



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一個階段

# 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**分鐘就有一个人罹患大腸癌。  
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**。



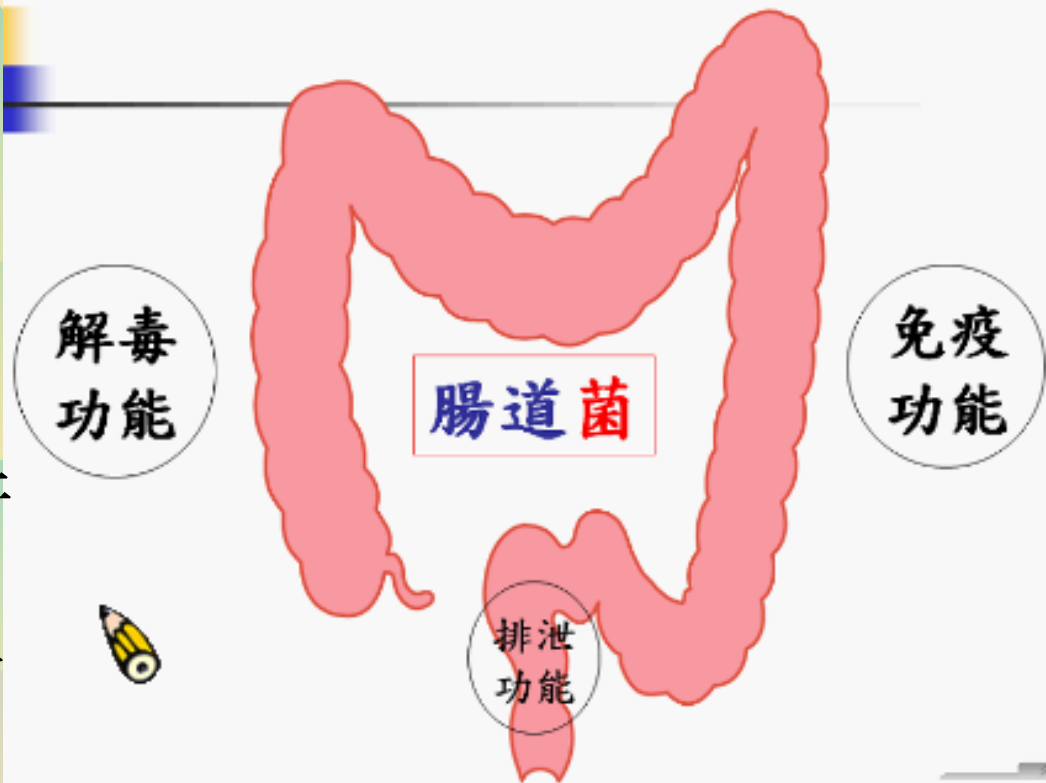
菌 - 腸-腦 軸 (microbiota-gut-brain-axis) 調控神經傳導

