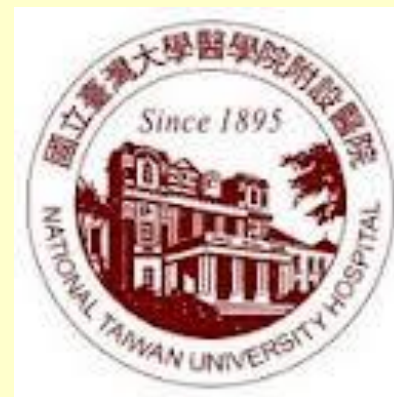


掌握胃來 腸保安康

吳明賢 教授
台大醫院內科主任
台灣大學特聘教授



我 找

尋找完整的我



武田信玄像／JR甲府駅前

武田信玄



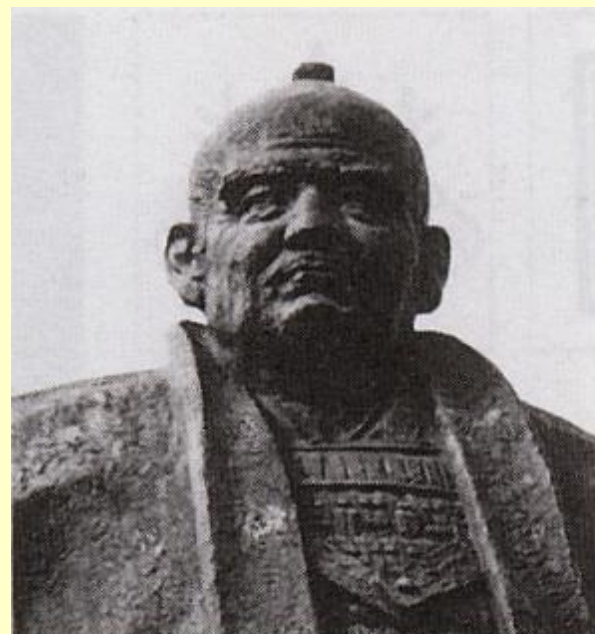
織田信長像／清洲城跡

織田信長



豊臣秀吉像／豊国神社内

豊臣秀吉



徳川家康像／駿府城本丸跡

徳川家康

人生有如負重荷爬陡坡

—德川家康—

Diligent hands will rule, but laziness ends
in slave labor



Solomon

殷勤的人必掌權；懶惰的人必服苦



所羅門

∞ 權力：一時的

∞ 朋友：永遠的

∞ 財富：子女的

∞ 身體：自己的



健康 vs. 希望

👉 擁有健康，才能擁有希望

👉 擁有希望，才能擁有一切

阿拉伯格言

疾病

❖ 疾病在糾正人的過失

❖ 用身體的痛苦管教人

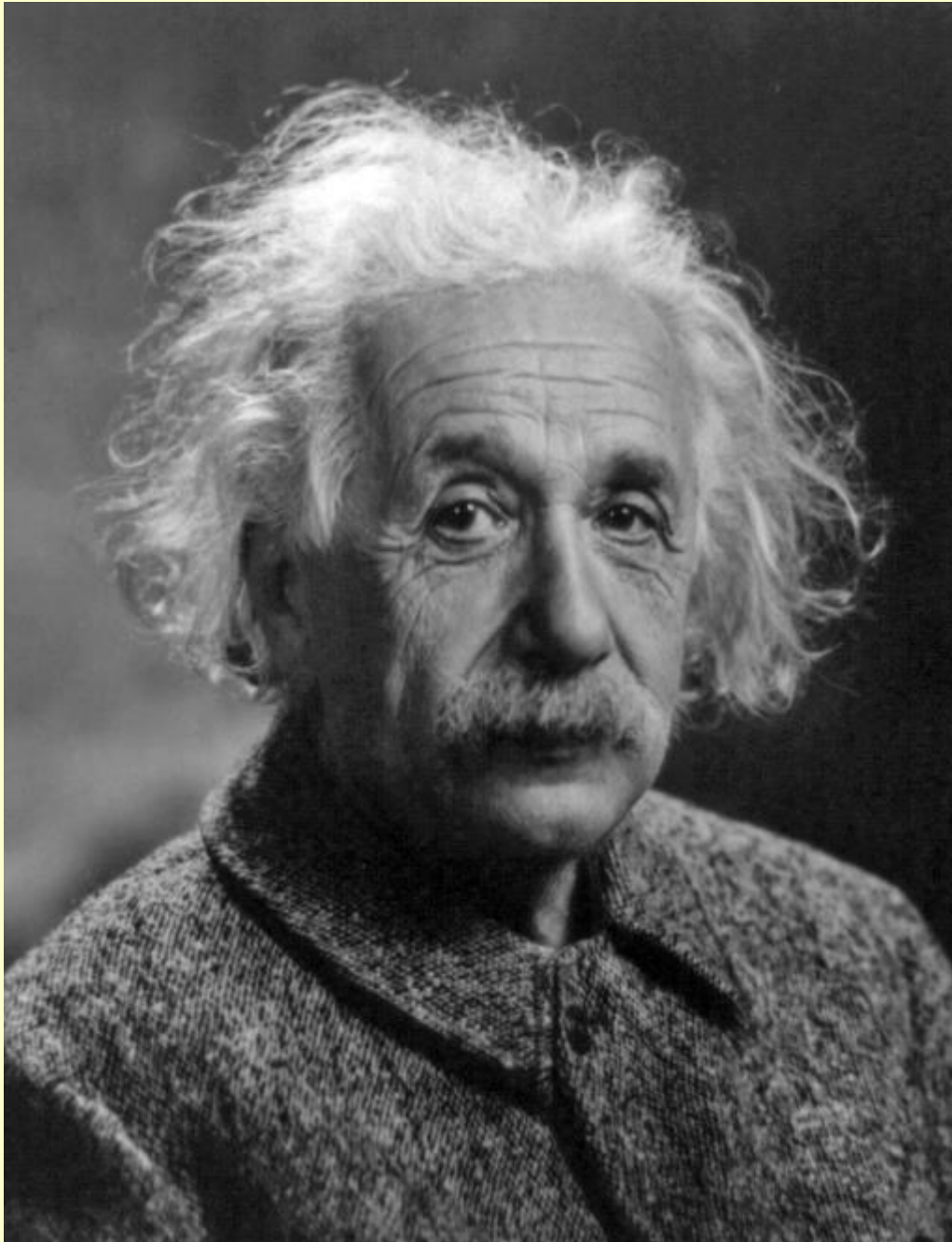
上醫醫未病

戰國時代名醫扁鵲，家中三兄弟全是醫生。有一天魏文侯問扁鵲：三兄弟誰的醫術最高明？扁鵲卻回答：大哥醫術最高明、二哥其次，我最差。就知名度而言，本人確實勝過兩位哥哥，但那是世人以為知名度等於醫術。其實大哥能夠在病人疾病未發之前，就防患未然地處理好他們的病，因為尚未發病也未有病痛，所以凡人不認為他醫術很好；而二哥則是在疾病剛發作時候，就及早治好病患的病，所以世人認為他只能夠醫小病的普痛醫生；至於我，總是到了病人很嚴重的時候，才展開治療，當人們看到我大張其鼓進行放血、針灸、用藥等醫療行為時，總是擊節稱賞，誤以為我醫術高明，虛名不脛而走，所以我在三兄弟中名氣最為響亮。

