

◆ 科普知识

憋回去的便便都去哪了？

在现实生活中，憋尿这件事，估计不少人有过难以忘怀、刻骨铭心的经历。很多时候是因为当时周围环境不允许，或是总有些让你不得不憋尿的理由，如堵车、开会、人在旅途……所以只能被这蠢蠢欲动的大脑下达指令，给我憋着！于是就开启了

了疯狂憋尿的至暗时刻，而当你终于忙完有机会再上洗手间时，正打算尽情释放，迎接酣畅淋漓、如释重负的高光时刻，奇怪的事情发生了，努力憋了半天之后，却发现没有把便拉出来，或是辛苦一番挣扎，仅有几颗大珠小珠落玉盘。

那么问题来了，憋回去的便便都去哪了？在此，我建议你，千万别吃饭的时候看，或是先去上个洗手间再回来慎重阅读这篇“有味”的文章。今天和大家探讨一下——大便的去向。

直肠癌的概率会大大增加。增加心脑血管风险。憋尿之后大便干结，会导致排便费力，造成腹压增加，交感神经兴奋，引起血压升高，对本身患有心脑血管疾病老年患者来说，意外风险系数增加，更容易引发心脑血管意外，甚至发生生命危险。

增加痔疮、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出风险。蹲厕时间过长，会增加腹压，减缓红门部位血液循环速度，使静脉回流受到阻碍，从而容易引起直肠静脉曲张和瘀血，久而久之，这种情况就会形成痔疮。

长时间蹲厕所，会引起血液淤积滞留在双下肢，容易引起双下肢肿胀和腿麻，导致脑供血不足，从而造成下肢供血不全，甚至还会增加发生下肢静脉曲张、腰椎间盘突出风险。

便意是如何形成的？

当人体摄入食物时，食物经过口腔进入人体后，会在唾液淀粉酶的消化下进行初步消化，然后通过食管进入胃。

胃是储存食物和初步消化的场所，胃内的胃酸和消化酶把进入的食物再次消化，并通过蠕动将食物推进小肠。

小肠是主要的营养吸收器官，在小肠内食物中的葡萄糖、脂肪、蛋白质等营养物质被人体充分吸收，随血液运往全身，剩余没有被吸收和利用的食物残渣，经过肠道的蠕动，由小肠进入大肠，接着大肠对到来的食物残渣进行水分的吸收，并在蠕动过程中将食物残渣进行浓缩、挤压等塑形，最后在大肠分泌的黏液和肠内细菌的作用下形成粪便，粪便最终都储存在乙状结肠。

当我们再次进食后食物又进入小肠时，或当结肠内的粪便存



储到一定阈值时，结肠就会出现强有力的蠕动将粪便赶往直肠，当直肠感受到由粪便充盈带来一定的压力时，就会刺激和兴奋直肠壁上的压力感受器，产生有效

的神经冲动，发出冲动到脊髓骶段的排便低级中枢，接着冲动信号传递给高级中枢大脑，便产生了便意。

如何养成良好的排便习惯？

积极做好饮食结构方面的调节，饮食规律，保证营养均衡，不要挑食，食物不要过于精细，多吃富含膳食纤维的食物，避免吃辛辣刺激、生冷油腻的食物。可以进行适当体育运动，以提高胃肠道蠕动能力，也有助于排便。另外，在日常生活中要多喝水，也有利于预防便秘。

生活习惯上，最好能养成每天定时的排便习惯，以早上起床后或早餐后一段时间内最佳，因为结肠在夜间的蠕动变得缓慢，而早上起床活动后，胃肠蠕动速度也随之加快，而且早餐后结肠也会因为食物的作用产生反射，有利于促进结肠蠕动，早上排便能够有效排除肠道内的废物以及垃圾，减轻胃肠道负担，从而提高人体的消化和吸收功能，促进人体新陈代谢，减少对肠道的伤害，而且能够有效预防便秘。

健康都是有益的。每次排便时应该集中精力，不要排便太久，避免看手机、阅读书籍、报纸或玩游戏等来打发时间，边玩边排，除了容易分散注意力，还会造成排便时间延长，使得便意慢慢消失，从而发生排便困难，最后导致便秘等。

(来源：科普中国)



