

检测者姓名	HS001
性别	男
年龄	36
样品编号	HS001
送检机构	泰济生健康管理有限公司
收样日期	2017-05-18
报告日期	2017-08-22

- 本报告内容仅供参考，无法代替医学诊断，也无法作为用药参考，实际情况请咨询拥有相应资质的临床医生或执业药师。
- 本项检测是基于当前微生物学的研究成果和国际公认的检测方法，但由于研究和检测方法的不断更新，本检测存在一定局限。
- 本项检测仅为您进一步全面健康管理提供参考，实际的健康管理、干预应由相应专家制定。
- 本人承诺提供的资料真实完整，若信息有误，后果由本人承担。
- 本检测报告的最最终解释权归本公司所有。

尊敬的 HS001 先生：

您好！感谢您选择常道康™ 检测产品，成为“关爱肠道健康俱乐部”中的重要成员。

肠道吸收了 90% 的营养物质，是人体消化与吸收的主要器官。同时，肠道也是人体最大的免疫器官，人体 70% 以上的免疫细胞位于肠黏膜内。肠道上的迷走神经与大脑相连，肠道又称为人体的“第二大脑”。肠道里还居住着数量庞大、种类繁多的微生物，以细菌为主，统称为肠道菌群，所有细菌连起来可以绕地球 2 圈半！肠道菌群也被称为人体的“第二基因组”，其基因数量大约是人体基因的 100 倍。

居住在人体肠道内的这些微生物，不仅能够影响我们对蛋白质、脂类、碳水化合物等营养物质的消化与吸收，还能合成多种人体生长发育必须的维生素，调节机体免疫力。正常情况下，肠道各菌种与宿主相互依存、相互制约，维持一种动态平衡；一旦体内外环境发生改变（如滥用药物等），平衡状态就会被打破，导致肠道菌群失调，引发便秘、腹泻、腹胀、腹痛、消化不良、食欲不振等症状。最新的科学研究表明，肠道菌群还与肥胖、2 型糖尿病、结直肠癌、炎症性肠病等数十种疾病密切相关。由此可见，肠道菌群对维持机体健康起着不可或缺的作用。

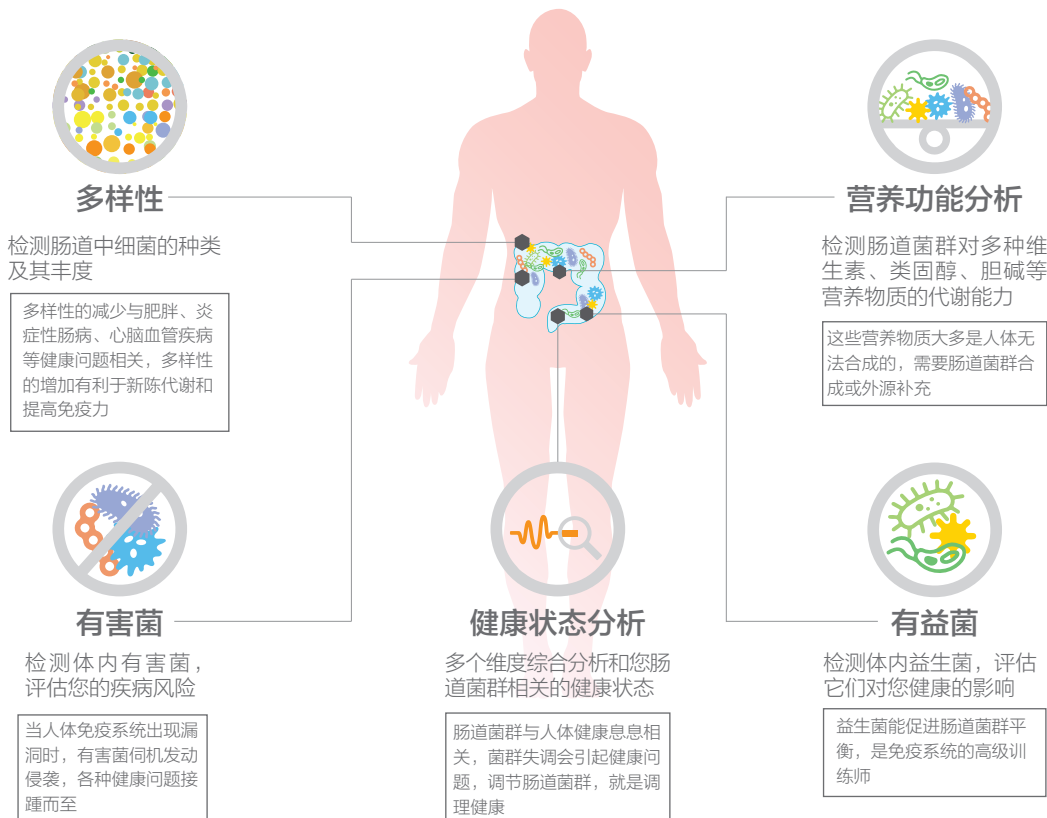
常道康™ 通过采用 NGS 高通量测序技术，检测人体肠道菌群种类与含量，帮助您解密“第二基因组”，及时发现可能的健康风险，并结合最新的研究成果，为您制定个性化的调理方案，促进健康。

