



人之“肠”情

养乐多健康解码书

基本内容提要

- 益生菌与肠道保健
- 测试你的肠道年龄
- 识便便知肠道健康

你有生活“肠”识吗？

现代人很懂得关注健康、关注身材、关注皮肤，但总是把健康归结于心、肝、脾、肺、肾的功能和状态，却很少有人把健康与肠道联系起来。因为对于这条漫长的肠道，大部分人都所知不多，只有在肚子疼了、便秘了、出现问题的时候才会后悔没提前关注一下这个平时被忽略的器官。

也许你并不知道，这条在体内弯弯曲曲的肠道，长约7米，摊开后整整有200平方米以上，不仅是身体最重要的营养吸收、免疫器官，还决定着一个人的状态、身材、精神甚至寿命，与体型胖瘦、皮肤体味、性格脾气、各种癌症等都有着直接关联，还有着独立的“思考能力”和“判断力”，堪称人体内的第二大脑，若不好好保养，绝对会后患无穷。

那肠道究竟包含着什么样的秘密，我们日常到底该吃什么、喝什么、做什么，才能保持肠道的健康活力？就让这本实用的肠道百科手册，带你认识这些不可不知的“肠”识吧！



蔡英杰

蔡英杰博士简介

日本东京大学农学博士
著名乳酸菌研究学者
现任台湾阳明大学教授
亚洲乳酸菌联盟理事
台湾乳酸菌协会常务理事

目

录

肠道解码

- ④ 肠道功能解读
- ⑤ 揭秘消化道地图
- ⑥ 没有细菌的肠道，不是好肠道
- ⑥ 肠子也有感情
- ⑦ 肠道表情72变
- ⑧ 专家Q&A

肠道百病

- ⑩ 世纪癌症在肠道
- ⑪ 实用小图鉴：肠癌风险度自测
- ⑫ 谁在加速你的肠道老化
- ⑬ 实用小图鉴：测试你的肠道年龄
- ⑭ 益生菌趣味故事：肠道细菌的“星球大战”
- ⑮ 专家Q&A

...

目

录

...

肠道保健

- 18 益生菌与肠道保健
- 19 胃酸胆汁锦标赛
- 20 食疗保健法
- 22 按摩保健法
- 23 专家Q&A

便便百科

- 26 识便便知肠道健康
- 28 认清你的便秘类型
- 30 怎样预防便秘
- 32 小食物解决大问题
- 35 专家Q&A

品牌故事

- 36 5·29世界肠道健康日
- 38 养乐多品牌大事记
- 40 养乐多中央研究所针对不同疾病的研究成果

肠道解码篇



肠道功能解读

吸收

常有人抱怨，吃了不少补品、钙片、维生素却毫无效果。其实这很有可能就是因为你肠道的吸收功能不好，补了也白补。

我们吃的食物，从进入口腔到变成便便，需要24~72个小时，走完一条长约9米的旅程。不要小看其中每一厘米消化道的的作用，各个环节都要丝丝入扣。肠道犹如一部精密的机器，将食物里的营养充分吸收，转化为对人体有益的物质。

肠道就是我们的能量源、补给站。如果肠道吸收出现了故障，轻则身体出问题，重则可能危及生命。

我们身体里大部分的防卫力量，都被部署在肠道内。

免疫

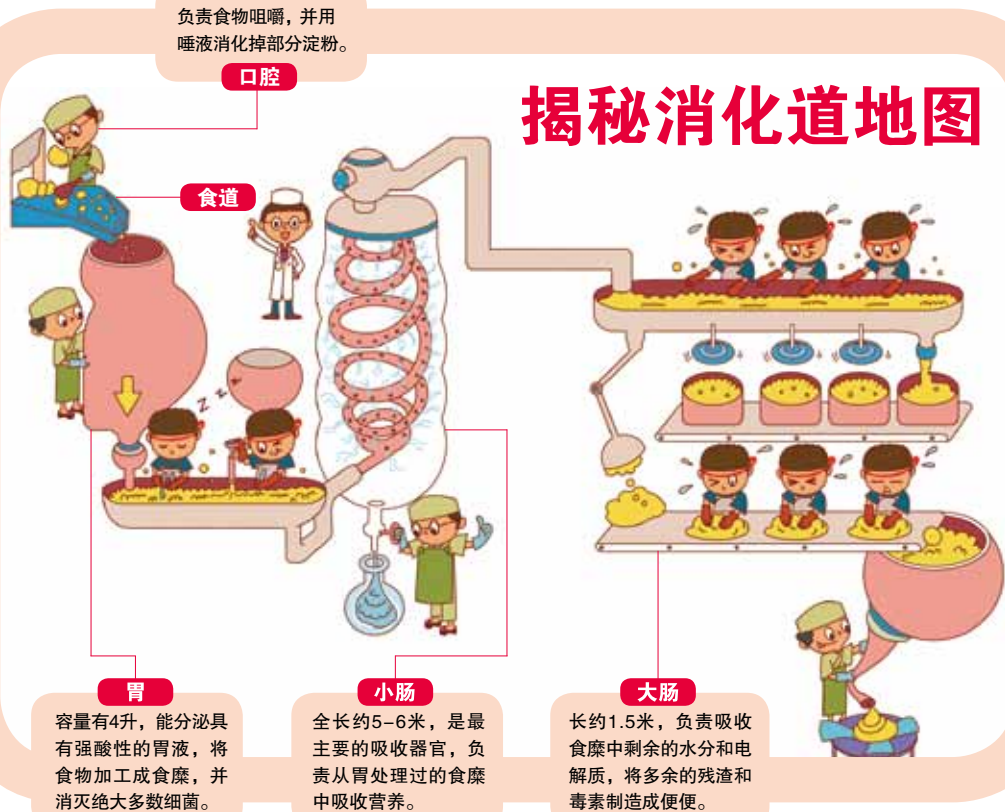
人体中60%~70%的免疫细胞和免疫球蛋白都集中在肠道，这支“防卫军”时刻严阵以待对付外来入侵，绝对是我们身体免疫的主战场。病从口入，东西吃进肚子以后，肠胃才是人体中最直接接触各类外来细菌、病毒、有害物质的地方。每天都会有无数有害菌和毒素从口腔进入人体，肠道在吸收营养的同时，还要抵御这些有害菌和毒素的入侵。

