

“屁乃人身之气,岂有不放之理”,屁,人们每天都放,是最常见的生理现象。但就是这个我们每个人都免不了要放的屁,除了让闻者恶心、放者尴尬外,几乎没人把它当回事儿。

不过,你可别小瞧屁,它看似简单,其实高深莫测。科学发现让我们对屁不能等闲视之,有科学家甚至称,对屁的研究可以造福于人。真的是这样吗?你对屁的了解有多少?

屁有屁的道理

一个屁差点放掉了她的爱情

人们常用“屁大的事”来比喻鸡毛蒜皮之类的小事。但对于正在读研究生的阿玲来说,她的“屁事”却成了大事。

阿玲自己也搞不清楚,她是何时开始放屁变多的。但这半年来,她放的屁是又多又臭,更糟糕的是,她经常忍不住当众放屁。

有一次,正在教室里全神贯注听课的阿玲,很不争气地放了一个屁。虽然不响,但在课堂上,无疑相当于一声炸雷。当她意识到周围的同学都把目光投向她时,顿时羞得满脸通红,恨不得找个地缝钻进去。

更让她难堪和羞愧的是,第一次她到男朋友家,竟然也不争气地放了一个屁。当时,她和男朋友刚刚确定关系,彼此觉得很满意,男友就把她带回家见父母。看到文静的阿玲,男友的父母也很喜欢,表示了极大的热情。本来一切都很顺利,不幸的是,偏偏在吃饭的时候,她又不合时宜地放了一个响屁。当时,男友妈妈的脸色顿时阴沉下来。她更是不敢抬头,只是埋头吃饭。幸亏男友打破了僵局,提起了另外的话题,这才摆脱了尴尬。后来,男友妈妈还跟男友抱怨说,“这孩子怎么不懂礼貌啊?哪有在饭桌上放屁的?难道就不能忍一忍吗?”男友帮她再三解释说,“她平时不是这样的,那天是吃萝卜吃多了的缘故。”男友妈妈这才不再念叨。因为放了个屁,差点把她和男朋友的恋情也放掉了。

有了几次的尴尬后,她的心情越来越糟糕,只要能躲的课程,她都逃课;也不敢和男朋友频繁约会,害怕男友介意她的这个缺点,有时男友极力邀请她去看电影,她在电影院里也不能把全部的精力集中到看电影上,只要意识到要放屁,她就刻意地忍着憋着。

她以为是自己经常在学校门口的小饭店吃饭的缘故,后来就改成了顿顿在食堂吃。一段时间下来,她的屁还是没有减少,有时一天要放二三十个。

吃饭时话多可能导致屁多

阿玲的屁怎么会这么多呢?一个人一天放多少个屁是正常的?这些问题不仅阿玲很关心,相信我们大家都很关心。

若想了解清楚这些事情,首先要搞清楚屁是怎么来的,也就是人为什么会放屁。鼓楼医院消化内科主任医师于成功教授说,屁的原材料是与我们的唾液或食物一起咽下去的空气,其中有一部分以打嗝的方式从胃排出,剩下的空气则进入肠道,成为屁的主要来源。空气的主要成分是氮和氧。胃部的空气进入肠道,里面的氧就会被吸收,剩下的氮,则原封不动地成为屁的主



要成分之一。“我们平时所说的吃饭时少说话,这是有道理的,如果在吃饭的时候说话比较多,随食物进入的空气就更多,排放的屁可能就会更多。”

除了这些咽下去的空气,屁的产生,还和我们吃的食物有很大的关系,食物进入体内后,有些未被分解的食物,就成为大肠杆菌的“美餐”,大肠杆菌饱餐后就会排气,这些气体在体内累积,造成一股气压,当压力太大时,就会随同肠蠕动向下运行,由肛门排出。排出时,由于肛门括约肌的作用,有时还产生响声。屁就是这样诞生的。

还有许多食物会让人的大肠“生气”

于成功教授说,屁的多少与人们的食物构成及烹饪习惯有关,有些人爱吃生葱、洋葱、生姜、生蒜、薯类、甜食、豆制品和面食,由于这些食物含有可产生大量氢和二氧化碳、硫化氢等气体的基质,所以食后往往会矢气大增,不断放屁。俗话说,“一个豆,一个屁,十个豆,一出戏”,这就是因为豆类食品中,含有小肠不能消化的特异碳水化合物,在大肠作用后产生氢、甲烷等气体,因此黄豆、红豆等也有“有声之果”之称。包心菜、豌豆、菜花、南瓜、萝卜都容易使大肠“生气”,气多放屁则不可避免了。

于成功教授介绍,屁的多少还与人的消化机能强弱有关,患有胃炎、消化性溃疡等胃部疾病及肝、胆、胰疾病以及出现消化不良症状的人,未被消化的食物残渣能提供更多的基质,肠道细菌发酵快,更容易产生气体而使人放屁,从而也有屁多的现象。

