

# 擊退擾人體味 重拾自信魅力

小暑過後驕陽似火，每日與陽光玩完遊戲，卻被惱人汗臭味纏身，尷尬之餘又令旁人避之則吉？其實體臭並不一定是因流汗引起，疲勞、情緒緊張、甚至是疾病都有可能令身體發出異味，想和臭味講拜拜，必須先找出成因對症下藥，重拾自信魅力。

## 汗臭多因細菌起

不少人常將汗臭與臭狐混為一談，其實人體的汗腺有兩種，一種是「大汗腺」，又稱頂漿腺，其分泌出來的汗液較為黏稠，然後再經過細菌分解，產生二氧化硫及氨，就會有一種特殊刺鼻的味道，即是大家所稱的「臭狐」（醫學稱為「腋臭症」）；另一種則是由「小汗腺」造成的汗臭。汗本身沒有味道，但其中的蛋白質和脂肪，被附着在肌膚表面的細菌分解後，容易產生特定種類的胺基酸和脂肪酸，釋放出臭味。運動後，汗臭會達到最高點，因為體表變得高溫潮濕，為細菌提供理想的繁殖環境。此外，甲狀腺亢進、腎上腺腫瘤也會讓排汗量增加，出現汗臭的機率大增。肥胖的人則因為皮膚皺褶較多，也容易使細菌滋生，造成汗臭。

## 荷爾蒙刺激臭狐

臭狐的成因主要是頂漿腺分泌旺盛，頂漿腺分布在腋下、外耳道、乳暈、外陰部等地方，當中又以腋下分布最多，特別容易有異味。青春期受到荷爾蒙影響，頂漿腺會分泌黏稠、乳黃色的液體，故在這時期的青少年較易出現臭狐。女性會隨經期變化，在月經前分泌最多，月經期間最低，停經後這種腺體會停止分泌，就不會再有臭狐困擾。此外，情緒會讓頂漿腺活躍，急躁或緊張也會容易產生異味，其他如父母遺傳、腋毛過多亦有影響，而且臭狐亦和多汗症合併發生。

## 代謝差產生老人味

部分年長者身上會出現特別的氣味，年紀愈大愈明顯，造成「老人味」的原因主要是長者代謝較差，身上容易堆積角質，長久下來就會產生氣味。此外，糖尿病、高血壓、腎衰竭等疾病也會使身體代謝出刺鼻氣味。男性攝護腺肥大或女性膀胱過動等，也可能伴隨尿液味道。

## 疲勞傷肝變汗臭

當人體長期處於疲勞狀態，肝臟會過勞，令分解蛋白質時產生的氨不能隨尿液直接排走，容易積蓄在血中，又或體內的阿摩尼亞只能隨汗水排出，產生「疲勞臭」。有「汗博士」之稱的日本汗症博士五味常明提醒，疲勞臭常出現在皮脂腺集中的部位，如腋下、前胸、後背、頸部，故此，當枕頭或領口聞到阿摩尼亞的臭味時，代表肝功能已因疲勞受損，需要調整作息，改善飲食及保持充足睡眠。

## 正確使用止汗劑

建議在使用止汗劑前，要保持使用的部位乾燥，再利用止汗劑中的鋁離子，可以減少出汗量。但要注意許多人會因為怕流汗，而使用過多的止汗劑，這樣反而有機會讓毛孔堵塞，讓累積在毛孔上的物質變成細菌的食物，造成更嚴重的汗臭，嚴重甚至引發汗疹、毛囊炎等症狀。

## 穿着排汗衣服

人造絲、聚酯纖維等排水性較差的質料，容易在衣服上累積細菌，進而產生汗臭。如果本身容易流汗，建議選擇如棉、麻等排水性較好的質料衣服，有助快速吸收汗水及蒸發，不讓細菌有機可乘。如果衣服已經產生異味，可以先用稀釋20倍的梳打粉浸泡，放置15分鐘消除嚴重異味才丟進洗衣機，然後進行正常的洗衣程序。

## 保持心境開朗

情緒會影響自律神經，過度緊張、焦慮的心情，可能會導致皮脂腺變得更敏感。故應時刻保持心情放鬆，在情緒繃緊的時候嘗試深呼吸，重整自律神經。

## 多吃含鎂食物

研究指出，如果人體缺乏鎂、纖維質，會讓身體更容易產生體臭，而便秘也會讓腸道累積毒素，釋放出來與汗水結合，再跟細菌混和，產生濃濃汗臭。多吃蔬菜水果，還有如無花果、杏仁、海帶、豆類等含鎂食物補充，能改善汗臭問題，也能解決便秘。少吃紅肉，以及大蒜、洋葱、韭菜、蘆筍，十字花科蔬菜如椰菜花、芹菜及辛辣刺激等容易加重體味的食物。

## 養成運動習慣

日本汗症博士五味常明認為，要改善汗臭關鍵在「鍛煉汗腺」，透過運動的方式常流汗，便能讓汗腺暢通不堵塞，不容易產生汗臭。保持每天30分鐘以上的有氧運動，在運動過後，謹記用濕毛巾擦拭容易出汗的部位，減少汗水和細菌混和的機會，然後才更衣，保持身體乾爽。

## 脫腋毛保乾爽

刮除腋毛可以減少細菌的依附量，也能減少流汗產生的潮濕環境，保持肌膚乾爽。

## 熱水浴助循環

泡在熱水能幫助血液運回身體，活化心臟功能，促進血液循環，也會讓新鮮的氧氣運送至全身各處，達到消除身體疲勞效果，同時更能洗去異味。

