

大便书②



化学工业出版社

UNCOCORO2

痛快!



大便书2

藤田纮一郎趣谈身体排放物

【日】藤田纮一郎 著

陈 涤 译

解子洛 绘



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大便书2: 藤田纮一郎趣谈身体排放物. / 【日】藤田纮一郎著; 陈涤译; 解子洛绘. —北京: 化学工业出版社, 2011.8

ISBN 978-7-122-12008-3

I . 大… II . ①藤… ②陈… ③解… III. 消化系统疾病-普及读物 IV . R57-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第152544号

《KARADA KARA DERU MONO NO TANOSHII HANASHI——KOKORO SUKKIRI!》

© Koichiro Fujita 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书中文简体字版由KODANSHA LTD.授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-5124

责任编辑: 李 倩 王 津

装帧设计: 单纯视觉

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm × 1168mm 1/40 印张6½ 字数120千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

CONTENTS

目录



前言

如厕前读一读

P1



第一部分

身体有这些排放物

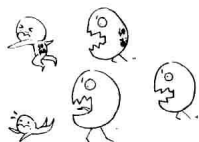
P9



第二部分

品味排放的瞬间

P63



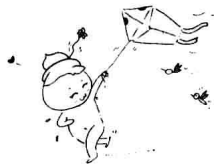
第三部分
审视排放物
P101



第四部分
排放物的排放物——气味
P149



第五部分
排放物的前程
P225



终章
排放后的愉悦
P243

前言 如厕前读一读



吼 吼



人家今天妆容好美 - !

哼



揪掉你!
臭毛毛 - -

呀 -
超好闻的



心情好好哦 - ♥

人家是淑女耶 -
怎么可以有便便



话说……
还真的
很臭 - -

好热!
出那么多汗

便便都
快化了……



呜 -
好冷……



谁拉的?



又大
又臭

头发甩甩大步地走开 -



这……
这是什么?!



腋毛忘刮了

扣扣



哦 -
好舒服 -

当代人，尤其是年轻女性，生活方面的洁癖越来越严重了。

大家都挖空心思，到处搜寻新型抗菌除臭用品，相当多的女性对自己的汗液和体臭表现出强烈的厌恶情绪，自己的便便就更不用说了。

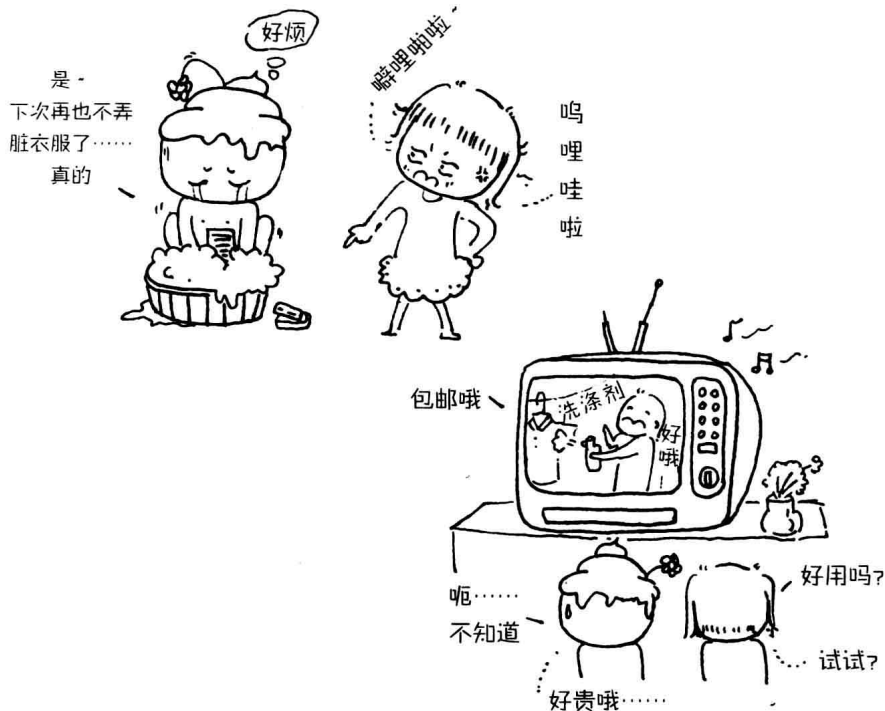
但是，我想请诸位考虑一下。

汗水和清鼻涕等分泌物、便便、头皮屑和肤垢等代谢物，也就是所谓的“身体排放物”，难道真的很肮脏、很令人厌恶吗？

将身体内不需要的东西排出来就成了排放物，而清鼻涕主要是用来防止呼吸道中进入垃圾。一个人如果不出汗的话，他的体温就会不断上升，直至最后死亡。

所以，身体排放物是保护我们身体、防范疾病、保持健康美丽所不可或缺的东西。

我想最开始的时候，厌恶身体排放物的人应该是极少数。小时候我们都曾频繁仔细地观察自己的便便，或者在焦急等待伤口愈合的时候却紧张地揭开血痂（实际上挖鼻孔简



直是一种私密的享受……)，这样的人难道还少吗？

可是，每到这个时候，就会有人提醒我们，“用香皂清洗干净”，或者“穿过衣服一定要洗”，电视上也喋喋不休地播出“这种洗涤剂能清除所有细菌”的广告。结果我们就渐渐“学会”了“如果不洗岂不很糟糕？”，以至于最后对“排放物”产生了厌恶情绪。——这难道不是实情吗？