從臨床預防到病因預防

— 以扁鵲為師 —

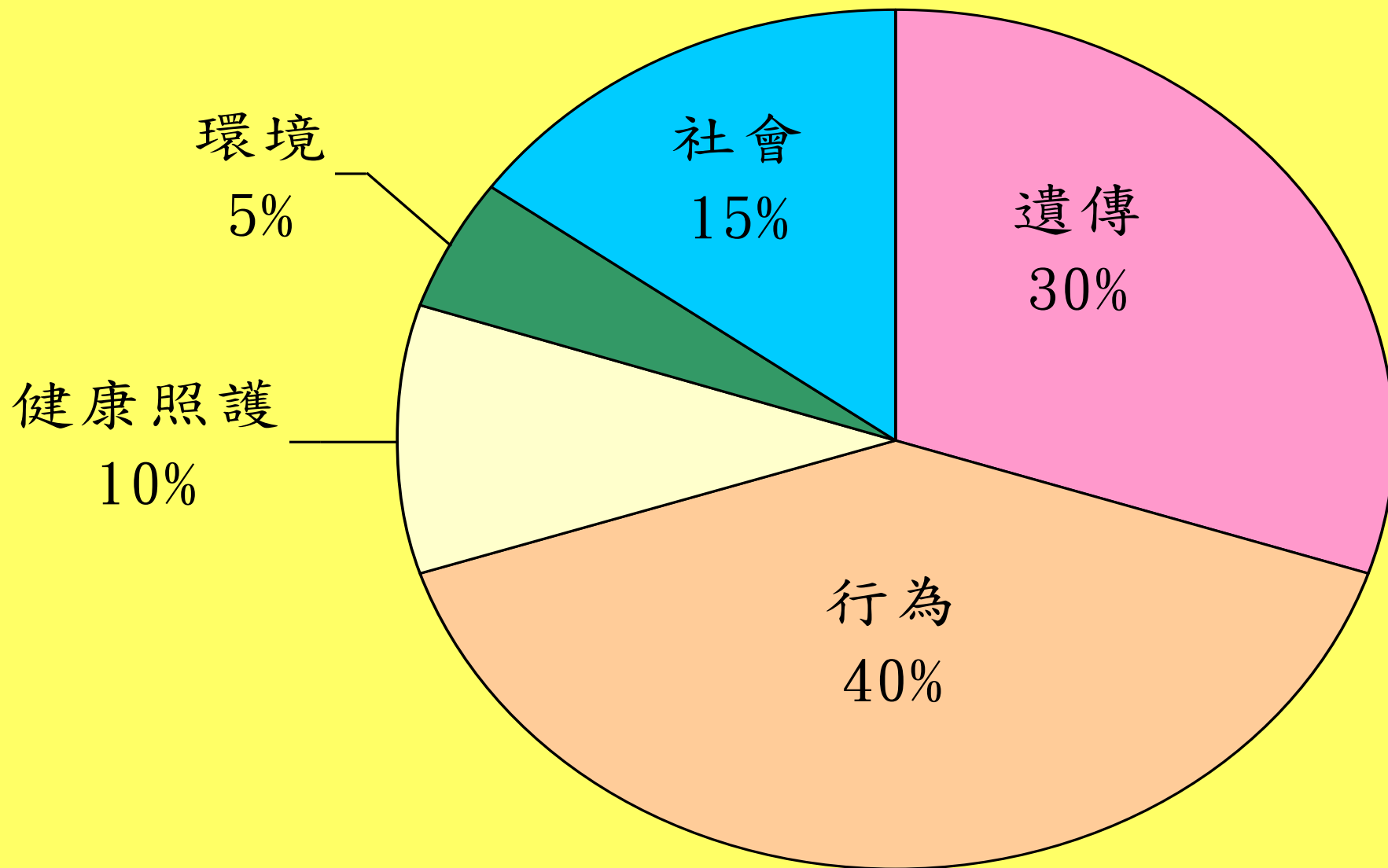
- ❖ 大哥會讓大家都不生病(病因預防)，所以只有家人知道他的能力
- ❖ 二哥只要小露身手，疾病就痊癒(發病預防)，所以只有村裡的人知道他的能力
- ❖ 我自己則是要花費許多力氣才能讓病患恢復(臨床預防)，所以天下聞名



Intellectuals
solve the
problems,
genius prevent
them

Albert Einstein

“三分天註定，七分靠打拼”





