

<<腸命百歲>>

图书基本信息

书名：<<腸命百歲>>

13位ISBN编号：9789571351568

10位ISBN编号：9571351563

出版时间：2010-3

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：蔡英傑

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<腸命百歲>>

前言

當您傷風感冒、發燒頭痛，「醫生，會不會是H1N1？」，您會馬上吃藥治療，多休息、多喝水，而且也知道抗生素要吃得徹底，否則會在身體裏，培養出抗藥性病菌，以後更嚴重。

當您被醫生診斷得了心肌梗塞、肝硬化、腎衰竭、甚至哪邊長了惡性腫瘤，您覺得大難臨頭，惶惶不可終日，決定認真與醫生合作，「該手術，該下藥。

醫生！

該做就做！

」可是，當您經常便秘、腹瀉、腹脹，腹痛，您會覺得忍一下就過去，頂多自己吞顆瀉藥，灌灌腸，一副沒什麼大不了的心態。

朋友們，您大錯特錯了！

您對腸道重要性的認知嚴重不足，腸道問題是影響您生命品質的重大問題。

您知道，在我國腸癌發生率已經高居所有癌症的第一位了嗎？

您知道，幾乎所有的成人疾病，包括糖尿病、高血壓、心血管疾病、老年癡呆，甚至肥胖、憂鬱症……等，都與腸道健康密切相關嗎？

台灣乳酸菌從二〇〇五年開始推動「腸道健康公益宣導活動」，我們運用媒體造勢、舉辦無數場科普演講、架設網站、舉辦抽獎、與全國近萬家便利商店合作、張貼海報、發放百萬張傳單，而且與無名小站合作，舉辦「便便圖形設計大賽」，啟動「百萬便便收集計畫」，甚至我還以四處收集便便的神經教授角色，上吳宗憲的《我猜我猜我猜猜猜》，真的是掏空心思，無所不用其極，為的就是激發民眾的好奇心，鼓勵民眾關心自己的腸道，關心自己的便便。

但是，這些宣導工作都仍然膚淺，為了要完整的傳達腸道健康的精義內涵，寫書還是最為有效。

因此，《你不能沒腸識 - 頑固教授的24個腸道保健秘訣》在二〇〇六年七月出版。

我經常說，推動腸道健康公益宣導是擇善固執，也是為善積德。

如果每本書有五個人讀，二十刷印出來，就會有十餘萬人，接受腸道知識洗禮，其中，至少會有幾萬人感受到我輻射自內心的真誠。

我相信《你不能沒腸識》的出版，已經達成當初設定的目標。

三年過去了。

這三年，腸道研究已經成為研究資源最集中的熱門研究領域。

多少過去想當然耳的常識，如今被推翻；多少過去不了解的問題，現在撥雲見日。

三年過去了，我既然以傳道授業解惑為志，不能再因循苟且，決定立刻開始執筆第二本，以教育宣導為目的的腸道健康書。

《你不能沒腸識》比較全面性的講述腸道健康的各個層面，試圖給讀者較完整的腸道概念。

而這一本書，除了廣泛講述腸道健康近三年的進展外，我將特別針對腸道毒素、發炎、肥胖……等，少數醫學研究上非常熱門的主題，深入闡述它們的重要性，當您深切了解腸道毒素、發炎或肥胖如何傷害您的健康後，我再細細的說明我為您設計的「Solution」（解決方案），讓您很樂意的去身體力行。

當您感受到效果時，這本書的目的也就達成了。

<<腸命百歲>>

內容概要

長壽無二法，關鍵在腸道！

一般人傷風感冒、發燒頭痛，會馬上看醫生、吃藥治療，尊重醫生囑咐；可是，當我們便秘、腹瀉、腹脹或腹痛時，卻常忽略這些病痛，忍一忍就過去。其實，這些徵兆正是腸道在對身體健康發出警訊，然而卻因為我們對腸道認知嚴重不足而忽視這些訊息。