憋回去的便去哪了？

在排便正常的情况下，健康人排便的频率为每天1~3次至每周2~3次。

拉还是不拉？全靠大脑的实时决策。

如果当时环境条件允许，如果大脑告诉你可以拉，那么增大腹压，结肠和直肠肌肉收缩，红

门内括约肌开、红门外括约肌舒张，粪便就被从肛门挤出了体外；如果大脑告诉你不能拉，则红门外括约肌就会尽力收缩，乙状结肠变得松弛，憋住的粪便会在肠道滞留下，从直肠撤回乙状结肠进行存储，便意也就暂时消失了。

所以，没有排出来的便便还是回到了你的肠道里。那些被憋回去的大便，大便所含的水分会被肠道重新吸收，导致大便的体积变小、变硬，同时便意也会逐渐减轻或消失，很容易出现“千呼万唤不出来”的局面。

憋便有哪些危害呢？

增加发生肿瘤风险。长期憋尿对肠道和肛门而言，都是一种负担。因为大便在

体内逗留太久，容易产生大量的氨、硫化氢等有害物质和大肠埃希菌等微生物，会被乙状结肠、

直肠进行吸收，有可能导致黏膜受损，从而增加发生肿瘤的风险。长此以往，便秘患者诱发结

中国首个应急管理大学拟设立

5月29日，应急管理部在其官网发布公示，拟向教育部申报设立应急管理大学。

据公示，拟申报的应急管理大学将建于河北省廊坊市，由华北科技学院和防灾科技学院合并设立，为全日制公办普通本科学校。作为全国唯一一所所以应急管理命名的大学，它能够带动应急管理理念、制度、能力的创新，为推进我国应急管理体系和治理能力现代化培养高素质专业人才，从源头上解决应急管理人才短缺问题。

目前，应急管理专业的课

程，主要包括安全科学与工程、地球物理、管理科学与工程、公共管理和国家安全学。应急管理作为一门综合性、交叉性和实践性很强的新兴学科，需要打破不同学科之间的壁垒，形成知识体系和培养体系交叉融合的格局。同时，要及时总结试点高校应急管理二级学科的建设经验，发挥更多综合性大学多学科交叉融合优势，完善学科课程教学设计，积极开展复合型应急管理人才培养，考虑设置应急管理一级学科并凝练出二级学科。

2023年全国高考报名人数再创历史新高

据教育部网站1日消息，2023年全国高考报名人数1291万人，比去年增加98万人，再创新高。教育部会同国家教育考试工作部际联席会议成员单位，统筹谋划，周密部署，指导各地精心做好考试组织和考生服务工作，全力以赴实现“平安高考”目标任务。

从规范命题，全力保障考试安全，严格落实安全责任，守牢考试安全底线。严格规范考试管理，健全考务工作人员管理、试卷印制、试卷运送与保管、考试实施、安全保密等工作规范要求，保障考试招生公平、安全、科学、规范。严厉打击作弊行为，会同公安部、工业和信息化部等部门联合开

展打击作弊专项行动，将防范手机作弊作为重中之重，多措并举，综合施策，指导各地强化人防、物防、技防等措施，严格入场安检规范，强化考场监考巡查，严厉打击利用手机等通信设备作弊行为。对于在高考中存在作弊行为的考生和人员，将依法依规严肃处理，坚决维护高考的公平公正。统筹做好考试防疫，坚持科学精准防疫，精准落实“乙类乙管”等要求。

优化考生服务，全力保障温馨高考。强化宣传引导，加强政策宣传解读，规范涉考培训培训机构行为，全力营造良好氛围。

全国共有少先队员 11467.1 万名

记者6月1日从共青团中央获悉，截至2022年12月31日，全国共有少先队员11467.1万名。

据了解，全国共有基层少先队26.1万个。其中，中小学校少先队20.0万个，城乡社区、青少年宫等校外少先队6.1万个。全国中小学校共有少先

队大队20.1万个，中队287.4万个。

全国共有少先队辅导员623.3万名。其中，省、市、县级少先队总辅导员0.4万名，中小学校大队辅导员20.1万名，中队辅导员293.1万名，少先队校外辅导员309.7万名。



游故宫、看鸟巢、尝烤鸭 高原少年特别的儿童节

5月31日，“三江源·北京情·中国心——青海玉树藏族青少年北京行”公益活动正式启动。来自青海省玉树藏族自治州儿童福利院的40名藏族青少年

参观游览了故宫、鸟巢和水立方。

大图为孩子们在故宫神武门外合影。小图为孩子们参观游览



鸟巢和水立方。

山东省立法加强黄河三角洲生态保护

黄河三角洲是我国暖温带最完整的湿地生态系统，实施黄河三角洲生态保护是推动黄河流域生态保护和高质量发展的重要举措。5月30日，省十四届人大常委会第三次会议表决通过《山东省黄河三角洲生态保护条例》（以下简称《条例》），自2023年8月1日起施行。

