

便便? 嘘嘘? PP? 满身大汗?

……**STOP!** 别忙掩鼻泪奔~

看似难登大雅之堂的“排排”，
其实传递着你的健康“暗号”!

肖怡娜 编著

排排更健康



健康从“排排”开始，只有正视屎尿屁汗，才能了解你的身体
排排更健康，愈“排”愈美丽!

排出毒素，留住优质生活!

屎尿屁汗，不但很有“内涵”，而且还可以很有“个性”、
很多姿多彩——很爽很**HAPPY**，很玄很有趣!

最火爆的健康自测书，最妙趣横生的健康手册



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

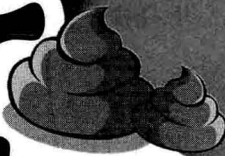
<http://www.phei.com.cn>



肖怡娜 编著



排排更健康



最火爆的健康自测书，最妙趣横生的健康手册



Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

“排排”更健康/肖怡娜编著.—北京：电子工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-121-11926-2

I. ①排… II. ①肖… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第190147号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：900×1280 1/32 印张：6.75 字数：169千字

印 次：2011年1月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn.

服务热线：（010）55258888

前言

说到便便嘘嘘什么的，也许你的第一反应会是——皱起眉头，捂住鼻子，用一种看到外星人的眼光望着我说：切～那种事情，谁要知道啊……o(ノ - ヽ)o

呜呼，真想为“排排”一大哭！……

一直以来，“排排”们都被视为污秽之物。从小我们被灌输的概念，就是尽量远离屎尿屁汗。

——你有没有过“撒尿玩泥巴”的纯真年代呢？家长想必都是如临大敌，并谆谆告诫你，便便嘘嘘中充满细菌，上厕所后务必要洗手洗手洗手……

——开会时，人人都正襟危坐，一个屁却“夺门而出”，你尴尬得想哭，为什么世上会有屁这种邪恶的东西！>_<

——永远 39℃ 的夏天，没走几步路就满身大汗，原本干净清爽的衣服黏糊糊地贴在身上，难受得要死，如果人能不出汗该多好！

呃，这些情况，当然也是存在的啦……

屎尿屁汗，可能确实不够美好，不够可爱，不够讨人喜欢。但是，它们却也是人类终其一生，都离不开的“好朋友”。就像一座光鲜亮丽、繁华整洁的都市，除了少不了人民群众喜闻乐见的超市、学校、体育馆……也离不开正常运作的垃圾处理系统和地下排水设施一样，在人体中，“排排”也是生命健康体系中不可或缺的重要机制。

“排排”家族，以屎尿屁汗为“四大金刚”，在人的生命中的每一分、每一秒，都勤勤恳恳地默默工作着。它们是忍辱负重的人体“清道夫”，默默付出，不图赞美。它们的工作是那么的重要，却又那么的低调。这是怎样的一种精神！

怎么样？开始觉得对“排排”肃然起敬了吧？

也许你会说，好吧好吧，那我“敬”而远之总可以吧……

——No！

当然，可能你无法爱上屎尿屁汗，但至少要学会了解“排排”。

屎尿屁汗都是自身产生的东西，人类应与“排排”通力合作，才能维持大自然的完整循环，创造健康优质的人体内外生态。“排排”的状态与自身健康息息相关，从形态、气味到频率等等，其实都透露着许多平日被我们忽略的身体警讯。

只要在日常生活中多留心一点，多看一眼，就能对身体健康有更全面的了解，何乐而不为呢？跟着本书的专业解说，在日复一日的繁忙中维持身心健康，其实真的一点都不难。

所以，停下一味回避屎尿屁汗的脚步，开始学着了解自己的“排排”吧。认真读完本书，相信你一定可以对自己的身体与健康的生活有全新的认知，学会爱惜自己的身体，迈向优质“排排”的幸福生活！

目录

第1章

便便百事通



便便家事

3

“便便”从哪里来?	3
“便便”怎么排?	3
“便便”生平	4
“便便”趣事记	4
我的“多彩”便便	6
我的“多味”便便	8
“便便”百科 123	10



还记得你上一次便便的情形吗

12

不记得了，上一次便便是N久以前的故事	12
我是“便秘”一族，我一天“七十二便”	22
我的便便稀得像水一样，腹泻把我折腾死了	23
不太确定，便便在和我“捉迷藏”	25
一次便便要很久，我等得花儿也要谢了	27
肥水不流外人田？我坚决不在自家以外的地方“便便”	29
我便便很用力，累的腰酸腿疼	30