关爱肠道健康俱乐部全体成员

报告目录

第一部分 常道康™ 检测内容	1
检测结果总览	2
肠道菌群概况	3
肠道菌含量	5
肠道菌群营养功能分析	10
第二部分 健康建议	12
第三部分 附录	13
I 观大便 识健康	13
II 肠道菌群知多少	15
III 肠道菌群与健康风险	23
IV 肠道菌群与肠道调养	27
V 膳食指南	30
VI 参考列表	32

常道康™ 检测内容



常道康™ 将为您提供从“精准健康检测”到“个性化健康管理方案”的一站式服务！



检测结果总览

肠道菌群概况



1、您本次肠道菌群共检测出细菌种类 105 种，肠道菌群多样性低，说明您的肠道菌群组成较为单一，菌群失调风险高。

2、您肠道中的有益菌含量偏低，仅高于 8.32% 的参考人群。

3、您肠道内的有害菌含量高于参考人群，请您注意调理肠道菌群。

肠道菌群含量



1、您肠道内的阿克曼氏菌属、乳杆菌属指标优于参考人群，有益于肠道健康；但栖粪杆菌属、罗斯拜瑞氏菌属、葡萄球菌属 3 项指标异常，不利于肠道健康，需引起注意，建议持续监测肠道健康。

2、您的肠道内检测出 5 种致病菌，其中脆弱拟杆菌、金黄色葡萄球菌含量高于参考人群，可能会损害您的肠道健康，建议您持续监测肠道健康。

肠道菌群营养功能分析



您肠道内参与维生素 B2、维生素 B7、维生素 B9、辅酶 Q 代谢的菌群含量优于参考人群，有益于人体健康；参与维生素 B1、维生素 B5 代谢的菌群含量异常，请关注您的异常指标，持续监测肠道健康。

颜色指示 ● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险

一、肠道菌群概况

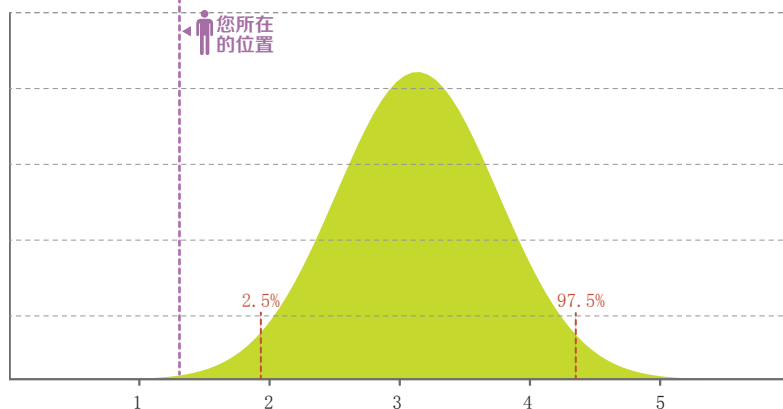
1.1 肠道菌群多样性



检测说明：

肠道菌群是一个复杂而精巧的生态系统，不同菌群之间相互竞争，共同维持着肠道生态系统的稳定。肠道菌群多样性反映的是肠道内细菌的种类和数量。多样性越高，各个菌种之间就越容易维持动态平衡，菌群生态系统就越稳定，越不容易被外界的因素（如不规律的饮食、药物滥用等）所破坏。

