

厕所决定健康

人类上厕所,就像呼吸一样平常,可人们却羞于去谈论它。正是因为人们对三缄其口,会导致这么多疾病的发生。英国的罗斯·乔治在《厕所决定健康》书中介绍,每年死于腹泻的人比艾滋病、肺结核和疟疾还要多。世界上差不多80%的疾病都是由于没有很好地处理人类粪便所导致的,人类粪便所带来的污染差不多每5秒钟就能导致一个儿童死亡。人类粪便对人类健康有如此大的威胁,竟然仍能对这个问题不理不睬。究其原因就是厕所成了人类与粪便之间的一道屏风,人们看不到这个世界就以为问题不存在了。但是,全球仍有25亿人没有任何简陋的厕所设施。在这个看似有些“奇葩”的“世界厕所日”之际,让我们一同关注你最容易忽略掉的厕所所带来的健康问题。

■名词解释

“世界厕所日”

第67届联合国大会2013年7月24日通过决议,将每年的11月19日设立为“世界厕所日”,该节日由世界厕所组织(WTO)于2001年提出,在2013年7月24日确立。

厕所“臭一点”反而更健康

下水道反味、马桶反味……各种臭味聚集在卫生间中,有洁癖的家庭主妇会忍不住时常喷点空气清新剂或香水,掩盖难闻的气味,殊不知,这些气味可能成为致癌的一个危险因素。香港消费者委员会早在2002年就提醒大家,空气清新剂中的挥发性有机化合物(VOCs)可能致癌。而且,制造芳香剂至少需要5000种化学成分,其中只有不到20%做

过毒性试验。郑州大学化学系分析测试中心主任、博士生导师张书胜教授指出,各种空气清新剂基本上都是由乙醚、香精构成的,“只是通过散发香气掩盖异味,给人一种空气被净化的错觉。”同样,有媒体曾曝光,空气清新剂和劣质香水中可能含“人造麝香”,这是一种已被证实的有毒和致癌物质,会造成肝肾负担加重、畸胎及肿瘤。

用纸擦不如用温水洗

大约100年前,美国一家造纸公司无意间发明了卫生纸的时候,肯定没想到,这种给人类生活带来巨大方便的物品,如今却给人类健康带来隐患。英国一篇报道甚至指出,有专家呼吁英国应该在2015年以前淘汰卫生纸,让大家返璞归真到大便后用水冲洗的时代。这篇报道指出,英国人广泛使用粉红或淡绿的彩色卫生纸,以及一种有着天鹅绒一样质感的厚卫生纸,其中的染料和卫生纸内填充的絮状物是造成肛门癌的重要原因。

中国人虽然很少使用这样的卫生纸,但很多人图便宜在农贸市场或超市里购买的卫生纸也让人难以放心。据报道,全国有10%左右的卫生纸不合格,存在荧光漂白剂过多等问题。长期使用,其中的苯可能会导致白血病。

最好装个小夜灯

夜里上厕所时,迷迷糊糊地打开电灯开关,突然的光亮让人眼前一亮,殊不知,这样简单的动作就打开了细胞癌变的“开关”。英国和以色列的研究人员发现,突然的光亮会打乱人体生物钟,让脑部负责细胞分裂的组织受到伤害,引发潜在癌细胞过度反应。不过,不用过于担心,这一研究目前只由英国莱

切斯特大学遗传学教授查拉拉姆波斯·基利亚科在老鼠身上实验过,他只是想提醒大家,人体细胞可能比你想象得更为敏感,有些小事中埋藏着疾病的隐患。

坐马桶一定要“短平快”

坐式马桶替代了蹲坑,方便了很多上厕所时看书、看报甚至抽烟的人,不过,中国医科院肿瘤医院防癌科教授袁凤兰在接受媒体采访时提醒,坐马桶时,身体和有毒物质之间形成了一个封闭空间,时间长了,这些毒气会进入人体内,严重的还会引发痔疮、肛门炎、慢性阴道炎,甚至宫颈癌等妇科肿

瘤。尤其是坐在马桶上抽烟的人,更是受到双重危害。所以,排便一定要“短平快”,尽量减少和有毒物质的接触时间。从健康角度来讲,蹲坑比马桶更好一些。

会让我们很快活跃起来,而肉和脂肪餐却能让我们长时间具有饱腹感。

真相三 你应该多久上一次厕所

没有被小肠消化的剩余食物留在了大肠中,比如难以消化的纤维。大肠会固执地花16个小时左右来处理这些残渣。

大肠能帮助身体提取物质,包括钙等重要的矿物质,基本上只能在这里被吸收。如果肠道太忙,这些物质就会丢失。

一般来说,从我们吃进食物到将其排泄出来,平均需要一天的时间,快一点的消化道需要8个小时,而慢的则可能要花3天半。

结肠有3个部分:升结肠、横结肠、降结肠。当我们上厕所时,通常会空出最后一节,第二天它又被再次填满。

对大多数人来说,一天排一次便足以。然而,有的人因为给他们的大肠提供了太多内容,可能不得不一天跑厕所2到3次。

真相四 为什么吃饱后就想睡觉

当吃饱后身体所释放的某些化学信息素,同时也会刺激大脑区域中负责疲倦的区



多久上一次厕所好

揭秘人体消化真相

肚子咕噜咕噜作响是饿了吗?为什么一吃饱就犯困?一天上几次厕所比较正常?

据英国《每日邮报》的报道,一本名为《肠道:我们身体最被低估的器官内幕》(译名)的德国书籍引起反响,微生物学家Guilia Enders在书中告诉你,一系列关于消化器官令人瞠目的真相。

真相一 肚子咕噜到底意味着什么

我们的胃不仅仅在饥饿时隆隆作响,它还会在两餐间完成一些清洁工作时发出同样的声音。

大约在小肠结束工作后的一小时后,一个声音很大的、像波浪一样的肌肉收缩就开始清扫从胃到肠遗留的残渣,以清空和清洁

胃部,而吃零食则会让这一过程停止。

要是你不停吃零食,就意味着身体没有时间清洗。这也是为什么一些营养学家建议我们在两餐之间空出5个小时。

真相二 食物会在胃中待多长时间

一旦食物经咀嚼后到达胃,肌肉墙就开始蠕动食物以慢慢进行分解。胃会将食物研磨成直径小于2毫米的细小颗粒,然后进入小肠。

像一些简单的碳水化合物,如蛋糕和糖等,大约需要2个小时来分解。而蛋白质和脂肪在胃中停留的时间则长得多。牛肉分解的时间要6个小时。

这就是为什么富含碳水化合物的食物

域。这种疲倦可能会在工作时给大脑带来不便,但小肠却非常欢迎它。因为我们在放松时小肠能最有效地工作,这也意味着最佳的能量被用来消化。

真相五 消化液有点像洗衣粉

人体消化液含有和洗衣粉相同的成分:消化酶和脂肪溶剂。消化液分解碳水化合物、蛋白质和脂肪。随后,蛋白质和碳水化合物通过肠道壁被运送到血液中,经血管吸收后再运送到肝脏。在肝脏这里,任何有毒危险物质在血液浸入到主循环系统前,都会被破坏殆尽,然后营养丰富的血液直接从肝脏流到心脏。

真相六 阑尾并非浪费空间

如果你认为阑尾这玩意儿可有可无,那就大错特错了。阑尾几乎完全由免疫组织形成,能寻找和攻击正在消化的食物中不好的细菌,从而帮助我们保持健康。

一个健康的阑尾还能充当有益细菌的安全仓库,在我们得了腹泻,肠道将有益细菌冲走后,重新填充大肠。

(张良如)