

一本让你过得舒适的健康“肠”识书

有点 “肠”识

郭立人◎著



肠科专家集合二十余年经验编写

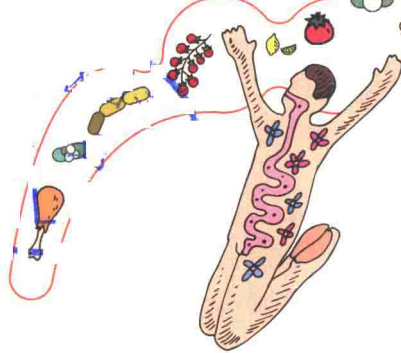
有助摆脱

腹胀、腹泻、便秘、色斑、肥胖困扰



有点 “肠”识

郭立人◎著



有点“肠”识： 你的快乐由肠道决定

图书在版编目 (CIP) 数据

有点“肠”识：你的快乐由肠道决定 / 郭立人著. —
武汉：湖北科学技术出版社，2018. 12

ISBN 978-7-5706-0333-6

I. ①有… II. ①郭… III. ①肠—保健—基本知识
IV. ①R574

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 119724 号

责任编辑：李 佳

封面设计：胡 博 胡椒书衣

出版发行：湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地 址：武汉市雄楚大街 268 号出版文化城

B 座 13-14 层

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：三河市春园印刷有限公司

邮 编：100024

印 张：10

字 数：100 千字

开 本：710mm×1000mm 1/16

版 次：2018 年 12 月第 1 版

印 次：2018 年 12 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

— Preface 作者序 —

你的“肠”识，决定生活过得舒不舒适！

翻开这本书的读者们，大家好，我是郭立人。

很“高兴”在此与你们初次见面，但同时也为这样的邂逅感到相当“遗憾”。

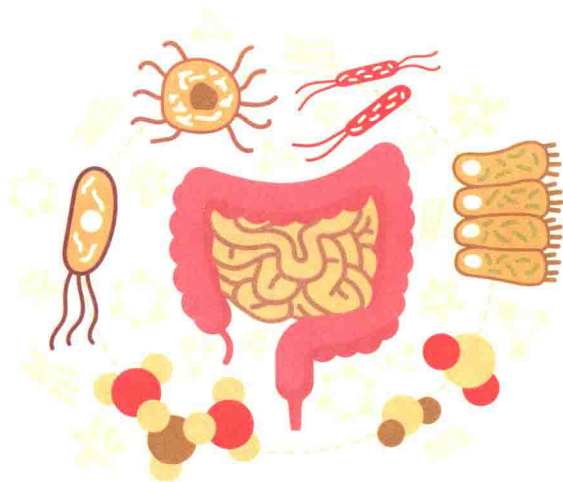
感到高兴的原因，是你们没有跳过“作者序”这一页，对于一名首次尝试写书、受出版社长期催稿压榨而濒临崩溃的医生来说，这是一种难以言喻的加油鼓励，我不得不和你们说句“谢谢”！哈哈！

但另一方面，我又感到五味杂陈，毕竟你们之所以会翻开这本书，多多少少是由于身体被肠道的问题困扰着，亟欲在这本书中找到解药。想到这里，不免觉得这样的相遇是种美丽的错误。

没关系。

即便我们的邂逅方式一点都不浪漫，我依然希望，能尽一点微薄的力量，让你们以及其他每位被肠道问题困扰者，都能得到更好的生活质量，重拾与肠道之间的友好关系。

在这本书中，我凭借自己20年的职业经验，尽可能以浅显易懂的文字、插图、照片来解说，从最基本也最重要的肠道健康辨别分析说起，让



你依据粪便的颜色、形状、酝酿时间等因素，快速判断自己的身体状况；接着帮助你了解大部分人最容易碰到的肠道症状——“便秘”和“大肠激躁症”，于内于外皆“对症下药”，彻底避免麻烦；最后则是让你懂得通过“吃食材、喝果汁、养好菌、多按摩”4种方式，促进消化系统运作，自己当自己的家庭医生。当然，也少不了大家最关心也最害怕的肠癌问题，我整理出关于肠癌的相关信息，目的是“知己知彼，百战不殆”，了解疾病后才能减少不必要的紧张，用正确的治疗方式突破困境。

