

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 图书基本信息

书名：《攻克超级便秘啦啦啦》

13位ISBN编号：9787535958501

10位ISBN编号：7535958508

出版时间：2014-4-1

出版社：广东科技出版社

作者：（日）山名哲郎

页数：192

译者：曹逸冰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 内容概要

世界著名肛肠科专家山名哲郎，专攻便秘难题20年，为全世界10亿遭受便秘困扰的人们带来福音！

- 最新超级大便书，让你彻底告别难缠便秘
- 畅销全球整三年，掀起肠道健康新革命

吃泻药拉不出，吃蔬菜水果拉不出，一直蹲马桶就是拉不出，明明有强烈的便意还是拉不出……遭遇最难缠、最痛苦、最不好意思对人讲的超级便秘，会给身心健康都带来极大的困扰！千万不要忽视便秘，直肠膨出、胃肠癌症、药物依赖、压力性神经紊乱，意想不到的健康危机都可能隐藏在便秘背后，突然爆发。

世界著名肛肠科专家山名哲郎，20多年来专攻便秘难题，即使是一般医生束手无策的超级便秘，山名哲郎医生也开发出了独门解决方法，平均每天就能帮助50位患者彻底告别便秘痛苦。即使你只是偶尔排便不畅，也能通过本书优化你的肠胃，摆脱健康隐患，开创优质生活。

翻开本书，摆脱难缠便秘，享受肠胃通畅，马上让你每天都很爽！

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 作者简介

山名哲郎，1961年生于东京，毕业于日本秋田大学医学专业。为世界一流肛肠科疾病专家，尤其擅长治疗便秘和大便失禁等排便类疾病，现任日本社会保险中央综合医院肛肠科中心部长。二十多年来，山名医生一直在便秘治疗的医学前沿不断探索，开发出了专门针对便秘的手术疗法，为无数便秘久治不愈者带来福音。

