

徹底洗個手，才是利人利己保健康之道

皮膚可以說是身體的防護外套，既防水、透氣，也能抗菌，是身體的「第一道防線」。

細菌也是我們繽紛世界的一員，我們的皮膚表面沾滿細菌，每一平方公分的皮膚上就有100到1000個細菌，可以想見，雙手的細菌數是如何可觀了。

然而，細菌沒有超能力，無法「直接穿透」皮膚，只要皮膚上沒有傷口，細菌也無可奈何。可是，只要你不洗掉它，遭到擋駕的眾多細菌會耐心地留在皮膚上，伺機而動。

皮膚不能將身體整個包覆，我們需要呼吸、吃飯、上廁所，一些生存所需的「出入口」必須敞開。敞開的地方也是身體脆弱的所在，聰明的細菌就會選擇這些容易成功的地方「登陸」。

那麼，雙手並無「門戶」，何必怕細菌，又為何要洗手呢？關鍵在於雙手萬能，生活上許多事情都靠雙手。

寫字、看書、擦地板、擤鼻涕、擦屁股、抱寵物……等等「正事」不消說，勤奮的雙手，許多時候還得要兼個差。眼睛、耳朵、鼻子，一有癢痛不舒服，反射似的，就有一手會去侍候。一陣揉眼睛、挖鼻孔、掏耳朵後，當你覺得「舒服多了」的同時，雙手已經將為數眾多的細菌，一古腦兒送到身體「入口處」，細菌終於能輕鬆地進「入」身體了。

許多人因為趕時間而沒時間洗手、草率地洗手，或找不到洗手設備，不能「濕、搓、沖、捧、擦」，好好洗個手。那麼，就要警覺地使用雙手。別用不太乾淨的手挖鼻子、摳青春痘、揉眼睛、拿東西吃，當然，更別隨手接觸他人，以免傳播病菌。設法盡快徹底洗個手，才是利人利己保健康之道。