健康從「大腸」計議

## 人體「超級生物體」 (Superorganisms)

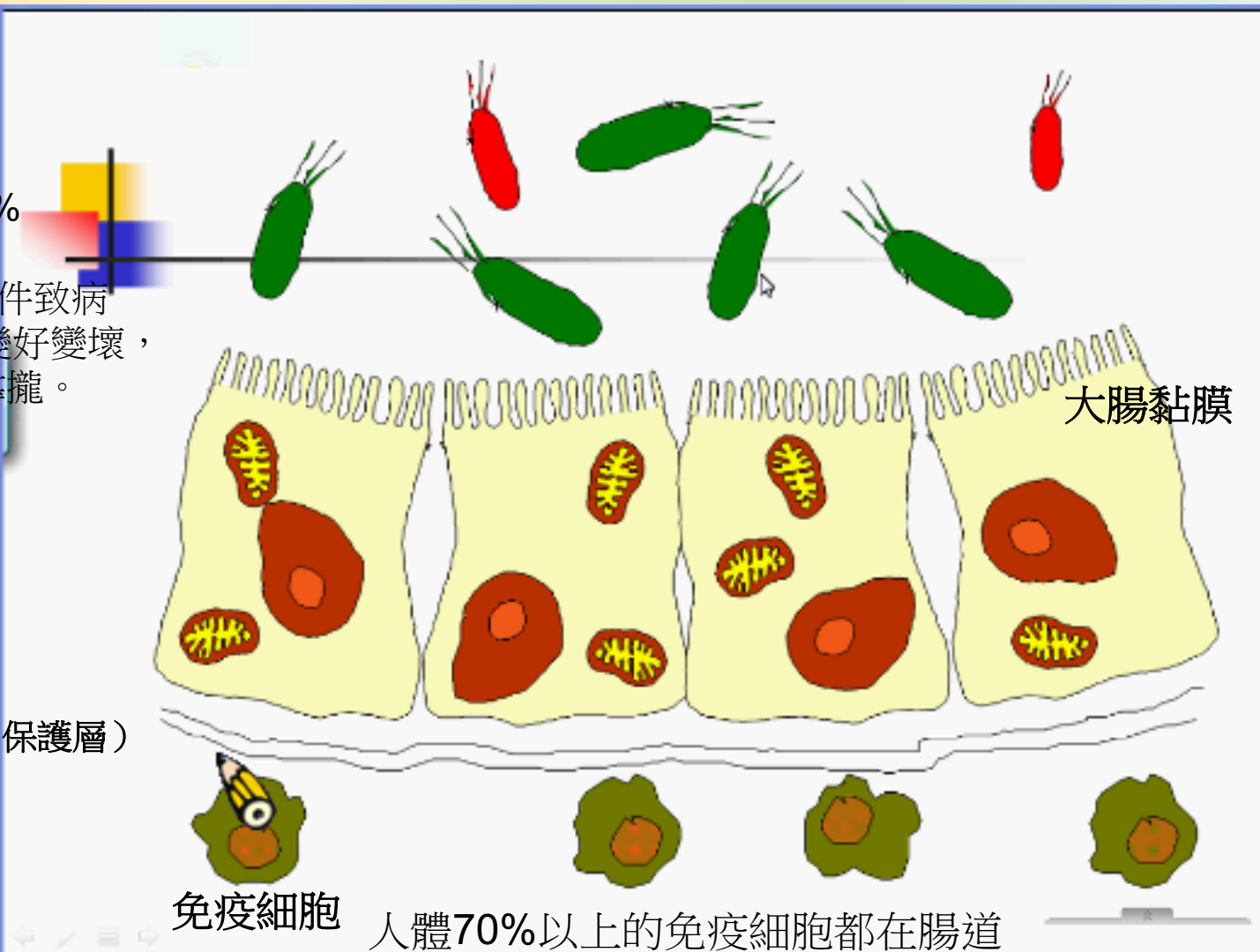
100兆腸道菌：

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。