现在，平均每天就有50位患者因山名哲郎医生的疗法摆脱便秘，每年有500位患者经手术彻底康复。

2010年，其排便健康讲座登上日本NHK电视台，一经播出便在日本产生强烈反响；

2012年，作者汇集20多年对排便、肠道健康的心得出版本书，再度掀起关注排便问题的健康风潮。

此外，还著有医学类科普畅销书《看了就懂！如何治疗排便障碍患者》。

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 书籍目录

序 攻克“超级便秘”：即使遭遇最难以忍受的便秘痛苦，也有办法让你拉得爽、一身轻！

自测表：便秘三大类，你是哪一类？

第1章 肠的结构与排便

第2章 超级便秘的秘密

第3章 攻克超级便秘

第4章 攻克压力性便秘

专栏1 药物导致的便秘

第5章 攻克普通便秘

专栏2 痔疮与便秘

第6章 大肠癌与便秘的关系

第7章 轻轻松松解决便秘！

专栏3 调节肠道环境/120

第8章 便秘人士专用菜谱/121

专栏4 巧用营养品/133

膳食纤维食谱/136

第9章 巧用便秘药/145

专栏5 不妨记录排便日志

作者叮咛

附录1：富含膳食纤维的食物

附录2：通便消食食材和中草药

附录3：通便保健品、药品一览表

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 精彩短评

- 1、这本书给我的最大启发在于如厕的正确姿势——“思想者”。采用那种雕塑般的姿势，同时略微施以腹压，早上试了一下，亲测有效，感觉像发现了新大陆。
- 2、又萌又贱
- 3、上不出厕所的时候读一读
- 4、浅显易懂好读—不要用力！放松是王道。不要忍便意。还有，直肠膨出是第一次听说。有便意，
- 5、失眠的早上2小时读两本书之一
- 6、内容不多，不过蛮好玩的，还有益处~配图挺可爱，简单易懂~上厕所技能get！
- 7、说实话- - 还是没特别有用的。。
- 8、对便秘的三个分类，直肠型，压力型和普通型，还是很新奇的...之后对于泻药的分类，盐类，刺激蠕动类，肛塞类，也记忆深刻.....是医学科普类的书籍，有很多实用的小知识，比如通便操，膳食纤维一览表之类的...
- 9、这个啦啦啦是要闹哪样！！要点：卷腹+C字操+膝盖压胸+坐姿脚离地练腹肌+提肛。富含膳食纤维的食物一览表和食谱GJ！
- 10、看起来都很浅显易懂，但总没有太多内容的感觉呢...
- 11、看完这本书顿时清爽了许多，我还有救，治愈便秘不在话下！~
- 12、完全没有说道任何有效的方法 提到的只是去做手术而已
- 13、重新认识便秘
- 14、感觉比《大便书》好呀，出恭的最好姿势原来是思想者的姿势，分清便秘的类型，大多数人都是普通型的，有些人是压力型的，另外年龄大的女性容易得直肠膨出，所以大号的时候不要用力挤，有便意不要忍着。
- 15、人生之书！！！！
- 16、哈哈哈哈哈
- 17、关于排便的误区，饮食，用药指导，锻炼盆底肌肉的办法等等都有详细介绍。
- 18、回去试试。。
- 19、还以为真的对普通人有用啊。。。结果其实是医生作者的工作总结啊，针对重症患者比较多，膳食纤维那些其实早已经有的知识，对我个人而言是比较鸡肋的一本。
- 20、明白便秘分为3种类型，不同类型应使用不同的方法来治疗。
- 21、呃
- 22、人生苦短，善待菊花。

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 精彩书评

1、马斯洛说，生理需求是为人的首要需求，换句话说，“吃喝拉撒”方是人生的四件大事！这四件大事解决不好，谁还有心力去追求梦想，去奋发图强？而四件大事中的拉翔不畅对人造成的苦恼可谓既难言又难缠！鄙人曾深受其害。尤其看到家中另一只每天七点半按时跑进卫生间，出来神清气爽的架势，就各种仇怨涌上心头。直到有一天，从千里之外邮来的这本冷萌读物，让我在拉翔的世界里看到了更多的光明~~~根据吸引我的以下三点，推荐此书！1.冷萌插画，形象实用。从本书拉风霸气的名字就可以想见此书风格。看过太多用严肃简略又急促的口吻跟你讲述便秘的读物，其感觉仿佛在医院听一个面容严肃一丝不苟的医生在宣读对自己的判刑，本来问题就让人痛苦，被求助者的悲观主义更让人感觉愁云惨淡。读图时代，此书以冷萌画风，形象地解释了拉翔所涉及到的各类器官组织以及在此过程中的状态。让你在了解便秘来龙去脉、正视自己问题的同时忍俊不禁。尤其是拉翔姿势和伸展体操的图解，教你准确掌握各姿势的要领，形象实用。2.攻克错误认知。此书开篇就提醒诸位要对便秘有个正确的认知，并非别人每天一遍，你自己好几天都没一遍，你就觉得自己是便秘患者，重点在于自己是否为此苦恼（这与诊断心理是否异常的标准之一好像耶.....），即主观感受最重要。此话一出，一定会让很多人为自己的状况释然吧！除此之外，作者对便秘的分类也可以帮人做个自检，进而对症下药，改掉一些适得其反的做法，科学理性地认识到便秘的大学问。+\_+3.心态决定拉翔。个人认为，书中除了解释便秘的成因、分类以及对策，想传达给读者最重要的观点就是：心态决定拉翔！放轻松，拉翔就不是一个问题了，你越把它看做一个问题，它就是一个越严重的问题，越是认为它是一个严重的问题，就为此越苦恼，进而陷入恶性循环，也就是生理心理相互作用的有效证明诶。这样想来，小至便秘，大至癌症，近至学习，远到事业，心态决定人生。放轻松，平常心，顺其自然，方为大道！与君共勉。好了，2014，与自己的便秘告别。2015，祝好！