有衛生之道，
無長生之藥。

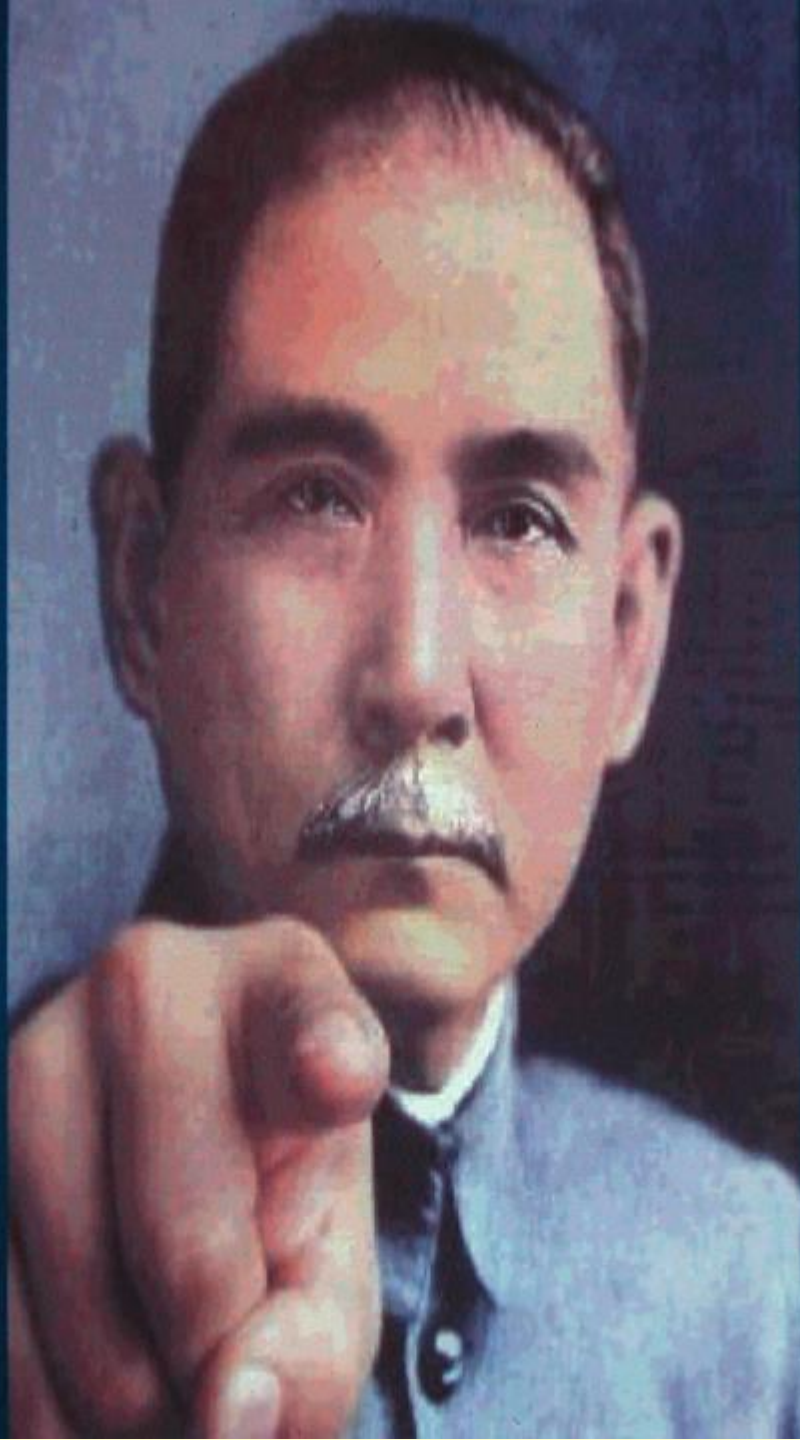
丘處機



若想擁有健康生命，必須先有健康習慣

William Osler

國病才會成過去



保肝工作要努力

天下雜誌
2001年6月出版

康健

e世代醫學生
價值觀大調查

For A Better Life
COMMON HEALTH

護胃有方 腸保安康



親近海洋之旅

8招讓你攝取足夠纖維

夏日驅蚊大作戰

小孩沈溺網咖怎麼辦？

日夜守護病人的醫生 唐季祿

有愛就能天長地久嗎？

31 2001年6月

大導演的夢靨



豪門長媳的遺憾



你今天.... **上大號** 了嗎?!

黃金恆久遠



不清永留存

病患最常求診的問題

- 1、消化不良
- 2、腹脹
- 3、便秘
- 4、腹瀉
- 5、腹痛

國內十死因第三名

大腸癌

每年10000人以上得到大腸癌

不生病的生活

全美首席胃腸科醫師的**健康祕訣**

乳癌 心臟病 高血壓 糖尿病 腎病 攝護腺炎 關節炎 氣喘 胃位性皮膚炎 便秘 下痢 胃腸病 膽結石 肝硬化 骨質疏鬆 過敏 糖尿病 紅斑性狼瘡 前列腺炎 膀胱結石 關節退化 淋巴瘤 甲狀腺機能亢進 痔瘡 大腸癌 氣胸 血氣 乳房腫痛 腦瘤 消化性潰瘍 心臟衰竭 靜脈曲張 膽道閉鎖不全 乳癌 心臟病 高血壓 糖尿病 胃腸病 攝護腺炎 關節炎 氣喘 胃位性皮膚炎 便秘 下痢 骨質疏鬆 消化性潰瘍 高血壓 骨質疏鬆 肺病 子宮肌瘤 膽結石 鼻炎 地中海型貧血 肺腺炎 牙周病 便秘 血癌 痔瘡 乳房腫痛 骨痛 肺腺炎 痛風 便秘 糖尿病 子宮肌瘤 肝癌 氣胸 血氣 胃腸病 膽結石 骨質疏鬆 肺病 糖尿病 紅斑性狼瘡 前列腺炎 膀胱結石 關節退化 淋巴瘤 甲狀腺機能亢進 蛀牙 大腸癌 氣胸 血氣 乳房腫痛 腦瘤 消化性潰瘍 心臟衰竭 靜脈曲張 膽道閉鎖不全

新谷弘實+著 劉滌昭+譯

醫學不斷的進步，
為什麼生病的人仍不斷增加？

健康者的胃腸美麗，不健康者的胃腸醜陋

面相/胃相/腸相

腸很聰明，

腦是笨蛋

醫學博士 藤田紘一郎 著
劉滌昭 譯

一生不肥、不病、不衰老的秘密！

腸子支配了全身90%的幸福激素、70%的免疫力，
比腦子更聰明、更能精準感知健康、救你命！
為了拯救健康，腸子忠誠而堅強，力挽狂奔、蠢蠢、失控之腦所下的決定，
擁有無窮精力、擺脫失智危機、清掉致命的癌細胞，
就從聽腸子的話開始！