# 大腸原生益菌=人體的清道夫

強肝、強化免疫力

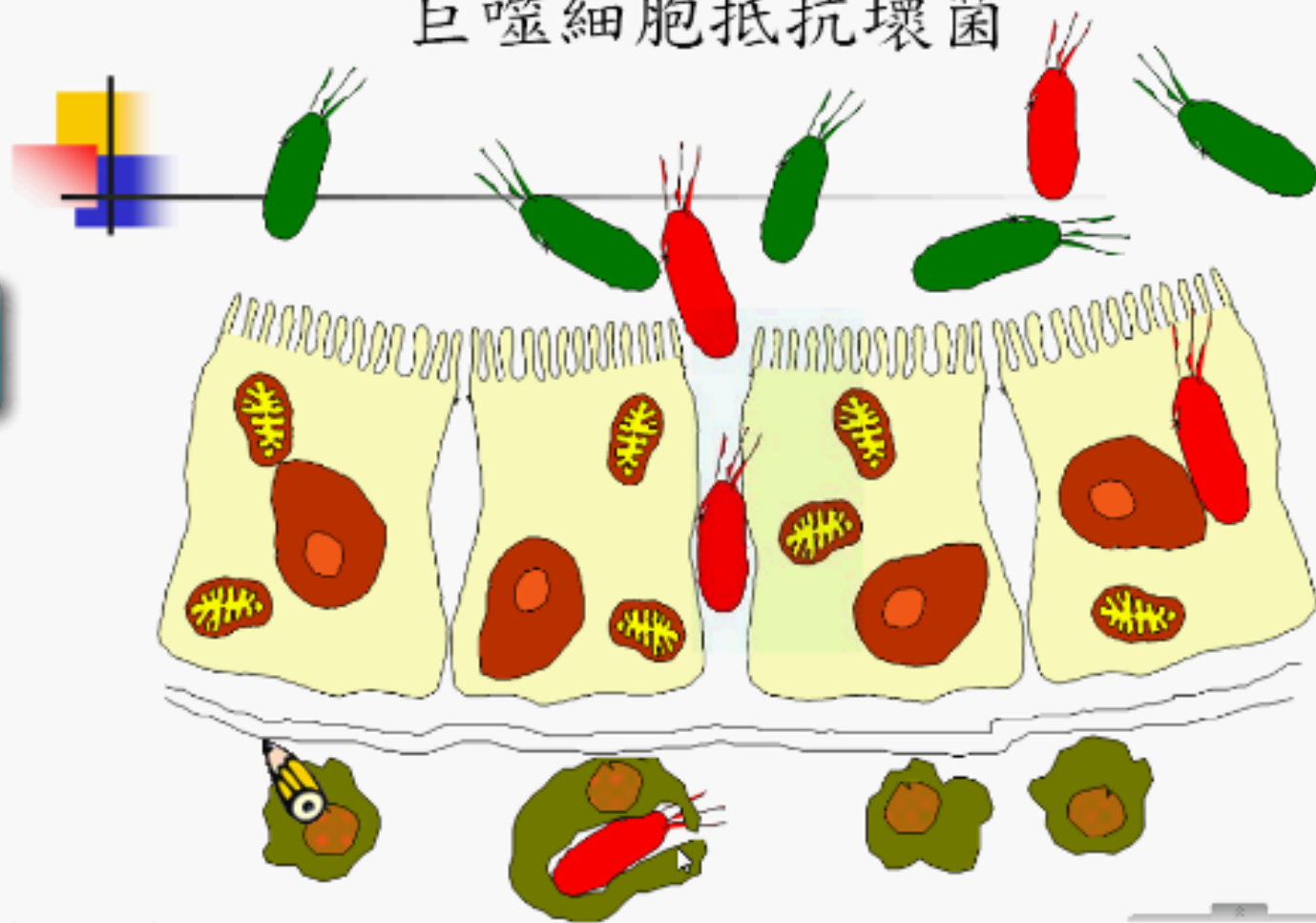
有益菌>500種，分泌  
**酵素**清理廢棄物：細胞  
碎片、化學性廢物、膽  
汁、病毒與細菌性毒素

