



開啟自性大悲 · 祈願眾生離苦

法鼓山 大悲心 水陸法會

總壇概說2

釋惠敏

3.1 與微生物同一個屋簷下 Living in a Microbial World

- 雖然我們與正常菌群的合夥關係通常都是平等互惠的，但有時候這種和諧的關係也會變質或惡化。不論是細菌或是我們，「好還要更好、多還要更多」是生物很自然的傾向。
- 站在人類的立場，我們當然希望細菌乖乖待在我們中空的腸道裡，不要去侵犯其他不容它們存在的內部組織。

3.1 與微生物同一個屋簷下 Living in a Microbial World

-有時會引發一場人菌交戰。即便原來是安分守己的益菌，一旦突破我們表皮的防禦線，入侵肌肉、血液或骨頭，可能變得無法無天、囂張肆虐。
- 常住在我們的皮膚、口腔、和腸道內，入侵肌肉、骨頭及內臟的微生物，才算侵入人體。



中山大學助理教授王致遠
5年前因感染截去四肢，
裝上電子手臂與義肢，3
年前等到適合的捐贈者，
接受手術成為台灣首例
「雙臂異體移植者」。

聯合報／高雄報導 2020-11-17 23:25

「合理的心理建設是需要的，但意志力不能超越身體的可能性，否則失望會更大！」王致遠穿著義肢行走，姿勢已練得自然，但上、下樓梯仍比較吃力。他說，有次回家碰上電梯停電，決定爬回8樓的家，靠著義肢一階階拾級而上，打開家門的一剎那，覺得充滿成就感，因為自己做到了，好像又可以邁步到下個階段

