

# 身体这些部位过度清洁 反而是害自己!

从小就被教育要讲卫生,所以有的人日常生活中非常爱干净,甚至有些小洁癖。讲卫生当然是好事,但有些时候,千万别追求过度清洁反而害了自己。

## 用搓澡巾过度清洁皮肤

洗澡时用搓澡巾吗?尤其是很多北方的朋友如果洗澡时不用搓澡巾,总感觉洗不干净。

专家呼吁,最好不要使用搓澡巾,尤其不建议用纤维材质的搓澡巾用力搓澡。

专家解释,皮肤表面的角质层、脂质膜,共同构成了皮肤的屏障层,不但可以保护机体免受外界细菌、病毒的侵袭,还可以防止体内水分流失。

如果经常使用粗糙的搓澡巾搓澡,把皮肤搓红、搓痛了,对皮肤屏障层是一种机械性损伤,很可能破坏这层保护膜,让皮肤变得敏感脆弱,除了容易干痒,还会增加患皮肤病的风险。临床发现,有些成年人身上长传染性软疣,俗称“水瘰子”,水瘰子本来常见于免疫力较低的婴幼儿和儿童,经常使用搓澡巾搓澡,尤其是用力搓澡时,皮肤的角质层就会遭到破坏,降低对病毒的抵抗力,使皮肤病风险增加。

## 经常用手去抠肚脐

有些人会经常清理肚脐,尤其是一些女孩子,夏天要穿着露脐装,肚脐里的黑乎乎的东西并不美观,于是用手经常去抠。

有关专家介绍,肚脐里的脏东西其实是皮肤新陈代谢时脱落的细胞、皮脂腺分泌的皮脂、汗液、灰尘等杂质形成的混合物,和身体其他部位搓出来的泥团没有本质区别。但如果经常用手去抠肚脐里的“脏东西”,可能会对内脏产生一定刺激,易引起消化不良等症状,这是因为肚脐中存在内脏的神经反射区。如果不小心抠破皮肤,还容易合并细菌感染引起脐炎、腹痛等症状。

肚脐的皮肤也是比较脆弱的,虽然说它里面的泥并不是什么有害的东西,一般是人的汗液、灰尘等物质的混合物,对健康没啥影响。在一定程度上可能还有助于保护此处皮肤。但若是经常抠,皮肤破损了,或许会滋生细菌,引起炎症感染。所以,我们身上的有些地方并不是越干净越健康,就比如这个部位,过度清洁反而不利于健康。



## 用棉签过度清洁耳道

生活中很多人都有掏耳朵的习惯,打电话的时候用手扣一扣、玩手机的时候再掏一掏,有的人还会随身备着一个挖耳勺、棉签,耳朵一痒就拿出来掏一掏。

很多人认为耳屎(医学上称为“耵聍”)很脏,不掏不快。其实,它不仅不脏,而且对保护听力有作用,乱掏耳很可能损伤耳朵。其实耳屎还有消毒作用,假如没有特殊原因,绝大多数人终生都不会发生耳朵发炎的情况。此外,耳屎的特殊味道是很多昆虫的克星。专家提醒,人耳的皮肤,尤其内段处皮肤特别薄,对于痛觉非常敏感。而表层皮肤后就是坚硬的骨壁,中间没有皮下组织缓冲,掏耳朵时如果不小心用力过度,就容易造成损伤感染,导致疼痛难耐。另外也可能不小心把鼓膜掏破,这时候一旦遇上耳朵进水或感冒,就会引起反复发作的中耳炎。

门诊最常见的患者是掏耳时因为不小心掏破皮肤,导致外耳道炎,引起严重的疼痛,甚至影响睡眠。其次,常掏耳朵还容易把外界霉菌带进耳内,引起又湿又痒较难根治的霉菌性的外耳道炎。至于在桑拿店或理发店掏耳,如果掏耳器械没有消毒好,很容易产生疾病的交叉感染,后患无穷。

专家表示,耳屎在耳道里时间一久,水分挥发后就会变干,在大家平时生活的大部分活动中可自行掉落到体外。日常可以通过咀嚼、聊天、唱歌这些能带动下巴运动的行为促使耳屎往外跑,这是很自然的行为,所以一般情况下,完全没有必要去掏耳朵。

## 过度清洁头皮防头屑

很多人认为头皮的皮脂去除越彻底越好,其实这种想法是错误的。首先,皮脂对维护头皮起屏障作用。提高头皮对外界各种刺激和微生物感染的防御功能。其次,头皮分泌的皮脂可以均匀包裹在毛发的表面,起到类似于护发素的作用,保护毛发的水分不丢失,避免外界各种因素对毛发的损伤。所以,过度清洗头发反而会损伤头皮和毛发的健康。

## 用漱口水过度清洁口腔

很多人很关注口腔健康,平时吃完东西就习惯性地用漱口水清洁一下。但这样做反而不利于口腔健康。

漱口水不能代替刷牙来清洁口腔,它的主要作用是去除口气,不能像刷牙一样能把牙齿上的菌斑刷掉,一些细小的缝隙还是会残留食物,不能起到治疗牙周病和龋齿的作用。健康人的口腔里也存在一些正常菌群,长期使用有杀菌作用的漱口水,就会导致某些细菌被过度抑制,从而导致口腔内菌群失调,反而不利于口腔健康。不管是治疗性还是保健性漱口水,都不宜每天使用。