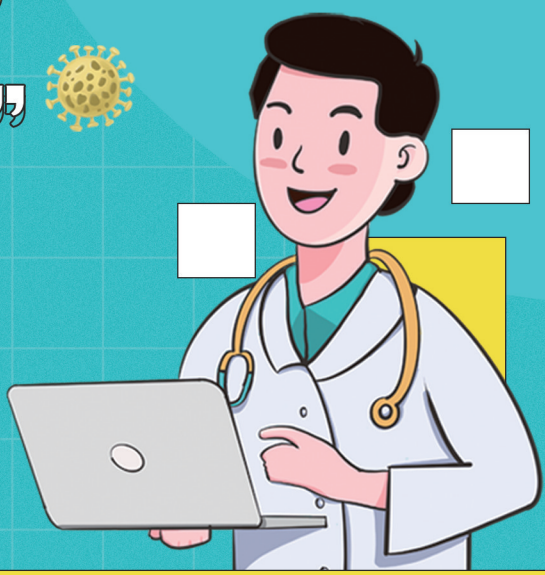
细菌大揭秘：生活中的“小居民”

撰文 / 任蓉华（新凤祥集团）



在我们生活的这个世界里，有一群肉眼看不见的“小居民”。它们无处不在，有的像圆滚滚的小皮球，有的像扭来扭去的毛毛虫——这就是地球上最古老的“居民”：细菌。提到细菌，很多人第一反应往往是“脏”与“有害”，但其实细菌群体中既有让人生病的“捣蛋鬼”，也有默默守护我们健康的“守护神”。今天，就让我们化身小小侦探，一同走进生活中常见细菌的奇妙园地。



厨房里的“美食大作战”

厨房是美食诞生的地方，也是细菌喜爱的乐园。菜刀和砧板这对老搭档，常常被沙门氏菌当成“滑梯”。它最喜欢躲在生肉的汁液里，要是溜到凉拌菜上，就很容易让我们的肚子闹起“抗议”。不过别担心，只要将生熟食物分开处理，再用沸水给餐具彻底消毒，沙门氏菌就乖乖“投降”。

在潮湿的环境中，厨房抹布容易滋生金黄色葡萄球菌，在温暖、潮湿且残留食物残渣的环境下，金黄色葡萄球菌会迅速繁殖，且这种细菌能产生多种毒素，一旦食物被污染并产生毒素，普通加热无法破坏，食用后可能引发上吐下泻。因此，抹布既要做好清洁工作，也要定期煮沸消毒并晾晒干燥，避免自身成为细菌滋生的温床。



你知道吗？冰箱并非保险箱！李斯特菌被称为“冰雪女王”，偏爱窝在冷藏室生存，且在低温下繁殖。它会藏在剩余食物中，“搭便车”进入人身体，所以吃剩的饭菜要盖好保鲜膜，给食物穿上“防护服”。

厨房里也有可爱的细菌帮手。下次喝酸奶时，记得和乳酸菌说声谢谢！这些勤劳的“小工人”能将牛奶发酵得酸甜可口，同时保留丰富营养，对身体健康有益。制作面包时，酵母菌在发酵过程中会产生二氧化碳，让面团变得蓬松柔软如“云朵”，使面团膨胀，变得松软多孔，咬一口仿佛能尝到阳光的味道！

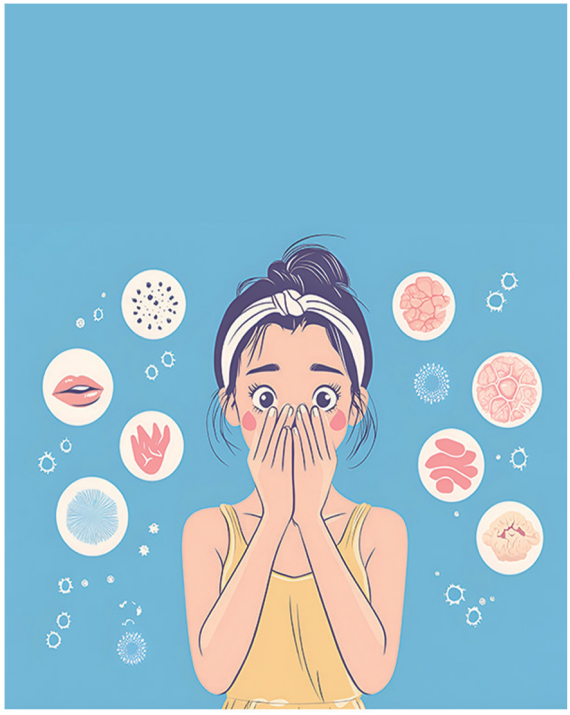
卫生间中的“清洁大擂台”