必须要说的是，身为一名专业的大肠直肠外科医生，我不认为仅以一本书，就可以为每位病患解决千百万种肠道问题，那是天方夜谭、不可能完成的任务，是对自身医学专业的不尊重。

那为什么还要写这本书呢？

因为我希望每个人都能更关注自己的身体。

行医这么多年，我发现，大多数人往往因为就医方便，便过度依赖医

生，导致平日不注重身体健康（甚至还自我摧残），直到生病时才求助医生。这是种错误的生活方式。肠道疾病的由来也是如此，它绝对不是无中生有的产物，而是消化问题长期累积下来的结果，因此，即便平常没有生病，也要拥有正确的健康意识，而不是凡事都以就医方式解决，那是最愚蠢、也最迟的方法了。

于是我写了这本书，用最简单的方法，让每个人至少可以更了解自己的肠道。虽然写书的过程像小肠一样曲折……

“没生病时自己好好养护肠道，生病时再由医生对症下药解决。”这种医病相处模式，是我一直以来所追求的，更甚者，我期盼有一天，每个人都能不必求助医生，学会“自己的肠道自己救”。

希望这本书可以让你和你的健康、我与我的理想都更近一些。

我们后会无期！

郭立人

contents 目录

Part 1



便便有秘密!

先从便便的状态
了解自己的身体状况吧

- 002 | 便便是怎么形成的? ——“嗯嗯”的肠道之旅
- 006 | 你的便便还好吗? ——看便便了解肠道的健康状况
- 006 | 正常的大便应该是这个“形状”
- 007 | 正常的大便应该是这个“颜色”
- 008 | 正常的大便应该是这个“气味”
- 009 | 正常的“排便量”应该是这么多
- 009 | 正常的排便应该是这个“感觉”
- 010 | 正常的排便周期应该是这个“时间”
- 010 | 正常的排便时间应该是这么久
- 011 | 正确的排便应该是这个姿势

Part 2



便便问题多?

80%的人“肠肠”
遇到这些困扰

- 014 | 感觉来了,却始终没有结果,好难受:便秘
- 014 | 到底多久没大便才算便秘
- 014 | 容易便秘的五大人群,你是否也是其中之一
- 016 | 影响排便顺畅度的三大因素
- 019 | “宿便”是什么?时常便秘就会有宿便吗

- 020 出门就找厕所，越紧张肠道就越激动：大肠激躁症
- 020 什么是大肠激躁症
- 021 为什么会得大肠激躁症
- 023 不管顺畅不顺畅，屁股都好痛：痔疮 / 肛裂 / 肛门
瘻管 / 肛门脓疡
- 023 如何分辨自己是不是得了痔疮？痔疮的形成原因是什么
- 025 如何分辨自己是不是得了肛裂？肛裂的形成原因与治疗方法
- 026 如何分辨自己是不是得了肛门瘻管或是肛门脓疡？该怎么治疗
- 028 小心肠道不健康，难缠病痛找上身：大肠直肠癌 / 慢性
溃疡性大肠发炎 / 大肠憩室炎
- 028 认识大肠直肠癌
- 030 哪些因素容易引发大肠直肠癌
- 036 怎么知道自己有没有患大肠直肠癌
- 037 治疗大肠直肠癌的方式有哪些
- 044 得了直肠癌就一定要装人工肛门吗
- 046 什么是慢性溃疡性大肠炎？什么又是大肠憩室炎

Part 3



便便排不出？

吃、喝、养、动，肠顺畅，好轻松

- 054 良好的饮食习惯，减轻肠道负担
- 054 找出适合自己肠胃消化的饮食组合
- 056 喝茶会影响肠胃吸收吗
- 059 怎么吃水果对肠胃最好
- 062 肠胃不好，能不能吃豆类
- 064 哪些吃法最正确？专业营养师破解流言

