

## <<大便书2>>

### 图书基本信息

书名：<<大便书2>>

13位ISBN编号：9787122120083

10位ISBN编号：7122120082

出版时间：2011-10

出版单位：化学工业出版社

作者：[日] 藤田纮一郎

页数：242

译者：陈涤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;大便书2&gt;&gt;

## 前言

如厕前读一读当代的日本人，尤其是年轻女性，生活方面的洁癖越来越严重了。大家都挖空心思，到处搜寻新型抗菌除臭用品，相当多的女性对自己的汗液和体臭表现出强烈的厌恶情绪，自己的便便就更不用说了。

但是，我想请诸位考虑一下。

汗水和清鼻涕等分泌物、便便、头皮屑和肤垢等代谢物，也就是所谓“身体排放物”，难道真的很肮脏、很令人厌恶吗？

将身体内不需要的东西排出来就成了排放物，而清鼻涕主要是用来防止呼吸道中进入垃圾。

一个人如果不出汗的话，他的体温就会不断上升，直至最后死亡。

所以，身体排放物是保护我们身体、防范疾病、保持健康美丽所不可或缺的东西。

我想最开始的时候，厌恶身体排放物的人应该是极少数。

小时候我们都曾频繁仔细地观察自己的便便，或者在焦急等待伤口愈合的时候却紧张地揭开血痂（实际上挖鼻孔简直是一种私密的享受……），这样的人难道还少吗？

可是，每到这个时候，就会有人提醒我们，“用香皂清洗干净”，或者“穿过衣服一定要洗”，电视上也喋喋不休地播出“这种洗涤剂能清除所有细菌”的广告。

结果我们就渐渐“学会”了“如果不洗岂不很糟糕？

”，以至于最后对“排放物”产生了厌恶情绪。

——这难道不是实情吗？

更进一步说，即使到现在，也有人并不厌烦自己的排放物。

例如，如果你愿意搔头皮和挖耳朵的话，那你肯定是不折不扣地喜欢排放物。

不过，现在就出现了一个小问题，——对于排放物不能太过分，最好顺其自然。

本书就是介绍排泄物或代谢物的形成、排放以及我们正确的对待方法，以使大家能够正确地和排放物打交道。

排放物本来就曾经是我们身体的一部分，如果大家能依依不舍地告别这种东西，用仁爱的态度对待自己的身体，那实在是很令人庆幸的事。

东京医科口腔科大学名誉教授藤田纮一郎。

## <<大便书2>>

### 内容概要

《大便书》是一本借由绘画了解便便的健康书。以“寄生虫博士”藤田纮一郎专业独到的医学简介，融合插画家寄藤文平的风趣图文，在愉快的阅读中认识便便的生成环境，反思对便便的定义及误解，重新正视便便在生活中重要性……无论对人类身体或地球环境，都将有更多不同以往的体会。本书是这本书的后续《大便书2：藤田纮一郎趣谈身体排泄物》，除了第一本里提到的大便常识，《大便书2》更是延伸到了人类身体各种排泄物、排放物、代谢物的特性和重要性。漫画更加爆笑、内容更加翔实、知识更加丰富、让您更加健康。

## <<大便书2>>

### 作者简介

藤田纮一郎，1939年出生于中国东北，东京医科齿科大学医学部毕业，东京大学医学系研究所工作。

其后担任长崎大学教授等职务，1989年担任东京医科齿科大学医学部教授，现为该大学名誉教授。

主要研究寄生虫学、热带医学及感染免疫病学。

1994年发表著作《微笑蛔虫》（讲谈社），荣获讲谈社出版文化奖科学出版奖。

藤田纮一郎为日本寄生虫研究第一把交椅，素有“寄生虫博士”之美称。

译者：陈涤

## <<大便书2>>

### 书籍目录

前言 如厕前读一读

排放物一览

排放物分类图

第一部分 身体有这些排放物

排放物彰显个性

如厕类 大便

小便

液体类 汗

泪

清鼻涕

唾液

皮肤类 肤垢

头屑

皮脂

清洁类 脐屎

耳垢

眼屎

鼻痂

护理类 血痂

脓

皮疹

鼻子角栓

指甲根上的软皮

嘴唇皮

体毛

第二部分 品味排放的瞬间

排大便的时候

排小便的时候

爽汗和恶汗

鼻子阻塞的时候

唾液——不用排出的分泌物

采耳之乐与嗜痂之癖

小专栏

排泄物名称的历史

方言、暗语等

为什么称为“搔（kaku）”汗？

关于古语的“放（maru）”

第三部分 审视排放物

完美的便便和低劣的便便

各种各样的尿色

汗的颜色与盐分

有益的唾液

黏稠类的东西和干燥类的东西

清鼻涕成为固体后是绿色的

## <<大便书2>>

皮脂和鼻子角栓  
皮肤这样生长  
血痂的形成  
毛发能长多长？

鼻毛不能拔吗？

不用清理脐屎和耳垢？

警惕过度护理

小专栏

过去日本人的便便比现在更多

小孩的汗腺

卡住饭粒的部位

洗发过度会变秃？

世界上的卫生间——亚洲篇

世界上的卫生间——欧洲篇

第四部分 排放物的排放物——气味

气味是坏东西吗？

“喜欢”和“讨厌”的晴雨表

和细菌相混杂就会发臭

便便的气味

从内脏排放出的臭气

汗臭和腋臭

唾液和口臭

如果不洗头

脚的气味

老年臭

生活在除臭社会里的人们

气味就是个性

小专栏

芳香=淡淡的臭？

建议您锻炼汗腺

女性的头发都有气味

讨厌父亲是有原因的

在过去便便可以驱魔

第五部分 排放物的前程

沿下水道而逝

江户时代的便便是商品

世界上的便便利用术

终章 排放后的愉悦

<<大便书2>>

章节摘录

插图：

## <<大便书2>>

### 编辑推荐

《大便书2:藤田纮一郎趣谈身体排放物》是针对中国13亿人口了解健康的工具书！

最顶级的排放物圣经！

最深入了解各种排放物的健康之道！

日本最专业的“寄生虫博士”趣谈身体排放物！

请相信，这次我们找到的，是一座能看到健康细节的大宝藏！

<<大便书2>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>