好人好心「腸」。好人好家園。

- 健康從「腸」計議

台中榮總大腸直腸外科主任 王輝明醫師

西蓮淨苑「身心健康講座」 2010年6月13日

一般大多數人不具有正確的「腸」識

- 「腸」命百歲

《讀者文摘》2010年7月號

蔡英傑 博士《腸命百歲—腸道權威最新長齡保健大典》

國人喜吃燒烤 罹大腸癌人數日增

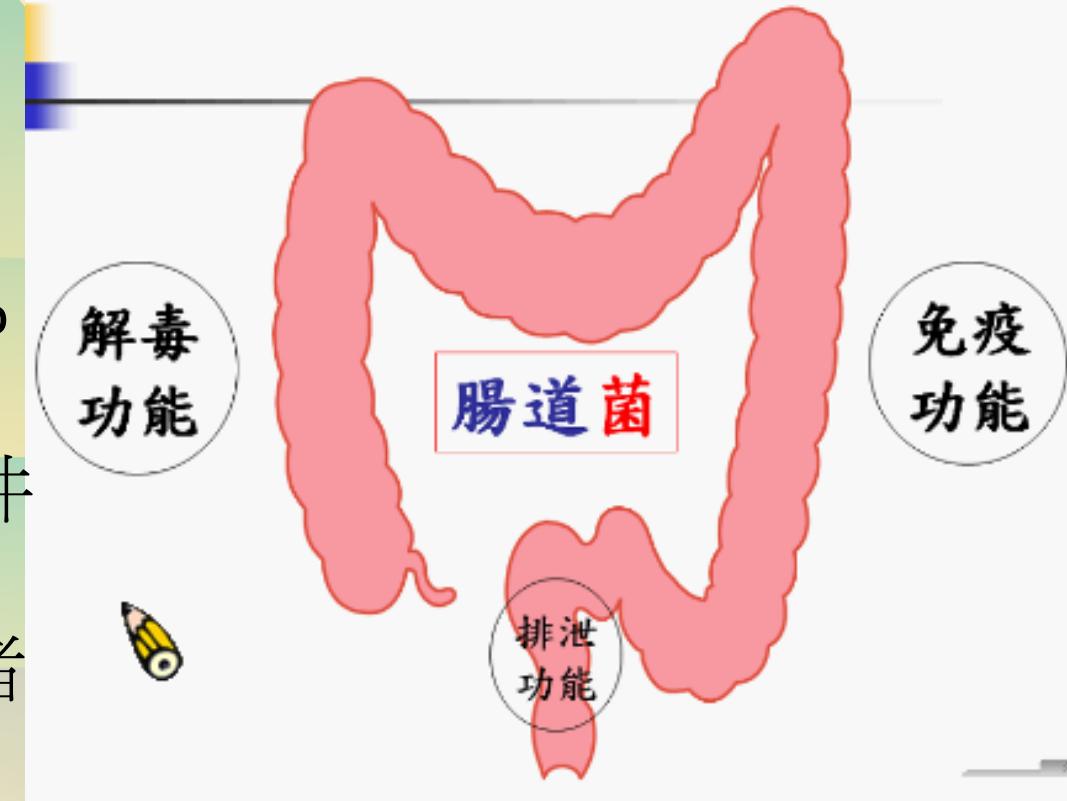
公視晚間新聞2010.07.30

- 癌症是國人十大死因的第一位！而其中又以大腸癌的人數最多，平均每50分鐘就有一個人罹患大腸癌。
其實這和飲食習慣有關。像是大家愛吃燒烤和油炸的食物。另外，這25年來、大家每天吃肉的比例也增加38%，這樣的飲食習慣，長期下來對身體會造成負擔。……因為這類食物通常熱量高、油脂高，很可能就成為健康的隱形殺手。
- 根據衛生署國人十大死因統計，癌症已經連續第27年蟬聯榜首，其中又以罹患大腸癌的人數最多，有1萬零511人；其次是肝癌、肺癌、口腔癌；而其中還發現，大腸癌的發生率不斷提高，平均每50分鐘就有一人是大腸癌。

人體「超級生物體」 (Superorganisms)

