



# 旅遊時的如廁衛生

旅遊在外，免不了要到陌生的地方如廁。

台灣生活富裕，不知貧苦為何物，家家有抽水馬桶。

可是如果是要上公共廁所，便要慘不堪言。

到了異鄉，奇風異俗，上起廁所，自是各有風味。

以下將為各位讀者探討旅行的廁所衛生問題。

**小**時候，有一位老師上課時，討論到廁所衛生問題。他語驚全班的說道：他親自實驗，要用到七張衛生紙，大便才不會滲透沾到手上。當時的衛生紙沒有現在那麼薄，那麼吸水。這位老師要是用現在的衛生紙，恐怕要不下十多張，才能讓他安心。還好我是蠻節儉的，要花掉小半包衛生紙，才能完成大任，我才不幹。不過當時，除了放牛同學沒在聽以外，許多人都可能受到這位明師的影響，終其一生，上廁所時都得先數數衛生紙帶的夠不夠。

到印尼去觀光，上公廁時，馬桶邊都有一個水桶及水杓。初時以為是這是準備停水時沖馬桶的，又以為是便後洗手的。後來才聽說這個國家，上大號是不用衛生紙，以左手淨身，再以水桶中的水清洗。所以在印尼社交應酬，不用左手握手，亦不用左手抓食物。

文化衝突發生了。一個國家七張衛生紙都不夠，另一個國家只要用手便可以解決。多麼環保啊。可以減少森林的砍

伐，又可以延長化糞池的壽命。

## 公廁的迷思

其實自己的排洩物，是絕不會傷到自己的。我們處理排洩物的主要目標，是不要有污染到衣物，帶有臭味，讓同行者覺得不適。當然排洩物的去處，亦要確保不會污染到他人的環境飲食。

大便的一大特性就是溶於水。只要用水一沖，便便立即沖的乾乾淨淨。水，是地球生物體共同的本質，生物體都是親水性。

馬桶一般是瓷燒成型，有上釉的。釉就是玻璃的一種。玻璃用水一沖就光滑如新。

皮膚是由起碼二十層的死細胞層層疊疊密實砌成，防水又防菌，如果沒有傷口的話，一般細菌及病毒是鑽不進去的。只有蚊子及少數寄生蟲有口器，可以穿過皮膚防線。人體臀部的皮膚又最厚實，防衛加倍，所以蚊子很少叮屁股。

所以公廁中的坐式瓷燒馬桶是沒有那麼可怕的，上坐式

馬桶，所以有踩高蹺式的上法，最主要的原因是因為馬桶上已經有了前人的腳印。清潔人員已經處理過的坐式馬桶，還要踩上去大小便，完了還不把自己留下的腳印洗掉，這是我們國人極其特有自私的心態。這亦要歸功於他的父母老師的教育：

1. 排洩物都是污濁有毒的。有的子女，老爸便秘便掛號要醫生來掏大便，自己怕髒，小嬰兒換尿布有母親代勞，自己怕髒。

2. 犯錯老師便罰掃廁所，掃廁所便等同犯罪，低級行為。

3. 前面說過的極度潔癖的教育。

4. 我國公廁常常缺水。人民沒有事後清潔的習慣。

當然上公廁也不是完全沒有陷阱的。有一次，我上了一個非常乾淨的廁所。因為太急太用力了，自由落體力道太大，馬桶內的水回濺到我的臀部。立即有刺痛的感覺發生，趕緊找自來水沖洗。一看四周，地上放了一瓶洗馬桶的稀

鹽酸。所以，清潔過度，也會發生問題。

## 上公共廁所的安全要領 (除防搶劫奪財以外)：

### ◎ 預防關節傷害

坐式瓷燒馬桶是沒有那麼可怕的，上坐式馬桶用踮高蹺式的，不異用蹲式馬桶。蹲式馬桶最大的問題是膝部用力極大。以前都用慣蹲式馬桶，腿力常常訓練，比較沒有問題。如果已經上慣了家中的坐式馬桶，一時便會不能適應。年長者更可能蹲久了兩腿麻木酸軟，站不起來。如果硬要用力起身，可能就會拉傷股四頭肌的韌帶。因此，凡是預備到異地旅遊的人，行前一個月應開使練練大腿肌肉，蹲蹲馬步，以備在異地要臨時派上用場，兩腿使不上力。