065 这样吃：六大类促进肠道健康食物，多吃就顺畅

065 发酵食品助消化：味噌、乳酪

066 蜂蜜清肠解便秘

067 高纤维食物助排便：白萝卜、木瓜、菠萝、高丽菜、秋葵、洋葱

069 茄子、莲藕护肠胃

069 南瓜能促进肠胃蠕动

070 色泽鲜艳的水果助排毒：苹果、蓝莓、桑葚

070 特别收录：少吃这些对肠道有害的食物

071 肠胃功能不佳者的饮食原则

076 这样喝：16款健康蔬果汁，
改善四大类肠道问题

076 保留食材完整的营养很重要

077 改善便秘的食材

088 改善腹泻的食材

098 改善消化不良的食材

108 改善胀气的食材

118 这样养：肠养好菌有秘诀，
肠道环境更健康

118 肠道好菌自己养，肠子健康动起来

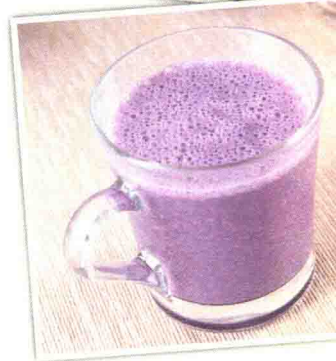
132 这样动：三大运动按摩训练法，
改善肠道轻松按

132 大便越用力越顺畅？听听医生怎么说

134 靠双手促进排气的“肠道按摩”