我是窈窕 MM，我吃药 / 保健品来便便排毒	32
MM 冬天容易腹泻，怎么办？	35
我没泻药活不了	36



BB 大便二三事 41

奇妙宝宝便	41
我是宝宝便秘一族	44



光彩便便菜谱 46

白菜杏仁蜜枣煲猪肉	46
黄豆糙米南瓜粥	46
冰糖银耳莲子羹	47

第2章

别小瞧你的汗



你认识你的汗吗？ 51

汗的数字 123	51
哪里汗腺最丰富？	51
汗腺有“大”有“小”	52

不是每个汗腺都排汗——“能动腺”	52
每天出多少汗?	53
显性出汗与非显性出汗	53
汗是个啥玩意儿?	54
你知道出汗是用来干嘛的?	55
别忘了出汗也能够排毒	56
你到底哪里爱出汗?	58
我的“五彩”汗	59
汗之奇特大百科	60



汗之人体地图

63

我老是“满头大汗”，额头冒“虚汗”	63
我经常出汗，满脸“冒油”	66
太热了，我们的汗腺能支撑得住吗?	66
我的手心爱出汗，和别人握手好尴尬——手汗	68
我要“金莲”，不要“榴莲”——汗脚	70
我有传说中的“狐臭”，郁闷至死	72
夏天“挥汗如雨”，冬季更“汗出如浆”吗?	74
我是大懒人，不爱出汗怎么办?	78
我是 MM，为了减肥，我拼命出汗	80



爱 BB 也爱妈妈

86

我是快乐的准妈妈，我怕热	86
我是小 BB，汗流浹背，妈妈爸爸好心疼	89



吃出一身健康汗

95

百合粥·····	95
黄蓍粥·····	95
浮小麦饮·····	95
小麦山药汤·····	96
参归腰子·····	96
生地黄鸡·····	96
黑豆小麦饮·····	97
韭菜根汤·····	97
泥鳅汤·····	97

第3章

屁——被囚禁的健康之气



放屁的学问

101

“屁”从哪里来? ·····	101
神奇战斗菌! ·····	101
人如其食·····	102
屁,它到底是个啥东西? ·····	102
屁为啥这么臭! ·····	103
深藏不露的屁·····	103



“屁” 大的健康信号

106

“臭屁不响，响屁不臭”	106
“一屁值千金”	107
无屁不可自喜	109
我的“多屁之秋”	110
555，我不要做臭屁王	113
“紧张屁” 让我好尴尬	114
放屁的 N 个秘密	117



特殊人群篇

120

我是孕妈妈，好想痛快排个气	120
可爱 Baby 的“天使屁”	123



越吃越放轻松屁

128

糖渍金橘	128
金橘甜水	128
山楂饮	129
苹果山楂茶	129
山楂冰沙	130
杨梅酒	130
清凉布丁杨梅饮	131

青萝卜煲鸭汤·····	131
冰糖番茄萝卜汁·····	132



附：产气食物

133

第4章

我的嘘嘘故事



嘘嘘的前世今生

137

尿的前身——关于原尿·····	137
“会过日子”的肾小管·····	138
尿里都有些什么东东？·····	138
人尿不是废品！·····	138
最理想的嘘嘘，应该是这个样子的！·····	140
为啥我把嘘嘘献给你！·····	141
我的“五彩”嘘嘘·····	144
我的嘘嘘总是像白开水一样——无色尿·····	146
我的嘘嘘颜色好深（深黄）啊——黄色尿·····	147
我的嘘嘘“蓝天碧水”——蓝色/绿色尿·····	149
我的嘘嘘是红色的——红色尿（血尿）·····	150
我的嘘嘘气味好诡异——五味嘘嘘·····	153
我的氨水味嘘嘘·····	155
嘘嘘趣事记·····	158



你有这样不爽的嘘嘘情况吗 161

我爱憋尿 or 我不爱憋尿，但不得不憋尿	161
怎么打赢这场“尿路保卫战”	163
我还年轻啊，可我却经常起夜	166
真烦人，我老想尿——真想把厕所背在身上啊！	169
每次尿不干净，实在是太不爽了——尿不净	171
我嘘嘘的时候，私处有点痛哦——尿痛	174
我每次嘘嘘，量都很大——多尿	178
我嘘嘘的时候，量少得可怜——少尿症	179
天哪，我有时竟然尿不出来——尿不出	182
有时嘘嘘的时候会一阵头晕，甚至晕倒 ——可怕的“排尿性晕厥”	184
我到了冬天就多尿，正常吗？	187



GG 的嘘嘘烦恼 188

总是尿到裤子上或者便池外面——小便分叉	188
我的“嘘嘘射程”没有以前远了！	189
尿后滴白——前列腺炎	189
老了就要有病么？——前列腺增生	190



MM 的嘘嘘私事 192

嘘嘘会自己流出来！——尿失禁	192
----------------------	-----



BB 嘘嘘常识

196

我的 BB 好大了还尿床——小儿遗尿	196
BB 多尿怎么办?	198
我的 BB, 尿是乳白色的	198



男女有别——嘘嘘和 SEX

201

性生活后排尿困难, 是病吗?	201
憋尿就能提高性生活质量? ——不要玩火!	202



便便百事通

不管你信不信，千百年来“便便”都是中外文学作品里的重要主题。春秋时期的奇书《庄子》中讲到“道在蝼蚁、在瓦砾、在屎溺”，老祖宗悄悄说，便便中有你所不知道的养生之道；而对于那些把卫生间当成家里最重要空间的人来说，罗斯·乔治的《厕所决定健康》是本道出心声的纪实作品，作者周游列国的唯一目的，就是参观世界各地的厕所。

