

“有话快说、有屁快放”，说的是为人处世时一种舒爽的境界，有屁忍住不放，确实需要些功夫。放屁，是件拿不到台面上的事，却与我们每个人的健康有关。正常人每天放屁多少次是正常？放屁奇臭是不是病？无屁伴随着便秘和腹胀有啥危害？这里请专业人士对这些“屁事”进行解读。

屁里含有 400 多种成分 屁的气味与健康关系不大

你未必知道的那些“屁”事

每天放屁次数有标准？排气次数因人而异

先来看看我们为什么会放屁。屁是消化道里的一种气体，随着肠蠕动下行，由肛门排出。日常我们所说的放屁，在医生那儿叫排气。

我们身体排出的气体，70%来自呼吸或吞咽时进入体内的空气，30%是从食物中来的，尤其是碳水化合物，在消化过程中会产生气体。如果在吃饭时说话较多，随食物而入的空气就多，放的屁也会更多。来自食物的那部分气体，是食物中一些未能完全消化的，包含纤维和糖类，它

们成为大肠菌的食物。大肠菌饱餐后，这些气体会在体内累积，造成一股气压。

健康的人每天放多少屁正常？

有报道说，每天放屁 5 次~10 次表示健康。通常来说，排气次数因人而异，与健康没有多大关系。

说放屁多的人健康，或者放屁少就判断其有病，这都没有科学依据。

屁多，代表消化能力强？不只是产气菌群增加而已

屁多，表示消化能力强，胃肠蠕动好，人身体健康。这一说法并不科学。

下面两种情形下，人的屁会稍多。

一是得了肠炎后，消化能力减弱，肠道里的产气细菌增多，屁也随之增加；二是大量使用抗生素后，肠道菌群的平衡被破坏，有利于产气的细菌增加，排气次数也会增多。

另外，有些食物也有促进排气的的作用，比如豆类食物。这是因为豆类中含有很大比例的糖（低聚糖），人吃了豆类食物后，低聚糖是我们的身体不能吸收的物质。当这些糖进入我们的肠道时，细菌就开始工作了，并产生大量气体。

除豆类食物外，摄入大量淀粉类食物、面食也有助于排气。比如甜食、红薯、土豆等，这类食物使肠腔产气过多，导致放屁增多，粪便量加大。此时应当减少淀粉类食物，增加蛋白质、蔬菜类食物，使饮食平衡。

另外，某些食物因其含有的特殊物质，可以使屁的产量提高或者气味改变，比如白萝卜，其成分中的淀粉酶和木质素会疏理肠气，所以生吃会放屁，而且有特殊臭气，俗称“萝卜屁”；洋葱、韭菜、大蒜，含有刺激性物质，过量食用会使屁有洋葱、韭菜、大蒜气味。

有些场合里，放屁确实不雅，如果不希望自己因为屁太多而引人注目的话，最好少吃这些食物。

屁臭是因为甲烷吗？不！粪臭素和挥发性氨才是源头

过去一种普遍认为，屁的臭味是甲烷造成的。其实，甲烷并不臭，现代科学证明：产生臭味的“罪魁祸首”是占比例不到 1% 的氨、挥发性氨基酸、短链脂肪酸等。

屁的成分包括氮、氢、二氧化碳、甲烷、氧等。“屁臭味道较大，通常是食物消化不良的原因，如果有便秘现象，放屁次数则将大增，臭味也会随之变浓。

如果长时间有奇臭无比的屁，可能与

消化道出血、菌痢、溃疡性结肠炎、出血性小肠炎等炎症有关。此外，恶性肿瘤晚期，放出的屁也会很臭。

屁里面含有 400 多种成分。其中，比重占不到 1% 的粪臭素、挥发性氨等臭气常让人头晕掩鼻。

这些化学物质会散发出令人难以忍受的刺激性气味，一亿份空气中只要有一份此类气体，人们就能闻到。

无屁或少屁是有病吗？若伴有腹胀则需就医

无屁或少屁，会不会哪儿出了问题？单纯这一现象，没啥大碍，如果同时伴有如腹痛、腹胀、便秘等症状，则可能是肠梗阻等疾病的信号，要加以重视，及时就医。另外，腹部手术后，肠的蠕动会出现反射性抑制，胃肠内气体和液体滞积，也可能出现无屁现象。

另外，无屁的同时伴有腹胀，还需要考虑肛门、直肠是否有毛病。患有肠套叠、肠

扭转等疾病也有无屁现象，这是因为屁被肠子堵住了。很多人总想通过排气情况来对健康做个自测，其实这很难，但如果观察大便的话，比如排便次数、颜色、形状等，倒可能看出健康情况。

