



# 同样都是脚，为什么有些人的臭味那么大？

一到夏天,藏不住的除了身上的肉,还有一双双有味道的脚。高温和汗水仿佛会无限放大气味,让尴尬无处遁形。好好的一双脚,为什么说臭就臭了?专家帮您解读,并教你应对尴尬的正确方法。

## 脚臭:细菌+脚汗的杰作

在人类的双脚上,约有25万个汗腺,每平方厘米的皮肤上平均存在着600个汗腺,是腋下汗腺数量的数百倍。这些汗腺平均每天排出至少200mL左右的汗水。

当然,这里的汗水也没有那么“单纯”。当你不透气的鞋袜阻碍了汗水蒸发,细菌就会在你双脚的皮肤上“狂欢”。

汗腺分泌出盐分、葡萄糖、氨基酸等,给脚上的细菌们提供养分。为了回报这些“免费的”养分供给,细菌们制造出了混和脂肪酸,这种脂肪酸就导致了气味的产生。

也就是说,汗液本身是没有气味的,而当脚汗和细菌碰到一起,让一些有味道的物质逐渐积累,脚臭就出现了。



## 明明都是脚，为什么有的味道这么大？

每一双“有味道”的脚,都可能与这6个因素息息相关。

### 汗腺发达

汗腺遍布全身皮肤,以手掌、足底部居多,所以脚是人体最容易出汗的部位之一。

汗液本身是没有气味的,但一些人汗腺十分发达,大量汗液被皮肤表面和鞋袜上附着的细菌分解,产生臭味。

### 脚总被捂着

男性常穿皮鞋,女性常穿不透气的丝袜、高跟鞋,冬季天天穿保暖的长靴等,都易让鞋或脚有味道。

### 鞋子不合脚

如果鞋子尺寸不合适,过小加上爱出汗,过大则增加摩擦,使脚部皮屑增加,破坏皮肤屏障,都会让鞋子成为细菌的天堂。

### 鞋子本身有“味道”

质量不好的劣质鞋袜,能闻见其浓重的工业染料味道,除了引发脚臭,还有可能引起皮肤过敏等不良反应。

### 生活习惯差

避光、潮湿的区域是细菌最好的温床,不透气、更换少、未经清洗的鞋袜,更容易引发脚臭,阴雨潮湿天气更甚。

很多男性出汗多、更换鞋的频率相对女性少。青少年新陈代谢旺盛,运动量大,运动后不注意及时清洗双脚、更换鞋袜,很容易引发脚臭。

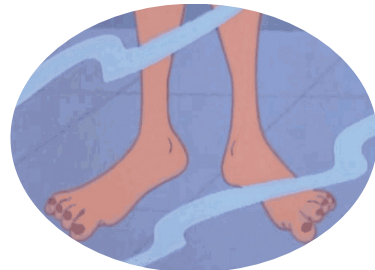
### 脚病不愈

导致脚臭的疾病,最常见的就是足部真菌感染,即我们俗称的足癣,脚气。

足癣引发的脚臭和普通脚臭最大的区别在于:是否有皮肤损伤。

足癣病变常发生在足趾间、足跟、足跖、足部侧缘等部位,会出现水泡、脱屑等,并伴有瘙痒,严重的甚至出现糜烂、渗液,后期更有可能并发细菌感染。

## 做好3件事给足部去味



目前还没有根治脚臭的办法,一般来说,如果没有什么特殊疾病,每天认真洗脚,保持脚部干爽,是有效防止脚臭的关键。

### “控制”足部细菌

平时容易有脚臭的人,首先要注意每天洗脚,尤其是运动后。

洗脚至少15分钟,脚趾缝间也要洗干净,洗完后及时擦干。定期修剪趾甲,清理趾甲缝;勤去死皮,避免潮湿环境和角质皮屑成为滋养细菌的温床。

脚臭严重时,可以使用抑菌皂进行清洗。

### “控制”足部汗量

勤换鞋袜,不要每天都穿一双鞋,清洗后充分晾晒烘干。

不穿质量不好、不合脚的鞋袜,少穿合成革的皮鞋、皮靴等不透气的鞋,以及吸汗性能差的袜子。

### 及时“控制”脚病

注意:脚臭、脚气和脚气病,是3个完全不同的概念。

简单来说,脚臭仅仅是臭,脚气是脚臭+皮肤破损;至于脚气病,则是维生素B1缺乏病的别称(不具备传染性)。

其中脚气具有一定传染性,直接或间接接触皮肤,如共用脚盆、毛巾等都可能传染。

最后,要告诉你一个事实:由于脚部的生理结构,不管你多么讲卫生,可能都无法避免地会散发出一点气味。做好日常清洁,避免足部“生病”,就是对这个部位最好的照顾。