其實腸道問題關乎重大。

蔡英傑博士說：「腸道照顧好，百病不來找！

」腸道不僅是消化器官，更是人體最強大的免疫器官，是第二大腦——腹腦。

越來越多研究報告指出，腸道疾病與糖尿病、高血壓、心臟病、精神疾病與各種癌症息息相關！

萬疾「肥」為首，百病「胖」為先。

肥胖影響人體健康廣為人們熟知，然而躲在肥胖背後的影武者是腸道菌，一般人卻不知曉。

腸道菌可以控制脂肪代謝，當腸道菌相失調，會引發全身性的低度慢性發炎，進而導致肥胖。

因此，若要降低罹患心血管疾病、糖尿病等疾病的機率，首先要控制這些病灶的源頭——肥胖——而重點就在於平衡體內的腸道菌相。

所以，蔡英傑博士指出，長命百歲別無他法，唯有將腸道照顧好，我們才能步上健康長壽的康莊大道！

腸道養生才是青春健康的重大關鍵！

腸道不僅是消化器官，也是最強大的免疫器官！

要使腸道強大的免疫功能正常運作，腸道健康與否是重要關鍵！

維持腸道健康沒有捷徑：平常多注意飲食、生活規律、勤做運動及補充乳酸菌，才是長壽健康的不二法門。

腸道決定您的健康！

腸道是會思考的腹腦！

腸道的神經系統超乎想像，有一億以上的神經細胞分布在此，僅次於大腦，所以又稱為第二大腦或腹腦。

它接收腸道訊息，做出判斷，然後發出指令；而腸道各種荷爾蒙，更會影響全身大小器官，包括大腦在內。

腸道毒素是體內秘密殺手！

腸道病菌所產生的內毒素，會嚴重危害人體健康。

內毒素會釋出一種脂多醣物，進入血液後會引起發炎，而慢性發炎會進一步誘發心臟病、癌症、糖尿病、肥胖等疾病，是潛藏於人體的秘密殺手。

情緒原來由腸道掌控！

血清素主導人的喜怒哀樂，但血清素並非由大腦分泌，而是來自腸道。

所以，人的情緒原來由腸道掌控。

而治療憂鬱症的百憂解其實作用在腸道。

未來，醫學界認為，若要治療心理疾病，得先從腸道下手。

腸道菌導致肥胖！

肥胖嚴重危害人體健康，已是眾人皆知的常識。

但控制肥胖的幕後黑手其實是腸道菌，一般人卻不知道。

當腸道菌相長期失調，會引起慢性發炎，進而導致肥胖。

想保持良好體態？

先從保持腸道健康做起！

特別蒐錄「蔡英傑博士的健康座談」 蔡英傑博士結合五大名醫、營養專家 聯手出擊！

聯合推薦 台北榮民醫學院腸胃科主治醫師、陽明大學腦科學研究所教授 / 盧俊良 東華中醫診所中醫師 / 曾文俊 台灣大學生技系系主任 / 黃青真 台北醫學大學保健營養學系系主任

<<腸命百歲>>

/ 陳俊榮 實踐大學食品營養與保健生技學系(所)博士 / 黃惠宇 日本國立山口大學醫學博士
、基督教門諾會醫院院長 / 陳盛煊 日本理化學研究所研究員 / 辨野義己 台北醫學大學公共衛生暨營養學院、保健營養學系講座教授 / 謝明哲 馬偕醫學院校長 / 魏耀揮

<<腸命百歲>>

作者簡介

蔡英傑 日本東京大學農學博士，現任**陽明大學生化暨分子生物學教授，中華本草芳香保健協會理事長，台灣乳酸菌協會常務理事，以及養樂多公司、揚生生技公司、惠生研生技公司等多家企業科技顧問。

曾任：陽明大學生化所所長、醫學系生化科主任、東京大學生物科技系客座教授，教育部生技教育資源中心主任、衛生署中醫藥委員會委員。

創設台灣乳酸菌協會，擔任第一、二屆理事長，參與創設亞洲乳酸菌學會聯盟，且擔任第二、三屆會長，籌辦主持第二屆(台北，2003年)，第四屆(上海，2007年)及第五屆(新加坡，2009年)亞洲乳酸菌大會。

發起且主持「腸道健康公益宣導活動」(2004~2006年)，2009年與中國食品科技學會及中國蒙牛公司發起「腸道關愛公益活動」，擔任形象代言人。

創設中華本草芳香保健協會，且擔任第一屆理事長。

著作：《你不能沒腸識：頑固教授的24個腸道保健祕訣》(2006年出版)、《腸道內經(便便博士的順暢哲學)》(2009年出版，簡體字書)。

<<腸命百歲>>

書籍目錄

推薦序 病態腸道，是健康的無形殺手 / 陳盛煊 推薦序 腸道保健關乎全人健康 / 辨野義己 推薦序 傳遞正確「腸識」，如牧師傳福音 / 謝明哲 推薦序 腸道若敗，人生是黑白 / 魏耀揮自序：把健康文化基因傳給下一代序章：長命百歲，從腸道保健開始！

Chapter 1：必須了解的腸道知識一、腸道是生命之祖，生氣之源二、會思考，有情緒的第二大腦三、免疫最前線 - - 腸道免疫系統Chapter 2：與人類共生互利的腸道菌一、雷蒙教授的真知灼見二、腸道菌是傳家寶三、四兩撥千斤的腸道菌相槓榫論四、壞菌為什麼壞？好菌為什麼好？

五、腸道菌與人共組超級生物體Chapter 3：腸道毒素與慢性發炎一、排毒，排什麼毒？二、代謝內毒素血症的粉墨登場三、低濃度的內毒素引起慢性發炎四、慢性發炎是體內祕密殺手Chapter 4：代謝症候群的腸道起源說一、什麼是代謝症候群？二、肥胖瘟疫全球蔓延三、肥胖影武者 - - 胖老鼠的故事四、脂肪細胞是肥胖源頭五、腸道激素V.S. 脂肪激素六、胰島素阻抗性與肥胖Chapter 5：不再沉默的腸道一、腸癌是世紀癌症二、新世紀文明病 - - 腸道發炎三、惱人的功能性腸胃疾病四、便秘是腸道殺手Chapter 6：腸道保健基本功 - - 該做什麼?該吃什麼一、哈佛大學的健康飲食金字塔二、全穀全糧、膳食纖維、健康油脂三、腸道保健的決勝武器四、運動 - - 增強肌力、消耗熱量五、呼吸與按摩：喚醒腸道自癒力結語：日常生活每時每刻不馬虎附錄：蔡英傑博士的腸道健康教室附錄一：蔡英傑博士最新健康座談附錄二：雙腦健腸操附錄三：有益健康的腸道運動操附錄四：腸道年齡自我評估