### ◎ 便器是否會傳染疾病及

#### 如何清潔

今日觀光事業風行全世界，衛生環境優良，是給旅行者良好印象的第一要件。所以一般要遇到有夠噁心的廁所，還真有點不容易呢。當然，自助旅遊者，專選觀光客少至的景點，本著接觸大自然，遇到

"大自然化"的廁所，自是可以預期的事，本文對於這些個案廁所，暫不加討論。

一般旅客並不會到風化區去旅行，加上性病必需有黏膜對黏膜的親密接觸，才會傳染。沒有人會黏膜對馬桶座，進行性行為或口交接吻。也許有些男生的性器頭部會碰到馬桶座前方，所以有些馬桶座設計成馬蹄鐵狀，讓男生的性器頭部碰不到。因此，除了性器特別長的旅客要較為注意外，一般男女遊客，是不必擔心會有性病經由馬桶座傳染上身的。陰蝨可以經由毛髮傳染，只要用衛生紙將馬桶座擦拭乾淨便可以預防。

至於由糞便傳染的疾病，如A型肝炎，痢疾，阿米巴，霍亂，腸病毒等等。萬一有患者將微量糞便遺留在馬桶座上，該怎麼辦？大便的一大特性就是溶於水。只要用水一沖，便便立即沖的乾乾淨淨。我建議：以隨身杯取自來水沖洗馬桶座，先沖下馬桶一次，再用衛生紙擦乾。如此你便可以放心坐下，安心大便。以上所提疾病，均為糞至口傳染，都不能穿過皮膚感染身體。這

類的疾病的傳佈，大都出問題在廚師身上。一位沒有衛生觀念的廚師，如廁不沖洗馬桶座，手沾到了病原體，製作食物前用抹布擦擦手便上陣。加上某些師傅又收錢又當廚，他做出來的食物，可以吃嗎？路邊夜市，沒有自來水，如何常洗手，病原體可以交流的機會，比公共廁所更可怕。阻絕病媒傳佈，只要你餐前或製作食物前用安全的水，打肥皂洗手，就可以完全將手上可能的病原體清除。

讓我們做最壞的打算：你是男生，你上的廁所是坐式馬桶，前面一位使用者是一位當地人男扮女裝(人妖？同性戀？)。附近只有這一間廁所，而你已經來不及啦！你下一步當如何？

**對策：**檢視馬桶座是否有腳印尿跡，以隨身杯取自來水沖洗馬桶座，先沖下馬桶一次，再用衛生紙擦乾。還不放心，以衛生紙鋪在馬桶座四週成環狀。如此您的尊臀便不會直接接觸到馬桶座。男生在脫了褲子以後，請用一手圈住保護您的性器頭部，不讓它在坐下時碰到馬桶座邊緣。有的馬桶太淺或積水太高，男生性器頭部下垂太多也會碰到水面，所以用手托著尿，比較安心，自己的尿液是乾淨的，不必怕髒，沾到沒關係。便便結束了要記得將馬桶座清理還原，抽水沖除污物，方便下一位民眾使用。





如果您是女士，就沒有男士自然下垂的問題；但是要注意其它安全方面的問題。包括門鎖有無損壞，皮包掛勾會不會容易由外盜取，垃圾桶內有無電子設備（針孔攝影機）等。

我個人以為國人在坐式馬桶上蹲著如廁的特殊風氣，是國外觀光區廁所的殺手。這種意謂著過度潔癖，自私自大的習慣，造成馬桶座都是腳印污跡，四週洒著，都是瞄不準溢射的尿液，甚至馬桶座破裂無法坐人。只要有一個人這樣做，後面接著上的人大半也自然如法炮製。誰也沒心情花了數萬元坐飛機到異國來洗馬桶及四週。中國團一來千百人，外國製原來只是承受臀部重量的馬桶座，每天都被中國觀光客惡操，總有一天受不了崩塌，而將正蹲在上面的便客摔落在碎片及屎尿中。

