

# 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。正是因为人们对其三缄其口,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小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花,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,中国医科学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。



### ■延伸阅读

## 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 肚子咕咕响到底意味着什么**

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,大约需要花 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

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

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,经血管吸收后再输送到肝脏。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,以在我们得了腹泻,肠道将有益细菌冲走后,重新填充大肠。

(张良如)