Bifidus  
雙叉桿菌

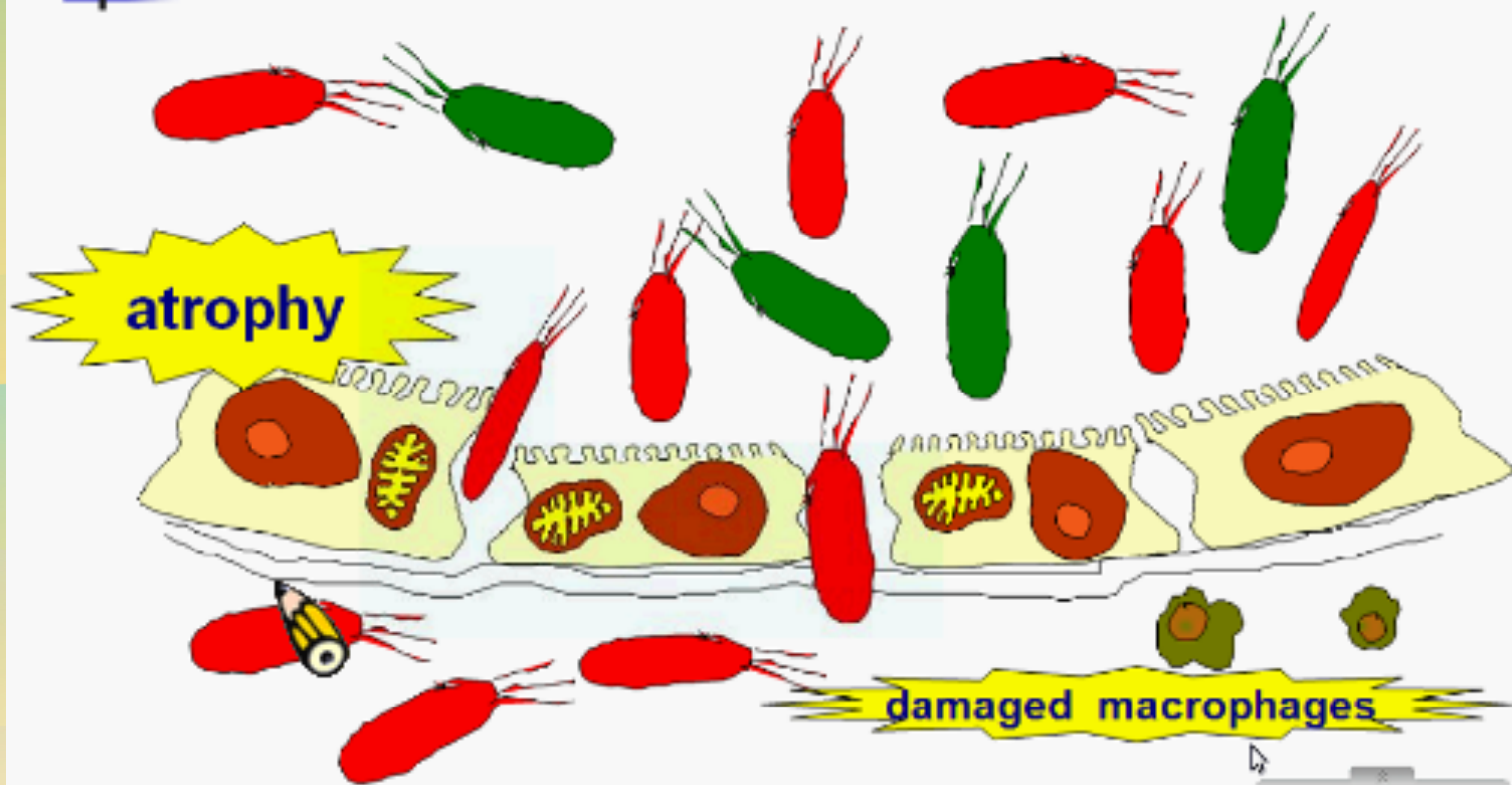
維他命B<sub>1</sub>  
維他命B<sub>2</sub>  
維他命B<sub>12</sub>  
維他命K

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

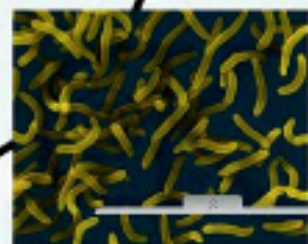
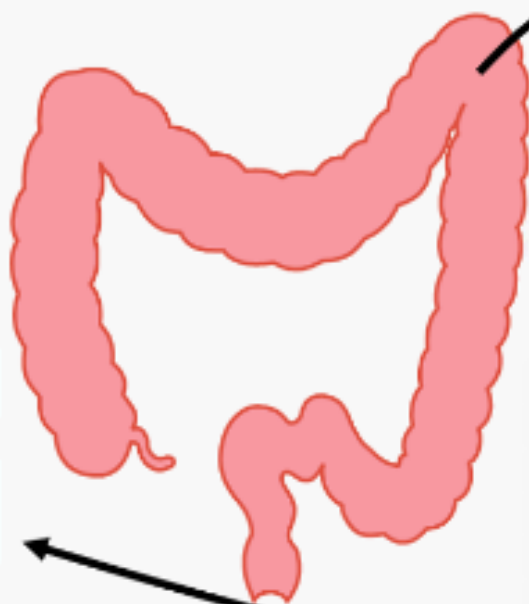
腸漏症候群  
Leaky gut syndrome