《条例》专设一章对生物多样性保护作出规定，明确省人民政府有关部门和县级以上人民政府在生物多样性保护方面的职责，加强对本地植物资源、水产种质资源、珍稀濒危物种、珍稀濒危的野生动植物、栖息地等的保护，对外来入侵物种加强防治，

并对黄河三角洲范围内危害野生动植物的活动作了禁止性规定。《条例》规定，省人民政府应当建立健全黄河三角洲生态保护协调机制，组织、协调推进黄河三角洲生态保护工作。黄河三角洲所在地级以上人民政府负责本行政区域黄河三角洲生态保护工作，应当将黄河三角洲生态保护工作纳入当地国民经济和社会发展规划，优化调整产业结构和布局，统筹生态保护和经济社会发展。

在水资源保护与利用方面，《条例》提出，黄河三角洲所在地级以上人民政府应当建立用水总量和强度控制目标体系，根

据上级确定的控制目标、本行政区域水资源可利用量和水资源开发利用状况，进行用水总量和强度控制。

《条例》还对生态修复与污染防治作了重点规定，明确生态修复工作坚持山水林田湖草沙系统治理，遵循自然恢复为主、自然恢复与人工修复相结合的原则，并分别对湿地生态保护修复、生态流量监测预警和生态补水、河口治理、农田综合整治、历史遗留废弃矿山生态修复、高标准农田建设、自然保护地建设、排污口整治、地下水污染防治、推进碳达峰碳中和工作等作了规范。

6月，一批新规施行

2023年6月起施行

全国新规

人民日报



21个省份婚姻登记“跨省通办”

6月1日起，21个省份开展婚姻登记“跨省通办”，包括北京、天津、河北、内蒙古、辽宁、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、广东、广西、海南、重庆、四川、陕西、宁夏。



优化城市公交专用道管理

公安部推出10项公安交管服务群众服务发展便利措施，6月1日起实施。其中明确，在保障公交车运行速度的前提下，可以允许单位班车、专用校车等大运力载客车辆使用公交专用道，具体管理方式由各地结合实际确定。



从严从重惩治性侵害未成年人犯罪

最高法、最高检、公安部、司法部联合发布的《关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见》6月1日起施行。《意见》对性侵害未成年人犯罪“零容忍”，要求有案必立、有罪必究。



保障赔偿请求人合法权益

最高法出台的司法赔偿请求时效司法解释6月1日起施行。解释立足司法赔偿实际，合理确定请求时效起算日，解决了一些存在争议的法律适用难点问题，充分保障赔偿请求人的合法权益。



统一货运车辆检验检测周期和频次

新版《道路运输车辆技术管理规定》6月1日起施行，将货运车辆的检验检测周期和频次统一为10年内每年检测1次、10年后每半年检测1次。



保护电信用户合法权益

《电信领域违法行为举报处理规定》6月1日起施行。《规定》明确了电信领域违法行为的举报处理基本要求，规定电信主管部门应自收到举报之日起60日内，根据调查情况作出分类处理。



规范个人信息出境

《个人信息出境标准合同办法》6月1日起施行，要求个人信息处理者不得采取数量折分等手段，将依法应当通过出境安全评估的个人信息通过订立标准合同的方式向境外提供。



加强施工现场安全管理

国家标准《建筑与市政施工现场安全卫生与职业健康通用规范》6月1日起实施。本标准强制性工程建设规范，明确了施工现场应在安全位置设置临时休息点、施工区域禁止吸烟等要求，全部条文必须严格执行。

2023年6月起施行

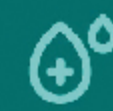
地方新规

人民日报



北京学校应当建立学生欺凌防控制度

新版《北京市未成年人保护条例》6月1日起施行，规定学校应当建立学生欺凌防控工作制度，定期开展防治欺凌专项调查，立即制止并依法处理学生欺凌行为。



山东优化无偿献血者奖励政策

山东省政府办公厅通知，6月1日起优化无偿献血者奖励政策。符合条件的无偿献血者可凭证免费乘坐城市公共交通工具，免门票游览国有公园、旅游景区等场所，免交公立医院普通门诊诊查费。