“一个正常的人,每天放屁5~10次,总共会排出500

毫升左右的气体。”于成功教授介绍,屁多的人总是有原因的,像阿玲这样,有时一天要放二三十个屁,就明显偏多了,可能和她的饮食习惯有关,也可能跟她的消化功能出现了问题有关。

“屁味”透露你的饮食喜好

“从屁里还可以观察到健康状况呢。”于成功教授介绍。除了放屁过多,屁过臭和不放屁也是异常现象。如果屁声连连,臭气熏人,可能与消化不良或贪食肉类有关;如果屁声如雷,却不太臭,则大多是因为贪食含淀粉过多的食物如薯类等,这些食物在肠道内发酵所致;如果人数日不放屁,腹痛阵阵,往往是肠道梗阻的先兆等。屁的变化与人的身体健康状况密切相关,如果时刻留意自己的“屁事”,就能观察自身的健康状况变化。

臭屁有两种情况,一是大便稀溏,放出来的屁屎臭味很浓,大便排出,屁便中止。二是屁的臭味特别浓,这是由于进食过多蛋白质类食物,在肠道内未被完全消化吸收,滞留的蛋白质类食物在消化道内被分解后,产生了胺类,胺就具有这种恶臭味。“一般来讲,吃得越香,放屁就越臭;吃得越差,放屁的臭味就越小。”于成功教授说,如果一个人成天大鱼大肉地吃,体内经常摄入肉类、油炸食品等高蛋白类食物,放出来的屁里就有特别的臭味;如果整天粗茶淡饭,屁就不那么臭了。因此,当你闻到自己的屁经常有臭味时,就要当心别再整天大鱼大肉地吃了,说明你的肠胃负担太重了,应减少或立即改为素食,以防止发生肠胃疾病。若屁奇臭难闻,还有可能是消化

不良、消化道出血、溃疡性结肠炎、出血性小肠炎等炎症造成的,比如恶性肿瘤晚期,因癌肿组织糜烂,蛋白质腐败,由于细菌的作用,放出的屁也会很臭。

不过,无屁比多屁、臭屁更危险。新生儿不放屁,要检查是否为无肛症或肛门发育不全。大人没有屁放,腹部发胀如鼓,多因肠道某处“封锁”不通,多见于肠梗阻、肠扭转,或因肠麻痹而不能驱动气体“出境”,要考虑肛门直肠是否有毛病,如炎症、肿瘤、便秘、痔疮等,必要时需肛门插管排气。此外,胃穿孔、阑尾炎穿孔形成的腹膜炎,腹部发硬,也会导致无屁。

“响屁不臭、臭屁不响”是真的

正常情况下,屁的成分主要是氮气,约占80%;其次为二氧化碳,占2%~19%;此外还有少量的氢、甲烷、氧等。这当中,99%的气体均是无臭的。屁的臭味来自只占1%的氨、硫化氢、硫基质、粪臭素(β-甲基吲哚)和挥发脂肪酸等。“响屁不臭、臭屁不响”的说法,听起来像是无稽之谈,其实有一定的道理。

南京市中医院养生康复中心的一位专家介绍,具体来说,屁的音调高低及臭味的浓淡与进食的食物有关:若进食含淀粉类食物,经过分解,就产生大量的CO₂,气量较多,这些气体积聚在肠子末端,由于前面有很大的食物压力和肠子的推动力,它们往往能够产生很大的压力,在肛门肌肉被松开时,强烈的气流冲击着肛门的肌肉薄皮就产生很响的声音,于是屁声隆隆,“不同屁声连连,臭气熏人,可能与消化不良或贪食肉类有关;如果屁声如雷,却不太臭,则大多是因为贪食含淀粉过多的食物如薯类等,这些食物在肠道内发酵所致;如果人数日不放屁,腹痛阵阵,往往是肠道梗阻的先兆等。屁的变化与人的身体健康状况密切相关,如果时刻留意自己的“屁事”,就能观察自身的健康状况变化。”

“有话快说,有屁快放”有益身体

有个笑话,可能不少人听过:老师上课,小明一会儿放个屁,一会儿又放个屁,老师实在受不了就说:“别出声!”又过了一会儿,小明在凳子上扭来扭去,老师问他干什么,小明回答说:“调成振动的了。”这个笑话听起来确实很调侃,但却是我们现实生活中无法回避的问题。小明是有屁就放,放得响亮,而现实中却有很多人没有小明那么厚脸皮,在有些场合“屁意”来得实在不合时宜,就只能憋得面红耳赤。阿玲就是这样,有时

还会刻意地忍着憋着。对于憋屁的做法,专家认为这对人的身体是非常有害的。

南京市中医院养生康复中心的一位专家介绍,屁为“五谷杂粮之气”,是人体通过消化道排出的臭气,是一种正常的生理现象。中医认为,屁为废气,属于排泄物,长期淤积会使有害物质被肠道黏膜重复吸收,出现胸闷、腹胀等症状,甚至会使机体形成慢性中毒,产生精神不振、消化不良、头晕目眩和脸色蜡黄等症;长期憋屁的话还可能诱发肛瘘等肛门系统的疾病,所以屁是憋不得的。