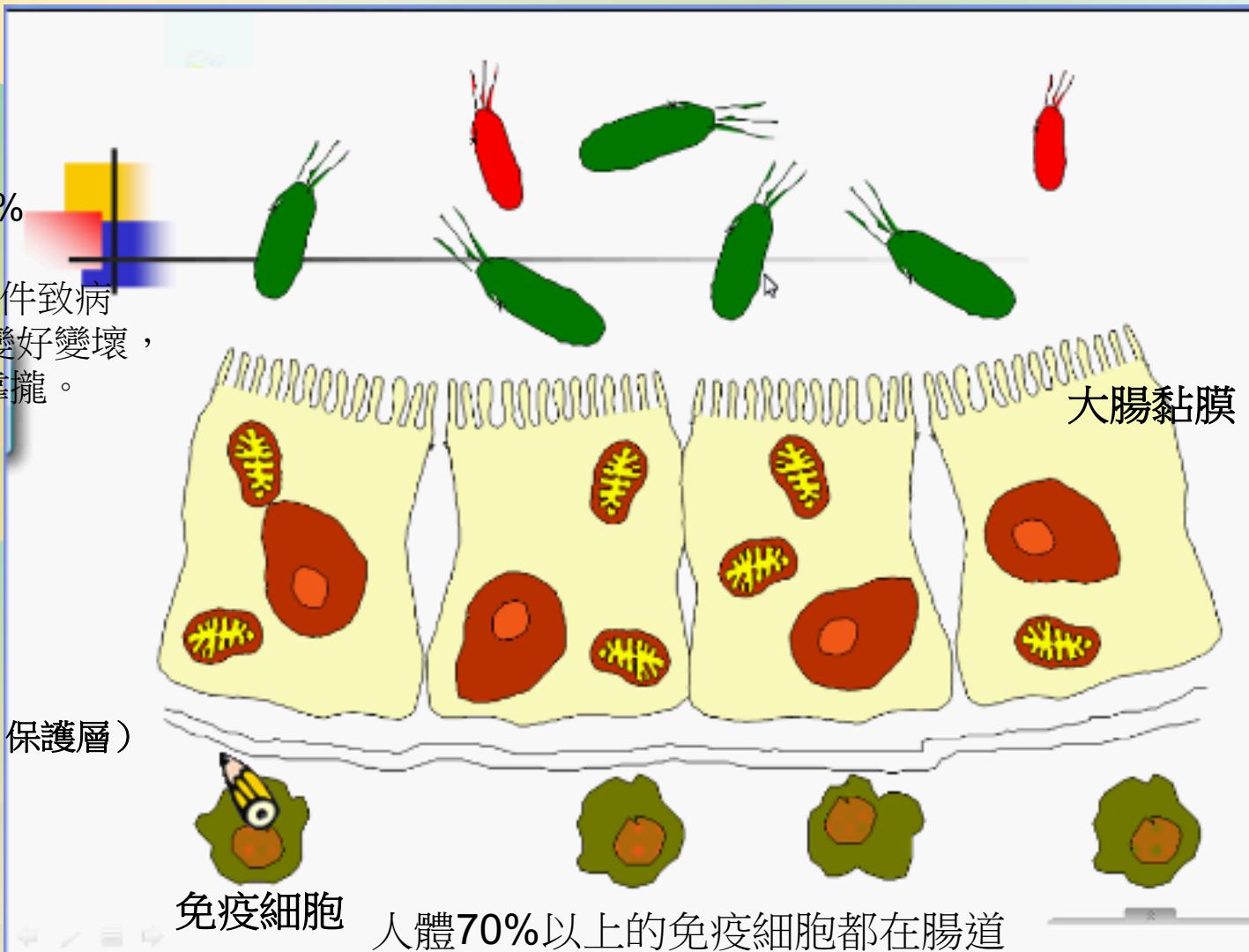
100兆腸道菌：

1. 益菌(共生菌): 10- 20%
2. 害菌(致病菌): 20%
3. 中性菌（伺機菌、條件致病菌）：60-70% 伺機變好變壞，端視何者佔優勢而 靠攏。



100兆腸道菌：

1. 益菌(共生菌): 10- 20%
2. 害菌(致病菌): 20%
3. 中性菌 (伺機菌、條件致病菌) : 60-70% 伺機變好變壞，
端視何者佔優勢而 靠攏。