138 用简单的健走活跃肠道功能

142 随时可以做的练习，增强你的顺畅力



Part

1

便便有秘密！

先从便便的状态
了解自己的身体状况吧

便便是怎么形成的？

——“嗯嗯”的肠道之旅

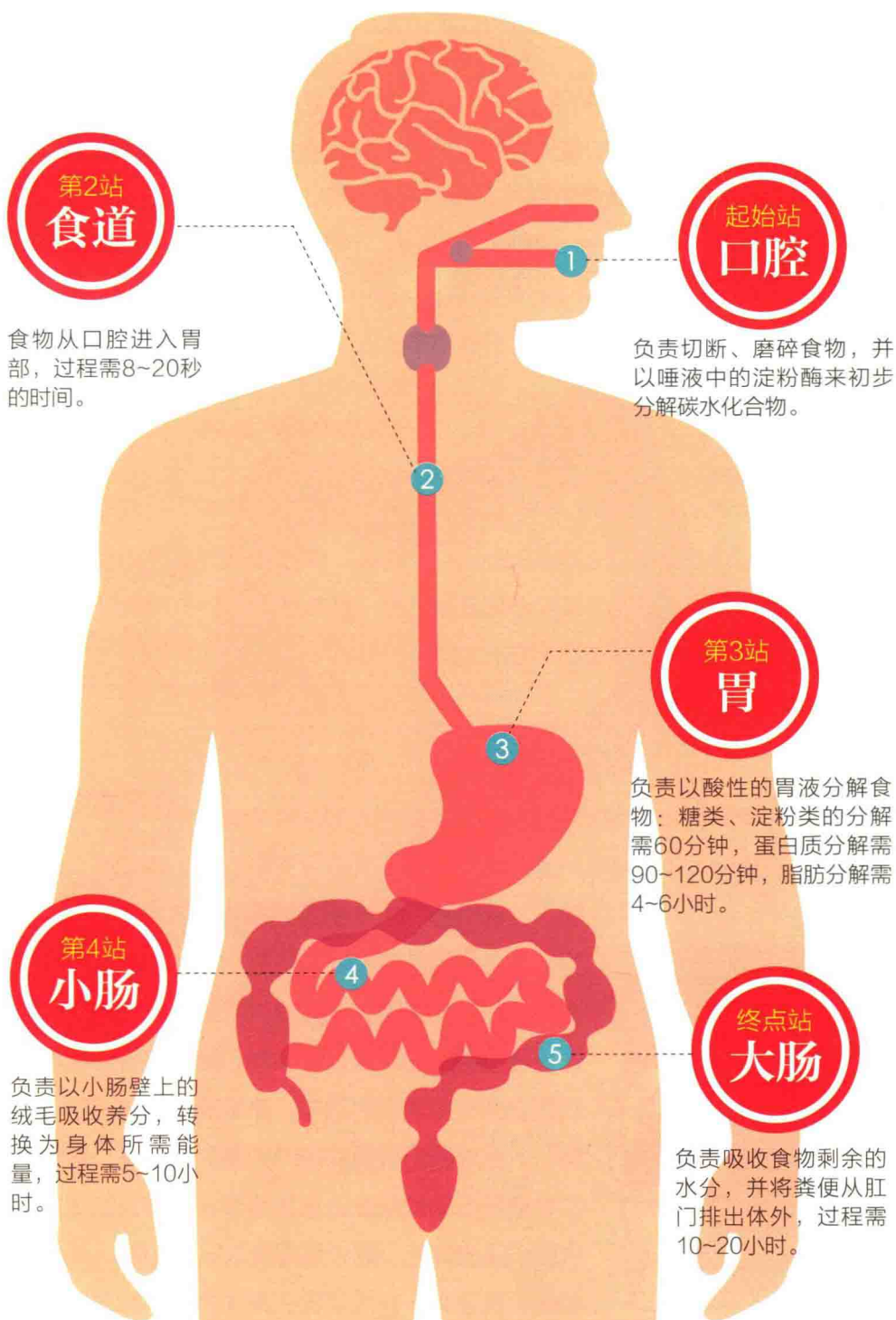
只要是人，每天一定都会“吃喝拉撒”，这短短四个字，如果再加上睡眠，甚至可以简单概括人的一生。然而，食物从进入人体到排出的过程，其实相当复杂且奇妙，涉及不同的器官与不同的功能，彼此各司其职，才能稳定地提供维持生命的能量，因此本书在谈到大家最在意的“肠道顺畅与否”问题之前，决定先来聊聊食物的人体之旅，以及它们在你身体里的每一站（消化器官）所留下的足迹。

• 起始站：口腔

口腔是食物进入身体的起始站，负责以牙齿切断、磨碎食物，借此帮助后续的消化步骤更为顺利，除此之外，口腔在受到食物的刺激时，还会通过腺体分泌唾液，这些唾液含有淀粉酶，能够在咀嚼的同时与食物混合，乘机分解碳水化合物，这也是为什么我们建议吃东西时一定要咀嚼的原因，否则碳水化合物没有先做初步分解，到后来就会变成胃部的负担。

• 第二站：食道

食道，亦称食管，是连接喉咙和胃部的管状食物通道。食道的上下端各有一个括约肌，分别为上括约肌与下括约肌。上括约肌掌管食物的吞咽，使食物进入食道；下括约肌位于贲门的位置，当食物进到胃里，贲门就会关上，避免食物逆流回食道。一旦食物成功进到食道这个长型中空、25~30厘米长的管道，肌肉就会收缩，让食物以蠕动的方式进入胃部，整个运送过程需8~20秒。



• 第三站：胃部

通过食道送下来的食物会抵达胃部这个负责混合、储存、分解的器官，它的总容量为1000~3000毫升。这里的胃壁黏膜含有大量腺体，可分泌酸性的胃液，用来分解食物并且消灭对人体有害的细菌。需要注意的是，不同性质的食物所需的消化时间也略有差异，如糖类、淀粉类约需60分钟，蛋白质需90~120分钟，而脂肪则需4~6小时。因此不同体质的人可以此为参考选择合适的饮食方式（可参考从P54开始的相关内容）。