无论你高兴还是难过，肠子都能直接感受到。

第二大脑

肠道中分布着一亿个以上的神经细胞，是除了大脑之外，最敏感细腻的人体器官。

揭秘消化道地图



科学家曾对两组小白鼠做过实验，一组从出生时就在完全无菌环境下生活，而另一组在正常环境下生活。研究发现，肠道无菌的白鼠寿命虽比普通白鼠长，但只要一离开无菌环境，轻微的感染就会导致死亡。而普通环境下生长的老鼠，肠道内充满了各种细菌，由于肠道免疫系统不断地工作，令免疫细胞身经百战，足以应付日常的细菌感染。

没有细菌的肠道 不是好肠道

“细菌”这个词在我们的常识里是一个贬义词。大家也许认为，如果肠道里没有细菌，那一定非常干净健康，但事实恰恰正好相反。水至清则无鱼。

其实只要我们肠道免疫系统正常运作，肠道内的有益菌占多数，那我们就能抵御很多外来有害微生物的侵害。

肠子也有感情

其实肠道像大脑一样聪明

也许你以为人体中只有大脑是充满智慧的，但其实我们的肠道像大脑一样聪明。它拥有完善的信息接收系统。如果你吃了不该吃的，肠道会立即辨别出来，并自动快速做出反应，减缓肠胃蠕动及胃酸分泌，迫使你呕吐或者排泄。同时还会分泌出饱食荷尔蒙，让你没有再吃东西的心情。

肠道就像第二大脑，操纵着肠胃蠕动、血液流速、消化液分泌和各种荷尔蒙。它会与大脑一起控制着你的身体。

肠道与情感、精神有直接互动

科学家发现，很多肠道疾病都和人的情感经历相关。情感经历坎坷的人罹患肠道疾病的几率会增加。

女性肠道疾病的发病率普遍高于男性，因为女性比较敏感，容易产生焦虑情绪，当肠胃感觉到这些负面情绪时，就会很直接地用痉挛和腹泻来做出反应，引起肠胃不适等症状。

饮食不当
细菌感染

暴躁



年龄增长
精神不振

劳累



嗜睡

精神紧张
过度疲劳



紊乱

滥用药物
身体不适

疲惫

气候变化
肠胃不适



肠道表情72变

郁闷

偏食挑食
暴饮暴食

专家Q&A



Q 刚出生的宝宝也会有肠道问题吗？

A 蔡博士：新生的宝宝理论上肠道菌群是最健康的，但现在剖腹产的宝宝越来越多，剖腹产宝宝和自然分娩宝宝相比，存在体质容易过敏，肠道菌群比例不平衡等弱点。

因此，需要大力提倡母乳喂养，因为母乳中含有丰富的寡糖，寡糖虽不能被人体直接吸收，但能促进肠道内有益菌的生长，帮助宝宝建立良好的肠内菌群环境。

Q 如何挑选益生菌饮料？

A 蔡博士：生活中最便捷实惠的补充益生菌的方法是购买含益生菌的饮料。当下标注含有益生菌的饮料名目繁多，选择时要注意以下几点：

●分清“乳酸菌饮料”还是“乳酸饮料”

“乳酸菌饮料”以补充对人体健康有益的乳酸菌为目的。“乳酸饮料”是配制而成的，不含任何菌，没有保健功效。

●选购时要挑选可以耐酸耐碱的菌种

因为胃酸胆汁会杀死一些不耐酸耐碱的有益菌，只有耐酸耐碱性足够强的菌才能活着到达肠道，起到保健作用。

●产品中的活菌含量是一个关键指标

按照国际标准每毫升产品中含有的活菌数至少需要1000万以上，而高品质的活性乳酸菌饮料，例如养乐多含有的活菌数能高达1亿/毫升。

●分清“活性乳酸菌饮料”与“非活性乳酸菌饮料”的区别

“活性乳酸菌饮料”内含有活菌，需2-10℃冷藏以保持菌的活性，保质期短（一般为30天）。“非活性乳酸菌饮料”中不含有活菌，保质期较长。

肠道百病篇



世纪癌症在肠道

肠癌呈高发态势

“肠癌比肺癌，肝癌，胃癌少见多了。”很多人都这么想。但其实肠癌的发病率正在直线上升，逐渐成为威胁度最大、最常见的世纪癌症。

20年前肠癌的发病率在癌症中只是第六位，目前已经高居第二位，仅次于肺癌。肠癌的发病率正在以年均2%的速度上升。*上海最新监测数据显示，该地区大肠癌发病率40年蹿升3.67倍，年均增速超过4%。

在中国，肠癌的发病年龄更是日益年轻化。在美国罹患肠癌的平均年龄约69岁，而在中国发病平均年龄仅48岁，足足提前20岁。

*来源：《新民晚报》2012年4月12日A9版



肠病要人命，别小看肠道疾病

冰冻三尺非一日之寒，肠癌开始可能也只起源于肠道的一些小毛病。很多人爱吃辣，但有些人一吃辣就拉肚子，从不在意。其实这就是肠炎的一种表现。说明你的肠胃需要调理。

如果每次肠胃有些不舒服，都忍忍就过去了，长此以往，容易发展成慢性肠炎。而慢性肠炎不但会直接导致肠癌，还会诱发肥胖、心脏病、乃至老年痴呆。

ATTENTION

目前，20-30岁的年轻人很容易得肠炎，长期饮食不注意会加重病情，到了40-50岁，肠炎转化为肠癌的几率自然就大大增加。

实用小图鉴 肠癌风险度自测

1 有肠癌、胃癌、乳腺癌的家族病史

☐

2 便便中沾有血液及黏液

☐

3 便便形状细长

☐

4 持续便秘，或便秘与腹泻经常交替

☐

5 腹部常有肿胀感、疼痛感

☐

6 食欲不振，体重减轻

☐

7 最近突然有贫血症状

☐

8 喜欢肉食、油腻食物

☐

9 很少摄取益生菌产品

☐

10 很少摄取高纤维含量食品

☐

11 45岁以上

☐

勾选 ① 题者，应该定期做肠道检查。

②-⑦ 题中，有勾选两题以上者，立刻到医院检查；因为这可能是肠癌的早期征兆。

⑧-⑩ 题中，有勾选两题以上者，要自我警惕，改变日常的饮食习惯；尤其是提醒你，少吃肉食，多吃高纤与益生菌食品，保持肠道健康。

⑪ 题，这个年龄必须加倍警惕，在中国有超过80%的肠癌患者年龄在45岁以上，也许是因为年纪大了，肠道状况恶化，而使肠癌发生率增加，所以如果你是45岁以上，你必须加倍警惕。