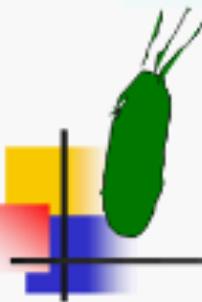


基底膜（保護層）

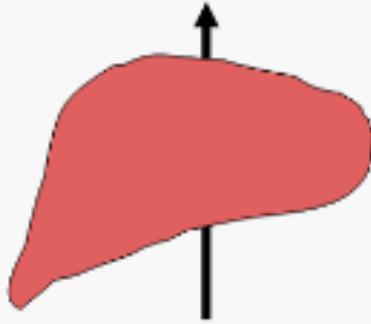
免疫細胞

人體70%以上的免疫細胞都在腸道

大腸原生益菌=人體的清道夫



強肝、強化免疫力



維他命B₁
維他命B₂
維他命B₁₂
維他命K

有益菌>500種，分泌
酵素清理廢棄物：細胞
碎片、化學性廢物、膽
汁、病毒與細菌性毒素

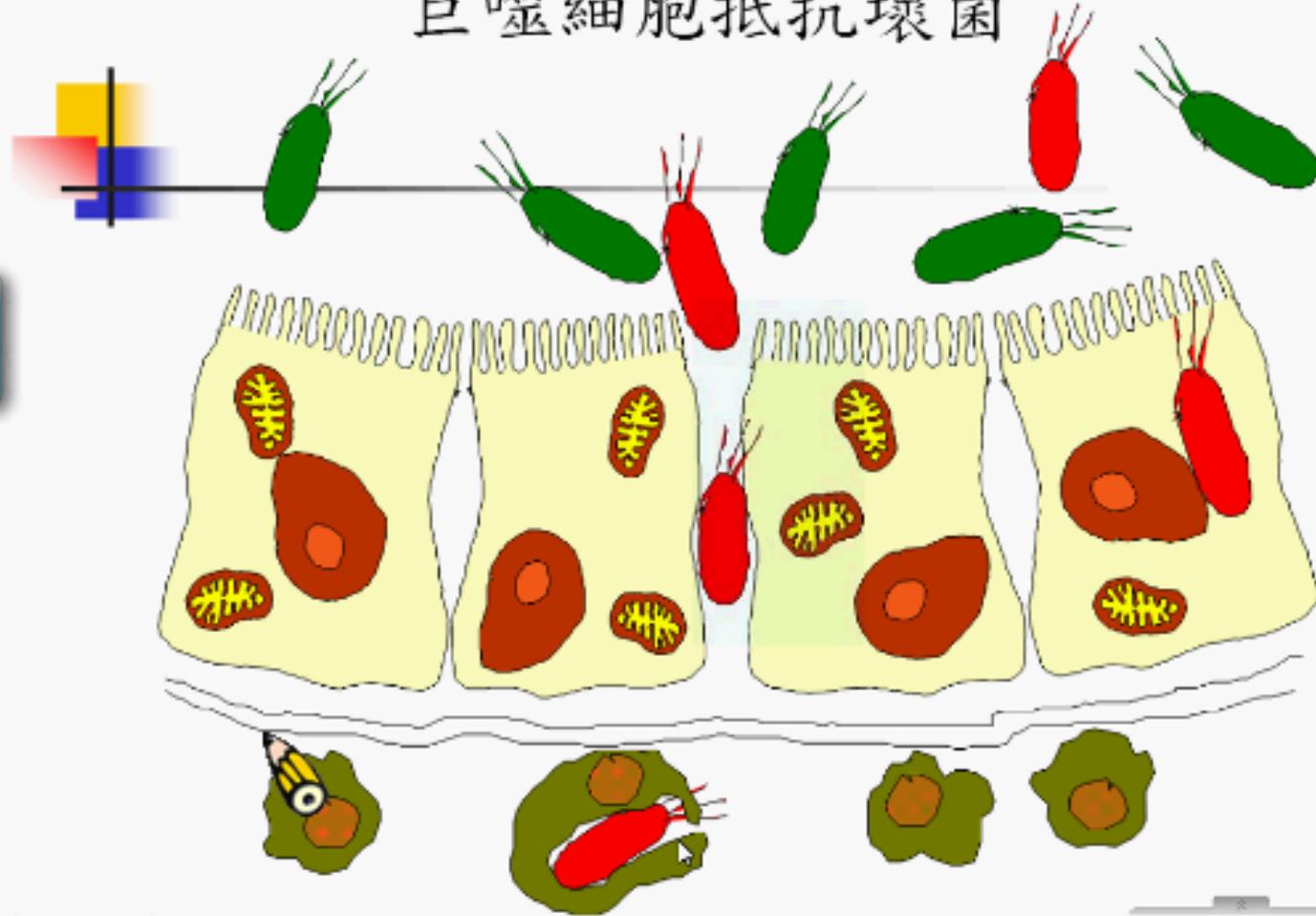
Bifidus
雙叉桿菌



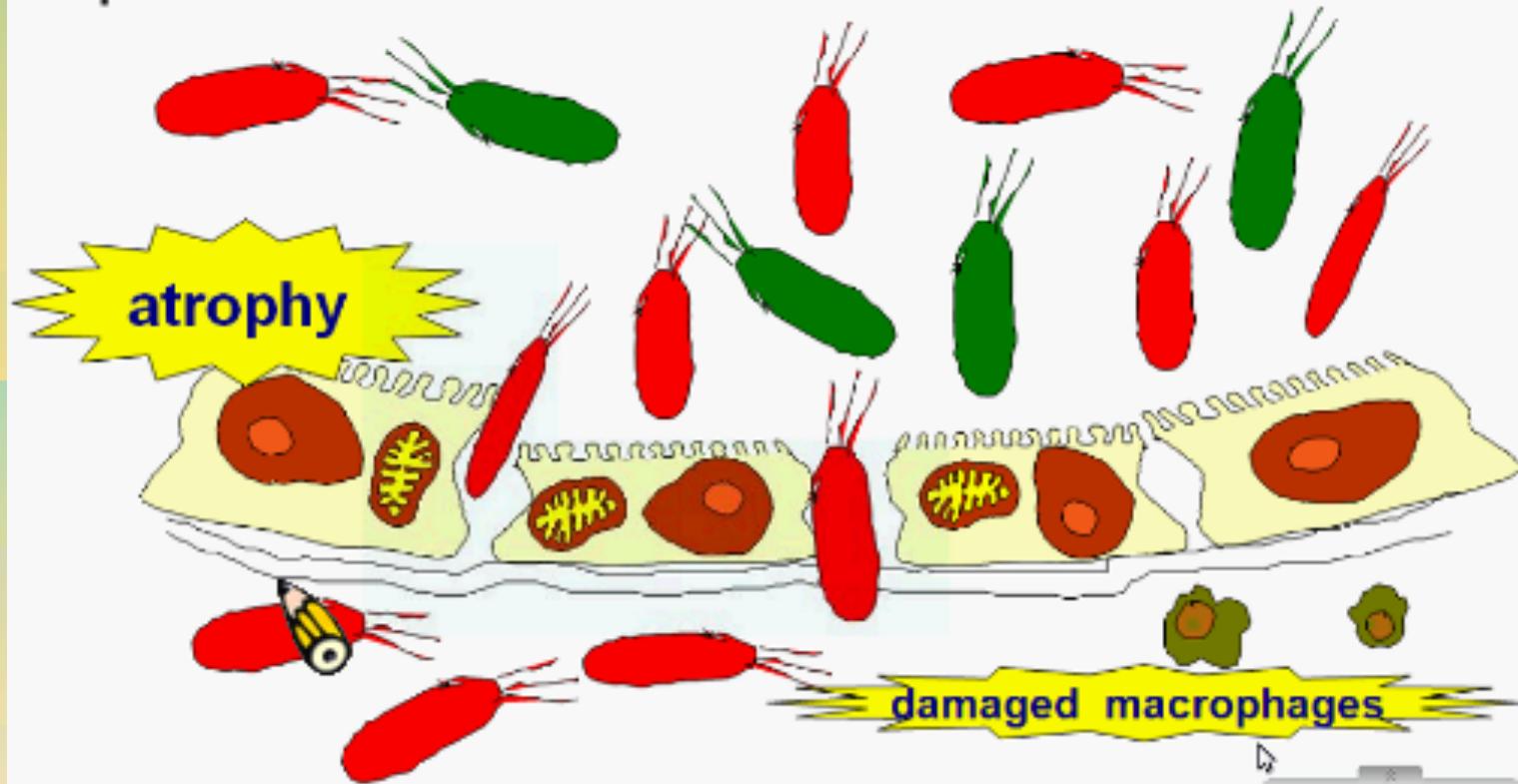
乳酸菌



巨噬細胞抵抗壞菌



免疫下降→壞菌侵犯



腐敗菌增殖產生毒素



腐敗菌

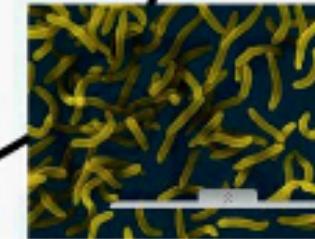
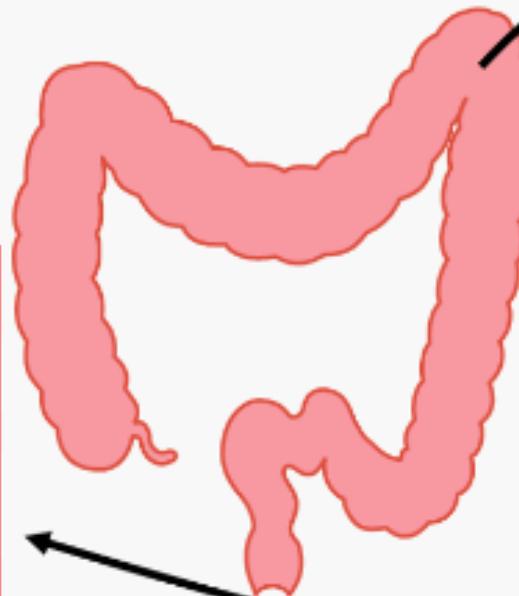
腸漏症候群
Leaky gut syndrome