<<腸命百歲>>

章节摘录

二十世紀是醫學革命的時代，抗生素戰勝了大多數的傳染疾病，人類平均壽命大幅提升。

二十世紀是專業醫生、講究專業醫療的時代，是重視「生病以後」的時代。

到了二十一世紀，人類平均壽命向八十歲邁進，醫療概念再度突破。

二十一世紀是「個人預防保健」的時代，是重視「生病以前」的時代，回歸《黃帝內經》：「攝養于無病」的概念，「未病先防，已病防變，已變防漸」。

預防醫學的二十一世紀，也是腸道抬頭的時代。

過去，便秘下痢不受重視。

現在醫學界都知道腸道是健康的總源頭。

「腸道照顧好，百病不來找。

」 「美麗健康，從腸計議。

」 這一章，我們由消化、神經及免疫三方面，談論什麼是腸道，了解腸道功能。

這一章，我們要重建您對腸道的正確觀念。

一、腸道是生命之祖，生氣之源 過去我們習慣於忽視腸道，總覺得小腸就是一團軟塌塌的纏在肚子裏，大腸就是儲藏便便的地方，感覺不太好。

腸道的位置就是下丹田之所在。

我們常說意守丹田、氣沉丹田，都是指臍下三寸的下丹田。

中醫四大經典中之《難經》，詮釋下丹田是「生命之祖，生氣之源，五臟六腑之本，十二經脈之根」，人體的強弱，甚至生死存亡，全賴丹田元氣之盛衰，腸道是我們生命運轉的動力源頭。

我們的消化道由口腔開始，先是長約三十公分的食道，進入容積約四公升的胃，然後就是腸道，包括長約五到六公尺的小腸，及一點五到兩公尺的大腸，最後是肛門。

如果把你的消化道拉直，可以從一樓地板，直達三樓的地板。

顧名思義，消化道的基本功能就是消化與吸收。

消化作用包括物理性的 - - 牙齒撕咬磨碎、消化道多種類型的蠕動、攪拌推送；也包括化學性的 - - 分泌唾液、胃液、胰液、腸液……等含各種消化酵素的消化液，加上荷爾蒙及神經的精密調控。

於是，食物中的蛋白質、脂肪、澱粉，被分解成適合小腸吸收的小分子物質。

消化道雖然由口腔開始，但消化作用的啟動卻在腦部，我們看到、聞到、聽到，甚至想到美食時，口水、胃液……等，已經開始分泌，甚至心跳、血流都有變化。

當食物進入口腔，牙齒磨碎食物，與含消化酵素的口水均勻混和，開始消化食物。

用餐吃飯細嚼慢嚥，可以減輕胃腸負擔。

蛇可以一口吞下小動物，我們的消化道卻只能處理充分嚼碎，而且部分分解的食物。

胃是一個兼具殺菌及消化功能的強力攪拌機，它以強有力的蠕動，將食物攪拌、磨碎，同時胃液中的蛋白?將食物分解成濃濃稠稠的食糜。

胃液的強酸能殺滅食物中大部分的細菌及病毒。

你相信嗎？

將胃液滴在皮膚上，會腐蝕見骨的。

胃部本身則有一層厚達一至兩公分的黏液保護，所以胃壁不至於被自己的強酸腐蝕。

胃也是一個食物加工儲存槽，飽餐一頓後，胃會花二至四小時，慢慢的將酸性的食糜，在胃下端調成中性後，分批送入小腸。

這個保護機制十分重要，高速公路如果流量太大，就會實施「闖道管制」，不讓太多車輛湧入，腸道也是一樣，小腸是高效能自動化生產線，如果沒有胃替它控制流量，絕對塞車當機，而且強酸的食糜若大量湧入沒有黏液保護的小腸，會立刻引起十二指腸潰瘍。

小腸分為十二指腸、空腸及迴腸。

肝臟製造的膽汁，胰臟製造的胰液，都注入十二指腸，加上小腸自己分泌的腸液，將食糜徹底分解。

<<腸命百歲>>

<<腸命百歲>>

媒体关注与评论

“書中提到腸道不健康和癌症（尤其是大腸癌和乳癌）、心臟病、高血壓、動脈硬化、糖尿病和老年失智症有關，並強調腸道中的益生菌和健康與疾病有重要的關係。……不但提供許多論文學理根據，也用了許多比喻和幽默的描述，對這個最新、最夯的話題作了最好的詮釋。

” --日本國立山口大學醫學博士、基督教門諾會醫院院長 / 陳盛煊

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>