

# 肠子的小心思

# 肠子的小心思

一个被人类低估了的超级器官



[肠子的小心思 下载链接1](#)

著者:【德】朱莉娅·恩德斯

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787557665999

《肠子的小心思》是德国图书界的黑马，口嫌体正直的德国人，一面对粑粑说着“不要不要”，一面看得好污好欢乐。

原来，德国人觉得理所当然的马桶竟是痔疮的罪魁祸首；如此现代化的今天，蹲坑这种看似原始的行为竟然还在全世界一半以上的地区保留着，而且这才是大便的正确解锁方式；跟肠子相关的事，不仅有趣，还密切关系到人体的健康状况，一个感觉不好的肠道会让我们感到沮丧，而一个健康的、营养良好的肠道会大大地改善我们的情绪……

谁能想到这些奇葩欢乐的内容，竟是一位软萌妹子所写，还一举俘获36个国家和地区读者的心。

让我们跟着这本新鲜出炉带着屎味的书，一起开启神奇的消化道之旅吧。

作者介绍：

【德】朱莉娅·恩德斯 (Giulia Enders)

一位明明可以靠颜值但偏偏要靠才华征服读者的德国妹子，法兰克福微生物研究院医学博士，两次获得Wilhelm UndelseHeraeus

Foundation基金的支持。2012年，她的演讲《肠子的小心思》在弗莱堡科学脱口秀中获得一等奖，并在YouTube视频网站上被广为传播。在演讲基础上完善的新书《肠子的小心思》，一举打破德国健康科普类图书销量纪录，成为年度zui受欢迎图书，版权销售至全球36个国家和地区，成为全球畅销书。

【德】吉尔·恩德斯 (Jill Enders)

《肠子的小心思》一书雷萌雷萌的插画给读者留下了深刻的印象，独树一帜的画风，让各国设计师在设计封面时都欲罢不能。插画师吉尔是作者的妹妹，她同时也是平面设计师，致力于传播科学，作品曾获得海因里希赫兹协会奖学金。2013年，她成立了一个设计师和科学家的协作网络。

钱为

80后女生，德国德累斯顿工业大学食品化学系硕士，2003年起居住德国至今，目前在一家国际保健品公司担任欧盟食品法规顾问。“自来水”一词诞生之前，她就用亲身实践证明了“内容过硬”对一本书的重要性：联系德国出版社建议对方将本书推广至中国，得知版权已出售后，联系国内出版社，毛遂自荐翻译本书，让出版社三易译者之后，最终神还原了原书的精彩。

目录: 目录

PART1 迷人的肠子 / 001

排便便的奥秘 / 004

你坐在马桶上的姿势很可能不正确 / 008

通往消化道的入口也很神奇 / 013

唾液腺：抗菌、镇痛、助消化的全才 / 013

扁桃体：对我好点儿就不切掉你 / 017

肠胃系统越靠近越美丽 / 024

“鼓鼓囊囊”的食道 / 025

斜挂着的胃囊 / 026

蜿蜒曲折的小肠 / 028

多余的盲肠和肥嘟嘟的大肠 / 034

肠子需要什么样的食物？ / 040

碳水化合物：最容易被消化，肠子说“我要！我要！” / 040
脂肪：让我们慢慢把你“米西米西”掉 / 042
氨基酸：我们是小肠的真爱 / 048
好胃口不能理解的食物过敏和食物不耐症 / 051
乳糜泻和麦胶蛋白过敏 / 052
总有些“糖”吃不得：乳糖不耐受和果糖不耐受 / 054
便便外刊 / 061
PART2 有趣的肠神经 / 071
食物在我们体内的旅程 / 073
眼睛：看见食物她最激动 / 073
鼻子：等候区的嗅觉感受器们 / 074
口腔：最高配置的通力合作 / 075
咽喉：“演员请走这边！” / 075
食道：不走回头路 / 076
胃：你是来找我的吧 / 078
小肠：向前！向前！向前！ / 079
大肠：静止中蕴藏着力量 / 082
泛酸：亲兄弟也难免有打架的时候 / 085
泛酸的原因：都是神经惹的祸 / 085
少分泌就少出错 / 086
中和一下，只是权宜之计 / 088
呕吐：不想要的都统统吐出去 / 090
准备好了吗？呕…… / 090
呕吐的原因：人体装机必备功能 / 091
古今中外都适用的防吐窍门 / 096
便秘：今天，你拉了吗？ / 099
我可以让你拉拉拉 / 101
实在不行，来点儿泻药 / 106
吃药虽好，别忘了“三日定律” / 111
大脑和肠子，到底谁指挥谁？ / 113
肠子是如何影响大脑的？ / 116
压力、抑郁和容易受刺激的肠道 / 121
“自我”意识从何而来？ / 131
PART3 喧闹的微生物世界 / 135
一个人就是一个生态系统 / 137
免疫系统和肠道细菌的爱恨纠葛 / 142
肠道菌群进化论 / 149
成年人体内的肠道居民 / 157
细菌的遗传基因 / 162
三种肠道型 / 164
肠道菌群所扮演的角色 / 171
细菌导致增肥阴谋论的三种假说 / 176
胆固醇和肠道细菌 / 181
健康的元凶：坏细菌和寄生虫 / 185
被戴“帽子”的沙门氏菌 / 185
幽门螺杆菌：人类最早的“宠物” / 190
弓形虫：让人忘却恐惧的“喵星”来客 / 198
蛲虫：一生总会遇见一次的过客 / 207
清洁卫生和益生菌 / 211
日常清洁，到底多干净才行？ / 212
抗生素：真的需要赶尽杀绝吗？ / 219
益生菌：吃吃更健康 / 226
益生元：利己又助人的热心肠 / 238
肠脑轴的新发现 / 247

