

寿命与大便次数有关！研究发现：寿命长的人，每天排便在这个次数（图）

【阿波罗新闻网 2025-11-09 讯】

在追逐健康与长寿的漫漫征途中，人们始终如一地在海量信息里寻觅那些隐秘影响生命长度的因素。从一日三餐的饮食习惯，到一周数次的运动频率，从夜睡时分的睡眠质量，再到日常里的心理状态，生活中的每一个细微之处，都仿佛是命运丝线，或许正悄然操纵着与寿命相关的“神秘木偶”。说起来，你恐怕很难想象，平日里再平常不过的大便次数这一生理指标，竟能与寿命产生错综复杂、盘根错节的关联。最近的研究惊喜地发现，相较于其他人，那些寿命较长的人，每日的排便次数有着某种特定规律。然而，这看似平常的现象背后，到底隐匿着什么样关乎健康的神秘密码呢？让我们抽丝剥茧，深入一探究竟。



健康的正常排便次数，其实存在一个科学合理的范围。通常来讲，身体健康的成年人每日排便1到3次，又或者每1到3天排便1次，均可纳入正常状态。毕竟，人与人之间，饮食习惯有着天壤之别，消化系统的功能也是参差不齐，生活作息更是千差万别，在这些因素共同作用下，排便次数自然就出现了不同程度的个体差异。就好比那些日常饮食热衷于富含膳食纤维食物、生活作息如同精准时钟般规律、运动量也恰到好处的人，肠道仿佛一部高效运转的机器，蠕动有序、排泄及时，他们就很可能每天排便1至2次；而另外一些人，饮食相对精细，肠道蠕动的节奏稍显迟缓，或许每2至3天才能排便1次，不过，只要整个排便过程顺畅无阻，粪便的形状、质地等性状正常，那也理应处在健康状态。

当排便次数偏离正常范围时，便可能带来诸多意想不到的危害。排便次数过多的情况不容小觑，要是每天超过3次，而且粪便形如稀水，那极有可能是身体拉响了腹泻的警报。腹泻的产生一般源于肠道受到细菌、病毒的恶意侵袭，又或是食物过敏现象发作，亦或是肠道功能紊乱等多种原因从中作祟。长期处于腹泻状态，就像是身体这座“大厦”的基石被不断侵蚀，不仅会致使身体水分大量丢失，如同干涸的河床，而且会让各类营养物质随着稀便大量流失，严重干扰身体的正常运转秩序。有相关研究指明，长时间持续的腹泻会如同悄然潜入的破坏者，逐渐削弱人体免疫系统的强大功能，极大地增加患病风险，一步步对寿命产生不容小觑的负面影响。

反过来说，排便次数过少，也就是我们常说的便秘问题，同样不能掉以轻心。当每周排便次数少于3次时，这往往是身体在发出便秘的红色预警信号。在便秘状态下，粪便被困在肠道内的时间变得格外漫长，其中的水分不断被肠道过度吸收，最终粪便变得干结坚硬，宛如顽石般难以排出体外。这不仅会使我们的腹部感到胀满不适、疼痛难忍，更糟糕的是，肠道内的毒素如同越狱的囚犯，重新融入血液，进而在体内“肆意穿梭”，对身体健康造成全方位的负面影响。长期受到便秘困扰，还会与痔疮、肛裂、肠道肿瘤等多种疾病紧密相连，这些病症恰似一颗颗隐藏的定时炸弹，随时可能威胁到我们宝贵的生命健康，在不知不觉中悄然缩短寿命进程。

既然排便次数异常有诸多危害，那么我们该如何努力维持正常的排便次数呢？首先，饮食习惯的调整乃是重中之重。应该增加富含膳食纤维食物的摄入量，像全麦面包、燕麦片这类粗粮，还有色彩斑斓的各类蔬菜与清甜多汁的各种水果，都是绝佳选择。膳食纤维就如同肠道的忠诚“清道夫”，能够有效增加粪便的体积，让粪便更轻盈顺畅地在肠道内移动，促进肠道有规律地蠕动，从而助力排便过程更加轻松顺利。打个比方，倘若我们每日能够保证适量摄入西兰花、苹果等富含膳食纤维的食物，那么就等于为肠道注入源源不断的动力，保障肠道功能正常运行。同时，充足的水分摄入也必不可少，每天至少得饮用1500至2000毫升的水，这样一来，粪便就能像被滋润的土壤，始终保持湿润柔软的状态，轻松无阻地排出体外。

除饮食习惯外，规律的作息与适度的运动也在维持正常排便中扮演着重要角色。充足且良好的睡眠就如同给身体各器官定制的“修复时光机”，让它们在疲惫的一天后能得到全方位的深度休息，从而极大地有助于肠道功能的正常施展。而适当的运动，例如悠然漫步、激情跑步，又或是优雅的瑜伽，好比为肠道安装上灵动的“助推器”，能够大大促进肠道蠕动，增强消化系统的功能。倘若我们每天能够坚定地坚持30分钟以上的有效运动，就仿佛给身体打造了一道坚固的防线，能有力地预防便秘问题的发生，稳稳地维持正常的排便次数。

综上所述，寿命与大便次数之间的关联确实紧密得如同藤蔓缠绕。只要我们多多留意自己日常的排便次数，始终保持健康良好的生活习惯，确保排便过程正常有序，这无疑就是我们在追求健康长寿之路上迈出的重要坚实步伐。那么，你有没有在意过自己的排便状况呢？诚邀你在评论区分享自己的独到经验和深刻见解，让我们携手并肩，共同探索更多通往健康长寿的奇妙秘诀。

