

本书立足最新的肠道细菌研究，从大便研究出发，用风趣的语言讲解人体肠道环境、肠道细菌的作用机制，揭露了肠道细菌与便秘、腹泻等疾病之间的奇妙关联。作者结合自身以及日本理化学研究所（RIKEN）的长年研究，提出了科学、可行的大便观察方法和肠道环境改善策略。本书对于深入了解人体内部机制，改善便秘、肥胖等健康问题，都具有深刻启示。

作者介绍:

辨野义己 Yoshimi Benno

1948年出生于日本大阪。日本临床肠内微生物学会理事，日本理化学研究所（RIKEN）创新推进中心辨野特别研究室特别招聘研究员。农学博士，主要研究肠道环境、微生物分类学，运用DNA解析法发现了多种肠道细菌。致力于研究肠道细菌和细菌间的关系，曾获日本文部科学大臣表彰、科学技术奖、日本微生物资源学会“学会奖”等各种奖项。被称为“大便博士”，经常在日本电视节目、杂志中介绍宣传双歧杆菌、乳酸菌的肠道作用。著有《用双歧杆菌改善花粉症》（讲谈社）、《健肠生活建议》（日本经济新闻出版社）、《年轻容貌由肠道年龄决定》（PHP研究所）等。

目录: 序章

我为何成为“大便通”？——研究大便的目的 001

“不便”的现代社会 002

收集世界各地6000人的大便 003

大肠内生活着1~1.5千克的细菌 006

从家禽细菌研究到人体肠道细菌研究 008

习惯后，大便也能有芬芳 010

感同身受地倾听大便话题的女记者 012

第1章 大便由什么构成——有益菌和有害菌 015

80年的寿命内排泄8.8吨大便 016

大肠内的“发酵”或“腐败” 018

“无菌人”无法长期生存 020

有益菌促进发酵，有害菌引起腐败 022

有害菌也是屁臭的罪魁祸首 024

肠道内的“机会致病菌” 026

40天内只吃肉的人体实验 029

实验之前的黄色大便变成黑色 031

肠道出血也会改变大便颜色 033

腐败臭味是对饮食结构亮出的“黄牌” 035

为了补充营养而“食粪”的动物 037

第2章 肠道老龄化的日本社会——便秘为何有害 039

肠道环境随年龄变化 040

有害菌增加是一种老化现象 042

20多岁年轻人的肠道平均年龄为45.7岁！ 044

令人震惊的年轻女性的肠道老龄化现象 047

女性为何容易便秘 049

吃泻药的“周末厕所综合征” 051

儿童便秘症令人担忧 053

儿童便秘不能坐视不管 055

坐在马桶上处理政务的路易十四世 057

每天300克酸奶可消除便秘 058

膳食纤维是长寿的秘诀 060

膳食纤维摄入量减少导致大便减少 062

第3章 大肠是万病之源 065

大肠癌是日本人死因之首? 066
过去日美胃癌患者多的原因 068
“肉”“酒精”“肥胖”是增加大肠癌风险的三大因素 070
日本人的肉类消耗量是50年前的15倍 072
发酵乳和代田菌能够降低大肠癌风险 074
乳酸菌降低大肠癌风险的两个原因 076
溃疡性大肠炎 078
克罗恩病、药物性肠炎、缺血性肠炎 079
肠易激综合征 082
肥胖和肠道细菌的因果关系 083
花粉症患者请尝试添加了双歧杆菌的酸奶 086
代田菌杀死O-157大肠杆菌 088
利用大便进行全面体检 090
第4章 肠道细菌研究最前沿——现代医疗领跑者 093
已成功培育的肠道细菌只占整体的20% 094
“培养基”研究必不可少 096
从培育法到分子生物学方法 098
建立肠道细菌数据库实现“定制医疗服务” 100
推动酸奶普及的梅契尼可夫假说 102
基因分析拓宽了肠道细菌研究的入口 104
岩木健康推进计划 106
肠道细菌构成可分为六大类 108
肚子诊所计划? 109
从抗生素到益生菌 111
拥有7500种酸奶的益生菌王国 113
产学研合作机制使日本称为世界上的领跑者 114
第5章 这样就能“大便通”——控制肠道环境的饮食 117
“设计”自己的大便 118
用蔬菜和酸奶改善饮食结构 120
膳食纤维使大便软硬适中 122
日本传统食物中富含膳食纤维 124
重新认识传统发酵食品 126
健康热潮的陷阱 128
不可信的“牛奶有害说” 129
没有“排的力气”就不会“顺畅” 132
锻炼腹肌和髂腰肌 133
“大便管理士”制度 135
只是大便，却又不只是大便 137
· · · · · (收起)