您的肠道菌群多样性为：1.30（参考范围：1.50-4.41）



您的数值高于 1.00% 的参考人群。



肠道菌群多样性分布图（紫色虚线标示了您的位置，红色虚线之间是参考区域）

结果分析



您的肠道菌群多样性低，说明您的肠道菌群组成较为单一，菌群失调风险高。您的肠道菌群较易受到外界因素的干扰（如不良作息、刺激性食物、药物滥用），可能会导致菌群失调，引起胃肠道炎症、免疫力低下、胰岛素抵抗等多种健康问题。

1.2 有益菌与有害菌



有益菌，指对人类有益的细菌。它们是肠道里的“正义卫士”，不仅能够产生维生素等有益物质，还能抵御致病菌的入侵，减少炎症。有害菌，是肠道里的“捣蛋鬼”，产生毒素等有害物质。有害菌在肠道内数量较少，一般情况下不会对人体健康产生大的影响，但一旦肠道菌群平衡失调，有害菌异常大量增殖，就可能引发多种健康问题。

有益菌



平均指数 11.62

您的指数 1.05



您的有益菌含量高于 8.32% 的参考人群

有害菌



平均指数 5.57

您的指数 24.35



您的有害菌含量高于 98.33% 的参考人群

结果分析



您肠道内的有害菌含量偏高，会产生毒素等有害物质，可能会引起口臭、感染、腹泻、肠炎、便秘等。有害菌数量过高还可能影响您的心情和食欲，扰乱内分泌，降低机体免疫力，增加疾病风险。同时您肠道内的有益菌含量较低，抑制有害菌增殖的能力较低，请您改善饮食结构、规律作息，补充益生菌，并持续监测肠道健康。

二、肠道菌含量













检测说明















正常人体肠道内寄居着数量庞大、种类繁多的微生物，其中以细菌为主，包括有益菌和有害菌。一般情况下，这些细菌的种类和数量都是相对固定的，它们在肠道内各司其职，共同维持肠道的正常运转。另外，食物中含有不常驻肠道的外源性致病菌，若不慎摄入，则有可能在肠道内大量繁殖，导致相关疾病。

2.1 您的常见肠道菌含量

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
拟杆菌属 常见肠道菌，多数与人体互利共生，少数菌种可能会导致菌血症等		正常
布劳特氏菌属 发酵多种植物多糖产生乙酸盐，促进肠道健康		正常
栖粪杆菌属 发酵纤维素产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，促进肠道健康		偏低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
粪球菌属 发酵多糖，能够产生丁酸、乙酸等有益物质，调节肠道环境		正常
瘤胃球菌属 帮助降解纤维素等人体不能消化的多糖，在肠道中广泛分布		正常
颤螺菌属 帮助抗性淀粉和脂肪消化，保持正常体重，抑制肠道炎症		正常
副拟杆菌属 帮助消化纤维素、抗性淀粉，保护肠道，抑制肠道炎症		正常

毛螺菌属 发酵多种糖类产生乙酸、甲酸等物质，能保护肠黏膜，抑制肠道炎症		正常
多尔氏菌属 肠道的主要产气菌之一，与肠易激综合征等疾病相关		正常
链球菌属 多数为共生菌，少数在免疫力弱时可能引起化脓性炎症、肺炎等		正常
普雷沃氏菌属 肠道共生菌，偏素食人群中含量高，少数菌种与感染、牙周疾病有关		正常
罗斯拜瑞氏菌属 产生丁酸等有益物质，抑制肠道炎症，有利于肠道及人体健康		偏低 不利于产生有益物质及抑制肠道炎症
萨特氏菌属 可能与胃肠道感染相关		偏低
双歧杆菌属 有益菌，降解人体不能消化的多糖，产乳酸，调节免疫及肠道环境		正常
阿克曼氏菌属 降解粘蛋白、调节免疫，有利于肠黏膜完整性，保持正常体重		高 有利于调节免疫及保持正常体重
梭菌属 多数为致病菌，可能引起腹泻、肠炎等疾病		正常
嗜血杆菌属 共生菌，某些菌种在一定条件下可引起化脓性感染、败血症等		正常
柯林斯氏菌属 发酵多种糖类产生氢气、乙醇等		正常
假单胞菌属 分布广泛，部分菌种为条件致病菌，引起医院内获得性感染		正常