所以奉勸有此不良習慣，實在戒除不了這種惡習的國人，在將要爬上馬桶重施故技之前，第一、要檢查馬桶座有無裂縫，有無崩塌之危險。第二、要確定馬桶內積水不要太多太髒。蹲在坐式馬桶，由較高處位置投彈，除了投不準之外，水花濺起更高，可能會回沾到陰部黏膜等較易感染部位，弄巧成拙。

### ◎ 沒有衛生紙怎麼辦？

上完廁所才發現沒有衛生紙，或者拉稀，衛生紙全用完還不夠，怎麼辦？這時隨身杯

便派上用場。你可以右手在馬桶蓄水箱取水，學習回教人士以左手淨身。淨身後不擦乾便著裝，以體熱自然陰乾。至於碰到便便的左手，用水沖淨便可。便便是水溶性的，一洗便掉，連肥皂都用不著。當然，事後別到處握手再宣揚，別影響他人心理。

### ◎ 老人防意外

老人肌肉無力，神經控制不良，膝關節退化受損，視力模糊，反應較慢，對陌生環境較不能適應。有以上那麼多不利因素，如廁最好是上坐式馬桶。就算是平日已經上慣了蹲式馬桶，突然由蹲姿站起來，血液全都降流到兩腿，頭腦會有暫時性缺血，會發生眼黑，腳軟，暈眩等暫時現象。如果是年輕人，手腦反應快，手扶著牆，休息兩秒就沒事了。但是老人反應慢，不是立即摔倒撞頭，就是眼黑腦缺氧，跌坐地上，撞到屁股或腰部。萬一顱內出血，或者股骨骨折，不住院是不能處理的。所以老人忌蹲馬桶，要不就得有人攙扶。

### ◎ 事後有公德

國人在坐式馬桶上蹲著如廁的特殊風氣，是國外觀光區廁所的殺手。只要有一個人這樣做，後面接著上的人大半也自然如法炮製。是否要將這個惡性循環中斷，就要看各位讀者有無菩薩心腸，願意老遠花了數萬元坐飛機到異國來洗馬桶及四週。不要口中國罵，自

己仍然蹲上坐式馬桶如廁。請以隨身杯取自來水沖洗馬桶座，讓下一位使用者不再惡性循環。至於我國公廁常常關閉自來水，讓抽水馬桶停擺，便便堆積如山的景象，我只能說，給我記住，下次絕不再選這位現任地方官連任。

### ◎ 特殊個案

有位仁兄，有吸食禁藥的惡習。他一旦買到了藥，便等不及回家，直接跑到公共廁所，服下藥物，倒在廁所間內，去會周公去了。待他幾個小時後清醒過來，才發現因為廁所間太小，他必須盤著腳坐著，幾個小時盤坐著昏睡，下肢動靜脈都折壓不通，時間一久，肌肉都缺氧壞死了。大腿橫紋肌壞死，可導致急性腎衰竭，緊急洗腎，才沒死掉。但是兩支下肢肌肉萎縮，終身都要不良於行。由這個案例，讓大家知道，公廁只是暫蹲尚可，任何理由都不可以久蹲久留。

## 祝您出外能安全辦妥貼身大事

旅遊對某些人來說，是一生中的大事。便便對每一個人來說，卻是每天的大事。針對大事，事前都要詳細的計劃，以免成就了一件大事，卻誤了另一件大事，甚至造成終身的憾事。

希望每一位旅行者，在看完了本文後，出外都能安全又快樂的辦妥您的貼身大事。囧