

如厕先“猜”男女，公厕标识抽象化为哪般？ 别考我了！我只想上个厕所

“正三角”和“倒三角”？“两条线”和“三条线”？“大象”和“长颈鹿”？看到卫生间门口这样的标识，你是否能快速分辨出哪边是男，哪边是女？

11月19日是世界厕所日，新华社“焦点”栏目记者走访多地，发现一些商场、酒店等场所的卫生间用抽象的极简线条或几何形状作为门口的标识，让人难以辨认。



网友发布在社交平台上的一些难以辨认的卫生间标识。 新华社发

“紧急时刻” 如厕之前先解“谜题”

各地网友发现的“奇葩”厕所标识，一度在社交平台上成为“热梗”。网友直呼“我只想上个厕所，别考我了行不行！”

还有一些卫生间标识虽不至于难以辨认，但不够醒目，远处看不真切，走近才发现搞错了，不得不去另一侧继续“识图”。

远看看不清，单看一边不敢确认，不免让“内急人”哭笑不得。

公共厕所本应是解决人们“紧急时刻”的地方，但面对“奇葩标识”，不少人在如厕之前，不得不先解一道“谜题”。

在重庆两江新区的一家商场，刚从卫生间出来的刘女士向记者坦言，她和朋友在厕所标识旁愣了几秒，走过导引线后又折返回来，最终与工作人员确认后才走进厕所。

重庆大学公共管理学院教授彭小兵认为，厕所标识面向大众应当醒目清楚，让年龄、文化、生活背景不同的人都能轻易识别。

关于厕所标识的图形符号，国家曾发布过相应的标准，在GB/T 10001.1-2023公共信息图形符号第1部分通用符号中，男性专用设施的图形符号为裤装，女性专用设施则为裙装，但这些标准仅为推荐并非强制规定要求。

“奇葩标识” 源于设计逻辑失衡

厕所“奇葩标识”的出现，源于设计逻辑失衡，过分追求所谓“设计感”“时尚感”。

天津工业大学艺术学院青年教师，设计工学博士张龙龙强调，公共服务的标识要将功能性作为基础，其次再考虑用设计语言提升审美价值，不能本末倒置。

张龙龙建议：为避免纯图形符号的歧义，可以添加“男/女”等文字指示，字体应清晰易读，字号应满足远距离识别需求。

记者在走访中也看到不少优秀案例，部分公共卫生间的标识设计，在体现文化元素的同时还配有中英文文字标注，厕所入口清晰可辨。

一些商场吸纳顾客和网友的意见，针对标识不易分辨的问题，主动对卫生间进行整改，增加“男”“女”等中文字样。

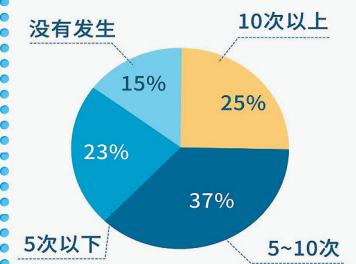
重庆百君律师事务所邓杰文律师提示：如果因为厕所标识不明确，导致公众矛盾纠纷发生，标识主体方需承担相应责任。

专家认为，公共卫生间标识虽小，却体现了城市精细化管理水平与人文关怀，更完善、更人性化的厕所标识体现设计与管理的智慧与温度。

综合新华社、《生命时报》报道

厕所健康风险一览

厕所里不安全，并非危言耸听，在年轻人眼中平平无奇的卫生间，却是老年人的“高危地段”，我国一篇题为《城市老年人住宅卫生间安全性设计研究》的论文数据显示，受访的老年人中，85%以上都在厕所发生过危险事故。



数据来源：孙弘真，城市老年人住宅卫生间安全性设计研究[D]华东理工大学，2016

除了老年人高发的跌倒，有些隐形危险连年轻人也躲不过，心脑血管事件、缺氧、晕厥……每一个都可能在你的预想之外。

水多地滑当心摔跤

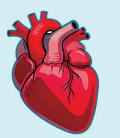
洗澡、洗漱后溅出的积水，一不留神就让人摔倒，很多老人跌倒后容易骨折。

密闭空间易缺氧

沐浴后温度和湿度比较高，尤其是秋冬季，天气变冷，卫生间封闭更严，长时间待在其中，容易引起大脑和心脏缺氧。

太用心心脏受不了

屏气用力排便会导致腹压升高，使心脏回心血量增加、血压升高、心肌耗氧量加大，导致心肌缺血、心绞痛发作，甚至引发猝死。



排尿后可能晕厥

排尿过程中过度屏气，胸腔压力升高，导致血管舒张和收缩障碍，引起大脑一过性供血不足而晕厥。

突然起身头晕眼花

蹲或坐时间过久，排便结束后快速站立，易诱发短暂性脑缺血，发生头晕、眼花、摔倒。高血压患者晨起血压会更高，起床后立即排便容易发生意外。

从今天起， 关心如厕这件小事

如厕时做几个小改变，在提升幸福感的同时，尽可能地规避风险和意外。

速战速决

卫生间内少玩手机少看报，每次控制在10分钟。如厕时间过长会让括约肌充血，形成静脉曲张，招来痔疮。

若很难在10分钟内解决，可站起再坐下，把时间间隔开，不要一次蹲坐半小时。

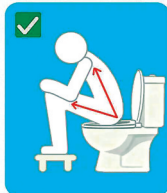
慢下慢起

晨起排便动作一定要慢，慢慢蹲下去、站起来，尤其一些体位性低血压患者和老年人。如果憋尿太久，男性最好不要站立排尿。

排便温柔

便秘者，特别是有高血压的人，可咨询医生后在家准备相应药物。平时多喝水，适当多吃果蔬，坚持规律运动，保证大便通畅。

使用马桶时，可在脚下踩一个小板凳，使双腿高于臀部，模拟蹲姿，更有利于排便，减少用力。



升级设备

卫生间易积水，扶手可以帮助维持平衡，防止跌倒；坐便器旁、浴缸内侧墙面和淋浴喷头侧面都应设置安全扶手。

卫生间内外都备上防滑地垫；如果有浴缸，内外都要铺上防滑垫。



别锁门！

不管是排便还是洗澡，尽量别锁门，一旦出现问题方便急救。