卫生间是细菌密集的区域。每次冲马桶时，细菌们就像在玩激流勇进：大肠杆菌会随“水花过山车”四处飞溅，若落到手上，就会开始大搞破坏。大肠杆菌多来自人和动物的肠道，当我们不洗手就拿食物时，有可能将它带入人体，导致肠道感染，出现腹痛、腹泻等症状。



浴室墙角发黑、瓷砖缝变绿、洗水台边缘泛灰——这些不是脏，而是霉菌正在“开画展”。常见的浴室霉菌主要有三种：黑曲霉、枝孢霉和青霉，这些黑色“小画家”偏爱潮湿环境，它们留下的“霉斑壁画”并不招人喜欢。不过只要保持通风，就像给卫生间装上隐形电风扇，这些霉菌“艺术家”自然会收拾“颜料”离开。

这里也有默默工作的清洁小队：一些细菌，能分解尿液中的尿素，减少卫生间的异味；还有一些细菌会分解肥皂残渣，像无数“小保姆”般维持环境清洁。虽然它们的作用不易察觉，却在默默改善卫生间的环境。



皮肤上的“城堡保卫战”

我们的皮肤表面居住着各种各样的细菌，形成了一个独特的“城堡”。其中，表皮葡萄球菌是常见的共生菌，是皮肤正常菌群之一，它能在皮肤表面形成保护膜，抵御外来有害细菌入侵，还能与其他细菌竞争营养和生存空间，维持皮肤微生物群落的平衡。

然而，皮肤的生态平衡十分脆弱。例如痤疮丙酸杆菌，平时是个“乖宝宝”，但青春期油脂分泌旺盛时，受激素影响，面部油脂增多会让它疯狂繁殖，堵塞毛囊，最终引发痘痘。

有趣的是，小小的肚脐眼居然是细菌的“度假村”。科学家发现，这里住着成百上千种细菌，如同“热带雨林”般热闹：有的细菌会分解死皮，有的则像“园丁”一样维护皮肤健康。因此，洗澡时轻轻清洁即可，无需过度搓洗。

口腔里的“糖果大冒险”



我们的口腔堪称庞大的细菌“王国”，约有700多种细菌。每次吃糖果时，变形链球菌就会开启“狂欢派对”:它们将糖分转化为酸性物质如同“柠檬汁”般腐蚀牙齿，在牙面上“挖洞建游乐园”。不过别怕，含氟牙膏就像给牙齿穿上“防弹衣”，牙线则是勤劳的“清道夫”，把躲在牙缝里的糖渣统统赶走。

舌头上的细菌会玩“捉迷藏”：粉红色的舌苔其实是细菌和食物残渣的“树叶地毯”，轻轻刷舌头就是在给口腔“大扫除”。打哈欠时，口腔里的厌氧菌（产臭菌）可能会趁机释放“臭气弹”，因此，早晚刷牙要跟检查宝藏一样仔细。

当然，口腔里也有不少有益细菌，如唾液链球菌。它能产生抗菌物质，抑制有害菌的生长，对维护口腔健康起到积极作用；同时，还能参与食物的初步消化，帮助我们更好地吸收营养。

大自然中的细菌朋友

走进大自然，我们还会认识更多有趣的细菌朋友。例如，土壤中的根瘤菌是植物的“小保姆”，它们能将空气中的氮气转化为植物可吸收的氮素养分；雨后泥土香，其实是放线菌在喷洒“香水”！这些土壤“工程师”还能生产抗生素，堪称天然的“医药工厂”。

趣味实验与结语

不妨来做个科学实验吧：取三片面包，一片用脏手触摸，一片用肥皂洗手后触摸，第三片不用接触任何手。密封放置一周，你会看到细菌举办的“面包艺术展”！脏手摸过的面包会开出黑色、绿色“霉菌花”，其实是真菌（霉菌）的杰作哦！

现在，你已经成为细菌小专家啦！快去和朋友们分享这些有趣的知识，一起做个聪明的“细菌管理员”：饭前便后洗手要像写作业一样认真，生熟食物分开要像整理书包一样仔细，每天刷牙要像完成拼图一样全面。记住，科学防护不是消灭所有细菌，而是和有益细菌做好朋友，让有害细菌无处安家！

编辑 / 米叶沙·阿布都拉