<p>韦荣氏球菌属</p> <p>分解乳酸为乙酸和丙酸，调节肠道pH，极少数菌种可能引起炎症</p>		正常
<p>乳杆菌属</p> <p>肠道益生菌，能够生成乳酸，抑制有害菌及炎症，调节肠道环境</p>		<p>偏高</p> <p>有利于抑制肠道炎症及调节肠道环境</p>
<p>肠球菌属</p> <p>多数为共生菌，产生乳酸。少数菌种可能导致多种感染症状</p>		正常
<p>嗜胆菌属</p> <p>共生菌，可能与长期高脂高蛋白饮食有关</p>		正常
<p>沙雷氏菌属</p> <p>多数为致病菌，导致尿路感染、腹膜炎等多种医院内感染</p>		正常
<p>放线菌属</p> <p>多数为共生菌，少数在免疫力弱时可引起内源性感染、龋齿等</p>		正常
<p>毛杆菌属</p> <p>肠道共生菌，发酵葡萄糖产生乳酸及少量乙酸和丁酸</p>		正常
<p>葡萄球菌属</p> <p>多数为共生菌，分解葡萄糖等产酸。少数可引起感染、食物中毒等</p>		<p>高</p> <p>可能增加感染、食物中毒等的风险</p>
<p>芽孢杆菌属</p> <p>多数为共生菌，降解复杂碳水化合物。少数可引起感染、食物中毒等</p>		正常
<p>阿德勒氏菌属</p> <p>帮助分解食物中的异黄酮产生雌马酚，有利于肠道及人体健康</p>		正常
<p>嗜蛋白胨菌属</p> <p>利用蛋白胨作为主要能源，产生丁酸，与多组织及血液感染有关</p>		正常
<p>克雷伯氏菌属</p> <p>多为致病菌，可能导致肺炎、尿路感染、软组织感染、菌血症等</p>		正常

脱硫弧菌属 产生硫化氢，刺激肠道产生炎症反应，不利于肠道健康		正常
爱格士氏菌属 多为致病菌，与溃疡性结肠炎、肛门脓肿、菌血症等疾病有关		正常
乳球菌属 发酵葡萄糖产生乳酸，调节肠道 pH，抑制有害菌的生长		正常
真杆菌属 产生短链脂肪酸等有益物质，少数可能与炎症、菌血症等相关		正常
埃希氏菌属 多数为共生菌，产生维生素 K，少数与腹泻、尿道感染、败血症等相关		正常
别样杆菌属 共生菌，降解多糖产生琥珀酸和乙酸，可能与长期高脂饮食相关		正常
丁酸弧菌属 降解多种碳水化合物，产生丁酸，参与蛋白质和脂类代谢		正常
弯曲杆菌属 多数菌种为致病菌，可引起弯曲菌病，表现为严重腹泻或痢疾综合征		正常






● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险

结果分析



综合您的肠道菌群检测结果，您肠道内的栖粪杆菌属、罗斯拜瑞氏菌属、葡萄球菌属指标异常，可能增加感染、食物中毒的风险，不利于产生有益物质、抑制肠道炎症。您体内的阿克曼氏菌属、乳杆菌属指标优于参考人群，有利于调节免疫、保持正常体重、抑制肠道炎症等。肠道菌群含量维持动态平衡，少数菌种数量的改变并非致病的直接原因，整体肠道菌群失衡，才可能引起疾病的发生。

2.2 您的致病菌含量

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
脆弱拟杆菌 可能导致菌血症、腹内感染、腹膜炎		高 可能增加菌血症、腹内感染、腹膜炎的风险
金黄色葡萄球菌 可能导致皮肤感染、伤口感染、骨髓炎、菌血症、食物中毒等		高 可能增加皮肤感染、伤口感染、骨髓炎、菌血症、食物中毒等的风险
缓慢爱格士氏菌 可能导致菌血症、椎间盘炎、脑膜炎等		含量未超标
副流感嗜血杆菌 可导致脑膜炎、咽炎、心内膜炎、肺炎、败血症等		含量未超标
类志贺邻单胞菌 可能导致肠胃炎和腹泻		含量未超标

● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险

结果分析



您的肠道内检测出 5 种致病菌，其中脆弱拟杆菌、金黄色葡萄球菌含量高于参考人群，当身体免疫力较强时可能不会出现不适感。但请注意，当您的免疫力较弱时，初期可能引起腹泻、腹痛、感染等病症，长期可能导致上表中所述疾病。建议您持续监测，必要时请到正规医院咨询专科医生，遵从医生的建议做进一步检查。