• 第四站：小肠

胃部分解完的食物会流入小肠，而小肠与前面主“分解”的器官较为不同，它负责以内壁皱褶上凸起的绒毛来“吸收”食物的养分。小肠的长度为4~6米，人体大部分的吸收工作都在这里进行，吸收时间为5~10小时，之后便会以蠕动方式把食物残渣送到下方的大肠。

• 终点站：大肠

食物的养分在被小肠吸收殆尽后，就轮到大肠来吸收剩余的“水分”了。大肠的总长度为1.5~1.6米，由盲肠、结肠（又可分为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠）与直肠三大部分所组成，其中盲肠为身体的退化器官，没有任何作用，所以水分都在结肠的部分通过大肠黏膜进行吸收。一开始会先在升结肠中形成水状、糊状物，接下来到了横结肠后则变成类似水泥的状态，来到降结肠就开始“成型”，变成我们所熟知的“大便”的模样，最后由乙状结肠推动粪便抵达直肠储存，在适当的情况下由肛门排出体外。这个过程需10~20小时，如果不顺畅，就会有一些大便积在身体里面，导致我们觉

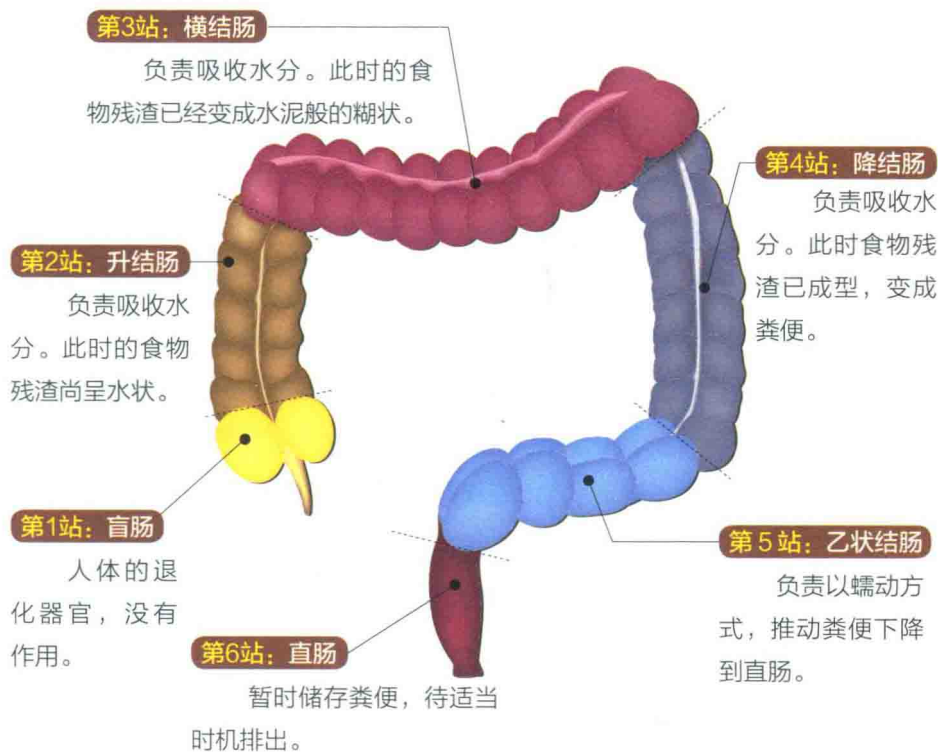




得肚子鼓鼓胀胀的，甚至会误以为是胀气，但这其实是粪便囤积的缘故。

说起来，我们的肠道其实有点像水管，如果水管下方不通、不顺，上面又有新的物质进来，当然就容易造成堵塞的情况了。

“嗯嗯”的肠道之旅：食物进入大肠形成便便的过程



你的便便还好吗？ ——看便便了解肠道的健康状况



正常的大便应该是这个“形状”