如果当时的场合实在不能放屁,那也是短忍而不可久憋。所谓短忍,即肛肠有预感时,就要看当时所在的场合是否可以“鸣放”,若此时正在进行会友、谈判、会议等活动,或在电梯里,可以暂忍,暂时离开现场,择地而放。如果久憋而不放,被憋回大肠中的屁就会慢慢地被肠壁所吸收而进入到血液里,这对人体有害。

看来,放屁固然令人生厌,但是憋一肚子气却也不好受,人们常说的“有话快说,有屁快放”,其实不是无稽之谈。因此,有了屁千万不要憋着,还是痛痛快快地放出去为好。

外科医生最关心那点“屁事”

在医学上,“屁”常常是被作为衡量胃肠功能好坏的信号。“外科医生不出奇,查房先问屁。”于成功教授想起了在他上学时流传的这句顺口溜时,不禁笑了,外科医生特别关注腹部手术后病人的放屁信息,就是盼盼“一声响屁报平安”。腹部手术后的屁,对病人、对医生,是非常珍贵的,有时可谓“一屁值千金”。

这是因为腹部手术的病人经麻醉手术刺激,胃肠蠕动暂时停止,必须经过一定的时间才能恢复。那么,胃肠的蠕动功能究竟恢复了没有?医生除了听诊病人腹部肠鸣音之外,最直观的方法就是询问病人是否放屁:若已经能放屁,就表明病人的胃肠功能已经恢复,可以进食了;反之,若到了一定的时限还没有放屁,说明病人的肠蠕动功能尚未很好恢复。当得知病人已放屁,医生就会非常高兴,悬着的心就放下来了,因为这意味着手术时被翻弄的肠子已理顺了,或经过手术吻合的肠子已通畅了。如果术后24小时不放屁,就提示肠道不通,肠腔胀气,刀口疼痛难忍。

罗马皇帝曾为放屁立法

放屁是一件令人尴尬的事,人们总不愿将其放到台面上来,但它并非如人们想象的那样猥琐,在历史上也登过大

雅之堂,并有相关的记载。最经典的,当属唐太宗治“屁”的故事。

古籍《独逸志》中记载了这样一件事,唐太宗李世民得了“气痢病”,控制不住地放屁,经多方治疗均无效,于是下了皇榜征召能治此病的神医。当时一张姓人士揭榜献方,牛乳煎煮葶苈。太宗照此方服下,果然灵验。于是,他命令宰相魏征提拔献方人五品官。宰相感到不妥,时过月余也未照办。后来太宗旧病复发,二次按此方服下,病又好了。太宗复想起提拔献方人之事,询问左右:“这个献方人有功劳啊!为什么不见提拔他的官职呢?”魏征听到皇帝责怪他,不安地说:“不知该授他文职还是武职,所以拖延至今”。太宗生气地说:“治好了宰相病的人还可以授官三品,难道我当今皇帝还不如一个宰相吗?”并立即命令魏征授予献方人三品文官。

其献的方原是:牛乳250克、葶苈15克同煎煮,取汁一半空腹喝下,日饮一次。唐朝刘禹锡对这件事也做了记载,并说对治疗虚寒内冷的病症很有效。李时珍的《本草纲目》中说:牛乳、葶苈治“气痢”有效。他认为“气痢”是由于寒热不调起,牛乳,性微寒,有补虚损、益脾胃、生津润肠之功效;葶苈,性温热,有温中散热、下气止痛之效。用牛乳和葶苈一寒一热使阴阳得到调和,所以适用此症。

国外也有过放屁登上大雅之堂的故事,罗马皇帝克劳迪乌斯就是对“有屁就放”最有贡献的一位皇帝。他认为,放屁有利于人的健康,因此他特地为“宴会上可以放屁”进行了立法。

你知道吗?屁还能赚钱

让人不可思议的是,放不上台面的屁,竟然还有商业价值,还能赚钱。

如果在公共场合放屁,那么掩盖尴尬的最好办法就是装无辜,如果失败,就用手捂住别人。但是无论如何,你都无法掩盖屁的味道。据报道,美国一男子发明了全球第一件防屁内裤。它有过滤臭屁的功能,所穿的人即使不停放屁,旁边的人也不会闻到。这种称为“防屁内裤”的不透气内裤,采用柔软、不透风的尼龙布制造,腰和裤脚边缘有橡皮筋,裤内有一个可更换的用来消除臭味的过滤垫。这个过滤垫使用碳、玻璃纤维和羊毛纤维制造,所以防屁内裤每条按照尺寸和成本的不同,售价也不等。

1940年,加拿大一家公司的雇员无意间发现一些橡胶片可以发出响声,而且橡胶片能发出放屁一样的声音。他告诉了老板,精明的老板看到了这声音带来的市场潜力。这家公司迅速研制出了“放屁垫”这种产品,并且很快把它推向市场。很快,一种让人发笑的玩具风靡欧美。

本版主笔 快报记者 张星



风靡一时的“放屁垫”