★與《不生病的生活》、《空腹力革命》作者齊名

日本百萬暢銷健康書作家，最新熱銷大作！

★亞馬遜2013年最佳十大實用書！

★轟動各界權威，同聲響應！

——潘懷宗教授、蔡英傑教授、蔡敬民教授、劉怡里營養師一致推薦！

- ❖ 腸子的進化早於頭腦
- ❖ 腸子中有數量不亞於大腦的神經細胞
- ❖ 腸子可判斷食物是否安全，但大腦無法，甚至有精神障礙的人會有偏食的問題
- ❖ 腸子可以從食物中合成為人類帶來幸福和愛情的血清素(serotonin)和多巴胺(dopamine)

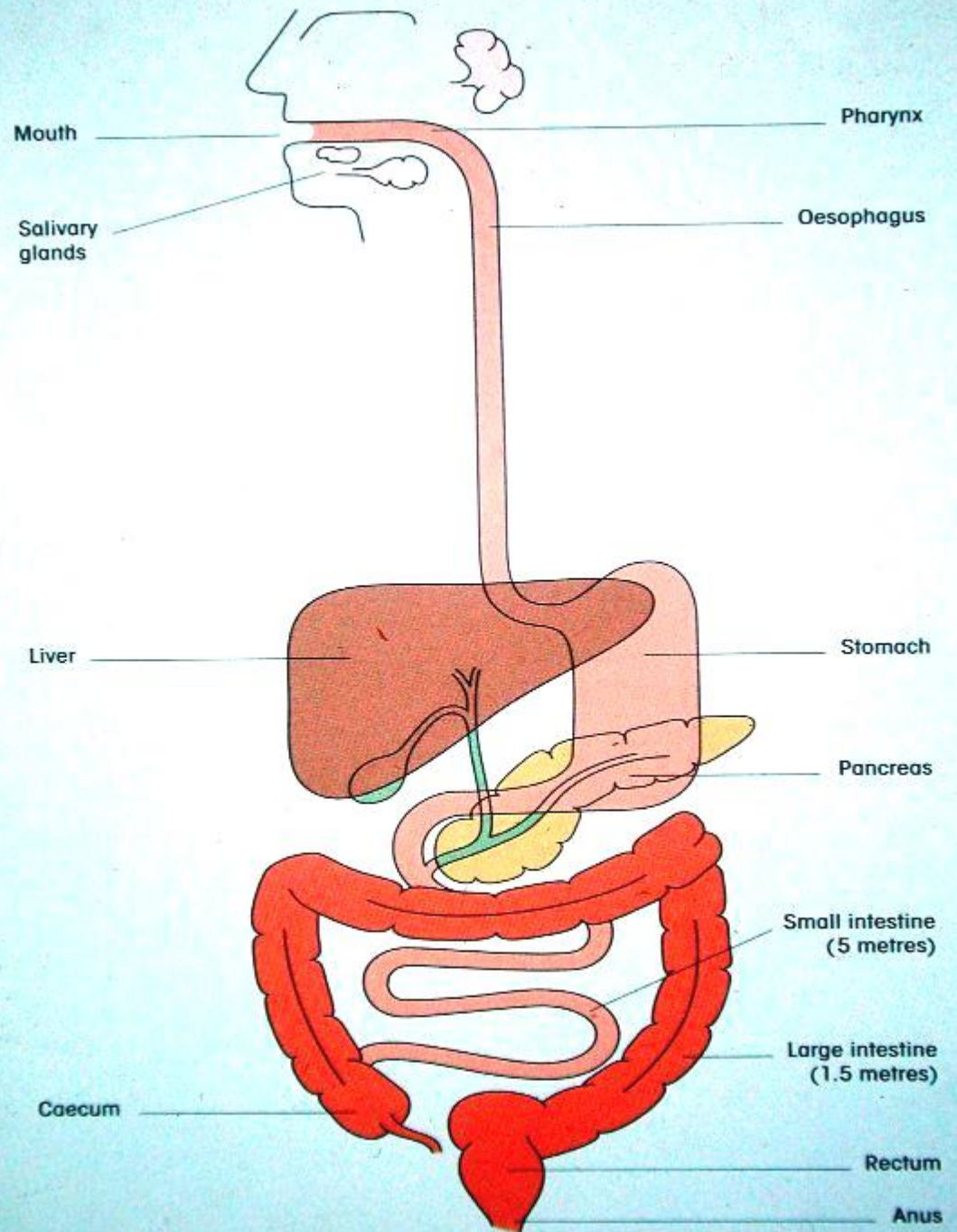