情绪 / 248
压力 / 250
抑郁症 / 255
酸酸的诱惑 / 257
手把手教你在家做泡菜 —— 德国酸菜养成记 / 258
· · · · · (收起)

[肠子的小心思](#) [下载链接1](#)

## 标签

科普

健康

医学

科学

外国文学

德国

肠胃

05-生活/健康/运动/饮食/两性

## 评论

这翻译绝了

---

绝大部分主要观点之前在宣传里读过了，不过还是有很多收获：①母亲和前三年决定了你一生的肠道菌群。所谓的“中国胃”更准确说是中国式肠道菌群。（三岁老大七岁看

老在这里也很有道理，也让人沮丧…）②腹泻和用药会严重破坏肠道菌群，恢复也需要很长时间。③益生菌需要坚持服用，停用菌群就会消失。多补充膳食纤维更能满足肠道益生菌的需要。多吃酸奶。④放轻松！不要有压力！（我觉得我真的有必要考虑与世隔绝的生活来保持健康）⑤肠道菌群肯定和抑郁症有关系，但是能够真正缓解抑郁问题的菌群和机制暂时还没有被发现。肠道菌群的研究之路还十分漫长T\_T

肠道菌群是个复杂的事，作者在事实还没研究清楚的时候就大谈特谈益生菌的好处和食疗膳食补充剂催眠啥的替代疗法治百病，非常不严谨。灵魂画风还是喜欢的

风趣幽默内容翔实深入浅出，真真是本健康科普好书。书中介绍了关于消化系统的基础知识和最新的科学研究所，都附有参考文献。少吃果糖、注意麦胶蛋白、注意乳糖；人体的消化能力与体内的消化细菌相关，消化菌群与千百年来祖先的饮食传统、个人的饮食偏好有关，尊重传统的基础上扩充食品种类；菌群与寄生虫对人类思维情绪的影响；重新审视扁桃体、阑尾、幽门螺杆菌的与人类共存的意义。整体来说，肠道的独特结构与内部各种细菌，对人的免疫系统、情绪有很多影响，但具体的作用还需后续的科学研究所。

人本身不需要粗纤维，但肠道里好的细菌需要，为了好细菌战胜坏细菌，请多吃蔬菜。

翻译过于接地气的科普小品~

翻译真的是此书的灵魂！风趣幽默又特别贴近我们的生活。书中的插图直观且生动，怪不得这样一本讲消化道器官的科普书籍会如此畅销。肠子显然是这本书的主角，作者先从排便的正确姿势入手，画了非常详细的示意图。第二章开始领着读者走了一遍食物从进入口腔到最终排出体外的整个过程，身体中的各个器官紧密协作，从微观的视角讲解了身体中的奥秘。作者在书里提出了一个我之前从未考虑过的问题，让我很惊喜。即“大脑和肠子，到底是谁指挥谁？”，这是一个非常与众不同的新思路。“肠脑”一词的出现显示了肠子的重要性和智慧程度。第三章着重于肠道内的微生物群。作者的幽默风趣和译者接地气的翻译为本书加分了不少。传统严肃的医学知识也可以用如此风趣又好玩儿的语调缓缓道来，身体里的奥秘和未解之谜还有很多，这值得所有人去学习和了解。

非常有趣的科普知识，语言诙谐幽默，学到好多小知识～

翻译非常接地气，也有很多实用的信息。能让人欢乐地长知识，是优秀的科普作品。很高兴地推荐了朋友~~

真的还挺好玩的 我感觉现在体内就是小王国 每个菌体都有了拟人形象  
还会在里面开派对举国欢庆 放屁给我听 以示庆祝

感觉很好玩 看完了，感觉也没那么好玩

于是在一场趣味盎然的探险中明白了尿为什么发黄、泻药是怎么起作用的、细菌如何让我们痛苦又快乐、科学家们对肠神经最近的研究方向。对大多数人这些小知识都派不上用场，所以阅读通识类的科普书，可能最大的乐趣是保持生活的理性和对未知的探索吧。