更进一步说，即使到现在，也有人并不讨厌自己的排放物。例如，如果你愿意搔头皮和挖耳朵的话，那你肯定是不折不扣地喜欢排放物。不过，现在就出现了一个小问题——对于排放物不能太过分，最好顺其自然。

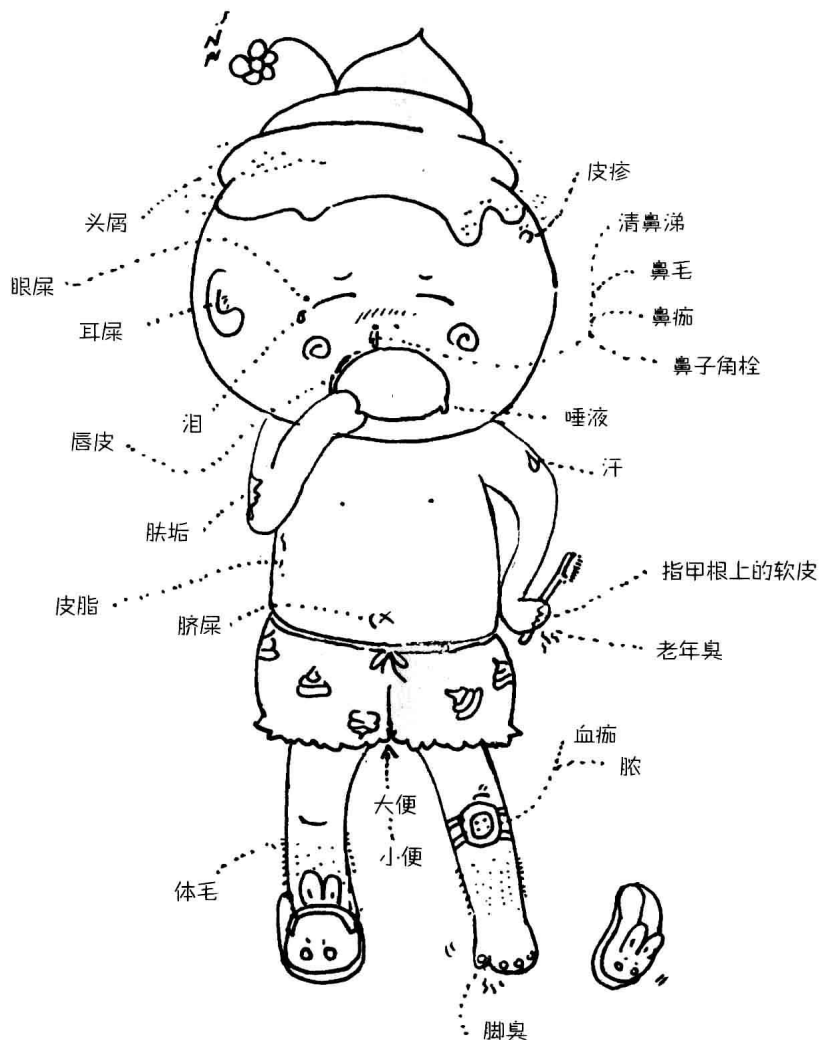


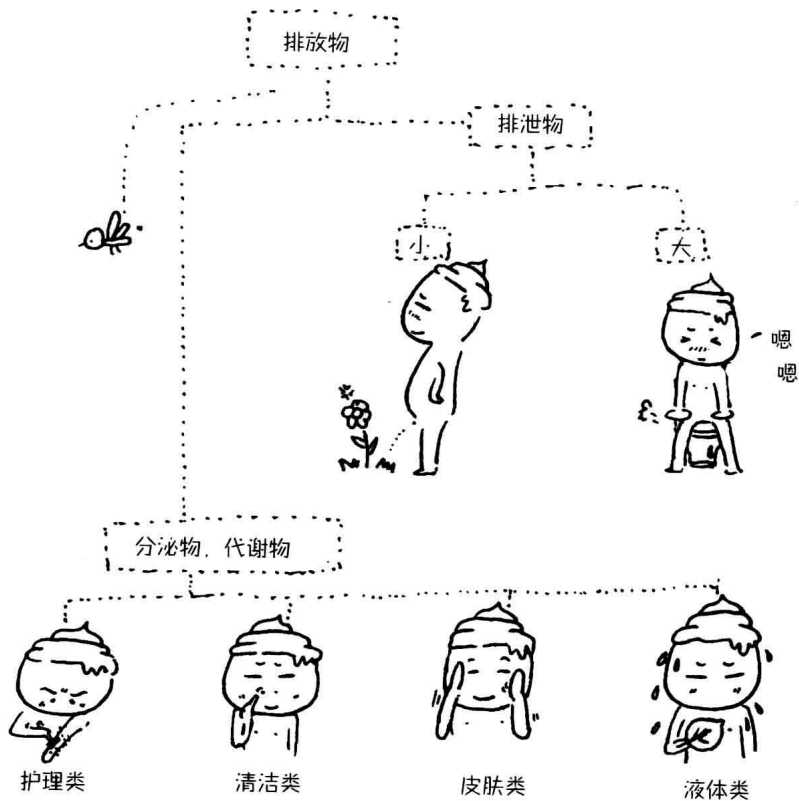
本书就是介绍排泄物或代谢物的形成、排放以及我们正确地对待方法，以使大家能够正确地与排放物打交道。

排放物本来就曾经是我们身体的一部分，如果大家能依依不舍地告别这种东西，用仁爱的态度对待自己的身体，那实在是令人庆幸的事。

东京医科口腔科大学名誉教授

藤田紘一郎







♥♥
请大家正确对待，并且喜欢
便便哦 - | | |

第一部分 身体有这些排放物



排放物彰显个性

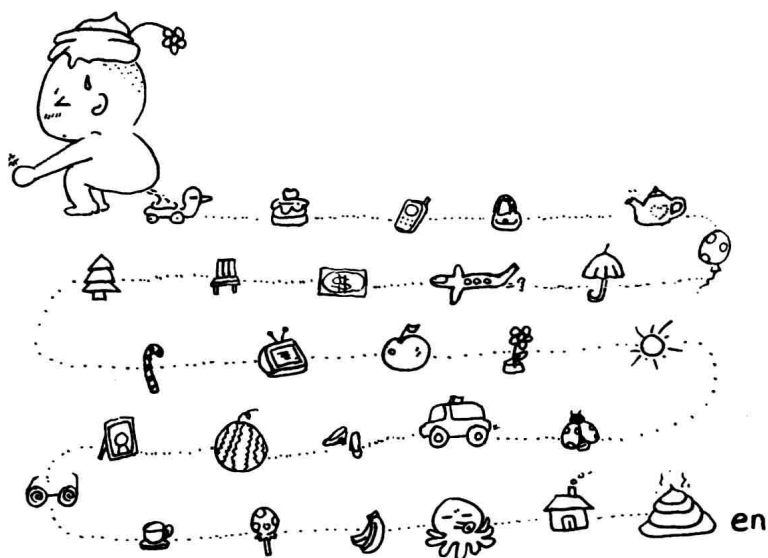
每天都有大量东西从人体内排放出来。

这些“排放物”各种各样，充满个性。

有的时刻不停地排放，有的则是定时定点。

有的是固体，有的是液体，还有的是气体。

有的晶莹剔透，有的则五颜六色。



有的流利顺畅，有的则黏黏糊糊。

