



《肠子的小心思:一个被人类低估了的超级器官》, [德]朱莉娅·恩德斯著,钱为译, [德]吉尔·恩德斯插图,天津科学技术出版社2019年7月出版,定价:45元

这本书从基础知识讲起,从解剖结构到里面的神经系统,肠道里的微生物、肠道与其他器官的关系,全面地讲解了消化系统是如何消化食物和排泄,又是怎样互相配合完成这一系列的工作的。虽是科普书籍,但是让人一点都不觉得枯燥,整体的文风幽默可爱,读起来津津有味,非常有趣。

本书作者朱莉娅·恩德斯是法兰克福微生物研究院医学博士,有扎实的医学及生物学知识,为这本科普书的写作奠定了扎实的学术基础。插图作者是吉尔·恩德斯——作者的妹妹,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

## 晓肚知肠——关于肠子的事

● 实习生 吕静

奖学金。她独树一帜的画风给读者留下了深刻的印象。

### 你了解你的便便吗?

在书中“便秘:今天,你拉了吗?”这一小节中,10%~20%的德国人都饱受便秘的困扰。“便秘往往是肠道神经和肌肉团队配合不再紧密而导致的。多数便秘的情况下,消化还是以正常速度进行的,直至进入大肠这一环节,神经和肌肉才开始出现意见分歧,在要不要把便便马上排出去的问题上难以达成共识。”这实际上是告诉人们排便的科学道理,排便是肌肉和神经共同作用的结果。

恩德斯也提出了防范便秘的具体措施。“虽然每个人都有自己的原因和理由,但是所有原因的背后都藏了一条真理:肠道是个有强烈习惯依赖症的家伙。肠神经会记下我们爱吃什么、什么时候吃、每天做多少运动、喝多少水、我们什么时候睡觉、什么时候起床、什么时候去上厕所。如果一切如它所料,它干起活来就会精神抖擞,认真监督肠道肌肉完成工作。”养成良好的生活习惯,是防范便秘和治疗便秘的措施。

恩德斯还提到,“也许我们没有能

力改变我们身外的世界,可是别忘了,肠子世界的的确确是由你来主宰。”肠子里的粪便干燥与否和我们的生活习惯有密切关系,我们掌握了肠子的生理特征,就能够主宰便秘与否,甚至克服一些肠道疾病。它是我们通过饮食等方法保健和养生的场所。

### 阑尾是干什么用的

我们通常认为阑尾除了发炎不会做别的,这显然是一个误解。

其实阑尾也是我们免疫系统的一个成员。健康的阑尾里面会有很多优质的细菌,当人经过一轮严重的腹泻后,肠道里面的细菌很多都被排出来,这时候如果有需要,阑尾会出手相救,把它圈养的优质细菌放出来,免得我们的肠道被那些坏细菌侵占。虽然这种情况发生的概率比较低,但是阑尾总算得以正名,其并不是一无是处的。

### 喧闹的微生物世界

国内外临床研究证实,肠道菌群的作用不仅限于胃肠道,还可以通过免疫、神经内分泌和迷走神经这三条途径,形成肠道菌群—肠道—脑轴,对脑功能和行为产生重大的影响;肠道菌群、肠道、脑轴这三者之间进行着密切的信息

交流,以控制人体对环境、行为活动及食物的喜好等,并作为“第二基因组”影响人的喜怒哀乐、思维和认知能力。肠道微生物干预能够控制一些精神心理异常疾病,如抑郁症、焦虑症、强迫症、孤独症等。

肠道内有大量的微生物,肠道里微生物总重量达2公斤,差不多有1000万亿个细菌。这些微生物能帮助我们分解消化不掉的食物,为肠道提供能量、制造维生素、降解毒素或者药物、操练免疫系统。在我们的饮食中,有90%的营养来自吃进去的食物,10%来自细菌每天的给养。也就是说,每十顿饭里就有一顿饭是细菌供给的。当然也有一些比较“坏”的菌,比如有些讨厌的细菌会让我们拉肚子,有些细菌会让我们中毒,臭名昭著的幽门螺旋杆菌甚至可以让我们罹患胃炎、胃溃疡以至胃癌。

恩德斯谈及写书原因时这样写道:“我希望能向大众普及和推广那些看似高深的科学知识。”“让科学走进普通人的生活。”“让人们感觉到知识就是力量。”本书翻译钱为则说:“总之我相信,一本健康科普书的意义在于不仅告诉大家该怎么做,还要告诉大家为什么要这样做,以及以后碰到类似的情况该怎么举一反三。”



《身体由我:关于了不起的女性身体的一切》, [德]希拉·德利兹著,马心湖译,北京科学技术出版社2021年12月出版,定价:69元

许多女性对自己身体所持的态度是不确定的,甚至是否定的,特别是对生殖

## 作为女性,你真的了解自己的身体吗?

● 实习生 吕静

器官,提及总带着羞耻感。其实,子宫、乳房、卵巢、生理期,它们存在于世界上半数人的体内,它们与生命密切相连,它们的健康直接决定了女性的生命质量,因此,它们是应当“被看见”“被了解”的。

这是一部女性健康科普著作,作者是拥有超过30年妇科科研及临床经验的畅销科普作家希拉·德利兹博士,屡次受邀参加电视台和广播电台的健康节目,被誉为“人们理想中的妇科医生”,是著名女性健康科普专家。她以带领女性冲破禁忌与成见为使命,希望帮助所有女性积极大方地探索自己无与伦比的身体。

这是一本女性生理知识科普书,译者将内容当中与国内不相同的地方都贴心标注出来。对自身的了解什么时候都不晚。在这部书中,所有照本宣科都是被禁止的,这里的女性健康通识课,会如“网飞”(Netflix)剧集一般引人入胜、扣人心弦。

本书从最基本的生理结构讲起。可能这是最基础的知识,但在作者的临床经验中发现,无论是美国人还是德国人,女性对于自己的身体和自己的需求都是不明确。据美国一项调查,只有26%的女性曾经仔细观察过自己的外生殖器官。因此她就写了这样一本书——《身体由我:关于了不起的女性身体的一切》,借

此让所有成年女性了解自己的身体,了解自己应该了解的一切,了解关于性与生殖系统的知识。

只有掌握了充足的知识,我们才能更加安全、更加理性地把控自己的身体。女性在认知身体的过程中会意识到,很多心理的变化和情绪的起伏,都是由体内的荷尔蒙所掌控的,对荷尔蒙系统的深入认知,能够帮助女性理解抵御衰老和守护健康的准则。而所有的知识储备升级,都将带领女性找到更加广阔的自己。任何一个女性都应该从真正了解自己的身体结构、了解自己的需求开始认识自己。