消化系統

胃腸

肝

膽

胰



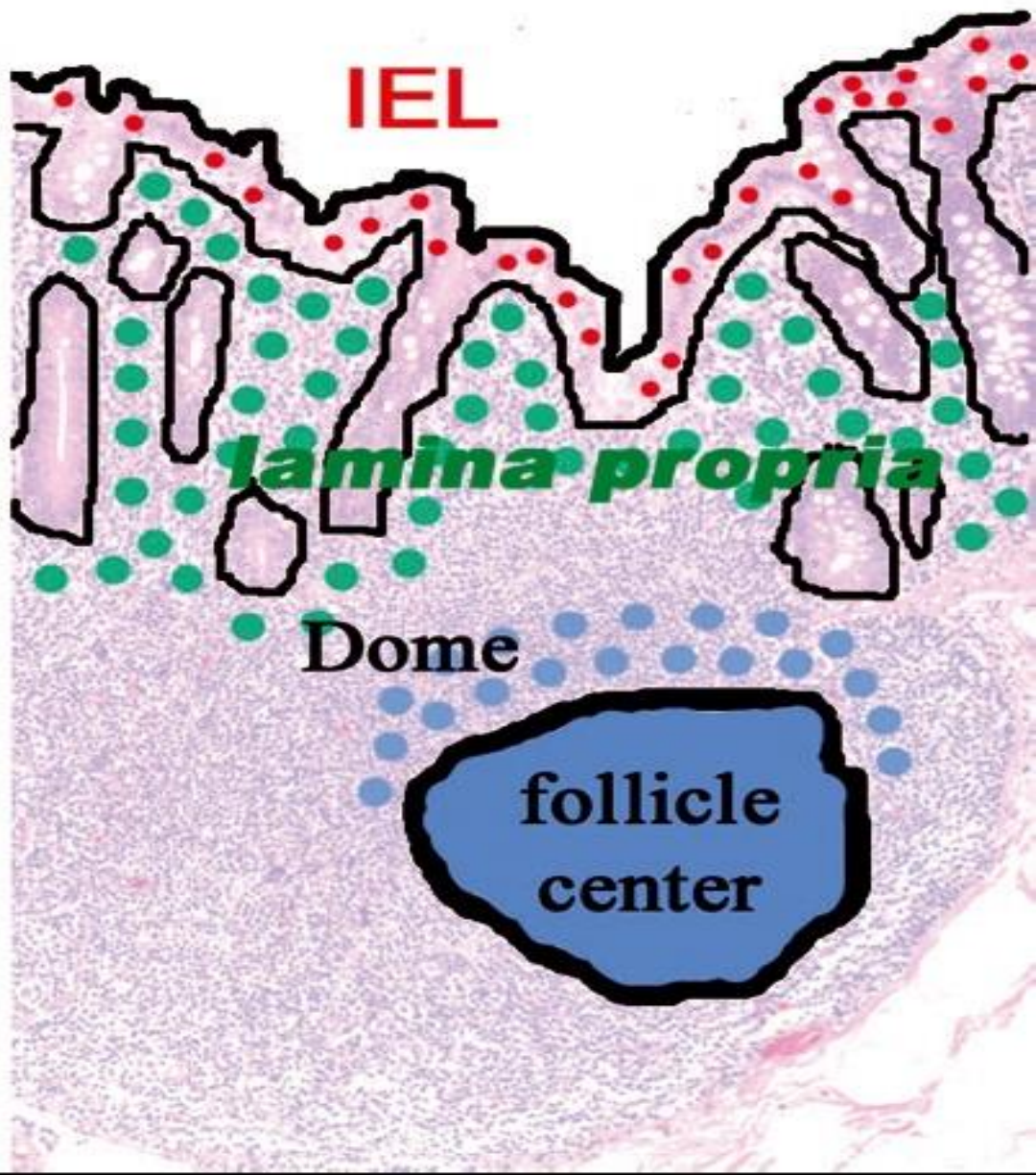
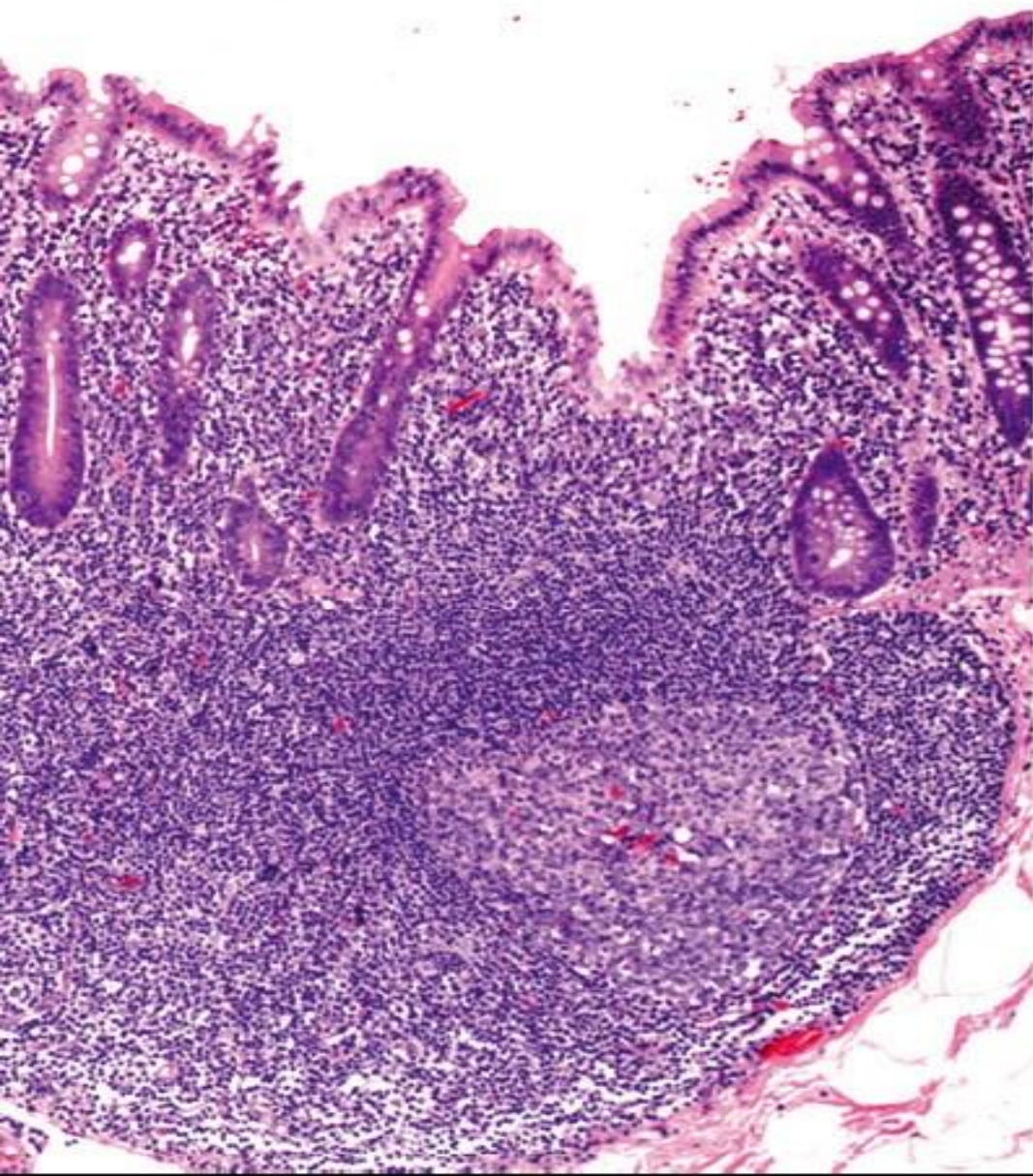
胃腸道的兩項主要功能