全身體循環

慢性自我中毒

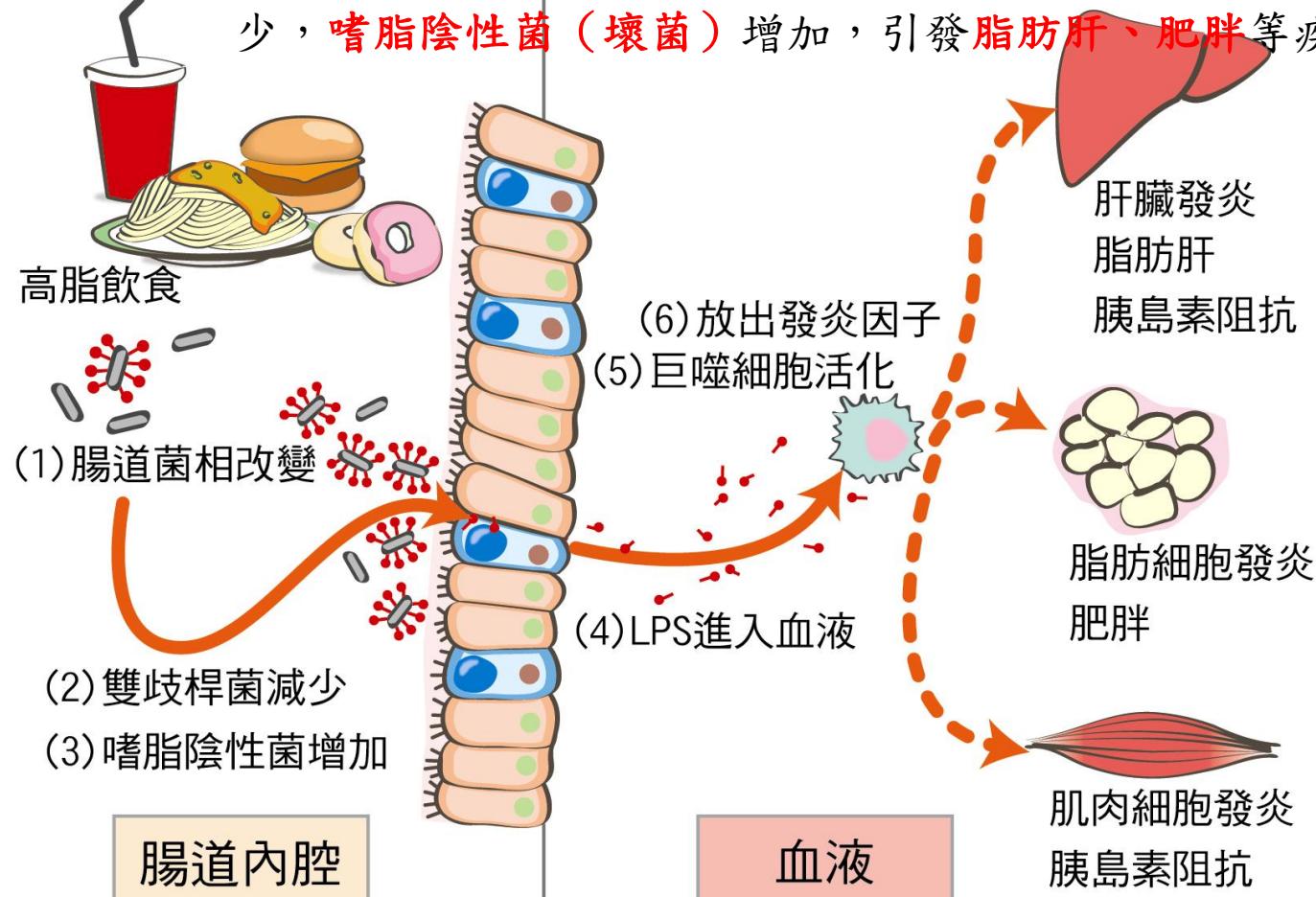
傷肝

氯、硫化氫
對甲酚 p-cresol
硫酸吲哚酚
indoxyl sulfate
靛甘 indican
腐肉素 putrefactive
屍毒素 cadaverine
神經鹼 neurine