调查显示，20%肠癌患者的至亲中，有两位以上也患有肠癌。所以，医生通常会建议肠癌患者的家属也尽早去做肠道检查。

谁在加速你的肠道老化

科学家认为，依照人类基因，人至少可以活到100-120岁。但为什么人会提前衰老呢？很大程度上人体的衰老起源于肠道的衰老。正常人的生理年龄和肠道年龄应该相差不大。但生活不规律、精神压力大、饮食不当等，都促使肠道急速老化。长寿老人的肠道年龄，通常要比生理年龄小的多，而现在很多年轻人却未老先衰，口气重、精神差、皮肤粗糙、消化不良，这都是肠道快速老化，毒素积淀的表现，最终会直接导致身体机能的退化。

不良生活习惯

不按时吃饭，不天天排便，也是肠道老化的元凶之一。肠道也有生物钟，什么时候吃饭，什么时候排便，会通过自律神经通知大脑。肠道也该按时上下班。经常不准点吃饭，半夜吃夜宵，想排便的时候憋着，肠道正常的上班下班时间就被你打乱了。你不喜欢加班，任性的肠道也一样，不养成良好的作息习惯，肠道健康自然受到影响。

缺乏体育运动

长时间坐在电脑前，缺乏运动也会让肠道老化。许多青年白领、宅男、宅女，通常都是便秘和皮肤粗糙的高发人群。因为不走路、不运动会让肠道蠕动变慢，加重肠道毒素排出的负担，让有害物质长时间残留在体内，造成肠道老化。

心理压力过大

工作忙，人际关系复杂，家庭负担重造成的心理压力也让你的肠道提前老化。家家有本难念的经，现代人的快节奏生活直接造成高压的精神状态。加上空气、噪音、水源等环境污染都会直接增加肠道的压力和老化。因此要学会放松心情给肠道减压哟！

不当饮食

喜欢肉食，不太吃蔬菜？现代人高蛋白质、高脂肪、低纤维的饮食结构就是肠道老化的头号元凶。年轻的食肉一族爱吃的洋快餐口味确实不错，这些垃圾食品也是肠道有害菌的最爱。有害菌在分解蛋白质和脂肪的同时，会排放出大堆的致癌物质和有害气体，加速你的肠道老化。

实用小图鉴 测试你的肠道年龄

请选择，您是否有以下情况：

【饮食习惯】

- ☐ 常常不吃早餐
- ☐ 吃早餐时间短又急
- ☐ 吃饭时间不定
- ☐ 蔬果摄取量不足
- ☐ 喜欢吃肉类
- ☐ 不常补充益生菌
- ☐ 常喝糖类、清凉饮料
- ☐ 常吃夜宵

【生活状况】

- ☐ 常抽烟
- ☐ 脸色常不佳，看起来苍老
- ☐ 肌肤粗糙或长痘等各种烦恼
- ☐ 觉得运动量不足
- ☐ 不容易入睡且睡眠不足
- ☐ 经常感到压力
- ☐ 早上经常慌张匆忙
- ☐ 常熬夜、睡眠不足

【排便状况】

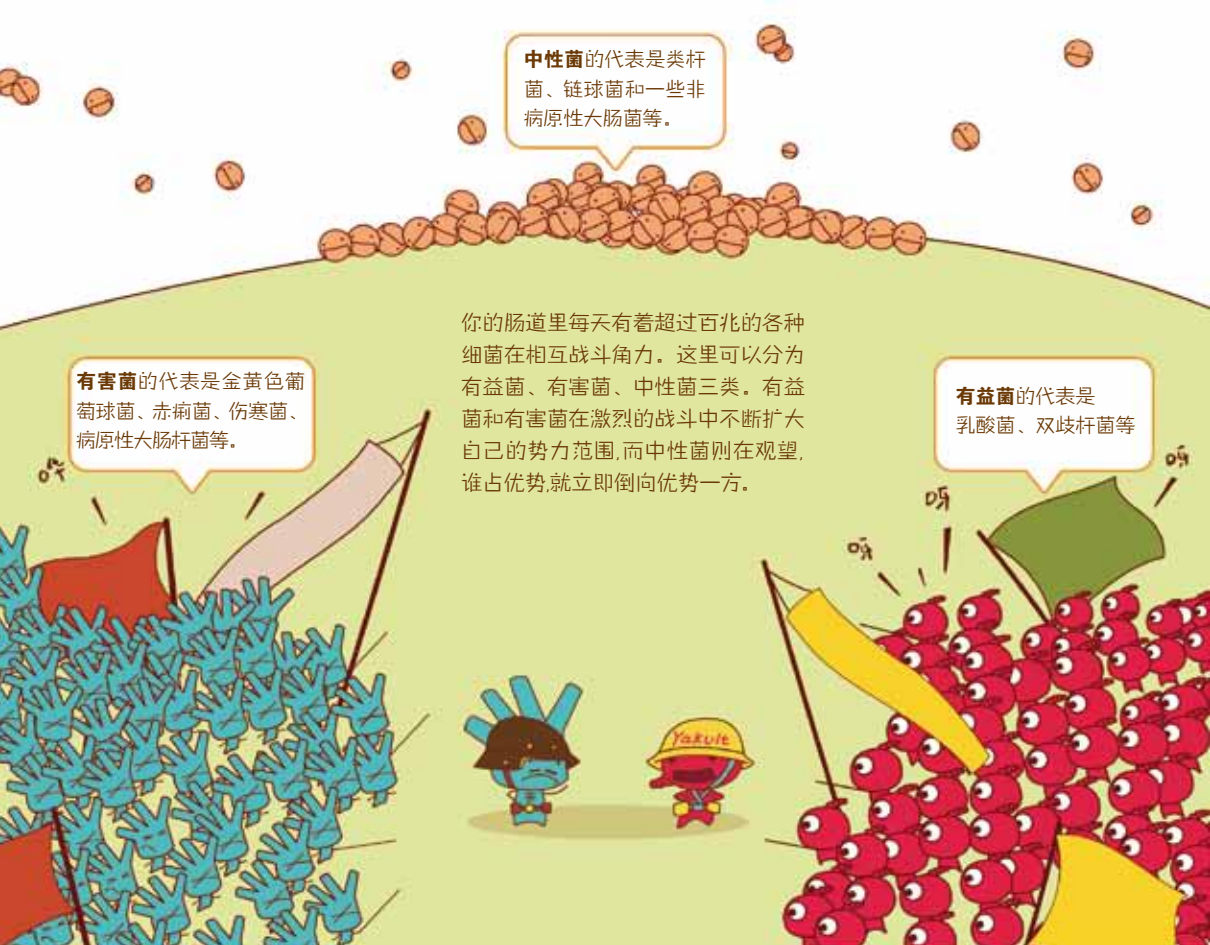
- ☐ 不用力就很难排便
- ☐ 即使上过厕所也觉得排不干净
- ☐ 排便很硬很难排出
- ☐ 排便呈现一颗颗
- ☐ 有时候排便很软或腹泻
- ☐ 排便的颜色很深、偏黑
- ☐ 排便及排气很臭
- ☐ 排便时间不定