全身體循環

慢性自我中毒

傷肝

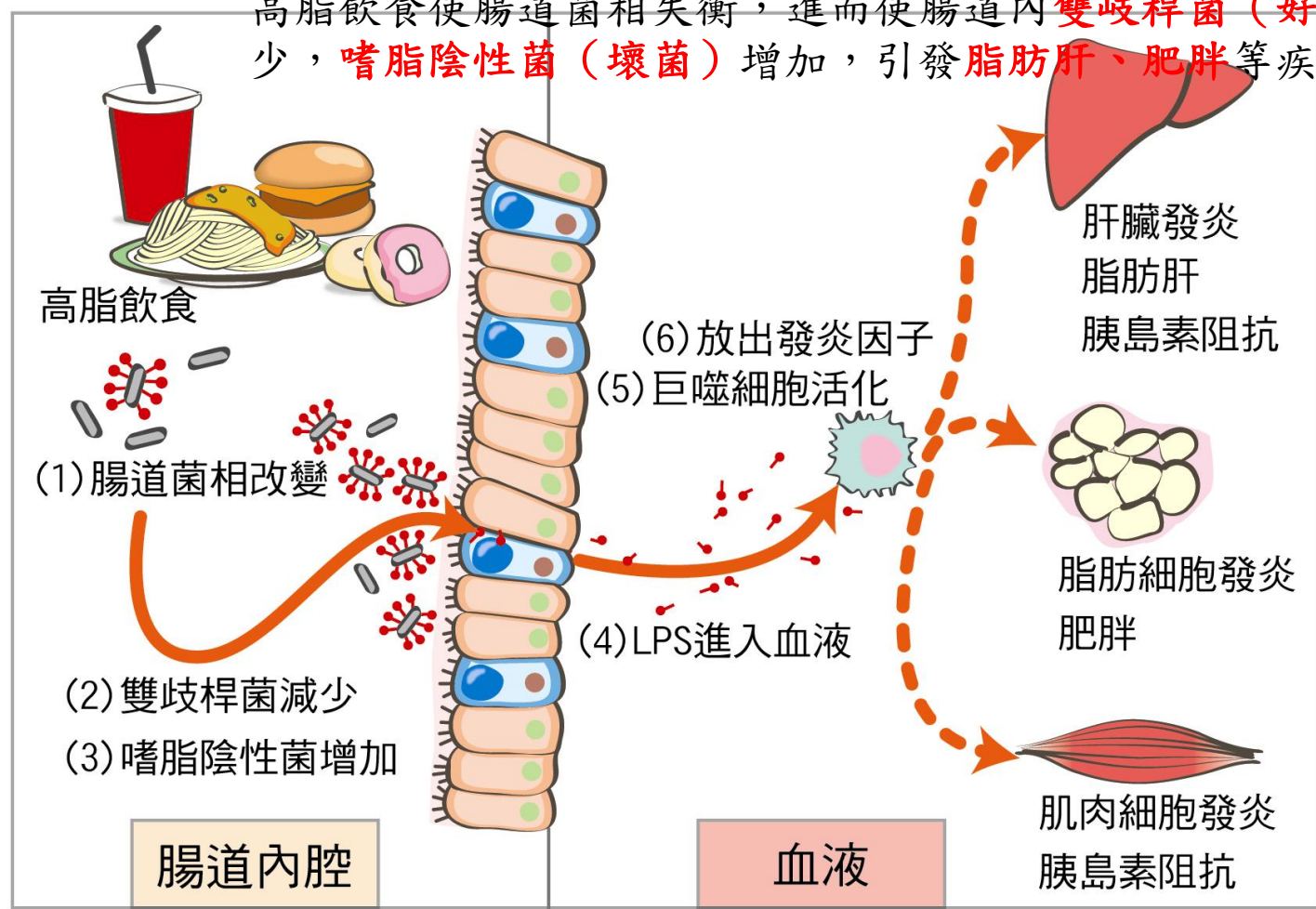
氨、硫化氫  
對甲酚 p-cresol  
硫酸吲哚酚  
indoxyl sulfate  
靛甘 indican  
腐肉素 putrescine  
屍毒素 cadaverine  
神經鹼 neurine





# 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、引朶、靛甘、腐肉素、屍毒素、神經鹼

- 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、
- **皮膚黏膜**症狀→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)
  - 靛甘 (indicant)、腐肉素 (putrescine)、屍毒素 (cadaverine)、神經鹼 (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，為理想健康的腸道狀態

#### 圈選 4 項以下 I

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。