是佩服，里边居然有那么多的中西医知识，久病成医，真是不假。他对糖尿病的钻研，不逊于专家了。而我实实在在看到的是，他不再用药了，血糖正常了。一本优秀的科普读物，能惠及许多人。

前些日子，《淄博晚报》开始连载他用食物通便的文章，焦耐芳把他的这部食物通便的书稿拿来让我提提意见。读完之后，感想颇多。别人患病，是一次痛苦的铭记，而他却是创新生活的开始。他做什么事，都表现出睿智，喜欢寻找规律，就是对于疾病，与众不同，完全是一种新境界！

焦耐芳的这部书，不仅从自身例证入手，谈了便秘

是怎样造成的？有几种形式？如何用食物来通便？读了这本书，你该怎么做，从哪里做起，一定会有所获、有所悟。

世上最好的东西不是最贵的，而是最对的。药食同源，食物才是最好的药。

(作者系淄博市第八人民医院党委书记、副主任中医师)

嗨，别小瞧了便秘（自序）

在遭受了便秘的几番折磨之后，我意识到，便秘不是小毛病。现在想起来就有点后怕，几天下不来一颗“炮弹”，即使下来一颗，也小的可怜，如羊屎蛋一般，有的像“句号”，有的像“顿号”、“逗号”，硬得像石头，砸得便盆当当响。大便一次，得需要付出相当大的气力与时间，有了感觉就赶快往卫生间跑，端端正正地坐在马桶上，摆好架势，挺起腰板，运足气，缓缓向下运气。几个回合下来，额头就涌出了汗水，像刚刚完成一场决斗。即使这样，也成效甚微，只不过是下个把“句号”或者“逗号”而已。

我吃过西药，服过中草药，吃药的时候，还有效果，可停下药，立马又不行了。而且时间长了，还有了耐药性，睡前吃两片果导（每片100 mg），可还是没有动静，到了半夜就又吃两片，剂量是正常人的4倍，到了早晨便开始拉稀。这才知道什么叫做“矫枉过正”。

人到了中年，毛病就一一撞上门来找麻烦，真是摁下葫芦起来瓢，刚把糖尿病给摁下去，这不，又冒出便秘来。长期便秘，不但使人脸色不好，而且也会造成血压不稳，情绪就更不用说了，易怒，经常莫名其妙地发脾气。

我觉得便秘比起糖尿病还要可怕，糖尿病只是慢慢地侵蚀你的健康机体，但如果几天不排便，人就会变得

焦躁不安，干啥都没心思。

一入夜就开始失眠，思绪大都围着便秘转圈子。

我开始看书，查资料，了解便秘形成的原因，有没有不吃药就可以解决的办法？

老天再一次眷顾了我，让我找到了用食物调节便秘的好方法。

我尝试了几十种常用的蔬菜、水果，通过反复试验，了解到哪些东西在什么季节吃可以通便，哪些东西又可以加重便秘。

我把自己的经验写出来，供朋友们借鉴，如果能对您有一点点帮助，那将是我莫大的荣幸。

目 录

一切与健康有关（郝永勃）

胜过医者的患者（许阶）

嗨，别小瞧了便秘（自序）

认 识 篇

肠道第一次亮起红灯·····	3
第二次亮红灯·····	5
都是馋嘴惹的祸·····	7
一错再错·····	9
自信的代价·····	13
食物的流通形式·····	16
造成便秘的几个直接环节·····	19
肝脏与便秘的关系·····	22
胰腺与便秘的关系·····	25
胆与便秘的关系·····	27
肺与便秘的关系·····	28
肠道战·····	30

治 疗 篇

“句号、逗号、顿号、破折号、叹号”·····	35
“骑大马”·····	36
中药冲剂·····	39

酸辣火锅鱼·····	41
由“屁”引出的话题·····	44
中草药·····	46
泻叶·····	48
乡村医生·····	50
果导·····	53

探 索 篇

食物是最好的药·····	57
缓解便秘的食物·····	59
菠菜·····	59
苦菜·····	61
葱·····	62
萝卜·····	65
山药·····	66
韭菜·····	69
丝瓜与葫芦·····	70
大豆·····	72
蒲公英、荠菜·····	74
金针花·····	75
苹果·····	78
香蕉·····	79
核桃·····	80
山楂·····	81
杏仁·····	83
咖啡·····	84
羊肠子·····	86
牛蒡·····	87

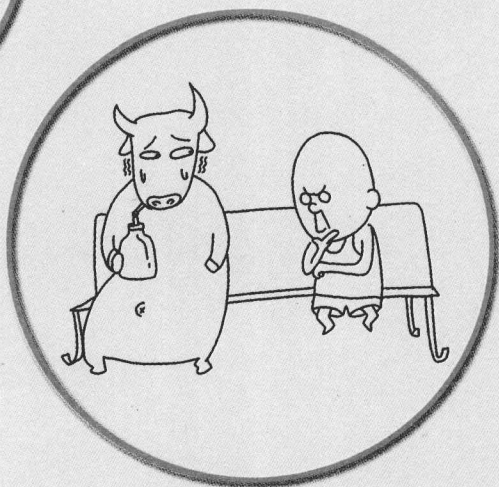
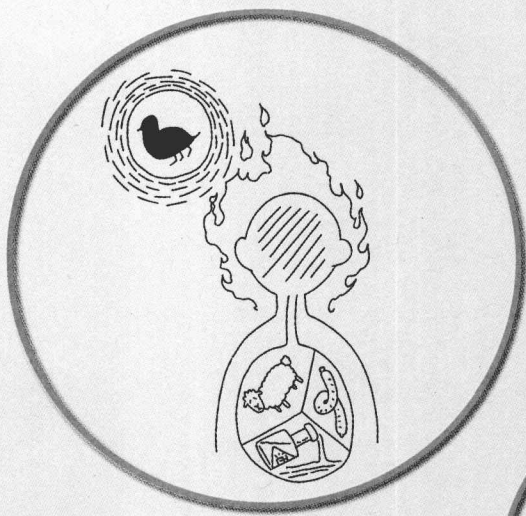
蜂蜜·····	88
牛奶·····	90
海带·····	91
加重便秘的某些食物·····	92
芹菜·····	93
栗子·····	94
花生·····	95
枣·····	96
胡椒·····	97
黍子（黏米）·····	99
牛肉·····	100