- ✿ 消化和吸收(digestion & absorption)
- ✿ 維持完整屏障以防外界環境的不良作用(maintenance of a barrier against the external environment)

你所不知道的腸道功能

- ❖ **腸道菌**及腸道毒素：全身慢性發炎及肥胖的原因
- ❖ 腸道是會思考的**腹腦**：血清素(serotonin)由腸道產生、情緒由腸道掌控
- ❖ 腸道是人體最強大的**免疫器官**：腸道健康關乎全人健康

腸道是人體最強大的免疫器官：人體淋巴七成以上分佈在腸道



The background of the entire image is a composite. On the left, there is a close-up profile of a woman's face, showing her ear and nose. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the right side of her face. To the right of this box, the background transitions into a detailed, colorful microscopic image of various bacteria, including rod-shaped and spherical organisms in shades of green, blue, and purple.

被遺忘的器官： 腸道菌叢

ONE
ORGAN

**腸菌
就是力量**



關於腸道菌的那些「小」事

你知道每天數以兆計的微小生物居住在你的腸道，左右著你的健康與幸福嗎？

每人腸道菌可重達1-2公斤

1 to 2 Kg

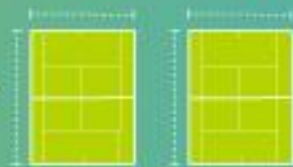


95%

我們身上的細菌95%集中在腸道內

胃腸道面積相當於兩座網球場大

400 m²



雖然細菌大小只有人細胞的1/50不到



其總數卻是人類細胞的10倍以上

10:1

(100兆：10兆)

若將人體內的細菌相連起來可繞地球2.5圈

2,5 times



翻攝自Gut Microbiota Worldwatch網站

三采文化

我們只有 10% 是人類

認識主宰你健康與快樂的
90% 細菌

10% Human

How Your Body's Microbes
Hold the Key to Health
and Happiness.

