

你在厕所里 都做些什么？

What do you do in washroom

草莓Madam · 著



江西科学技术出版社

你在厕所里 都做些什么？

What do you do in washroom



草莓Madam · 著

图书在版编目(CIP)数据

你在厕所里都做些什么 / 草莓Madam著. -- 南昌 :
江西科学技术出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5390-4043-1

I. ①你… II. ①草… III. ①卫生间-文化-研究
IV. ①R124.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第200619号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010564

图书代码: B10030-101

特约策划: 苏善生

责任编辑: 龚建武

封面设计: 天字行

你在厕所里都做些什么

草莓Madam著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-6623491
传真: 0791-6639342 邮购: 0791-6622945 6623491

经 销 各地新华书店

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 880 × 1230mm 1/32

印 张 7

印 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

字 数 120千字


书 号 ISBN 978-7-5390-4043-1

定 价 29.80元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣科权登字 -03-2010-338

版权所有 侵权必究

001  **第一章 小厕所，大健康**

002 厕所里也有“黑眼睛”

003 蹲式或坐式各有千秋

004 厕所两必须

005 厕所三勤快

007 厕所四小细

010 厕所几不适

014 厕所几不宜

018 厕所几不妥

021 打造健康厕所的八要点

026 从便便里看出来的健康

033  **第二章 你在厕所里都做些什么**

- 034 从上厕所看个性
- 034 排队等候
- 036 从如何选择厕坑看你的耐压指数
- 041 厕所里的涂鸦文化
- 044 十二星座厕所里的那些事
- 057 从厕所里出来的血型管理者
- 060 与厕所有关的前世今生
- 070 与厕所有关的梦
- 073 厕所阵地的笑声

083  **第三章 在厕所里读的20本书**

099  **第四章 在厕所里听的25首音乐**

- 101 办公室厕所
- 106 酒吧厕所
- 111 咖啡厅厕所
- 116 家庭厕所
- 121 火车厕所

127



第五章 16部经典电影的厕所情结

145



第六章 厕所与名人的历史性邂逅

147 汉高祖厕所脱险

148 戚夫人厕所受罪

150 刘备厕所逃路

151 曹操厕所开溜

152 曹嵩厕所丧命

153 武则天厕所“崛起”

155 范睢厕所受辱

157



第七章 厕所之“臭闻”“趣味”

158 跌进粪坑而死的君王

160 把尿盆当酒器


162 把官帽当尿壶

164 在厕所接见官员

165 廉颇隐源厕所

166 嵇康懒于如厕而退隐

167 稚晖喜好拉野屎

169  **第八章 古今中外草纸漫谈**

171 七七八八的手纸材料

172 皇室手纸

180 民间手纸

183 各式各样的手纸设计

187 手纸故事妙趣横生

193  **第九章 厕所文化印象**

194 拉撒的自由

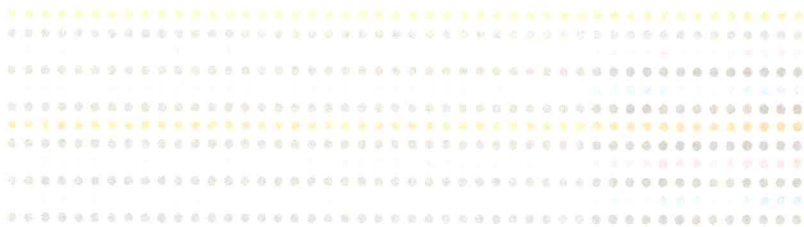
196 标牌文化越来越迷失

203 与厕所有关的怪异故事

205 厕所文明及其没落

211 世界各国的厕所文化

第一章
小厕所，大健康



❁ 厕所里也有“黑眼睛”

厕所虽然小，但是关于厕所的事却不是小事，而与厕所有关的健康更加不能忽视。一天之中人们最放松、最美丽的时间多数是在厕所里度过的。小小空间实际上蕴藏着许多健康的智慧，无论你知道或不知道，许多有关健康的细节都被你忽视了。

