

四、从大便形状来判断健康

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