你的細菌決定你愛吃的東西，你的直覺來自細菌的感覺，
你和細菌，誰才是身體的主人？



倫敦大學學院
演化生物學博士

艾蘭納·柯琳
Anna Colten 著

鍾季霖
張尚麟 審訂

70

我們只有10%是人類
認識主宰你健康與快樂的90%細菌

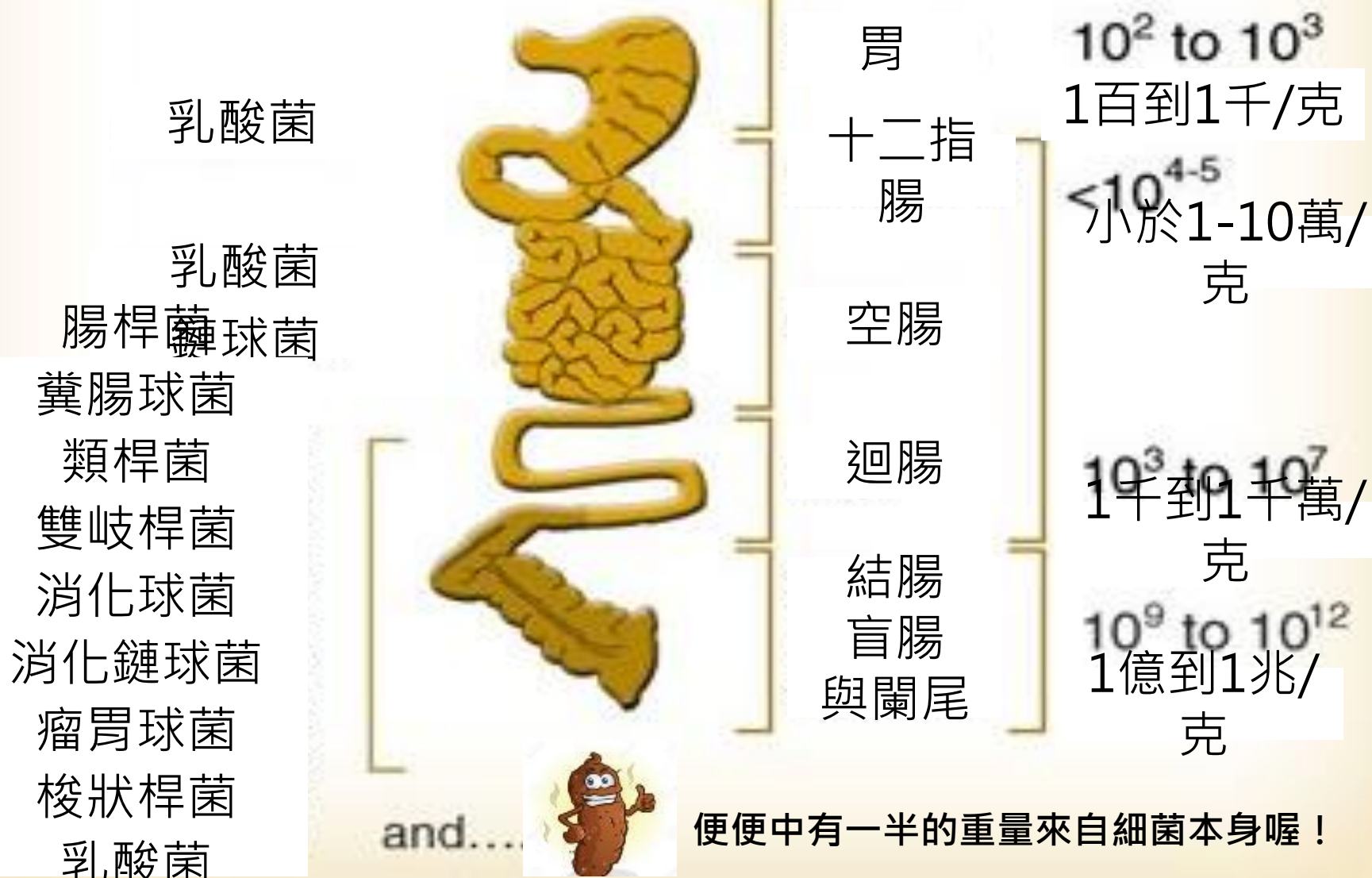
艾蘭納·柯琳
Anna Colten 著
鍾季霖
張尚麟 審訂

suncolor

出處：三采文化

腸道菌叢部落分佈圖

高達100兆隻細菌，超過500個菌種，棲息在你我的消化部落



便便中有一半的重量來自細菌本身喔！

人與菌同屬一個超級有機體

超級有機體

人體內的微生物
約100兆個細胞
約3百萬個基因

毒素
與有益的
代謝物

免疫
與營養

人類
約10兆個細胞
約2萬3千個基因

環境

健康狀態

健康

過渡
狀態

疾病

做個
堂堂正正的

細菌人