三、肠道菌群营养功能分析

检测说明



肠道菌群参与人体多种营养物质的合成代谢，如维生素、胆汁酸、胆碱、类固醇等。维生素是维持人体正常生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长发育及合成代谢过程中发挥重要的作用。人体肠道内的正常微生物，如双歧杆菌、乳酸杆菌等能合成多种人体生长发育所必需的维生素，如维生素 B1、B2、B6 等。

检测项目	健康状态提示	检测结果评价
维生素 B1 参与糖代谢，维持神经系统功能正常		低 可能引起食欲减退、乏力、头痛、肌肉酸痛
维生素 B2 促进代谢，维护皮肤和细胞膜的完整性，抗氧化		偏高 有利于减少口腔与生殖器官炎症风险
维生素 B3 参与体内脂质代谢，降脂，扩张血管		正常
维生素 B5 参与能量代谢及抗体合成，维持皮肤及头发健康		低 不利于皮肤健康
维生素 B6 抗感染，参与脂类、糖及蛋白质的代谢，参与血红蛋白合成		正常
维生素 B7 维持皮肤及头发健康，增强免疫，与暗视力有关		偏高 有利于头发健康
维生素 B9 参与氨基酸代谢，参与血红蛋白及核酸的合成，促进生长发育		偏高 帮助预防巨幼红细胞性贫血、高同型半胱氨酸血症等疾病
类固醇 参与机体物质代谢，调节免疫功能		正常

胆碱

肠道细菌降解胆碱会生成 TMAO，
TMAO 会增加心血管疾病风险



偏低

辅酶 Q

激活细胞呼吸代谢，抗氧化，增强免
疫力



高

帮助增强免疫力，预防衰老

胆汁酸

促进食物中脂类和脂溶性维生素的
吸收



正常

● 绿色表示健康 ● 橙色表示需要关注 ● 红色表示有风险

结果分析



综合您的检测结果，您肠道内参与维生素 B2、维生素 B7、维生素 B9、辅酶 Q 代谢的菌群含量优于参考人群，可能降低口腔炎症、生殖器官炎症、巨幼红细胞性贫血等的风险，有利于头发健康、抗衰老。参与维生素 B1、维生素 B5 代谢的菌群含量异常，可能增加头痛、肌肉酸痛的风险，不利于皮肤健康。建议您持续监测肠道健康。

健康建议

膳食方案

* 综合您肠道菌群检测结果，为您定制以下膳食方案：

建议选择高膳食纤维的饮食模式。主食宜选用富含膳食纤维的全谷物，如糙米饭、燕麦饭、全麦面等。蛋白质宜选用鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等优质蛋白。多食用富含膳食纤维的新鲜果蔬，如芦笋、茄子、苹果等。多食用黄豆、酸奶等富含益生元和益生菌的食物。避免高脂食物的摄入，如肥猪肉、肥牛、猪脑、鱼籽等。忌烟酒。如患痛风、溃疡性结肠炎、慢性腹泻、食物不耐受等有饮食禁忌的疾病，请优先遵循疾病的饮食原则。



肠道调节方案

* 综合您肠道菌群、营养功能检测结果，为您定制以下肠道调节方案： **益生元和益生菌**

1. 每天服用适量低聚半乳糖或阿拉伯半乳聚糖或低聚乳果糖产品，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长，提高肠道菌群多样性。
2. 每天服用适量益生菌产品（如双歧杆菌活菌制剂、乳杆菌活菌制剂等），增加肠道内益生菌的数量，有利于肠道菌群平衡。

3. 如患炎症性肠病、腹泻，不宜服用菊粉及低聚果糖，建议选择低聚半乳糖。

补充维生素

适量补充维生素 B1、B5，均衡多种维生素营养，促进碳水化合物、蛋白质、脂类的正常代谢。



运动方案

* 适量运动可以帮助改善肠道菌群

养成每天运动的好习惯。尽量减少静坐时间，每小时起来活动 2~3 分钟。可根据自己的喜好选择运动方式，如快步走、跑步、球类、爬山、游泳等。也可利用零碎的时间做耐力运动，如哑铃、深蹲、俯卧撑、跳绳、有氧操等。每天运动 30 分钟以上，每周 3~5 次。



* 以上健康建议仅供参考，您的实际饮食、保健、运动等还需结合自身具体情况。

附录