测试结果

- 选择0项** 肠道年龄比实际年龄年轻，理想健康的肠道状态
- 选择1-4项** 肠道年龄=实际年龄+5岁，肠道年龄比实际年龄稍高一点，要注意肠道健康
- 选择5-10项** 肠道年龄=实际年龄+10岁，肠道已有老化情况，要注意调整饮食及作息习惯
- 选择11-14项** 肠道年龄=实际年龄+20岁，肠道年龄已老化并走下坡路，要彻底改变饮食及生活习惯
- 选择15项以上** 肠道年龄=实际年龄+30岁，肠道健康状况非常糟糕，需要寻求专业人士帮助了

TIPS

便秘的医学定义为：三天不大便，排便疼痛、粪便太硬或太少，都算是便秘；每周一次以下为严重便秘。

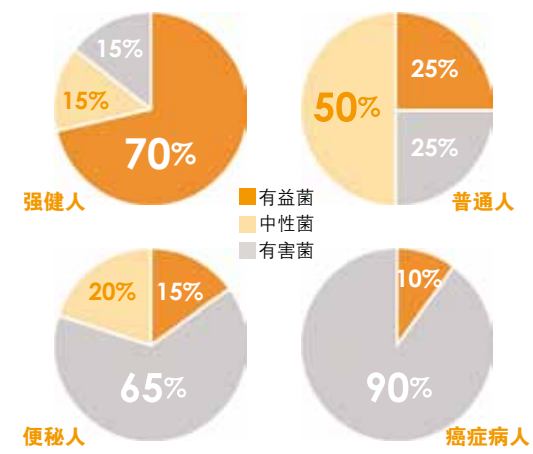


益生菌趣味故事

肠道细菌的星球大战

有益菌VS有害菌什么比例好？

我们的肠道里不可能是100%的有益菌环境，也不可能是100%的有害菌环境，菌群在人体内，总是以一定比例存在着，那什么样的比例，才是健康的比例呢？



补充益生菌能维持肠道菌群平衡

有益菌和有害菌每天都在肠道内PK着，想要有益菌获得胜利，最好的方法就是补充益生菌。益生菌是活的微生物，当摄入足够数量时，能对宿主发挥有益健康的作用。当益生菌进入人体肠道后，会主动站在有益菌一边打击有害菌。因此想要健康长寿，肠道年轻，就从补充益生菌、维持肠道菌群平衡做起吧。

肠道菌群不平衡，自然百病生

肠道老化的速度，取决于肠内菌群的平衡度。有害菌唱主角时，肠道内有害菌分泌的毒素就跑遍全身，造成各种炎症，加重肝脏负担，引发小到皮肤病、口气重，大到糖尿病、血液病、肠癌等疾病。几乎所有成年疾病都和肠道相关。有益菌占优时，能抑制有害菌生长，降低他们的危险性，并强化肠道免疫力。

专家Q&A

Q

体质差，易生病，
补充益生菌有用吗？

A

蔡博士：现在一点小毛病进了医院，医生通常会给我们服用抗生素类药物。实际上，抗生素是一种大规模杀伤性“武器”，进入肠道后，会不分敌我地杀伤所有细菌，包括对我们健康有利的有益菌，不巧的是有害菌通常具有一定耐药性，恢复得比较快。这就是为什么用完抗生素后，我们容易拉肚子。

益生菌与抗生素相比，立场就鲜明多了，它只站在有益菌的一边，狠狠打击有害菌，能使肠道菌群比例呈良性发展。最终达到肠道菌群分布平衡，改善我们的体质，增强我们的免疫力。

避免滥用抗生素
多多补充益生菌



Q

如果肠道有益菌被打败
会有什么后果？

A

蔡博士：一旦肠道有益菌被有害菌打败，益生菌又摄入不足，将直接导致健康问题：

①便秘

肠道蠕动减慢，有害菌产生的有害物质堆积过多。

②炎症性肠病

自身肠内菌群的免疫反应异常。

③肠易激综合症

情绪、饮食、肠内菌群失衡等多种因素引发的一组肠道功能紊乱综合症。

④结肠癌

长期便秘容易导致结肠过多地吸收粪便中的致癌物质。

肠道保健篇



益生菌与肠道保健

据调查，亚洲人肠道内有害菌的比例，是国际标准的好几倍，而益生菌的补充量，不及国际标准的三分之一，这是肠癌在亚洲高发的主要因素之一。

补充益生菌对肠道健康有好处这一观点已经毋庸置疑，那么它在肠道内是如何发挥作用的呢？

改善肠道内碱性环境

我们知道有害菌喜欢偏碱性的环境。益生菌能通过分解糖分，产生乳酸、醋酸，这些有机酸可改善肠道内碱性环境，抑制有害菌和外来病菌的生长。

合成维生素

益生菌还会在肠道内合成维生素B1、B2、B6、B12、E和叶酸等，给人体提供必须的维生素供给。

活化NK细胞，提高免疫力

NK细胞也叫自然杀伤细胞，存在于淋巴系统内，一旦发现可疑有害异物，就会猛扑过去彻底消灭它。一个NK细胞，正常状态下可以消灭30个癌细胞。如果NK细胞得到益生菌活化后，立即就能变身为能消灭300个癌细胞的超级杀手。因此益生菌具有改善过敏和免疫调节的功效。



食疗保健法

怎样吃出健康肠道？

均衡的营养配比和良好的饮食习惯是肠道健康的关键。

● 多吃鲜果和时蔬

现代人的蛋白质摄入普遍超标，要尽量减少食用动物肉类，尤其是红肉，多食鲜果和时蔬。根据研究，一天最佳的摄取食物种类是三十种，大多数人都达不到这个最佳数量。所以得好好分析搭配食物，才能达到均衡的营养配比。