2、“便秘”这样一个难登大雅之堂的话题，竟然也能写成一本书，而且还有这么可爱暖心的插图真是太厉害了！完全颠覆了我之前对传统保健书的看法，心里感到由衷的佩服。书里面提到的知识也都很权威很科学，可以给患上“超级便秘”和其他各种不同类型便秘的人很好的建议和启发。本书对我等从十多岁开始就和便秘结下不解之缘的人来说可算是正义的来福灵了。还记得初中时候的一个炎热的暑假，百无聊赖地坐在马桶上好长时间，昏昏欲睡。后来被逼着喝了蜂蜜水，也猛吃了一把香蕉后竟然自愈了。到了高二那年的暑假（对啊，又是暑假），去学校补课，住校。因为学校里热出人命，我娘就叫我晚上去亲戚家里住。怎么也用不惯他家的厕所，便秘君就又一次降临我身边，意识到问题的严重性。好在那年夏天，别的高中出了一档子学生造反罢课的事故，我们学校领导也大发慈悲放学生回家渡暑假了（这才得以赶上观看2008年北京奥运的电视直播）。心情舒畅了，便秘也就来得快去得也快了。对于便秘的病友，可以试试这样的方法：每天早上，起床后立马喝一杯温开水，吃一个苹果，然后刷牙洗脸。一般情况下，在出门前都可以酝酿出强烈的便意，这样，就能轻松愉快地出门上班上学了。即使是出门旅游，也可以试试这个方法！别等到一天的日中才酝酿出便意急忙跑厕所，这样很可能会因为不习惯陌生的公共厕所而无法安心排便。小心宿便日积月累，让原本稀松平常的排便变得异乎寻常地困难！和我一样有便秘困扰的朋友，其实可以来看看这本日本著名肛肠科专家写的《攻克超级便秘啦啦啦》，我觉得，经过专家的指点，你一定能和便秘君说拜拜！

3、当拉粑粑也成为一种奢侈，你会觉得人生那些自然而然的事情是多么值得珍惜，当你只是去个卫生间，回到办公室那一刻所有人都误认为你出门办事、亦或是提前午休，你知道那种难以诉说的痛苦又是什么样子吗？便秘是生活中常见的症状之一，很少有人能够引起足够的重视，就算是去了医院医生也会不以为然的为你开出一些让你立竿见影的排便药物，就因如此我曾无视药物的用量自行用药，结果是脱水严重，苦不堪言。便秘也分为不同的种类，针对产生便秘的不同原因，治疗方法也不相同。从自身出发，深入了解出现便秘的原因，人体的肠道构成，如何选择适合自己的方式缓解便秘，无论是吃药还是手术都应该以放松的心情去面对便秘，当你从心里战胜了拉不出粑粑这件事，或许你就不会那么紧张了，时机一到自然而然的会排泄畅通。很多时候我非常疑惑，是不是只有我自己才会有这种难言之隐，每当早晨匆忙的起床、洗脸刷牙、甚至来不及吃早饭就冲到办公室，一天的生活拉开序幕之后我就很难有像上厕所的欲望。不熟悉的环境，过度的忙碌，焦躁紧张的情绪让压力性便秘逐渐的成为混合型便秘，看着额头又起的痘痘，这些毒素真的是把我害苦了。这也是我第一次通过书本了解到原来在拉粑粑过程中用力过大，对自己的身体这么大，据我所知，很少有人真正的重视便秘，更没有如书中写的要做手术。也是由于重视不够，很多人在患有大肠癌时还不知情，以至于最后病入

## 《攻克超级便秘啦啦啦》

膏肓。想要顺利的排解难言之隐，在日常的生活中除了要多实用新鲜的蔬菜，最重要的是调节心情，面对一些超级便秘患者可以采用药物方式来缓解，作者贴心的贴出缓解便秘的识谱和缓解便秘药物，让大家早日脱离便秘的苦恼。早起、起床后在固定时间去厕所、多喝水、多运动、多增加纤维食物，但愿我也如此书书写的一样：啦啦啦啦啦！

