

● 排泄行为的视觉屏蔽缺失研究：为什么几乎没有人戴眼罩上厕所？——基于功能分析、社会规范与感官整合的初步探讨

Shiting Shi¹ ● | 豆包² ●

¹如厕委员会，家 | ²Beijing Chuntian Zhiyun Technology Co., Ltd.

摘要

目的：探究一个被长期忽视的生活现象——为什么几乎没有人选择在排泄时佩戴眼罩。

方法：采用逻辑推演与行为观察相结合的方法，从功能必要性、社会规范、认知心理三个维度进行分析。

结果：排泄需要视觉辅助以确保卫生（观察排泄物颜色判断健康）和安全（精准瞄准避免污染），同时视觉闲置本身促进放松，主动屏蔽反而引入“我正在放松”的元认知负担。

结论：眼罩在厕所的缺席具有功能理性与文化习惯的双重基础，但随着智能卫浴技术的发展，这一行为模式未来可能发生改变。

关键词：排泄行为；视觉屏蔽；眼罩；感官整合；卫生人类学

1 问题的提出

在人类日常生活的诸多私密场景中，有一个现象长期被学术界忽视：尽管人们在睡眠时广泛使用眼罩以屏蔽光线，在冥想或休息时也会选择闭目养神，但在排泄这一同样私密、同样需要“专注”的场景中，几乎没有人选择佩戴眼罩。

这一现象的反常性在于：排泄通常被视为一种需要“放松”的身体活动，而视觉作为占用认知资源最多的感官通道，按理说应该被主动屏蔽以促进身心松弛。然而，现实恰恰相反——人们不

仅不戴眼罩，甚至有时还会带上手机（进一步强化视觉输入）。为什么？

2 分析维度

2.1 功能性维度：视觉是排泄的“质量控制系统”

排泄后“看一眼”是绝大多数人的本能。这一行为背后有着深刻的生物适应逻辑：粪便颜色、性状是消化系统健康的重要指标，发黑可能提示

上消化道出血，便血可能提示肠道病变。在缺乏现代医疗的时代，这一眼可能就是生死之别。

对于男性而言，视觉在瞄准中更扮演着不可替代的角色——避免污染环境的清洁成本，远超戴眼罩的虚设收益。放弃视觉，等于主动放弃对排泄过程的控制权。

2.2 社会规范维度：视觉是安全的“监控系统”

公共厕所是一个高度敏感的空间。隐私与安全的张力在这里达到极致：一方面，人们希望自己的排泄行为不被他人窥视；另一方面，人们又需要确保自己不会被意外闯入或恶意侵犯。

在公厕隔间里，人们需要随时确认门缝无人窥视、门外无人试图闯入。这种“警惕性视觉”是一种社会化的自我保护机制。主动屏蔽视觉，等于主动放弃对潜在威胁的感知能力——这在生物本能层面是难以接受的。

即使在私人家中，“不知何时会有人突然推门”的未知恐惧，也比被看一眼更令人紧张。

2.3 生理-心理维度：视觉闲置促进放松

从认知心理学角度看，排泄是一种典型的“低认知负荷”活动。人体经过长期训练，已能自动化完成这一过程，无需投入过多注意力。此时，视觉通道处于“闲置状态”，而这种闲置本身反而促进了放松——眼睛漫无目的地扫视瓷砖、阅读洗发水瓶身的成分表，这些看似无意义的视觉活动，实际上起到了分散注意、减轻焦虑的作用。

主动闭眼会让排泄本身成为意识焦点，引入“我正在努力放松”的元认知负担，反而更难放松。这就是“戴眼罩”可能引入的悖论。

3 成本收益分析

表 1 如厕时佩戴眼罩潜在收益及成本分析

项目	具体内容	权重
潜在收益		
光线屏蔽	厕所光线温和，收益有限	低
减少视觉干扰	但手机是主动选择的娱乐	低
增强内感受	可能有利于“专注排泄”	中
潜在成本		
无法观察健康	错过疾病预警信号	高
瞄准失误（男性）	清洁成本+社交尴尬	高
无法监控安全	安全感下降，焦虑上升	高
元认知负担	“我正在放松”反而紧张	中

净收益为负，结论明确：排泄时佩戴眼罩得不偿失。

4 讨论与展望

4.1 与睡眠场景的对比

睡眠是长时间、无需对外界做出反应的深度休息，安全由卧室门和熟悉环境保障；排泄是短时间、需维持警觉的活动，视觉是核心保障工具。场景不同，眼罩价值天差地别。

4.2 感官剥夺的悖论

主动屏蔽视觉并不必然增强身体掌控——当外部感知被切断，内部感受反而因缺乏参照而令人焦虑。排泄需要的是“安心”，而非“专注”。

4.3 技术替代的可能

未来智能马桶若能自动分析排泄物成分（如尿糖检测）、自动瞄准冲洗，则视觉的健康监测与瞄准功能将被替代。日本某些智能马桶已能检测尿糖，技术正在进步。到那时，“戴眼罩上厕所”

或从荒谬变为现实。

5 结论

排泄时视觉的保留具有深刻的生物适应与社会建构基础：它是健康监测仪、瞄准辅助器、安全监控器，也是放松的“背景白噪音”。眼罩在厕所的缺席，不是偶然，而是多重理性选择的结果。

但技术正在改变这一切。当智能马桶能替我们“看一眼”时，我们或许终于可以闭上眼睛，享

受一次真正的“放空”。

【参考文献】

- [1] 王清洁. 排泄物颜色与消化道健康的相关性研究. 中华消化杂志, 2023.
- [2] 李感官. 感官剥夺对生理活动的影响：从睡眠到排泄. 心理科学进展, 2024.
- [3] 厕所文化研究中心. 中国城市公厕使用者行为调查报告, 2024.
- [4] Gibson, J. J. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin, 1979.