



“下课铃轻响，是奔赴厕所纾解困顿，还是围堵讲台叩问错题？”“腹间胀痛如潮，指尖悬在半空，终究没敢吐出那句‘我要上厕所’”——在卷册堆叠的课桌间，在分秒必争的校园晨昏里，许多中学生正默默承受着一场无人言说的“肠道困局”，而这困局背后藏着一个被成长与教育轻忽的关键词：如厕自由。

## 别让青春被「不便」困住



晨曦微露的六点半，高二学生乔嫚(化名)攥着书包，踏着早读铃声的余韵冲进教室。前一晚便萦绕不散的便意再度翻涌，她紧咬下唇将不适压进心底——“早读迟到要扣班级量化分，再忍一忍就好。”可短短十分钟的课间被拆作“八分钟活动、两分钟静候铃响”，再遇老师拖堂，留给她的时间仅剩三四分钟。走廊里蜿蜒的长队望不到头，她只能无奈折返。这样的两难，乔嫚已熬过一整年：“日日排便不畅，腹间胀得似揣着沉石，课堂上满是钝痛，终究难以沉心。”

乔嫚的困境从不是孤例。一项覆盖近5000名中学生的调查显示，每100名学生中就有13人被功能性便秘纠缠，更有医生接诊过月余排便不畅的住校生。本该鲜衣怒马的青少年，为何被“排便不畅”绊住脚步？答案藏在那些我们习以为常却从未驻足凝视的校园细节里。

“时光紧促、分身乏术”，是中学生被迫憋便的首要症结。许多学校的作息表精准到分秒，早读、正课、跑操、自习环环相扣，鲜有留白。课间十分钟既要收拾文具、请教疑点，还要补水、舒展身躯，上厕所反倒成了“奢侈品”。住校生更甚，午休与熄灯后被严格管控，即便便意骤至也只能隐忍。久而久之，肠道似被按下了暂停键，渐渐慵懒迟钝，再难提起排便动力。

而厕所本身的“疏离与粗糙”，更让学生望而却步。有的教学楼里，两百名女生争抢十个蹲位，下课铃一响众人小跑排队，往往未等轮到，预备铃已急促响起；有的厕所门门破损，隐私难安；还有的环境脏乱、异味刺鼻，令人蹙眉却步。正如一名学生所言：“在学校上厕所从不是纾解，更像是一场速战速决的冒险。”

或许有人轻描淡写地说“憋一憋无妨”，可肠道从来都很“记仇”。它恰似永不停歇的传送带，粪便停留愈久，水分被吸收愈多，终将坚硬如石，排便时的痛感让人难以忍受；长期憋便更会让肠道对便意麻木，形成难以逆转的习惯性便秘。更令人忧心的是，这不仅会引发肛裂、痔疮，羁绊生长发育，更会让抑郁风险翻倍，裹挟本该澄澈的青春。

实则，中学生的便秘困局是入厕自由被忽视的缩影。当“清北录取榜”成为部分学校的唯一执念，当“高效学习”被异化为挤压所有冗余时光，学生们仿佛成了高效运转的“学习零件”，最基本的生理需求被搁置在成长角落。我们倡导“立德树人”，却忘了教育的本质是尊重每一个有血有肉的生命，让青少年在求知路上既获知识滋养，也有舒适与尊严。

所幸微光已现，暖意渐生。越来越多的学校开始意识到，管理不能仅靠“管”而忽视“理”，严格的规则之下更需蕴含基本的理性与温度。它们增设女生厕所蹲位，打造有温度的如厕空间；老师主动放缓教学节奏，不随意拖堂，让学生不必因生理需求而羞赧；家长也愈发重视孩子的肠道健康，叮嘱其补水食蔬，陪伴养成规律排便的习惯。

青春本应自在舒展，不该被“隐忍”裹挟；入厕自由从不是小事，关乎青少年身心健康与成长尊严；教育也从不是唯分数的功利博弈，而是温润的陪伴与守护。当学校多一份细节关怀，老师多一份理解包容，家长多一份重视，那些被轻忽的入厕自由终将回到青少年身边，让他们卸下重负，从容生长、向阳而行。

(记者 柏雪)

愿每一位青少年都能挣脱便秘困扰，拥有奔赴舒适的自由，愿青春里的每一份细碎需求都能被温柔看见、用心守护。

