

# I 观大便 识健康

## 一、从大便形状来判断健康

形状		判断	
第一型：		一颗颗硬球（很难通过）	便秘
第二型：		香肠状，但表面凹凸	便秘
第三型：	 	香肠状，但表面有裂痕	理想的便型
第四型：	 	像香肠或蛇一样，且表面很光滑	理想的便型
第五型：		断边光滑的柔软块状（容易通过）	可能腹泻
第六型：		粗边蓬松块，糊状大便	可能腹泻
第七型：		水状，无固体块（完全液体）	腹泻

注：本表格编译自布里斯托大便分类法（Bristol stool scale）