自古以来，但凡厕所，在人们的意识里就是不洁之地，即使再整洁的厕所，也有大家意识不到的“黑眼睛”。要知道，所谓的黑，即是无底洞，更何况是隐藏在人们的意识之外的“黑眼睛”。那双眼睛就像是会散发毒素的罂粟花，在天长日久之中，从小处入侵，一点点吞噬着人们的健康。



说多了这样的黑，会让人觉得毛骨悚然、心惊胆战，对厕所也变得忌讳起来，不知该如何应对。虽然要健康，但也实在没有必要每时每刻都“亲吻”香皂，摆出一副与细菌势不两立的架势。但是正所谓明枪易躲，暗箭难防，厕所的每个角落里都可能隐藏着你看不了的“杀手”。不管是香气杀手、双面杀手，还是细菌杀手或者时间杀手，它们之中每一个被你忽视掉的细节都有可能将你的健康一点点地逼到一个死角。所谓的上有政策，下有对策，这招儿用到厕所里也一样有用。要想让这样的“黑眼睛”，不随时随地透支你身体的健康，就需要，当你的目光停留到那些个“死角”的时候，请尽量为你的厕所贴上健康标签，使其明亮起来，让原来充满怪味儿的厕所变成使人神清气爽的秘密乐园。

❁ 蹲式或坐式各有千秋

虽然上厕所的姿势不外乎蹲式和坐式两种，但很多人仍然常常纠结于究竟是蹲式还是坐式对人的身体更健康。其实任何的事物都有它的两面性，譬如常用的马桶，从传统的意义上来说，好像只有一些身体有特殊状况的人才会使用，但是发展到现在的坐式马桶，已经越来越多地被人们接受并使用。尽管很多人在刚开始使用的时候都会经历一个尴尬的时期，坐在马桶上面感觉无法用力，但是它仍然以它自有的方式入侵到人们的生活当中来。马桶的魔力不小，但是不管对于使用时是否能够用力，还是是否卫生来讲，它衍生出的尴尬都不少。

不同的人，自有不同的爱好与习惯，自然，其姿势不同，其好坏程度便也不同。从健康方面去考虑，蹲式或坐式各有千秋。人们应该根据自身的状况，采取适合自己的方式。正所谓，**适合自己的，才是好的。**

对于身体健康的年轻人来说，蹲式是个一举两得的姿势，采取这样的姿势既可以锻炼身体，又比较卫生。但是一定要注意，蹲的时间不能过长，否则在猛然站立之后会感觉到头晕，因为长时间蹲着会使体内的血液循环受阻。而对于老人、小孩，或者是身体状况不好的人来说，因为其特殊的身体情况，坐着的安全性较高而且也比较省力，所以选择坐式就是自然而然的事情了。





❁ 厕所两必须

1. 如厕后，洗手要多久

如厕后洗手，究竟要洗多久？在问到这个问题的时候，人们的答案真是层出不穷，让人大开眼界。面对这样的问题，究竟有多少人能够给出正确答案呢？事实上，虽然知道要预防疾病就必须勤快地多洗手，但是知道洗手的正确方法和恰当时间的人却是少之又少。

科学研究表明，如厕后洗手每次坚持到20秒以上的清洁效果远远高于勤洗手的效果。

2. 便前，你洗手了吗

如厕后洗手，这是众所周知的事情，但是便前呢？厕所里，你正全神贯注地进行排泄放松，此时，也许你的双手，刚刚被厨房里的油烟侵袭过；也许你的双手，刚刚被大自然的风沙亲吻过；也许你的双手，刚刚抚摸过被千万手指敲击过的键盘；也许你的双手，刚刚旋转拧开了被无数人握过的门把手。你全然意识不到你的双手沾满了各种各样的细菌，更意识不到那些细菌透过你的内衣裤，透过你的皮肤，能够很轻易地就抵达你的私处。想一想吧，这是多么尴尬的一件事，尤其是在味道不雅、人群如潮的公共厕所里，不易察觉、无处不在的细菌更让人觉得心悸。而便前洗手能够有效地预防细菌的传播，能够轻而易举地解除你的尴尬。对于女性朋友来说，便前洗手更为重要，尤其是在身体抵抗力比较低下的经期，拥有这样的习惯就可以大大地降低泌尿系统被感染的概率。

