

pee

淋漓尽致

“方便”的体检手册

要知健康，随时看尿

颠覆“小便不洁”的狭隘观

冲蚀“耻谈小便”的附庸风雅

每日自查，逐成“风景”

尿得其法，自然乐在乾坤



小便书



关勇◎编著

每日笑看一小便 荡漾人生一大变

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

小便 硬书



关勇◎编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

小便书 / 关勇编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5640-1999-0

I. 小… II. 关… III. 尿-人体生理学-基本知识 IV. R334

中国版本图书馆.CIP 数据核字 (2008) 第 175732 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京小红门印刷厂

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/24

印 张 / 8

字 数 / 184 千字

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷 责任校对 / 申玉琴

定 价 / 28.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



屎尿，总被视为污秽，闻了恶心，见了作呕。说来可笑，五谷杂粮也无非屎尿之类转化而来，高下相形，美恶相生，万物循环，腐朽神奇，在于变化，耻谈屎尿不过是附庸风雅，自以为罢了。凡夫俗子无一日停尿，古今将相神仙概莫能外。庄子说，“道在稗子、砖瓦、屎尿中”（《知北游》）。

健康体检不离验尿，屎味浓容易变质，于是尿的作用脱颖而出。在古方中，尿是一味药引。迄今检查运动员是否服用兴奋剂，最为人们所熟知的是尿检法。

体内大循环，尿是“清道夫”，其色、味是身体健康最直观、最重要的警告标志。它一变脸，就

出问题，要到了或疼或痒的地步，问题就大了。懂一些鉴别小常识，是每个人必学的“健康课”。

“当年顶风尿三丈，如今顺风滋一鞋”，不知哪位名流曾留此豪言壮语，人无再少年，那般功力不是等闲之流所能有，而以尿隐喻健康体魄从而开一先河也未可知。

再说来，天天尿尿，一天都不尿的那得是啥样人？

尿，沥沥洒洒，滴滴拉拉，貌似寻常渺小，实则一花一世界，往往势如决堤，一泻千里。毋庸多言。要知健康，随时看尿。尿得其法，自然乐在乾坤。

注：本书资料仅供参考，用药或治疗请遵医嘱。

Pee

小·便书

每日自查，逐成“风景”

尿得其法，自然乐在乾坤

 序 / 3

 小便的叫法 / 11

’，’ 尿是咋来的？ 14



小便的男女有别 / 18



尿液颜色辨病 / 19

● 尿色素 / 20

● 健康的小便（透明带浅柠檬色） / 22

● 无色尿 / 23

● 白色尿 / 24

● 黄色尿 / 34

● 棕褐色尿（酱油色） / 37

● 红色尿（血尿） / 38

● 蓝色尿 / 42

● 绿色尿 / 43

● 黑色尿 / 44

×

尿的气味 / 45

- 恶臭味 / 46
- 燃烧硫黄的气味 / 47
- 甜水果味 / 48
- 焦糖味 / 49
- 异味（补充） / 49



小便讲养生 / 51

- 保持小便清利重在四点 / 52

● 解小便方（尿尿的标准姿势） / 54

- 不憋尿 / 56
- 不用力小便 / 57
- 为什么人一紧张就想撒尿 / 59

● 小便时不要说话 / 60

● 男人适合蹲着小便 / 62

● 女人可以站着小便 / 64

● 小便前应洗手 / 67



小便大问 / 71

- 看懂化验单 / 72
- 尿比重 / 75
- 男孩, 女孩 / 77
- 为什么男孩有小鸡鸡尿尿, 女孩没有? / 78
- 为什么男孩的小JJ有时大有时小? / 82
- 宝宝小便自理 / 83
- 关于“把尿”的中西方差异 / 88
- 宝宝尿量观测板 / 90
- 尿床 / 91
- 从尿痛、尿频、尿急上看病情 / 95
- 小便无力 / 96
- 小便分叉 / 98
- 小便泡沫多 / 100
- 小便不畅 / 101
- 小便涩痛 / 104
- 小便不再淋漓不尽 / 106
- 捏小拇指关节可通尿 / 108
- 提壶揭盖 / 109

●尿频 / 111

●为什么人会尿裤子 / 115

●尿失禁 / 116



●常穿高跟鞋尿失禁 / 124

●排尿性晕厥 / 126

●夜尿 / 128

●老人睡醒后别急着小便 / 131

●多尿 / 132

●尿路感染食疗方 / 134

●尿路结石的饮食疗法 / 137

●糖尿病 / 138

●尿崩症 / 146

●尿后滴白 / 148

●尿酸高 / 150

●所谓马尿 / 152

●训练狗狗尿尿 / 153

●训练猫咪蹲马桶 / 156



小便大用 / 159

- 狗狗认路 / 160
- “小便”生意——尿尿都能尿出钱来 / 160
- 怀孕的早期标志——尿频 / 162
- 产前检查尿小便 / 163
- 孩子发热查查小便 / 165
- 素质体现在小便池 / 167
- 童子尿 / 170
- 喝尿 / 172
- 让人惊诧的小便斗 / 174