此外，不是所有的手术都在排气后才可进食，但腹部部位的手术要在排气之后进食。医学上，放屁是检验手术成功与否的标志。

延伸

烟与屁，谁更毒？

科学分析表明，烟草燃烧时释放的烟雾中含有 3800 多种已知的化学物质，绝大部分物质对人体有害。

屁里含有 400 多种成分，除氮、氧之外，绝大多数的气体是由肠内细菌制造出来的，排出人体后，屁就无毒了，即便空间再小，也不会对人体有害。

屁能冲破裤子？

有人认为，如果自己放的屁非常强烈，裤子有可能会被冲破。因此，这些人放屁后就赶紧对裤子进行安全检查，以免尴尬发生。这部分人是杞人忧天了，放屁是无法冲破裤子的。

说法 响屁不臭臭屁不响是真的

“响屁不臭，臭屁不响”的说法有一定的道理。

屁的音调高低及臭味的浓淡与进食的食物有关：食用淀粉类食物放的屁“不同凡响”，却不很臭，而进食肉蛋乳类等含蛋白质、脂肪丰富的食物，就易产生响声不大的屁，但奇臭难闻。（据《半岛晨报》）

有话快说 有益健康 有屁快放

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状；长期憋屁还可能诱发肛瘘等肛门系统的疾病，所以屁是憋不得的。

放屁固然令人生厌，但是憋一肚子气也不好受。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，还是痛痛快快地把它放出去为好。



本版主持人
医疗·健康新闻部主任：王淑云
电话：13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com



患了前列腺疾病 需动手术吗？

患者问：我患有前列腺增生，排尿不畅，夜尿增多，请问要动手术吗？

爱民医院泌尿外科专家答：前列腺增生是老年男性的常见病和多发病，其症状以排尿次数增多尤其以夜间排尿困难、尿流变细为主要特点。气候变化、劳累、饮酒、房事或感染等诱因，极易引起尿潴留，甚至尿液完全排不出，造成极大痛苦，切除前列腺是治疗前列腺增生的主要方法。

生活中像久坐、久站、抽烟、饮酒等不良生活习惯，尿道炎、睾丸炎、膀胱炎等引起的并发症，不洁性行为带来的病菌，包皮、包皮过长造成的炎症等都会引发前列腺疾病。

爱民医院拥有德国腔镜系列，前列腺电切镜治疗前列腺增生，微创技术创伤小、痛苦小，独家引进的“太阳神男性康复治疗仪”，不仅具有先进精密的诊断分析系统，可检查男性生殖系统的血管和神经病变，还具有全自动人工智能精子质量分析功能。对于功能性阳痿、习惯性早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、经常性梦遗，都有独特的治疗作用，对不同年龄阶段 ED 患者的性功能检查有显著效果。

专家提示：男性到了 50 岁，就应该每年到医院做直肠检查和前列腺抗原检查。如果有前列腺癌的家族史，就要从 40 岁开始，做这些检查。

专家热线：3326120

胃里泛酸能做 C14 呼气检测吗？

患者问：我这几天胃隐隐作痛，还泛酸，请问可以用 C14 呼气检测仪器查幽门螺杆菌吗？

爱民医院胃肠科专家答：导致胃痛的原因有很多，临床上常见的有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。泛酸多数是由反流引起的，胃酸过多或过少都对人体不利，胃酸分泌过高，就会出现泛酸现象，对胃黏膜有侵蚀作用，引起胃部炎症或溃疡。

胃病患者，首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中，幽门螺旋杆菌检出率为 70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的首要致病因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正比，即感染率高胃癌发病率也高。因此，确定幽门螺杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学依据，杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效方法。

爱民医院拥有幽门螺杆菌 C14 呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统，其最大的特点是体外检查，不插管、无痛苦地检查各种胃肠疾病。只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌，还能用于药物疗效的评价，极大提高了胃病的诊疗水平，同时，也适合心脏病及传染病患者，老年人和儿童。

专家提醒：胃病的检查在空腹下才能准确。当感觉胃区、消化道不适时，应及时检查，确诊病因，对症治疗，预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线：3326120

梦幻可视无痛人流术 3 分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前 10 天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24 小时
意外怀孕援助热线：3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2. 随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120



治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

[微创 微痛 愈合快]

由经验丰富的专家坐诊

诊疗范围：痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门瘙痒、那周腺、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛瘘治疗仪，微创技术，治疗时间短，出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果良好。

爱民医院咨询电话：3326120