● 中国居民平衡膳食比例

油脂类	奶类及奶制品	豆类及豆制品	畜禽肉类	鱼虾类	蛋类	蔬菜类	水果类	谷类
25克 (0.5两)	100克 (2两)	50克 (1两)	50-100克 (1两至2两)	50克 (1两)	25-50克 (0.5两至1两)	400-500克 (8两至1斤)	100-200克 (2两至4两)	300-500克 (6两至1斤)

● 科学的分配三餐

早餐要吃的像皇帝

如果早上不吃东西，身体就无法弥补夜里消耗的能量，使血粘度增加，不利于排出一夜积累的体内废物，还导致皮肤皱纹、干燥。合格的早餐应该富含营养和水分。搭配点心，最好是粗纤维的谷物类食品。

午餐要吃的像平民

贵在吃饱，不要吃得太多，注意合理搭配，荤素均衡。

晚餐要吃的像乞丐

吃得太多太会影响睡眠，太精细和高蛋白的食物会加重肠胃负担，新陈代谢失衡，导致肥胖。所以晚餐最好清淡，以易消化的素食为主。



怎样吃出苗条身材？

在日常生活中，如果肠道健康，那么排毒排废，减肥美容效果自然事半功倍。

● 自制肠道排毒汤，餐前先喝上一碗。（食量会因此锐减至往常的1/3，一周后谁都能看出你瘦了。）

食材：半棵卷心菜、6根胡萝卜、2个甜椒、1棵芹菜、8个去皮土豆、1根香芹、2瓣大蒜、6个洋葱

做法：洗净，然后将3升左右的纯水煮沸，再把所有这些蔬菜全部倒进去烧熟，即可食用。

● 非餐时嘴馋不妨吃个苹果、猕猴桃或者梨帮助肠道补充维生素。下午4点后要尽量控制饮食，饥饿难耐时，可大杯喝水，过5分钟后还不解饿可以再吃一根香蕉。

● 尽量在安静氛围里吃饭，最好不要吃饭时看电视，也不要吃饭时高谈阔论；养成细嚼慢咽的习惯，不仅有利于肠道消化吸收，也易产生饱腹感。

保健按摩法

坐着用力伸懒腰

坐在椅子上用力吐气，向前弯曲，让胸部碰到大腿，肩膀放松，停三秒，提起上身，身体向后仰，用力伸懒腰。



坐着左右转腰

坐着、下腹部稍微用力，手肘弯曲，抬高到胸部，边吐气边转到右侧，然后边吸气，慢慢回到原状，再向反方向扭腰。



站着转摆腰部

距离椅子50公分站好，双脚微张，两手抓椅背，上身略向前倾，用力将臀部推向右方，再用力摆向左，反复左右摇摆。



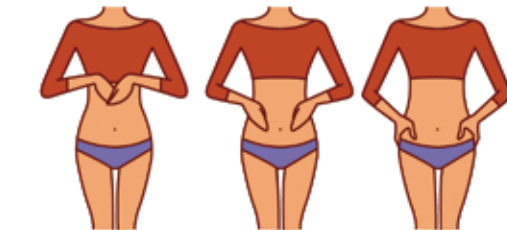
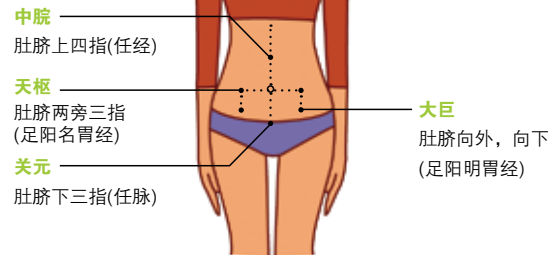
以肚脐为中心 按摩腹部



① 将两手搓热后，以肚脐为中心，半径大约三到四指宽，以手掌顺时针按摩二十到三十圈，不必用力向下压。



② 接着讲四指并拢，一面用指腹向下按，一边沿同样的圆周按摩，特别对以下几个穴道加强压。



中脘、关元的按摩方法 天枢的按摩方法 大巨的按摩方法

专家Q&A



减肥时喝养乐多会不会发胖？

A

蔡博士：一瓶养乐多的热量仅为287千焦，做一个形象地对比：

100克	千焦
苹果	226
荔枝	293
香蕉	381
米饭	486
包子	950
面包	1306
猪肉	1654
饼干	1813

可见一瓶养乐多的热量和100克苹果或荔枝的热量差不多，不会对你的减肥计划造成影响。



益生菌什么时候喝最好？

A

蔡博士：最佳时间是在饭后饮用，因为饭后胃酸浓度会降到比较低的水平，能让更多的活性益生菌顺利抵达肠道。空腹时饮用，较高的胃酸浓度难免会让益生菌在通过时损失一部分。



每天仅靠一瓶养乐多补充益生菌够吗？

A

蔡博士：人体每天所需的益生菌摄入量约为几十亿，减去胃酸、胆汁等各种环节的菌群流失，补充30-50亿就足够。一般国内酸奶的制造标准是1毫升含100万活菌，需要3-5千毫升。

养乐多中每毫升含1亿活菌，100毫升的小小一瓶足足含有100亿益生菌，每天一瓶足够补充成年人一天所需的益生菌。

便便百科篇



识便便知肠道健康

1 细条型便便

外貌 细细弱弱，像无力的老人

脸色 偏黑的红褐色

性格 软绵绵

体味 很刺鼻的味道

箴言 多吃点容易吸收水分的食物吧，例如木耳、香菇、豆腐。补充益生菌或酸奶，促进肠道的活力。



2 稠泥型便便

外貌 泥巴一样，扶不上墙

脸色 褐色偏黑

性格 一摊烂泥

体味 臭烘烘

箴言 少吃刺激性食物，多吃蔬果。好好休息下，别过于疲劳。如果依旧没好转，还是去看医生吧，没准是有寄生虫呢。



3 液体型便便

外貌 稀里哗啦不成个样子

脸色 褐色(如果不是褐色就要赶快看医生了)

