

附录

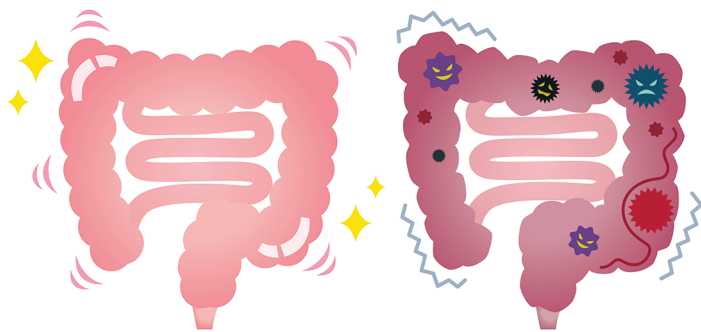
I 肠道健康

一、肠道健康

肠道指的是从胃幽门至肛门的消化管，是消化管中最长的一段，也是功能最重要的一段。在功能方面，肠道是人体最大的消化吸收器官，也是人体最大的排毒器官，因此，肠道的状态决定了人体的健康状态。

肠道是人体最大的免疫系统！肠粘膜展开面积大约200~250平方米，是人体接触外来细菌最多的器官，淋巴组织最发达，集结了人体约60%~70%的免疫细胞，它们在提高人体免疫能力、维护人体健康方面，起着关键性的作用。

人体的自愈能力非常强大，其中，肠道扮演了重要的角色。德国国家科研机构在一份研究报告中称：“如果能治疗疾病的物质都称作“药”的话，人体自身可以产生一万多种“药”！其中70%以上是由肠道产生的。一般的疾病靠这些“药”完全可以治愈。”所以，从这个意义上说，肠道微生态平衡支撑了整个生命活动过程，一点也不为过。



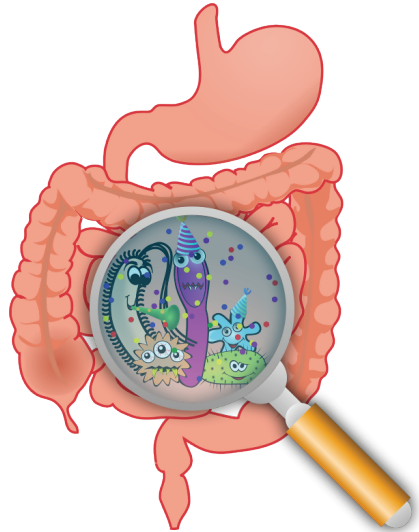
健康

不健康

二、肠道菌群多样性

肠道细菌包括数以亿计不同种类、不同数量的细菌。菌群多样性越高，各个菌种之间的平衡就越稳定。菌群平衡结构越稳定，则越不容易被外界因素（如不规律的饮食或随意滥用抗生素等）所破坏。研究发现，一些疾病患者的菌群多样性水平明显低于健康人。可见，维持良好的肠道菌群的多样性对于维护肠道健康至关重要。

肠道菌群多样性有利于维持人体正常新陈代谢和免疫功能。菌群多样性减少容易引发一系列健康问题，例如腹泻。菌群多样性主要受以下几个方面的影响：1.饮食：饮食不均衡可引起各菌群生长不平衡；2.药物：如抗生素会抑制肠道中大多数菌群的生长；3.年龄：随着年龄的增长，有益菌减少，有害菌增加；4.免疫功能：免疫功能障碍可能导致致病菌侵入人体而引发疾病。



三、肠道菌群和长寿健康

通过对百岁以上健康老人的调查显示，他们一生中很少出现消化不良、慢性腹泻或顽固性便秘等症状。经过检测分析后发现，他们都有一个良好的肠道菌群平衡状态，肠道“内环境”非常适宜胃、肠、肝、胆、胰等脏器所分泌的各种消化酶的“理化条件”，因而能充分发挥消化吸收作用，保证了机体充足的营养来源，为健康长寿提供了良好的物质基础。

正常人肠道内寄生有1000余种细菌。这些细菌可分为两大类，一类是对人类有益的，称为“有益菌类”，如乳酸杆菌和双歧杆菌等；另一类是对人体有害的，称为“有害菌类”，如大肠埃希氏菌某些种型和梭状芽胞杆菌等。正常情况下，这些细菌相互依存、相互制约、和谐共处，共同维护着肠道内环境的稳定，保持肠道良好的消化吸收功能。而一旦机体的内外环境发生变化或长期受到不良刺激，就有可能破坏肠道内菌群平衡状态。短期的失调可能会引发消化不良等症状；长期的平衡紊乱则可能引起严重的消化吸收功能障碍，从而导致营养不良、面黄肌瘦、免疫力低下和精神体力不佳等一系列亚健康表现。

四、从大便形状来判断健康

第一型:



一颗颗硬球（很难通过）

便秘

第二型:



香肠状，但表面凹凸

便秘

第三型:



香肠状，但表面有裂痕

理想的便型

第四型:



像香肠或蛇一样，且表面很光滑

理想的便型

第五型:



断边光滑的柔软块状（容易通过）

可能腹泻

第六型:



粗边蓬松块，糊状大便

可能腹泻









第七型:



水状，无固体块（完全液体）

腹泻

五、从大便颜色和便中物质来判断健康

第一型：  	棕色	浅棕色至深棕色均为正常的粪便颜色（棕色深浅与胆红素含量有关，胆红素由红细胞降解产生）
第二型： 	绿色	可能与食用绿色蔬菜有关，如菠菜等
第三型： 	红色	提示下消化道或直肠出血
第四型： 	黄色	可能与脂肪消化吸收障碍、鞭毛虫感染、肠道过度活跃有关
第五型： 	蓝色	可能与食用蓝色食物有关；婴幼儿在生病时粪便也可能呈蓝色
第六型： 	白色	通常与肝胆系统有关，因胆管受阻，胆汁无法排到肠道里，便形成白色大便；也可能与服用某些药物相关
第七型： 	黑色	可能与上消化道出血相关

温馨提示：

- 1、粪便颜色通常由您所摄入的食物和粪便中胆汁的含量所决定，一般情况下，健康人的粪便颜色为浅至中等棕色。如果您摄入大量的深色食物（如菠菜、蓝莓、火龙果），可能会使粪便颜色发生相应的改变，这是正常现象，请您不必过分担心。但如果您的粪便颜色长期处于异常颜色范畴或者颜色、质地突然改变，提示您的肠道健康可能出现问题，建议您及时到医院进行专科检查、诊治。
- 2、多种因素均能引起粪便颜色改变，限于篇幅限制，本表格中仅列举了部分原因。