

腳臭

Karen 自知有腳臭問題，訴苦說：「已經很注意腳部的清潔衛生，但仍有腳臭的問題困擾，鞋子才穿沒多久，腳底就開始傳出異味，脫鞋之後，味道便像鹹魚一樣令人窒息，夏天快到了，如果被朋友聞到就更是尷尬萬分！」

Karen 問：「譚博士，導致腳臭的原因是什麼？」我答：「腳汗是由小汗腺分泌，原為無臭味的。腳臭主因是腳汗積留在鞋子內，不易蒸發，日久產生臭味，或細菌分解汗水也是使臭味加重的原因。腳心每平方厘米有約 620 個汗腺，而身體其他部位同樣面積僅有 143 至 339 個，也就是說，手心、腳心比其他部位的汗腺多出數倍，故更容易出汗。」

實證與虛證

中醫認為腳臭和體質有關，分為實證與虛證。實證是指受到濕、熱、邪的侵襲，導致足部經脈不順暢，因而引起腳臭。其特徵是患者多見大汗淋漓，流出來的多為熱汗，整個人熱呼呼的，這種人通常也易有口臭問題。一般來說，實證者多是嗜食零食、辛辣、油膩、澱粉和奶類等食物太多、熬夜、睡眠不足或質素欠佳又或是抽煙喝酒的人。

虛證的特徵是「自汗」，即毫無原因下汗自出，汗水因失控而積留在鞋子內，當潮濕、悶熱的環境下，便會引起腳上細菌大量繁殖，因此在黴菌、細菌的發酵下，產生獨特臭味。這種人通常體型比較胖、少氣懶言、講話有氣無力、一臉疲倦。另外，陰虛也會「盜汗」，特色是太陽下山之後比較容易流汗，甚至入睡後在外周氣溫沒有過熱的情況下出汗，有些人更是睡時大汗淋漓，汗濕衣衫，需要半夜更衣抹汗，多見於大病、久病或更年期婦女就是典型的陰虛體質。

另外，脾胃乃後天之本，故飲食會改變我們的體質，因此很多人腳臭都是與飲食大有關聯。飲食不節（過飢、過飽）、食無定時（每日三餐時間不定）；過食生冷、油膩肥滯、澱粉與奶類等，都會直接損害脾胃功能，導致脾虛濕困，脾胃濕蒸，水往低流，故濕邪往往向下走，旁行四肢，導致足部汗多，足心熱，不時汗出及汗濕不易乾，這些人不論穿什麼鞋，腳氣都較為強烈。

Karen 問：「有什麼方法改善腳臭？」我答：「在日常生活中，足汗多的人，每天應輪流更換和清洗鞋襪，保持鞋襪和足的局部清潔。洗鞋襪時在溫水中稍放些鹽和白醋，浸泡 15 分鐘左右，再用肥皂洗淨，臭味大多可以消除。」

除此之外，還可嘗試以下的中藥外洗。

中藥外洗（1 人份量）：

材料：蒼朮 1 兩、土茯苓 1 兩、藿香 1 兩、佩蘭 1 兩

做法：將蒼朮和土茯苓以適量清水煎煮 45 分鐘，之後投入藿香與佩蘭，待藥液再沸時收慢火再煮 15 分鐘，隔渣後，待藥液和暖，將之外泡雙足 15 分鐘，最後抹乾雙足即可，每天兩次。如泡雙足一周後臭味仍未消除，建議找合資格的註冊中醫師診症，配合針灸和內服中藥治療。

功效：芳香化濕、祛濕熱、消毒止癢」

本草醫藥坊