它们实在是五花八门，本书只能做简单的分类，就是前页的《排放物分类图》。

看这幅图，可以联想到方方面面吧？

——对！排放物中，从必须排放的东西到不必刻意用力就能自然排放出来的东西，再到不能过分排放的东西，各有不同。这个分类图就是根据排放的必要性来划分等级的。

对这种“排放的必要性”的认识，也因人而异。

有些东西，不排放不行，但却有人因为没有及时排放而陷入为难的境地。

有些东西必须排放可有人却三心二意。

还有人因为不愿意看自己的排放物而刻意回避排放。

还有些东西明明不排放也没关系，可是有人却拼命想排放出来。

最后甚至还有抑制不住排放物的人。如果这种东西是眼泪，在某种情境下会显得很美；如果这种东西是清鼻涕，那么美则减半；但如果它属于如厕类的话……（以下省略）。



不管怎么说，排放物都和排放人有着深深的关联。

对“排放物”的留恋度（或者说忌讳度）、对健康的关注度（或者说淡漠度）、对美容的执著度（或者说淡泊度）等各种各样的要素结合在一起，相互影响，每个人对“排放物”的态度都截然不同。

我想，可以把“对排放物的认识”作为一个指标来观察。比如对于“怎样排放”这个问题，不但关系到个人的健康和容貌，而且左右人的价值观甚至国家的文化。

那么，你怎样看待自己的排放物呢？