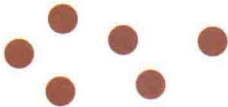


常会有病人问：大便应该是什么样子才比较健康呢？我总会告诉他们，“理想”的大便形状是圆柱形的，有点像是一根香蕉的感觉，硬度不会太硬，但也不是糊糊的、散散的。如果粪便像是羊屎样一颗一颗的，落入马桶的时候甚至还会溅起水来，就表示它太硬了！如果排出这样的便便，通常表示人体的纤维素或者水分摄取得不够。若便便形状糊糊水水的，不成型，可能是吃了不新鲜的食物，肠道被细菌或病毒感染，也可能是本身为大肠激躁症的体质，肠子比较敏感，吃到某些食物或心理紧张，就会拉肚子。

别忘了，排泄出来的东西都是我们吃进去的东西形成的，软硬度全看我们吸收的水分以及纤维素的量。纤维素能够把大肠壁、血管管壁的水分吸收到粪便中，所以多吃纤维素含量高的食物，可以让粪便不那么硬。

少

水分量

多

形状			
描述	颗粒状，偏硬，像羊屎一样一颗一颗的	圆柱形，香蕉状，一条成型	糊状，糊糊水水的
可能因素	便秘	正常	腹泻或大肠激躁症



正常的大便应该是这个“颜色”

一般来讲，咖啡色、棕色为粪便最正常的颜色。对消化科医师而言，有些颜色的粪便一看就知道是有病变、不太正常的。

① 不正常粪便颜色：灰色

灰白色的粪便，通常是由于胆汁淤积或是胆汁没有正常排泄到肠道里所造成的。其原因为胆汁在肠道中经过细菌分解后会变成胆黄素，是一种能替大便“调色”的色素，而一旦肠道里缺乏胆汁，粪便就少了黄色的色素，形成灰白色的外型，在英文中称为“clay-colored stool”（黏土色的粪便）。若看到这种颜色的粪便，就可以推测出胆道系统出了问题，需要检查确认是不是哪里阻塞，或是因为结石、肿瘤造成了胆汁淤积。

② 不正常粪便颜色：红色

红色或含有血色的大便还可以分成两种：“鲜血”的血便和“暗色血”的血便。鲜红色的血，或者大便外面沾染血丝，大多都跟肛门口的伤口有关系，例如肛门因为痔疮、肛裂流血等；而如果大便呈现较暗的猪肝色，出问题的地方就很可能是肠道的上段、不靠近肛门的地方。举例来说，若乙状结肠、降结肠等部位发炎或是慢性溃疡，就可能会形成像鼻涕黏液一样、看起来有点类似西红柿汁勾芡的糊状血便。

③ 不正常粪便颜色：黑色

类似轮胎、沥青颜色的黑色粪便，我们会称为“tarry stool”（柏油粪便），通常是上消化道出血造成的。举例来说，若胃、十二指肠部位有一些病灶（机体上发生病变的部分），这些病灶在出血的过程当中经血红素分解后，色素会混在粪便里面形成黑色的大便。不过，粪便呈现黑色也可能跟食物有关系，如食用墨鱼、乌贼等含有墨汁的食物，也会形成这种黑色的大便，这种状

况就不用紧张。因此，我们观察粪便时，都会顺便问病人之前是否吃了含有很多色素成分的食物。

便便颜色透露的讯息

 棕	正常的颜色
 灰	由于胆汁淤积或是胆汁没有正常排泄到肠道里所造成
 红	鲜红的血或大便外沾血丝，大多是肛门有伤口 暗红色的血可能是肠道的上段、不靠近肛门的地方出了问题
 黑	通常由上消化道出血造成，也可能和吃了墨鱼、乌贼有关

(上图粪便颜色皆为示意，仅供参考)



正常的大便应该是这个“气味”

正常的便便应该是什么气味？便便被肠内细菌分解会产生粪臭素，健康正常的气味是单纯微臭的且味道不会太强烈。有些人排便时，会有一阵难以忍受的恶臭味、强烈的腐败味，或排放臭屁，有可能是因为吃了洋葱、大蒜、韭菜、牛奶、肉类等食物。所以当你觉得自己的便便有臭味，可以先回想一下前