❁ 厕所三勤快

1. 花洒要勤“卸妆”

你站在喷水的花洒下，舒服惬意地享受着它的亲吻，也许你在一个抬头的不经意间会发现它的上面已经有了一圈圈带花纹的锈迹。因为它经常做喷水的动作，以及不时遭受着各式各样的沐浴露、洗发水、洗洁精等物品的碰触，所以它已经渐渐地失去了光泽。要知道，这样的花纹虽然好看，却并不好闻。这个时候，你可以试着拿一块软棉布再蘸上少许中性的清洁剂轻轻擦拭，每周两次，持续3周之后，即可给花洒完美“卸妆”。切记，万不可用酸性的清洁剂或者钢丝刷来折磨它。





2. 马桶要常做美白面膜

任何东西用得久了，都会留下痕迹，马桶更是无法避免，如果你想要偷懒一番，一段时间之后就会发现那些痕迹不仅很重，而且其牢固性也大大地增强了。要想减少自己的工作量，就一定要经常对马桶做美白面膜。清洗时，可以先在马桶内放入一些水，再倒入约4~8毫升的清洁剂，用马桶刷反复地涂抹均匀后依次刷洗。如果污垢的痕迹比较明显，可以加大清洁剂的用量，待浸泡片刻之后再洗，或者按照以上步骤多清洗几次。

3. 瓷砖防渗防霉要勤去污

现在，大部分家庭的卫浴间的墙壁多是瓷砖铺成的，长期生活在这样潮湿的环境当中，瓷砖们自然也无法逃脱被渗透或者长霉斑的命运。所以，勤快地用牙刷蘸上去污膏对瓷砖进行清洗就是一道必不可少的工序。当然，清洗一定要尽心尽力，一定不能漏掉横横竖竖的缝隙。如果真的觉得瓷砖的缝隙清洗起来太过费力，可以用毛笔在缝隙处刷上一道道的防水剂，这样就有备无患了。

❁ 厕所四小细

1. 看书时间要控制

身边的朋友，大都有在上厕所的时候看书的习惯，有的人书读得其乐融融，完全忘记了本来排便的目的，更有甚者，已经依赖上了这样的陪伴，没有书籍与报纸便不能如厕。在厕所里读书，固然能够消耗时间，给排便的过程增加更多的“趣”和“味”，真是所谓的意义非凡。但是，在这里，我要提醒有这样习惯的朋友，一定要掐好体会“趣味”意义的时间，否则就要提防痔疮与便秘的“造访”了。千万不要让所谓的“趣味”建立在损害自己健康的基础上，不能糊了窗户反倒敞开了大门。

人在排便的过程中，神经也会参与其中。长时间地蹲在厕所里读书，会让神经系统接收一种错误的指令，“慢慢来，不着急，我的事还没有完呢”。三番五次接收这样的指令，会让神经系统逐渐养成一种习惯，神经系统在这样的反射循环中会遭到一定程度的破坏，慢慢地，人们排便的速度就会慢下来，而且慢得非比寻常。接下来，上门“造访”的便会是便秘，而随后痔疮也会如影随形地紧跟不离。



