

便便“变装秀”：颜色密码藏健康玄机

◎来宾市兴宾区人民医院 甘 远

大便，作为身体新陈代谢的“产物”，看似不起眼，却是一位沉默的健康信使。它的颜色变化，藏着身体内部消化、代谢的诸多线索，从健康的棕黄色，到需要警惕的黑色、红色，再到偶尔出现的绿色，每一种颜色都是独特的“健康密码”。读懂这些密码，能让我们及时捕捉身体的异常信号，为健康保驾护航。

棕黄色，是便便的“健康标准色”，也是消化系统正常运转的直观体现。便便的颜色主要来源于肝脏分泌的胆汁，肝脏如同身体的“化学工厂”，分泌的胆汁会储存在胆囊中，当我们进食后，胆囊收缩，胆汁顺着胆管流入小肠，参与食物消化。胆汁中的胆红素，在肠道细菌的作用下发生化学反应，最终形成棕黄色的胆素原，随粪便排出后，便赋予了便便标志性的棕黄色。只要便便保持均匀的棕黄色，无明显异色、异味，就说明肝脏、胆囊、肠道的消化排泄功能处于良好状态。

黑色便便，是身体发出的“危险警报”，尤其是像墨汁一样的黑亮便便，医学上称为“柏油样便”，需高度警惕。这种黑色便便的常见诱因是上消化道出血，胃、十二指肠等部位的黏膜若出现溃疡、糜烂，或受到肿瘤侵袭，就会引发出血。血液在肠道内停留的过程中，红细胞中的血红蛋白被分解，其中的铁元素与肠道内的硫化物结合，形成黑色的硫化铁，让便便变黑且带有光泽。不过并非所有黑色便便都代表疾病，服用含

铁剂、枸橼酸铋钾等胃药，或大量食用猪血、鸭血、黑芝麻等食物，也会让便便变黑。这类情况无需担心，停止食用相关食物或药物后，便便颜色会逐渐恢复正常。但如果排除了饮食和药物因素，仍持续排出黑色便便，一定要及时就医做胃镜检查，排查消化道潜在疾病。

红色便便，是肉眼可见的“出血警示”，多提示下消化道出血，出血部位多在直肠、肛门附近。痔疮是最常见的原因，肛门周围的静脉丛破裂后，鲜血会附着在便便表面，或排便后滴出；肛裂也会导致鲜红色便血，常伴随排便时的肛门剧痛，多因大便干燥、排便用力过度撕裂肛门皮肤所致。除了肛肠问题，溃疡性结肠炎、细菌性痢疾等肠道炎症，会让肠道黏膜充血、糜烂，出现黏液脓血便；结直肠癌等肠道肿瘤，也可能引发便血，血液多为暗红色，与便便混合在一起，还可能伴随黏液。一旦发现红色便便，尤其是同时出现腹痛、腹泻、体重莫名下降等症状时，要尽快做肠镜检查，明确病因及时治疗。

绿色便便，更多是肠道的“小插曲”，无需过度紧张，多与饮食

或肠道菌群变化相关。如果短期内大量食用菠菜、青菜、西蓝花等富含叶绿素的蔬菜，叶绿素无法被肠道完全消化吸收，就会让便便染上绿色，这种情况只需调整饮食结构，减少绿色蔬菜的摄入量，便便颜色就会恢复正常。此外，肠道菌群失调也可能导致绿色便便，肠道内的有益菌和有害菌相互制约维持平衡，当这种平衡被打破，某些产气杆菌过度繁殖，会影响粪便的颜色和性状，让便便变绿，还可能伴随腹胀、排气增多。此时可通过补充益生菌调节肠道菌群，恢复肠道微生态平衡，绿色便便的情况也会随之改善。

小小的便便，藏着身体的健康“密码”，它的颜色变化，是消化系统乃至全身健康的直观反映。日常上厕所时，不妨多花几秒留意一下便便的颜色，读懂这些颜色密码，就能及时发现身体的异常信号，做到早发现、早诊断、早治疗。让观察便便颜色成为一种习惯，让这位沉默的健康信使，成为我们守护自身健康的好帮手。☺