# 日本厕所文化解读：拉屎pooping时这些细节你注意到了吗

不少人第一次到日本，除了对干净整洁的街道印象深刻，可能还有一个让新来者有点摸不着头脑的地方——厕所。尤其是“Japanese拉屎pooping”这件事，跟国内的习惯差异不小。说实话，我第一次进日本公厕，盯着那排按键发愣了好一会儿，生怕按错被喷一身水。后来住久了才发现，日本的马桶体验确实有一套逻辑，但也有很多容易被忽略的门道。下面我直接挑几个最实在的点来讲。

## 日本的马桶功能键到底怎么用

日式马桶（温水洗净便座）几乎成了标配。坐下后，你会在侧面看到一排日文或符号按键。最常见的“おしり洗净”是洗屁股，旁边那个“ビデ”是女性专用。水压和位置通常能调，别一上来就开最大档，否则可能吓一跳。还有“乾燥”是吹干。最实用的是“音姬”——一个模拟冲水声的功能，用来掩盖尴尬声音，节省不必要的冲水次数。很多人不知道，这按钮只播放声音，并不会真的冲水，按完别傻等。

## 和式蹲坑的用法和注意事项

虽然洋式马桶越来越普及，但部分老车站、公园或小餐饮店还保留着传统的和式蹲坑。日本的和式跟国内蹲坑不太一样，它的方向是朝着凸起的那一端蹲，也就是面朝水箱或墙壁一侧，而不是对着凹槽。这点要是搞反了，姿势会比较别扭，而且容易弄脏裤脚。另外，蹲坑周围通常有扶手，年纪大或腿脚不好的人可以借力。如果看到和式位子排队，别嫌麻烦，它往往是清洁阿姨最钟爱的款式，因为少了很多边角，擦起来最彻底。

## 公共厕所的卫生纸处理与礼仪

这是中日差异最大的地方。在日本，厕纸必须丢进马桶冲走，而不是扔进纸篓。纸篓只用来放卫生巾或其他杂物。很多公厕的厕纸是单层可溶纸，直接丢进去完全没问题。但千万别把湿纸巾、面巾纸或一次性马桶垫也扔进去，那些不溶于水，会堵管道。另外，日本人习惯用完纸后折几下再擦拭，而不是使劲揉成团，这样既省纸又更干净。你要是自带纸巾，最好先确认包装上是否标有“水溶性”或“可冲散”，否则还是丢进纸篓更安全。

## 拉屎pooping时要注意的卫生细节

日本的卫生间一般配有两双拖鞋——一双进大门换，一双专供厕所内穿。千万别把厕所拖鞋穿出卫生间，那会被人暗骂没规矩。进隔间后，如果发现马桶圈上有消毒液喷雾或擦拭纸，先擦一圈再用。有些商场的马桶圈是自动加热加温的，冬天坐上去很舒服，但别以为恒温就万事大吉，定期消毒还是必要的。另外，冲水时最好把盖子盖上，否则冲力会把细菌和气溶胶喷到空中。日本不少新式马桶带“オート”（自动冲水功能），站起来就走，但老款还是需要手动按——按一下冲水键，别按成“紧急呼叫”键。

## 常见误区与实用备忘

误区一：认为日本所有厕所都配有智能马桶。实际上，乡下或老旧设施仍用普通马桶或蹲坑。误区二：以为“温水洗净”能用自来水直接冲洗。其实马桶的水是经过加热的，冬天水温刚好，夏天可能略温，别担心太凉。误区三：把卫生间的烘干机当手部烘干。那只是局部吹干，大部分公厕洗手台旁边另有独立干手器。

另外讲个贴心小细节：日本很多商场或游客区的卫生间里，会贴一张“使用方法”的图示，上面画着按键对应的功能。第一次进日本厕所不用紧张，先看图示再操作，基本不会出错。

如果你打算长住或频繁出入日本，记住一条核心：尊重公共空间，不弄脏，不浪费，不制造噪声。拉屎pooping这件事看似俗气，但在日本却映射出整个社会的细致与体面。你只需要稍微留意上述几点，就能在如厕时既舒服又不失礼。