2. 不忘刷牙刷

每天，牙刷至少要伸入你的口腔两次，与你进行亲密接触。在这样的情况下，有关牙刷的种种，一定要慎重。在厕所里淋浴的时候，反复的湿润会使得整个厕所这个不大的空间变成一个潮湿的“阵地”，在潮湿的环境下，最容易滋生的一种东西便是细菌。每天与你进行亲密接触的牙刷长期处在潮湿环境里，在帮助你进行口腔清理的同时，它也会带给你各种各样的细菌。有道是病从口入，当细菌进入到你的口腔里，在口腔的温床上慢慢滋生出来的东西会变本加厉地损害你的健康，天长日久这些东西就会在你的食道、内脏里遍布、生长。在这样的“天罗地网”中，你的身体会毫无意外地垮掉。

所以，为了保住你的口腔这个堡垒，你在好好吃饭、好好刷牙的前提下，一定要在每次刷牙完毕之后，都记得好好地顺便清理下自己的牙刷，以便剔除掉残留在上面的牙膏以及食物渣儿，尤其是在没有更换牙刷的期间，刷牙刷的工作一定要进行得及时。在阳光明媚的时候，也可以将牙刷放到日光下暴晒、消毒。只有这样，你才可以更加放心地与之例行每天雷打不动的亲密接触。





3. 消毒用品慎入

所有的化学物质在挥发后，如果停留在空气中的时间过长，都会对人体健康造成严重的损害。而大部分的家庭所用的清洁剂都是通过人工合成的化合物，不管是酸性的还是碱性的，放在厕所里都是构成危险的隐患。因为这些化合物有的不能在高温下放置，有的不能迎光放置，而且它们随时随地都可能与新的物质结合发生新的化学反应，变成另外一种随时都会发生危险的物质。所以，买回来的家用清洁剂之类的物品，首先一定要看清楚物品的说明书，然后再严格按照说明书的指令，单独存放或者单独使用。因为，你的健康与摆放在厕所里的那些瓶瓶罐罐们是息息相关的，一定要做到万无一失。

4. 冲马桶盖水盖儿

无论你将马桶打扫得多么干净，看似清新如新的马桶内依然会存留着一些肉眼看不见的细菌和微生物。当你在排便完毕后冲水时，马桶内的水在涌出的时候，也会有一些细菌和微生物被马桶的气旋冲得飞向6米多的高空。随之会在厕所的空间里停留长达数个小时的时间，然后再慢慢地降落下来，黏附在厕所的墙壁以及隔台上，而你摆放在隔台上的平时所用的各种物品便会在劫难逃。想想看吧，如果你的厕所不是干湿分离的那种，那么每一次冲水时，你的毛巾、牙刷、杯子、香皂等，都会遭受一次细菌的污染。以此看来，这是一件多么恐怖的事情。所以，在排便完毕后，一定要记得先将马桶的盖子盖好之后再冲水，这样就会封闭掉那些细菌和微生物，而你的健康在举手之劳中，也得到了进一步的保障，何乐而不为呢？



❁ 厕所几不适

1. 上厕所不要超过3分钟

厕所里的一刻是放松的一刻，随着现在社会生活节奏的加快，在各种各样的压力下，人们越来越习惯了在厕所里方便的时候顺便放松放松。对这种习惯的纵容使得人们的溜号时间越来越长，可是人们忽视了在厕所中“忙里偷闲”的时候对健康也存在着很大的威胁。

因为，你在厕所里久蹲不起，腹压不断增高的同时，静脉血的回流也会不畅，这样下去，会导致静脉扩张，静脉群关闭不严，而如果直肠过度收缩超过3分钟，就可能会形成痔疮。也就是说，你在厕所里待的时间越长，发病的概率也就越高。

因此，在厕所里读书、看报外加不少的忙碌者们不知所谓地在厕所里“优哉游哉”的时候，也在不知不觉中被痔疮缠上了身。鉴于每个人上厕所的时间都不尽相同，另外也总有一些特殊的时候，所以如果你偶尔超过3分钟，也没什么大不了的，只要平时尽量将时间控制在3分钟之内就OK了。一定要谨记肛肠科医生的警告，如厕的安全临界限为1小时，不到万不得已，切莫在厕所“忙里偷闲”。