尿事荟萃（尿闻趣事） / 175

- 比利时小尿童 / 176
- 尝尿献媚的马屁精 / 177
- 戏说历史：刘邦面试酈食其 / 179
- “小处不可随便” / 182
- 伊沙：只一泡尿功夫 / 183

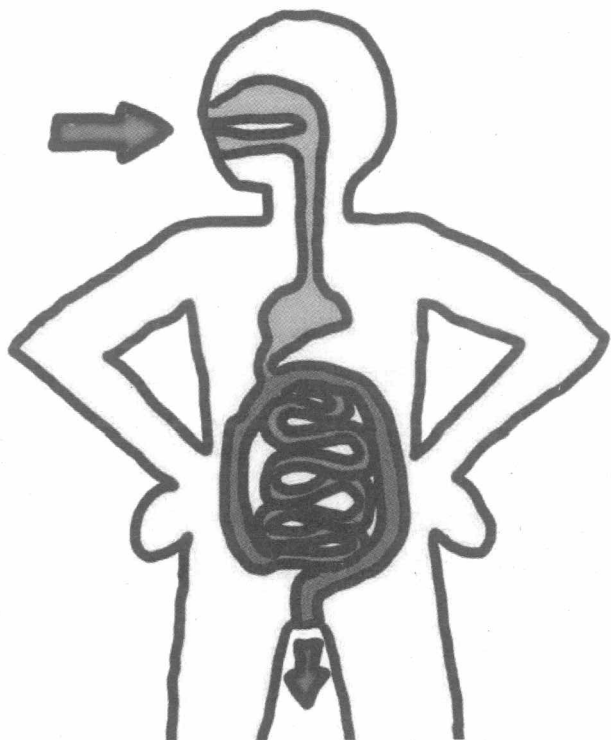


小便的叫法

大小便是人体新陈代谢的最终产物，是健康的晴雨表。

小便：经肾脏处理后排出的多余的液体，跟“尿”一个意思。去“方便”一下也是小便的意思。别的叫法如：1号、嘘嘘、解手。

大便：食物残渣在大肠内，其中一部分水分和电解质等被大肠粘膜吸收，其余经过细菌的发酵和腐败作用，即变成粪便排出体外。



泾洩指小便。《素问·厥论》：“厥阴之厥，则少腹胀痛，泾洩不利。”《素问·调经论》：“形有余则腹胀，泾洩不利。”一说泾指大便。《素问·调经论》王冰注：“泾，大便。洩，小便也。”一说泾指月经。《素问·调经论》林亿等注：“按杨上善云，瘕，有本作经，妇人月经也。”小便（排尿）是人们日日必有的生理行为或谓人之常情，倘若不慎，便会带来大麻烦。



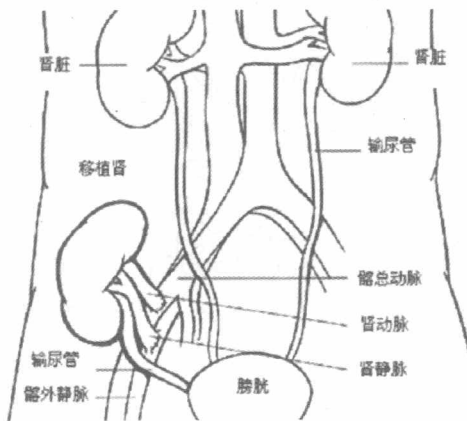
尿是咋来的？



尿是在肾脏制造，通过尿路（输尿管、膀胱）后经由尿道排出体外的。

（血液）→肾动脉→输入细动脉→（肾单位）→输出细动脉→肾静脉

血液从肾动脉进入肾脏，再从肾静脉流出肾脏，中间经过肾单位。肾脏的肾单位由肾小球（包曼氏囊）→近位细尿管→Henle氏环→远位细尿管→聚集管构成：血液通过肾单位时制造出尿液，尿液经过肾盂、输尿管、膀胱，最后由尿道排出体外。



为维持生命，人体由外界摄取食物后在体内加以分解、利用，再由肾脏排出不需要的废弃物及有害物到尿液内，最后将尿液排出体外。

“肾脏就像个下水道，通过生成和排出尿液，排出体内代谢废物及有害物质，来维持人体内环境的稳定，是人体生命健康的守护神。”