[大便通 下载链接1](#)

标签

健康

科普

医学

日本

便秘

生活

医学健康

个人管理

评论

比《大便书》干货多，毕竟是专业人士写的，作者的名字很有个性～书不厚很轻松好读。看完还是挺长知识的，作者收集过6000人的大便样本，做过40天只吃肉的大便测试，带着大便样本被机场安检拦截过，因为拉出蟒蛇一样的大便而开心，感觉对大便是真爱了～

三点：益生菌，膳食纤维，多运动。

说实话我对我的排泄情况一直十分关注，也总结了很多经验。上本科的时候，走进厕所一闻味儿就知道是谁拉过屎。这本书可以说和我的经验不谋而合，而且列举了很多数据来证明我以前对自己的判断是正确的。哈哈，开心，很科普，也够倒胃口。因为画面很容易脑补出来。

趕在書上市開賣前花了一天讀完。科普內容通俗易懂，作者幽默，譯者也很棒。譯文流暢，像健康大便一樣流暢而令人開懷。也是幸好並沒有圖文並茂啊。一邊讀一邊問自己，我為什麼要在吃飯的時候看這種書啦！

从此过上了poop-oriented的生活

好大便，好身体！

挺有意思，喜欢日本的科普书

不到8万字的科普文，其实主要讲肠道菌。书中多次提到养乐多，我要继续喝。

大便是身体寄出的“书信”。小小的一本科普书，呆萌可爱的封面，提倡通过便便关心自己的身体健康。

不仅仅是关于便秘的，还了解到很多肠道健康的知识，作者写得通俗易懂，印象深刻是吃肉实验和肠道能自己生成蛋白质。

我需要益生菌

2017.12挺有意思的小书，得到的启发就是以后要多喝酸奶，

信息量不如一篇科普杂志报道，很难相信是一个科研工作者写的。大谈肠胃健康和酸奶的好处（提及酸奶、养乐多和可尔必思多次），但是却只字不提乳糖不耐受…

大便其实是自己有意无意地设计出来的。多吃蔬菜和酸奶，少吃肉，多运动。若不信，都反着来，那种治疗的酸爽会让你永生难忘。

关注自己的健康，从管理大便开始。作者研究大肠内的各种有害菌和有益菌，强调21世纪应该是预防疾病的时代，保持肠道内菌群平衡和抗生素治疗相比是一种更好的方法。
膳食纤维+益生菌+运动

来自lina的礼物

挺好玩的一本小书。日本人科研很认真，也挺轻松，字里行间有种动漫的味道。主要要多喝酸奶，食物纤维，保持运动。少吃动物脂肪，因为助分解的胆汁也会致癌。压力不要过大，会导致腹泻，因为压力也能摧毁有益菌。大便如果能浮于水，说明水分不少，呈黑色的话，说明肉食过多了。

hhhhh

作者辨野义己先生是一名对大便有多年研究的专家，他从大便研究出发，风趣幽默地向我们介绍了人体肠道环境、肠道细菌和疾病的关系等等，简单易懂，100多页知识增量不少，读完后收获很大。

更加深入一点谈大便。主要建议还是：1. 运动（每天一万步）2. 补充益生菌（吃益生元或者每天300克酸奶）3. 多吃膳食纤维（红薯等）

[大便通_下载链接1](#)

书评

在从北京回学校的火车上，不想睡觉，不想说话，不想动脑，于是随手拿起朋友送的一本《大便通》读了起来（注：当时已吃过午饭）
全书很薄，内容只有130页左右，加上序章总共有六个章节，分别阐述了作者研究大便的目的，大便的构成部分，便秘为什么有害，为什么说大肠是万病之源...

[大便通 下载链接1](#)