好有趣！写得也很生动

还挺有意思…了解了抗生素…益生菌一些原理

肾脏每分每秒都在一丝不苟的过滤血液里的毒素，不但比世界上任何一台咖啡过滤机都要细致精妙，而且大多数情况下还终生免修。肺的结构设定是超节能型的，只有吸气的时候耗能，呼气则是全自动的。

在肛门处，你能有意识收缩和放松的那部分，叫外括约肌。肛门向里的几厘米处有一块功能相似的肌肉叫内括约肌，但这块肌肉是我们无法自主控制的。外扩约肌服务于较为高级的主观意识，内扩约肌则隶属于不受主观意识控制的体内世界。

如果内、外扩约肌沟通变得越来越困难，你离便秘就不远了。对孕妇来说，即便没有故意忍着不上厕所，也可能出现产后便秘。这是因为，负责在内、外括约肌之间传递信息的神经纤维极为纤细，分娩时它们很容易断裂。

很有趣的一本书，让你重新认识肠子这个器官。身体是一个复杂的大系统，关注身体，珍爱之。

前几张很有趣喔。本便秘星人当安慰剂看的。吃土豆，吃膳食纤维。

特别有用的一部科普书。知道了平时生活中的一些有益习惯是有它的道理的。总之，轻松好读。

啊，读完了

书本是好书，但译者自己抖小机灵强加进去的梗，自以为是幽默，读来有点生硬。

[肠子的小心思 下载链接1](#)

## 书评

文/钱为

这本书去年在德国火遍了大街小巷。过年、过节、生日、婚庆，一定都能在礼品单上见到这本书的身影。我就在圣诞节的时候连收了两本，还不包括我自己之前买的那本。一本写肠子的书为什么能卖成最佳畅销书？当然不（只）是因为作者长得水灵，而是因为这本书真的好玩又好看…

看《肠子的小心思》刚翻了十几页，我就开始在朋友圈里疯狂推荐！！本书绝对可以入选我的年度书单十佳，是的，我知道现在才刚刚三月份，2016年才刚过了不到四分之一，我甚至一度想把此评命名为“今年过节不收礼、收礼只收这本书”！用一句话总结

这本书的话，就是——最为高精尖...

---

---

---

---

人类总是乐于相信亲眼所见并且对此深信不疑，笛卡尔也曾经说过“我思故我在”，我想朱莉娅·恩德斯轻松地用《肠子的小心思》——一本书的厚度击碎了人类的习惯观念以及至理名言，并且带我们进入一个全新的世界。

作者作为一名法兰克福微生物研究院医学博士，从肠胃的基本概况...

---

---

---

---

你身边的亲朋好友你也不能打包票都知道，就算你自己，你真的就百分之百熟悉自己吗？不是不一定，是一定不！比如你了解你自己的身体吗？你了解你的内脏吗？你知道你自己肠子的小心思吗？

翻开这本书你就知道你对自己是多么的陌生了，勤勤恳恳、任劳任怨为你工作了一辈子，不计...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

哈哈文风真的很欢快～虽然是肠子的故事但看着都很快乐～敲黑板知识点： 1  
马桶不如蹲坑健康，不过身体前倾垫个小板凳就好； 2  
如果刷牙刷舌头都还有口臭，试试清洁扁桃体（早晚刷牙真的很重要，因为有消炎杀菌作用的唾液在睡眠状态下是不分泌的）； 3 阑尾是免疫组织的一员，麦...

---

蹲便最符合人体构造，最有利于顺畅排便；坐便时可在脚下放小板凳，并微微附身油脂进入身体后不会经过肝脏净化，而是会直接经由心脏进入血液，所以应尽量少食用劣质油 抽烟能使身体模拟进食状态，刺激胃酸分泌，引起反酸/烧心症状  
晕车引发的呕吐主要源于眼睛和耳朵接收信息的不...

---

个人推荐指数四星。

适合阅读人群：1.即将做父母的人。2.肠胃不太好，有腹痛腹泻的人。

作者介绍：法兰克福微生物研究院医学博士，将复杂的肠胃知识用生动小故事通俗易懂解释给读者听。她的演讲视频在youtube上播放量很高。科普小知识：

1.不习惯坐便的人，每次都似乎意犹未尽...

---

乳糖不耐受、食物过敏是由什么引起的？胃灼热、呕吐又是怎么回事？

每时每刻肚子里究竟有哪些微生物在活动着？

如果你对这些问题感兴趣，你应当读一读这本 Giulia Enders 写的 Gut: The inside story of our Body's Most Underrated Organ. Gut: The inside story ...

---

[肠子的小心思](#) [下载链接1](#)