性格 完全没性格可言

体味 相当臭

箴言 少吃高脂肪，高蛋白食物，还是清淡点好。去泡个热水澡吧，肚子受凉也会拉肚子的。



4 硬块型便便

外貌 硬邦邦的让人疼

脸色 深褐色偏黑

性格 让人很受伤的火爆性子

体味 臭的惊天动地

箴言 多喝点水降降火吧，真的太干燥了。少吃甜食和点心，多吃清火泻火的东西。拉不出也要去厕所坐着，培养便意。



5 香蕉型便便

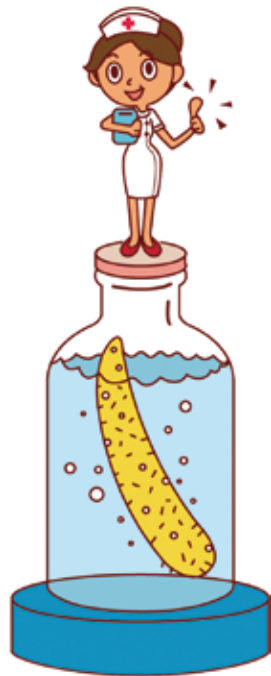
外貌 身材匀称，干脆利落，精神状态良好

脸色 金黄色，略带红褐

性格 软硬适中，不扭捏

体味 稍有味道，但可以接受

箴言 完璧无暇，无可挑剔，保持平衡的现状哟~~~



认清你的便秘类型

便秘虽说是一种症状，但导致便秘的原因和诱因却是多种多样的，要分清便秘的缘由、类型，才好对症下药，药到病除。

中医看便秘

一般中医以各种体质的状态，通过治疗脾、肝、肺、肾等器官，来治疗和缓解便秘的症状。可以分成四大类：



脾胃实热型 这类便秘人群的特点是，热性体质，容易燥热、口干、且有口臭症状，便便通常硬而粗大，排出相当吃力痛苦，是需要清热祛湿的典型。

肝脾气滞型 这类常见于压力大的群体，经常腹胀、腹痛、打嗝，常感觉便便总排不干净，需要疏解心情，缓解压力。

脾肺气虚型 多发于身体虚弱、人体机能衰退的人群，经常没有食欲、出虚汗、身体疲倦无力，没有什么便意。这类人群需要参加健身运动增强体质。

脾肾阳虚型 这个类型的便秘，多发于老年人。表现为手脚发冷，非常畏寒，夜里经常要起身小便。便便又细又软，很难排出，要动用药物才能顺利排便。

西医看便秘

西医把便秘分为器官病变导致的器质性，与肠道机能降低导致的功能型两种。九成以上的便秘都属于功能性便秘，我们来介绍一下其中的分类：

弛缓型 源于结肠功能的问题，通常是老年人、减肥、身体虚弱者、胃肠下垂和腹肌无力的女性等。这种类型常会感到腹胀，又无法排清便便，食欲不振。需要多运动，多喝水和做腹部按摩。

直肠型 源于直肠排泄反馈功能退化，虽然便便已经到了直肠，但始终没有反馈给大脑发出便便的信息。以至于便便堆积在直肠，长期无法排出。需要恢复排便的规律，同步补充益生菌和膳食纤维改善肠道环境。

痉挛型 源于压力过大和过敏性体质，肠道神经系统受到刺激，大肠过度收缩，蠕动强度过大，导致便便无法正常形成和推进。排出的便便都是一颗颗硬硬的便便。这类人要调整心态，多休闲、多放松，多吃水溶性纤维。



必须去医院检查的便秘症状

除了以上这些需要慢慢调理的便秘症状，如果突然间严重便秘，还伴随有严重的腹痛、呕吐发烧的状况，千万不能耽搁，必须马上就医。如果便便带血、颜色不正常、带有明显粘液，体重也明显下降就更不能拖延就医时间，因为出现以上状况，很可能是消化器官已经出现了严重问题。