4、便便很重要《攻克超级便秘》想看这本书，并不是我得了便秘，其实我从来没关注过便秘，甚至连便秘具体是怎么回事，也是看了这本书才知道的。那为什么要看这本书呢？完全是受了另一本日本的关于便便的书——《大便书》的影响。《大便书》是在是太精彩了，所以就感觉这本书也是日本人写的，看了介绍也很专业，里面也有漫画，就感觉应该和《大便书》差不多吧，可是没想到并不是同一个类型的书。这一本完全是针对便秘患者写的医疗手册。虽然我不是便秘，但是也可以了解了解，其实我的便便也不是很好，经常呈粥状，很难成型，这和便秘正好相反，便秘是肚子里有存货，拉不出来。我是每天都排便，甚至一天好几次。所以当我看到书里面介绍，有人甚至一周才排一次便，真的让人感觉非常惊讶。还有那些便秘患者竟然把排便当做生命中最重要的事情，真是让人感觉不可思议。看了才知道，原来便秘也分成几种，有的是因为压力，纯心理的原因，也有的是普通便秘，另外还有超级便秘，甚至需要做手术。排便这么简单的事情，从小就会，也没学过，也没教过，好像天生的一样，可是竟然有人给弄错了，自己没弄好，造成了便秘，呵呵，世界之大无奇不有啊。不过看了各种各样的便秘，感觉挺可怕的，也很痛苦，幸好我没有便秘，不然真是让人感觉很痛苦啊。而且治疗便秘的方法有很多，但是如果你不知道你自己是哪一种便秘，往往有可能找错了治疗的方法，最后耽误了治疗的时机。便便排不出来，结果就形成了阻塞，时间长了，那可就是大问题了，甚至可以形成肠癌，挺可怕的啊。小便能大道理，一本小书就了解了便秘，也不错，书的作者是日本治疗便秘的权威，叫做山名哲郎，书虽然没有《大便书》那么生动有趣，但是却很实用，如果你真的得了便秘的话，真应该看看这本书，也许就能够找到适合你的治疗方法呢。不过即便没有患上便秘，也应该提前做好预防，未雨绸缪，预防是最好的治疗，预期患病去治疗，不如多吃点富含膳食纤维的食物，不得便秘才是最幸福的啊。

5、国人在菊花这件事上，总是讳莫如深，以致讳疾忌医。这也难怪，去医院看下半身的病痛，在中国的文化中，完全是羞耻PLAY的模式。“我今天便秘了”和“我今天感冒了”，在科学和理性的眼中，近乎相同，都只是身体出现了问题。而在日常中，坦然的说出前者的人少之又少。于是，有口难言、有苦说不出等境况，自愿而隐秘的发生在我们周围甚至自己身上。此外，做肠道的检查，同时也是痛苦PLAY。你如果觉得做胃镜已经是生不如死，那么做肠镜将会刷新“生不如死”的记录。幸好，最近几年“求医不如求己”口号分外响亮。你看，连癌症这种终极疾病都可以通过看书自学解决，区区便秘自然不在话下。但奇怪的是，迟迟没有出现以治愈便秘为主题的书籍。可能是觉得这个主题到底不登大雅之堂，所以国人宁愿多讲讲美容养颜啊、食疗养生啊，也不愿意自降格调去写如何粑粑的舒适顺畅。最新的福音是来自邻国日本的。一位著名的肛肠科专家，与便秘难题深入打交道20年，方写成此书——《攻克超级便秘啦啦啦》。使用本书，你将从自测便秘类别开始。超级便秘、压力性便秘和普通便秘，任君对号入座，以便后续对症解决。第二步，是知己知彼，深入了解与你一生相伴到永远的消化和排泄系统。可能你会在血腥的恐怖片里看到肠子从肚子里流出来，其体积超过你的想象。没有错，人的肠子长度可达4—6米，平时就安然的团在你平平或凸凸的肚子里。至于大便如何产生、便意如何传感、如何才算便秘，书中都有说明。然后就是进入正题——如何攻克直肠性便秘/压力性便秘/普通便秘。作者以自身丰富的临床经验，为我们图文并茂、案例与理论并重的展开了关于“超级便秘”的前世今生。在阅读的过程中，作者一目了然的讲解方式使得观者会时不时的发出“哦，原来如此”的感叹。另外，看完第六章“大肠癌与便秘的关系”后，看到通过实验组对照结果得出“便秘与大肠癌未必有直接关系”时，也会生出“这样我就放心了”的感叹。至于书中给出的专为便秘患者设计的食谱，正在追《舌尖上的美味》的我表示，对西式和日式的早餐和正餐，就算再有营养也提不起兴趣来。最后，人生苦短，吃喝大事，想想西游记里被一只粽子弄得不能享受惬意人生的那位国王，普罗大众的我们，还请多多善待菊花。

6、读这本书的时候正深受便秘的烦恼，也是我结识这本书的原因。正如作者的观点：“便秘被戏称为‘女性永恒的烦恼’。”这突然让我想到了“鸡生蛋蛋生鸡”的问题：是因为女人更关心便秘而比男人更易发生便秘，还是因为比男人更易发生便秘而关心便秘这一话题？我这个想法并非思维太过发散，事实上，这正是本书的论点之一，作者说了：大多数便秘正是太过紧张的结果，甚至是基于错误的认识：每天都上厕所才不是便秘！是的，一天都不能少！这正是我觉得本书的用处之一，放松，才