蔡英傑 博士《腸命百歲—腸道權威最新長齡保健大典》

高脂飲食使腸道菌相失衡，進而使腸道內**雙歧桿菌（好菌）**減少，**嗜脂陰性菌（壞菌）**增加，引發**脂肪肝、肥胖**等疾病。



腸漏症候群

leaky gut syndrome

氨、硫化氫、引哚、龍甘、腐肉素、屍毒素、神經鹹

- 毒素先使腸子蠕動遲緩、無力→腹部絞痛、便秘、脹氣
- 毒素進入血液→續發慢性精神/神經中毒症狀：
- 精神症狀→全身不對勁、情緒不穩定、易怒、神經質、對工作失去興趣、注意力不持久集中、消極、缺乏活力
- 周邊神經症狀→背痛、腰痛、偏頭痛
- 中樞神經症狀→睡眠障礙、醒來就感疲憊、暈眩、頭脹
- 自主神經症狀→血管痙攣、呼吸短促、胸痛、手腳冰冷、大量出汗
- 免疫失調症狀→氣喘、食物過敏、蕁麻疹、慢性鼻竇炎、濕疹、
- 皮膚粘膜狀→舌苔、口臭、身體異味、臉部皮膚產生挫瘡、紅疹、皺紋(老化)

腸道有益菌-----有害菌(腐敗菌)

(雙叉桿菌、乳酸菌 etc.) (魏氏梭菌、大腸桿菌 etc.))

- 清道夫：
分泌酵素分解廢棄物
強化免疫系統
- 產生維生素B群
- (食物) 異麥芽寡糖 (IMO)
- 吃菌與養菌

- 產生毒素：
 - 氨、硫化氫、引朵(indol)
 - 雪甘(indican)、腐肉素(putrescine)、屍毒素(cadaverine)、神經鹹(neurine)
- 「腸漏症候群」(leaky gut syndrome)的原因
- (食物) 肉食

飲食習慣	排便狀況	生活狀況
1.常常沒吃早餐	10.不用力就很難排便	19.常抽菸
2.吃早餐時間短又急	11.即使上過廁所也覺得排不乾淨	20.臉色常不佳，看起來蒼老
3.吃飯時間不定	12.排便很硬很難排出	21.肌膚粗糙或長痘子等各種煩惱
4.覺得蔬菜攝取量不足	13.排便呈現一顆顆	22.覺得運動量不足
5.喜歡吃肉類	14.有時候排便很軟或腹瀉	23.不容易入睡、且感到睡眠不足
6.不喜歡喝牛乳與乳製品	15.排便的顏色很深、偏黑	24.經常感到壓力
7.一星期在外用餐四次以上	16.排便及排氣很臭	25.早上通常慌張匆忙
8.常喝糖水、清涼飲料	17.排便時間不定	26.常熬夜、睡眠不足
9.常吃宵夜	18.排便都沉到馬桶的底部	日本理化學研究所生物機能分析室

圈選 0 項

腸道年齡比實際年齡年輕，為理想的腸道狀態

圈選 4 項以下 []

腸道年齡=實際年齡+ 5 歲，腸道年齡比實際年齡稍高一點，要注意腸道健康。

圈選 5-10 項

腸道年齡=實際年齡+ 10 歲，腸道已有老化情況，需要注意飲食及作息之正常。

圈選 11-14 項

腸道年齡=實際年齡+ 20 歲，腸道已老化並走下坡，必須徹底改變飲食及生活習慣。

圈選 16 個以上

腸道年齡=實際年齡+ 30 歲，腸道健康狀況非常糟糕，請立刻尋求專業人員協助。