怎样预防便秘

老年便秘

饮食均衡最重要

老年人的肠胃蠕动力偏弱，饮食补充要保证有足够的量，才足以刺激肠道运动。吃的太少，不利于肠道，吃的太多自然也不利于消化，要保证适度的量。

① 在饮食结构上，要注意主食不要太精细，要多吃粗粮、杂粮，增加消化后的残渣，刺激肠壁蠕动。要减少肉食，不要过多摄入蛋白质，多吃膳食纤维多的蔬果。



② 补充益生菌，因为老年人肠胃消化功能不如年轻人，益生菌的介入，能有效帮助肠道菌群向好的方面发展，促进肠胃消化，减少有害菌比例，直接促进体内维生素的合成。



白领便秘

改掉不良生活习惯是关键

对于快节奏、高压力的白领来说，便秘一直是个如影随形般的困扰。便秘的起因，一是工作压力大；二是缺乏锻炼；三是饮食不规律，用餐不科学。

① 要尽量避免熬夜和不尊重便意。就算工作再忙，也尽量让自己按时休息，有便意时不强忍。

② 不要长时间坐着不动。一有空闲时间就站起来走走，以增强肠道肌肉的收缩。

③ 按时吃饭、科学补充益生菌。不要因为工作忙而草草吃点东西、靠零食果腹，造成肠内菌群不平衡，膳食纤维严重缺乏，导致习惯性便秘。

儿童便秘

肠道好习惯从小做起

现在的孩子在饮食不当和缺乏运动的双重作用下便秘很常见。据调查，在上海18岁以下儿童的便秘率高达20%左右。

① 要让孩子预防便秘，要从饮食上控制，不要让孩子吃垃圾食品，多喝水，少食多餐，不要一次吃太多。

② 加强运动，不要让孩子边吃零食边看电视、打游戏。要养成运动的习惯，加强肠道蠕动。

③ 从心理上不要给孩子太多压力和束缚，多与孩子交流，同时要教育孩子一有便意就上厕所，不要强忍。



④ 补充益生菌，为孩子肠道菌群的平衡打好基础。这个过程，一般三个月以后婴儿就可以开始。以100毫升的养乐多为例，一开始可以减量饮用，以循序渐进的方式渐渐增加。

孕妇便秘

孕期补养别少了益生菌

准妈妈的子宫会压迫到肠道，肠道蠕动要比怀孕前慢30%，因此从怀孕中期开始，都会不同程度发生排便困难现象，甚至引发痔疮。

① 准妈妈要适量运动，加强腹肌收缩力，促进肠胃蠕动和排便。但是之前章节介绍的揉腹按摩，促进排便的方法对孕妇不可取。

② 在饮食上，虽然营养补充对孕妇很重要，但也不能忘了兼顾蔬菜、水果和粗粮，切勿为了进补，暴饮暴食，反而得不偿失。



③ 补充益生菌对孕妇也很重要。益生菌进入肠道后，能抑制孕妇由于吃的过于丰盛而增殖的有害菌，同时分解合成关键维生素，起到防便秘、助消化的保健作用。

小食物解决大问题

便秘通常指留在我们体内两天以上的便便，含有各种毒素和腐败物质，不及时排出，会引起粉刺、色斑、内分泌紊乱、情绪低落、多梦，总之我们的目标就是把宿便清干净。

帮你清理宿便的食物

红薯 含有较多的膳食纤维，能滑肠通便，加快肠道的蠕动和便便的推进，制造便意，有效起到通便的作用。



芹菜 可以过滤体内的毒素、废物，经常食用，能起到排毒的效果。对付体内毒素积累造成的疾病很有效。



玉米 除了低卡之外，玉米含的丰富纤维还能增加排便量，清除宿便，治疗便秘，让你不再受小腹的困扰。



空心菜 蛋白质含量比番茄高四倍，钙含量比番茄高十二倍，含有丰富的粗纤维，有促进肠道蠕动，通便解毒的作用。



大白菜 含有多种维生素、钙、磷、铁等物质，以及大量粗纤维，帮助消化，防止大便干燥，稀释肠道毒素。

熟香蕉 熟透的香蕉含有充沛的糖分和膳食纤维，具备良好的润肠通便作用，请注意生香蕉则起不到这种作用。



柚子 长期食用可以明显改善排便状态，通畅肠道。可以帮助肠胃消化，有效清理肠道，具有调节人体新陈代谢之功用。

苹果 含有丰富的水溶性膳食纤维、果胶。保护肠壁、活化肠道、刺激肠蠕动的作用；有效清理肠道，有助于排便。



粥

喝粥润肠小食谱

熬一锅好粥，替换太精细的主食，也能有不错的排宿便疗效，以下介绍两种好吃又养肠的粥食。



郁李仁粥 润肠道消水肿

用料：郁李仁10克、粳米100克、蜂蜜、生姜汁各适量。
制作方法：将郁李仁浸泡，去皮。粳米煮作粥，等粥熟后，加入郁李仁、蜂蜜等。空腹食用。
功效：润肠通便，利水消肿。适合治疗大肠气滞、肠燥便秘，脚气浮肿，小便不利。



三仁粥 润肠祛风止痛

用料：海松子(即松科植物红松的种子) 30克，桃仁30克，郁李仁10克，粳米30克。
制作方法：把海松子去皮，桃仁泡去皮尖，郁李仁去皮，3味共捣烂和水煎，过滤取汁，加入粳米煮作粥。空腹食用。
功效：可以有效治疗排便不通、大便干结、排便困难。

汤

防便秘滋补小菜单

每天喝一碗美味的汤，就能润肠保养皮肤、保持健康？
在这里我们推荐两种相当有效又美味的保健汤，快来试试吧！



木耳海参炖猪肠 治习惯性便秘

用料：木耳30克，海参30克，猪大肠150克，盐、酱油及味精少许。

制作方法：将猪大肠翻开洗净，加水同木耳、海参炖熟，后下调料。

功效：有滋阴、润燥、补血之功。适用于老年血虚肠燥便秘、习惯性便秘等。



猪心柏子汤 补血润肠

用料：猪心1个，柏子仁15克。

制作方法：将柏子仁纳入猪心内，清水炖熟。3天吃饮1次。

功效：养心安神，补血润肠。用治阴虚血少、老少体弱和产后血虚引起的肠燥便秘。

专家Q&A



工作压力一大，
我就拉肚子是病吗？

A

蔡博士：这是一种肠道疾病，叫肠躁症，表现为精神压力一大就会拉肚子。例如：当被老板臭骂一顿、或者工作上无法应对时、乃至学生一到考场就想跑厕所，这都是肠躁症的症状。

短期可以去看医生，借助一些轻量的镇静剂或肌肉松弛剂达到缓解的作用，但真正治本的方法还是从心理上调试缓解压力，找到紧张的原因，试着用娱乐或者运动的方式来释放压力。



养乐多对优化肠内环境
有何优势？

A

蔡博士：①在100毫升养乐多中，益生菌含量高达100亿，与一般活性乳酸菌饮品相比，高出十几倍，一瓶就足以满足成年人一天的益生菌摄入量。

②采用养乐多品牌独家研发、保存的优质益生菌——“干酪乳杆菌代田株”，一般的活性乳酸菌饮品使用的是普通商业菌、传统发酵菌。

③先进的包装技术和冷链管理，让每一瓶养乐多在2-10度的温度下，保质期内活菌含量可达100亿，相较一般产品存活能力更强。



关注 5·29 世界肠道健康日

29

五月

世界肠胃病学组织(WGO)将每年的5月29日定为世界肠道健康日，并集中于一个特定的肠胃病学主题，面向大众进行普及教育。

背景链接

2005年，美国史丹福大学的大卫·雷蒙教授在著名学术期刊《科学》上，发表重要论文。文章第一句话就写到：“肠道微生物是人体的必要器官，它们为人体提供养分，促进肠道细胞的发育和免疫系统的发展。”可见肠道微生物与健康有着非常密切的关系，但令人惊讶的是我们对它们的认识却如此不足。其实，在日常生活中我们应及时为肠道补充益生菌，以保持肠道菌群的平衡，优化肠内环境。