## 《攻克超级便秘啦啦啦》

是解决便秘的关键！甚至，2-3天不上厕所也没事，只要不觉得有排不尽的感觉就好！事实上，从我放下心态，放松地看待这件事情开始，我的便秘情况确实解决了大半！本书的另一个亮点，也是最大的亮点是，本书提出了“超级便秘”这个概念。何为超级便秘？就是如果膳食纤维或者泻药吃得越多，便秘反而越严重。在阅读本书之前，我并不知道便秘也分很多种，除了超级便秘，还有压力性便秘、迟缓性便秘等。本书针对各种便秘类型都给出了解决方法，尤其针对超级便秘——本书堪称是便秘者的福音啊！总之，本书于我而言，用处主要有二：认识了超级便秘，了解了放松才是关键。当然，其余的小贴士看上去也蛮有帮助的。我个人现在的便秘已经完全好了，方法是：1、 放松，想着今天没有排便也没有关系，让自己不要那么大的压力。2、 喝水，大口喝水，喝2大杯水，之后果真会有便意。3、 平日里改善饮食结构，少吃肉，多吃菜。总之，就是靠着这样的方法，我现在已经再也不用担心了。身体都是有记忆的，非常聪明，后来我只用喝一杯水就可以了，现在我甚至起床喝了一口水就好了。那种感觉好像是身体在说：“主人喝水了，看来是起床了，我也应该工作了”的感觉，希望我的方法对大家能够有帮助。如果没有帮助的话，我觉得看看这本书应该也挺好的，毕竟我看其他读者有说，书中介绍的体操很管用。无论如何，便秘是人生最大的事了，如果你深受其困扰，还是多多尝试比较好，早日解决身体的大问题！

7、我的头像基本就是每次上厕所时候的表情了。作为一个多年排便不畅的文艺女青年，按照这本书中的方法调整了憋大条的姿势，感觉就像是打开了新世界的大门——这本书最强的就是画面感你造吗？看完以后每次如厕都开始脑补一根.....小根根.....在努力钻出漆黑潮湿的旧世界，渴望降临外面的天地。但是因为姐的%&#x26amp;#x26;\$%(\*的问题而受到阻碍。采用了全新的姿势之后，小根根的面前粗现了光明，愉快地扭动着躯体夺门而出.....的励志故事.....嘛，另一种乐趣就是阅读书中举的喜大普奔的例子，顿觉自己其实还可以抢救一下。那些真正深受便秘苦恼的姐妹们，每次拉shi简直是在搏命啊亲！简直要从屁洞儿里拉出宇宙啊！关键是，作者山名哲郎还长着一张催便的脸.....说到书中介绍的方法，推荐里面介绍的便秘体操。尤其是在办公室里做的话有奇效，可以迅速引来大家的关注。我在办公室试过一次，特别羞耻play。最后想说，这个书名真的取得太贱啦！！！我看完以后才发现！！