从俚语传闻到科学道理，便便的学问到底有多深？你到底认识不认识你的便便？

而与此同时，正如大人物最广为人知的常是奇闻逸事一样，关于便便的各种掌故八卦、笑话故事数千年来长期占据着各种笑话排行榜的前排位置。

拿科学宅男开涮的美剧《生活大爆炸》(The Big Bang Theory)的编剧们也深谙其中奥秘，于是，毕业于MIT的工程师Wolowitz设计的太空零重力马桶便出现了故障，然后剧中四个宅男在地面上展开了紧张激烈的模拟维修，结果由于接反了真空泵的管道，把一块模拟便便的肉饼从马桶里“发射”到了天花板上。在本集的结尾，太空里飘荡着国际空间站宇航员无奈的声音：“呃……休斯敦，我们遇到了个小麻烦……”

谁知，一语成谶，两个月后，国际空间站的厕所真的出现了故障，幸好当时奋进号航天飞机正对接在国际空间站上执行任务，站上人员还能借用航天飞机的厕所方便，否则嘿嘿……总之，那一集的剧情不论从笑料和科学常识上都达到了相当高的层次。

而与此同时，讽刺的是，一直以来便便都被人们视为日常生活中避之唯恐不及的污秽之物，从来都是办公室话题、饭桌话题的绝对杀手。而其实你知道么，便便可是身体的晴雨表哦，根据它可以判断出你每天的健康状态！

你知道么，粉刺、肌肤暗沉、过敏等肌肤方面的症状，还有肥胖、肩膀僵硬、动脉硬化以及糖尿病等，你每天抱怨的这些问题乍看上去，似乎与肠道状态没有直接关联，但——

归根到底，这些症状都和我们的便便有关！

便便家事



“便便”从哪里来？

烤鸭、宫保鸡丁、糖醋里脊、水果沙拉、意大利面条……自从进了你的“血盆大口”之后，最终的归属都是由体内的搅拌机、过滤器、垃圾桶——胃“哐叽哐叽”大力搅拌切碎揉匀食物之后，进入小肠全力的吸收掉，再把各种营养物质统统吸收进血液进行下一步的分解代谢，然后剩下的部分就由吃苦耐劳的大肠吸收净水分，最终成为了那条黄黄长长的便便。

“便便”怎么排？

我们在每天美美的饱餐一顿后，大肠的一部分——结肠会产生结肠反射，从而进行大蠕动，将肠内的东西经由蠕动从上一路推向下。而当直肠内的压力由于受到越来越多的粪便刺激时，就会传到大脑的排便中枢，这就是为啥“刚吃就想拉”的原因。

而便便这个动作是受主观意识所控制的，当然了，我相信只要经历过老师的 45 分钟唠叨的苦苦煎熬而恨不能马上飞去厕所的同学们，你们都能够理解我们才是便便的主人……

“便便”生平

要说便便这一生其实很短暂，对于普通人来说从美食入口到便便排出，一般而言大概需要二十四至七十二小时不等的时间，也就是说，便便的一生只有短短的一到三天（当然了我们在后面会同情那些超长年龄便便和“幼齿”便便）。根据每个人体质的不同便便的一生也有所不同，但大致来说便便的形成形状及时间大致如下：

液体便便（4~6 小时） 嘿嘿，我“吧唧”一声就跟着屁出来啦！

半流动性便便（6~7 小时） 柔柔滑滑的感觉，你抓不住我！

粥状便便（约 9 小时） 搅一搅，你还能发现“皮蛋瘦肉”哦 ^^

半粥状便便（约 11 小时） 呀……有点烧糊了 @@

固体状便便（12~18 小时） 嗯，拿在手上挺有韧性的！

“便便”趣事记

1) 你的便便里 75% 是水。

2) 在剩下的 25% 中有 1/3 是人体无法消化的纤维，这些东东帮助便便在我们的消化系统内移动；还有 1/3 是由死细菌组成的，剩下的 1/3 是脂肪、无机盐、死细胞、黏液和活细菌。

3) 便便闻起来臭是因为细菌制造了难闻的化合物，这些化合物中有很高的硫和氮的含量。

4) 能浮起来的便便一般气体含量“灰常灰常”高（so：下次便便的时候仔细看看你的便便能浮在马桶里么……）因为大便能浮起来是成为“五星级”便便的指标哦。

大便之所以能浮在水面是因为里面含有足够的纤维素，密度比较小，