2014主题

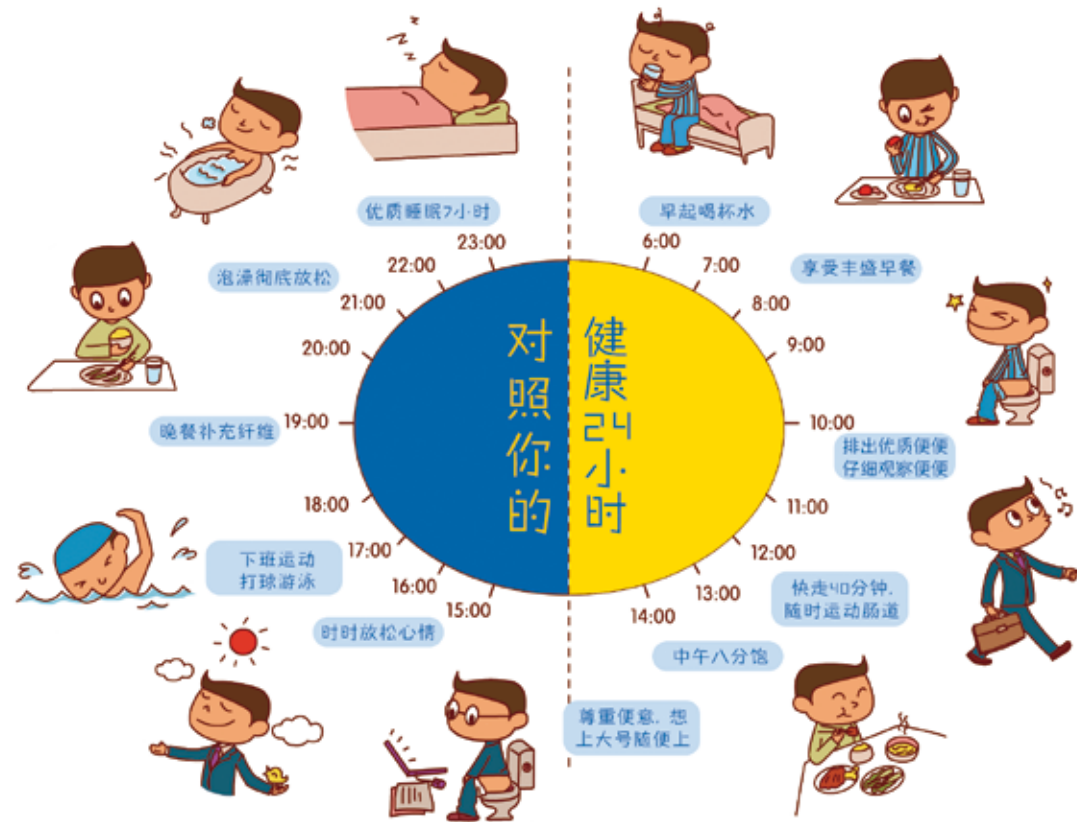
2014年5月29日是第十个世界肠道健康日，主题是“肠道微生物在健康与疾病预防中的重要性”
The Gut Microbes – Importance in Health & Disease.

养乐多积极宣传和倡导世界肠道健康日
呼吁您关注肠道健康

创始人

Robert Steffen 医生

- 世界肠道健康日委员会主席
- 瑞士苏黎世大学，传染病预防学名誉教授



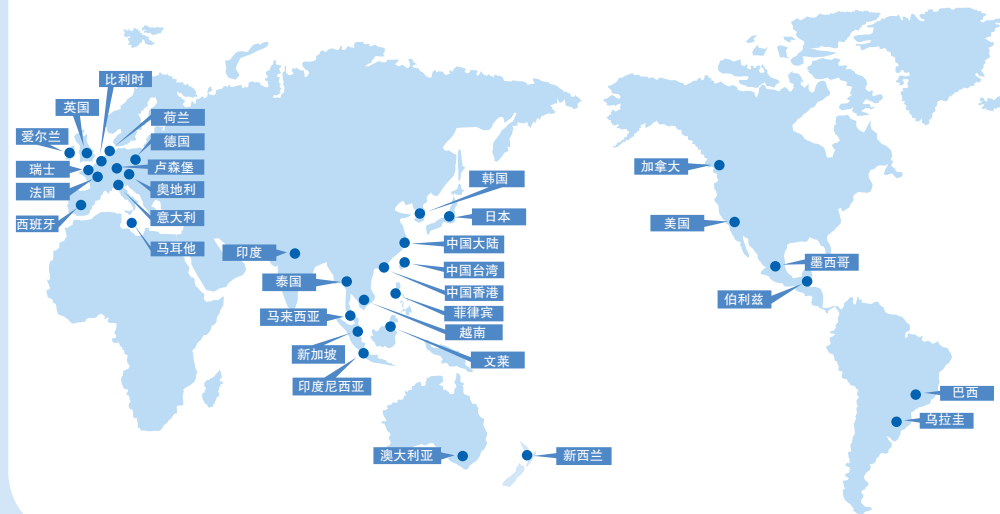
养乐多品牌大事记

养乐多和健康一起走过了70多年的历史,
我们秉承不断探索生命科学,为世界人类的健康和美好生活作贡献的企业理念



养乐多的足迹走遍33个国家和地区

益生菌健康法正风靡全世界。养乐多基于预防医学的健康理念,已被全世界所认同。从1964年,第一家海外分公司中国台湾Yakult成立至今,养乐多的销售网络已遍布全世界的33个国家和地区。



养乐多中央研究所针对不同疾病的研究成果

发表年份	实验菌株	项目	研究内容	论文出处
2005	LcS	大肠癌	抑制大肠癌切除患者的变异性肿瘤的发生	Int.J.Cancer.,116,762-767,2005
2008	LcS	炎症感染	益生菌LcS对慢性肠炎症状的抗炎作用	Int.J.Probiotics and Prebiotics.,3(3),149-152,2008
2010	LcS	急性腹泻	益生菌预防儿童急性腹泻的随机双盲安慰剂研究	Epidemiol.Infect.,139,919-926,2010
2011	LcS	排便状况	摄取益生菌LcS改善硬便人群排便状况及腹部症状	健康・营养食品研究., 14, 1, 2011
2011	LcS	免疫增强	每日摄取益生菌LcS降低运动员上呼吸道感染的发生率	Int.J.Sports Nutrition and Exercise Metabolism.,21,55-64,2011
2014	LcS	代谢功能	大鼠经口摄入益生菌LcS影响特异性组织的自主神经活动并改善糖脂代谢	J Diabetes Invest., 5, 153-161, 2014

2013年1月干酪乳杆菌代田株（LcS）获得美国食品药品监督管理局（FDA）的“GRAS物质”认证

GRAS是美国FDA设立的有关食品安全性的审查制度，取得认证的食品或食品物质的安全性在国际上被广泛认可。

将健康和幸福的 “肠”识 传递给每一个人

每年的5·29世界肠道健康日都是一次普及肠道知识的好时机。要感谢世界知名益生菌生产商——养乐多的全力支持协助，才有幸看到了这本生动有趣的《人之“肠”情》。这本健康小口袋书，将日常肠道健康的基本原理和保健小知识，用漫画、图表这种生动直观的方式，传递到您的手中。

希望您在收到之后将这份健康的礼物分享给身边的每一个人，一起把健康和幸福的“肠”识传向世界。



董南

董南博士简介

前《生命时报》社副社长

2003年毕业于北京大学医学部获外科学博士学位

2003年—2005年 环球时报生命周刊编辑记者

2006年—2007年 生命时报编辑记者

2007年—2010年 生命时报副主编

2010年—2012年 生命时报副社长



www.yakult.com.cn

GO!

客服热线: 400-920-8960

感谢《生命时报》，蔡英杰博士，董南博士对本书提供的专业支持

本书由养乐多(中国)投资有限公司学术及公关部监制

2014年印刷 第四版