8、现代人生活节奏越来越快，就算是家庭主妇，也常常因为要照顾一家人的起居，一早起来就慌慌忙忙，赶着做早饭，赶着送孩子上学，常常在早上5到7点，大肠蠕动最容易大便的时候忍着，错过便意，接着又是一天的工作或者家务，一晃眼就几天过去，忘记几天没有便便。肚子胀胀而病急乱投医，常常和减肥茶，泻药等等之类。长此以往，很多人也形成对泻药的依赖，时间久了也极易产生对泻药的抗药性。“有进有出”才能保持身体的良性循环，无法正常排泄往往会导致无法正常进食，营养无法吸收。身体是通过吃进的食物进行消化，再通过肠道吸收能量，长期的通便不畅，食欲下降，皮肤暗淡无光，而且体内垃圾在体内阻塞后，身体还在不停从垃圾里吸取养分，身体也会每况愈下。之所以会关注到便秘的问题，是因为妈妈常受便秘的困扰，喝蜂蜜水，增加蔬果摄入量，增加运动量.....很多方法都尝试过，但是一周仍旧只有一两次，食量也很小，六十岁的人愈来愈瘦，常常在我面前提及便秘问题。因为她有几十年的老胃病，我们一家人也都是当做是肠胃不好引起的，所有的治疗胃病的西药她基本都吃过，所有电视广告里放的胃药，我们家药箱里都可以找到，往往这些药都是刚吃前几盒的时候有效，没过多久，依旧是胃难受，所以对于妈妈便秘的问题，我们都没有重视。看了这本书，知道妈妈很可能是压力性便秘和普通便秘的交叉类型。妈妈是一家人的家长，所有的事情她都都要操心，对我们照顾的无微不至，对自己则是马马虎虎，可能是他们这一代人的通病。老爸几十年来都是少爷作风，吃饭端到桌边，洗澡要我妈把衣服毛巾什么的都整理好送到洗手间，从来不干家务。通过这本书让我对便秘有了详细的了解，我也决定要带妈妈到医院就医。这是短小精悍的一本小书，内容不算很多，介绍了便秘的类型、针对不同便秘的对症治疗方法，几个简单的预防便秘的小体操动作，以及针对便秘患者的简单食谱等，还附录里涉及哪些食物是治疗便秘的良方，各种泻药的适用症状和适用人群。最有意思的是教读者怎样大便，怎样使用坐便器，怎样用力，这一点很细致。向便秘患者推荐。

9、好喜欢日本书系的贱萌（封面上的女纸和书名都好贱啊.....好贱啊.....贱啊.....啊.....），不过这本书的作者可是实打实的便便专家哦（长得好像也是我的菜呢，可是竟然已经53岁啦~(&gt;\_&lt;)~我在想什么。。）正经脸（\_）。果然不愧是日本最顶级的专家，教给中国读者很多关于肠道便秘方面的知识。比如困扰你已久的便秘，如果不管吃什么、喝什么都没有用，那可能是因为超级便秘造成的哦。所以在治疗便秘前，搞清便秘的原理也很重要哦。作者的观点很好，粑粑麻麻们从小就教我们如何小便便的方法，却从来没有教过我们怎样拉粑粑的方法（坐着向前弯，马桶和身体呈70度左右

## 《攻克超级便秘啦啦啦》

才是对的哦)。有时候只有等到拉不出了，失去了人类生存的最基本功能之一，才会感到好困扰。(所以幸福就是吃得香，睡得着，拉得出啊~(￣▽￣)~幸福其实很简单嘛)最后，作者也说得很好，如果每天一味地想着“我怎么还没有拉粑粑”“我怎么还没有拉粑粑”……这样是很容易拉不出粑粑的哦，所以还是做到和便秘君和平共处吧。一旦你能轻松愉快地与便秘君一起嬉戏与玩闹，说不定便秘就会不治而愈哟~~噢，说到这里好像有便意了呢(有用的书)，那就先到这里吧。

10、吃喝拉撒是人生头等大事。人们着急了一赌气，说的就是：“管天管地，你还管人拉屎放屁啊！”这话可是说对了！《攻克超级便秘啦啦啦》这本书就是管人拉粑粑这件事的！这本书本来是给我亲爱的父亲大人的。没成想，老爷子还很牛，不看！人家老眼昏花的，这不上赶着给人家找事儿做嘛！唉！好人做到底吧。我硬着头皮翻开了书。又一个没成想，一口气看到了尾。不得不说，日本的这位专家山名哲郎还是有两把刷子的。把便秘这么一件让人不太好启齿的事，讲得清清楚楚明明白白。原来老爸每天愁眉苦脸哼哼哈哈的时候，我是绝对不能理解这个虚包包的男人的。拉粑粑是多么天经地义的一件事，怎么就会拉不出来呢？不但不理解不说，我成天就对他提两个建议：第一，多吃蔬菜多喝水；第二，别老坐着。但是老爸依然每天挂着一张脸，三尺长。我觉得他根本没有把我的话当回事儿。看完这本书，我才明白，关于拉粑粑这件事，我还真想简单了。便秘还真是大有奥秘。首先，我们需要排除超级便秘，也就是直肠性便秘。直肠膨出，成了个横着的口袋，可不就拉不出来了。对于这件事，手术的利弊，作者讲得很清楚。更有用的是，改善拉粑粑的方法，要找到着力点，决不能“用力拉”。其次，需要攻克压力性便秘。肠是第二大脑。除了压力是诱因外，还有一些容易导致便秘的药物，比如某些高血压药物，说到这一点，我就更同情我的老爹了。人家高血压，不吃药怎么行？吃了药，就更容易便秘了。可怜的老爸！第三，攻克普通便秘。除了提醒大家注意大肠癌的早发症状外，作者给出了很多改善便秘的好办法，简单易行。生活习惯啦、排便姿势啦，锻炼体操啦，膳食营养啦，治疗药物啦，让人一看就懂了。除了这些针对便秘的办法外，我自己还有两个意外收获，第一，学会了锻炼腹部肌肉的办法；第二，有了富含膳食纤维的食物一览表和食谱，看来，啥书都不是白看的。开卷有益啊！服务了老爸，也幸福了我。一举两得！最后需要絮叨絮叨的是，我还是佩服这本由日本作者写的书。首先选题很好，是大家普遍存在但又因种种原因羞于启齿或者讳疾忌医的问题，确有需求；其次写得很好，不艰深不注水，一看就是有扎实专业底子的，但是给老百姓讲起来通俗易懂，不枝不蔓。这两点，可给我们国内的科普书籍作一参考。