反 思 篇

切勿过饱饮食·····	105
便秘也有“过敏源”·····	107
如何修复肠道的“生态环境”·····	109
切莫久坐不饮水·····	110
并非偏见·····	112
古今草药之对比·····	114
为自己的健康做主·····	115
简易通便食谱·····	117
春季·····	117
夏季·····	118
秋季·····	119
冬季·····	120
健康，是一个缝缝补补的过程（后记）·····	122

认识篇

——我对健康知识的兴趣，是由自身的疾病引发的，
需要才是最大的求知动力



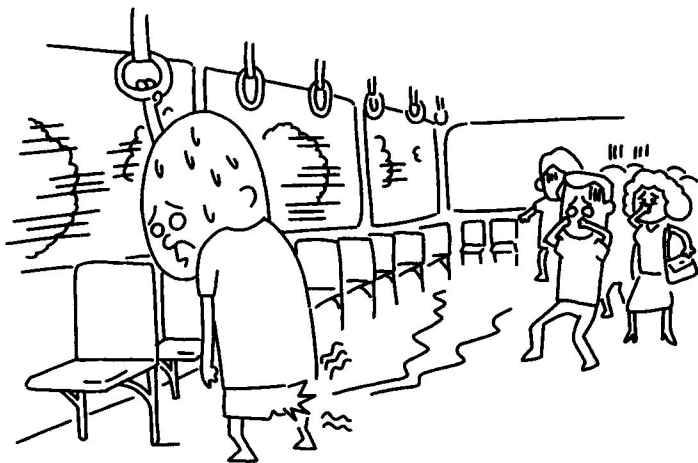
肠道第一次亮起红灯

2004年,是我的身体最糟糕的一年,多年糖尿病的威力凸显出来,不但眼睛涩、鼓,视线模糊,小腿、脚发凉,而且心脏也出现了问题,虽然每天三次服药,可空腹血糖始终在 10 mmol/L 以上,还动不动就低血糖,心慌气喘、满脸冷汗。

医生建议我改服二甲双胍。

这种药在饭前吃,它进入肠道后,减缓了小肠对营养的吸收,这样就减少了葡萄糖的摄入,减轻了胰腺的负担。吃了几天,感到效果还可以,但是新的问题又出现了,一向大便畅通的我,开始便秘了,在卫生间一蹲老半天,有时候需要运足气才能解决问题。

而且屁也多了起来,还格外地臭。



专家点评

二甲双胍为双胍类降糖药。常见不良反应包括腹泻、恶心、呕吐、胃胀、乏力、消化不良、腹部不适及头痛。部分患者因腹泻停药。少见便秘、腹痛、腹胀、低血糖、肌痛、头晕、指甲异常、皮疹、出汗增加、味觉异常、胸部不适、寒战、流感症状、潮热、心悸、体重减轻等。

二甲双胍抑制小肠吸收葡萄糖,到了大肠葡萄糖被产气细菌分解,于是乎排气不断。



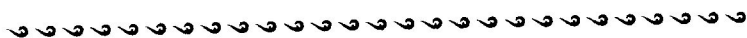
说出来不怕大家笑话，在公共汽车上，往往一个屁就把同座的人熏得宁可站着，也不坐在我旁边被“熏陶”！

在外边吃饭，有了屁就赶紧离坐，有时候，一顿饭没吃完，就要离坐好几次，别人还认为得了“老前”——“尿频、尿急、尿等待！”岂不知咱那方面倒像是水枪一样。几年前到黄河边做节目，像顽皮的孩子，站在黄河大堤上痛快了一把，还顺口来了一句打油诗：“责令李白改诗句，黄河之水手中来！”

人生往往是这样的，过去的事情，即使是苦难，谈起来也是那么津津有味，只有置身其中你才深切地体味到什么是煎熬。

有一次朋友一块儿吃饭，没等人出去屁就出来了，房间里顿时就酒、菜、屁三“味”一体，我赶紧去敞窗户，朋友说：“你应该去公安局预审科，再顽固的罪犯也顶不住你三个屁……”

有一句俗话叫“有啥别有病，缺啥别缺钱”，是呀，一个小小的便秘就搞得我既难受又难堪。



专 家 提 示

便秘对人体有什么影响：

不管什么原因引起的便秘，如果在“较短”的时间内就解除了，不会给身体健康带来多大影响。但若长期便秘，那情形就不同了。

首先从身体局部来讲，便秘者常常大便很干燥，当干硬的大便排出时，可以擦伤肠黏膜，导致便血和肛裂，这是其一。干硬的大便在直肠内堆积，并压迫直肠壁上的血管，使直肠壁的静脉回流发生障碍，时间长了，该处的静脉就会迂曲扩张，形成内痔或外痔，这是其二。粪便中不仅含有原来食物中所