

細菌最愛藏在人體哪裡？

美國國立衛生研究院公佈了人體皮膚表面的真菌種類分佈圖，原來，我們身體表面覆蓋著一層細菌，但這些細菌到底跟我們的健康有多大關係？會讓我們生病嗎？

腳後跟真菌最多，但不至於致病！

我們的腳後跟分佈了至少 80 多種真菌。腳後跟、腳趾和趾蹠上的真菌種類非常多，包括：馬拉色菌屬、曲黴菌屬、隱球菌屬、紅色酵母菌屬和附球菌屬等等，腳後跟的真菌雖然種類多，但多數都不會引起人發病。它們多數不是以真菌致病形式存在的，而是以孢子的形式出現的，就好像是細菌的兒子，它們的個頭比較小，像蟲子蛹一樣，在殼裡包著，不會引起人發病，但是如果長成菌絲的話就會有危害了。

會發病的細菌，多躲在隱匿處！

會讓人生病的細菌，大多藏在腳趾縫、手指縫、腋窩、大腿窩等皺褶不易被人發現的地方。因為這些地方容易出汗、又不好透氣，很容易滿足致病細菌生長的條件，像頭皮因為有頭髮覆蓋，容易發生感染。尤其夏季炎熱潮濕，在溫暖潮濕的條件下，真菌好發作，就很易生長成為菌絲，也就是變成對人體有害的存在形式了。真菌感染會導致頭癬、手癬、足癬、股癬、體癬，也就是腳氣病、手氣病、圈癬等，出現不同程度的瘙癢、皮膚脫皮、起炮、潰爛等症狀。

艾草熱浴，殺菌防痔瘡！

要防止細菌生長，可以坐艾草熱浴！艾草是一種醫草，能治療多種皮膚病，尤其濕疹、疥癬、皮膚癢。有助活血祛瘀，尤其心腹胃痛、婦女痛經。還可以抗病毒，祛寒、除濕、通經絡。洗澡時可坐浴於艾草煮成的 40~50 度熱水中，不但殺菌，促進血液循環，還對內痔、外痔的治療都有很大的幫助。