11、话说便秘这种事情，我最开始是没有概念的。有一种碰上了也就习惯了也就根本不在意的感觉，但周围的亲友似乎都很顺畅，好像“便秘”是世界上唯一严重的病症，并且碰到我就大惊失色地说怎么可以一天都不便便呢，并心急火燎提供各种秘方。当然并没有什么用。【现在有时候和同事一起出差我仍然会忍不住惊奇，为什么大家真的可以每天都便便呢？反正三五天不便，遇上这种事情我一点都不惊慌。】但是“排毒”这种概念似乎都流行好多年了，不便便不要紧，但不便便就显得“体内有毒”，还会直接体现到皮肤上以及体型上……显然，便秘会给人生带来种种压力，而青春期之后一切关于体型的膨胀式发展，似乎也是便秘带来的……于是，我也开始把便秘当成个问题来对待，并为之烦恼了。碰到《大便书》就会如获至宝地买下来，以及各种排毒的办法，也开始孜孜不倦收集。当然还是效果不明显，似乎没有什么系统的理论和集大成的权威书籍来跟我说说便秘这种事情如何彻底摆脱。所以看到这本攻克超级便秘啦啦啦之后，真的是要忍不住说一声“人生之书”啊！回想起为这本书开书名会的时候，有同事说“攻克”这个词是不是太凶狠了，“克服”似乎就可以了。不不不，这位同事完全没有体会过什么叫便秘的烦恼，遇上超级便秘这种事情，必须、必须、必须只能“攻克”啊剧透几点比较有用的吧！第一，“肠是第二大脑”，心理压力会直接引起排便障碍。这对压力型便秘患者比较有用。只要出差、旅游，就无法便便的情况，就是典型的压力型便秘噢。第二，不要“用力挤”，千万千万千万不要“用力挤”，否则，会有很多很可怕的后果……真的很可怕……第三，不要在马桶上看书，超过3分钟没有成功就迅速起身离开……道理说得很清楚，后果又描述得很可怕总之，看了这本书，我再也不会带书进卫生间了，也会掐着秒表看时间……总之，妥妥的就是改变人生的“人生之书”！！！！！！

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 章节试读

### 1、《攻克超级便秘啦啦啦》的笔记-第25页

看到这里的时候震惊了！原来不管怎么样也拉不出，可能是因为直肠越来越靠近子宫，形成了一个“小口袋”。所以吃泻药也没用( \_ )

### 2、《攻克超级便秘啦啦啦》的笔记-第29页

所以拉粑粑的时候一定要放松呀~放松呀~(> ~~~ <)

### 3、《攻克超级便秘啦啦啦》的笔记-第108页

妈妈再也不担心我拉不出粑粑！

这本便秘书太贱了受不鸟啊：如果你拉不出粑粑，可以参考“思想者”的坐姿，在马桶上畅想人生（大雾）……简直和《大便书》有得一拼啊，冷贱萌型科普小书书

哦，那个书名哦，还啦啦啦！233333  
啦啦啦啦啦啦啦啦

# 《攻克超级便秘啦啦啦》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)