



夏天比别人出汗多,就是身体虚吗?

汗流浹背是大部分人过夏天的状态之一,吃个饭、睡一觉、走几步等等,都可能大汗淋漓,还有人只是坐着不动,也会出一身汗。为什么有人出汗量比别人更多?夏天出汗太多是身体“虚”的表现?大量出汗后怎么做更健康?北京中医药大学东方医院内分泌科主任医师关崧为你讲解汗液中藏着的健康知识。

出汗多少是什么决定的

出汗是人体自我调节体温的本能手段,汗液的成分中,实际占比最多的是水分,高达99%以上。其他成分仅占到0.5%~1.0%,包括氯化钠、钾等无机盐、乳酸、尿素、氨、氨基酸、蛋白质、蛋白水解酶、组胺及前列腺素等有机物。关崧表示,无论出多少汗,排出的几乎都是水分,一般情况下,只要身体感觉舒适,出汗量多点点都是正常的。外界温度、身体状况等因素都会影响出汗量:

■**环境温度** 人体体温一般维持在36~37℃之间,过高或过低都会对健康造成影响。人体通过汗腺调节体温,夏季环境温度升高,人体为了调节体温而大量出汗。

■**遗传因素** 人体大约有400万个汗腺,其中75%分布在体表,主要集中在手掌、足底、腋窝、前胸和脸部。汗腺多且发达的人,就更容易出汗;汗腺集中分布的位置不同,就会导致有的人额头易出汗,有人则是脖子更易出汗。

■**新陈代谢** 一般来说,新陈代谢快的人会比慢的人出汗多,男性往往比女性出汗多,年轻人会比老年人出汗多,经常运动的人会比不运动的人出汗多。

■**胖瘦程度** 肥胖者体内脂肪含量高,而脂肪的导热性比较差,体内代谢产生的热量不易散发,需要通过出汗来散发体内热量。

■**情绪状态** 不管是冬天还是夏天,人在激动、紧张时也会出汗,一般手心出汗较多,这时的交感神经比较兴奋。

■**特殊时期** 处在孕期的准妈妈们,由于神经系统变化和汗腺功能增强,会出现多汗的情形,这种情况可能一直持续到产后一个多月。一些女性到了更年期出汗会变多,还可能会有自觉发热、皮肤变红、心跳加快等症状。这与更年期体内性激素水平变化有关。

汗多就是身体“虚”吗

有人说,出汗多是身体虚的表现,其实,每个人的体质不同,所处环境各异,且受体力劳动的强弱影响,不同个体间会存在较大的差异。但在关崧看来,出汗“过了头”或者在不该出汗的时候流汗不止,就要引起重视了:

1.自汗

自汗不是因为天气特别热或运动量过大而出汗,而是白天待着汗就不停往下淌,或者相同情况下,比别人出汗多。这是因为气虚而出汗,主要是肺、胃、脾、肾虚所致。这类人群往往体型偏胖,免疫力较低。时间久了,也会伤及阳气,出现阳虚症状,如畏寒、大便溏薄等。

2.盗汗

夜晚睡觉时出汗多,这类人通常是阴虚,主要是肾阴虚,或者肝肾阴虚。盗汗者往往体型偏瘦,伴有口干舌燥、口渴、头晕、腰膝酸软等症状。此外,以下几种疾病的症状之一就是出汗,需要警惕:

◆**甲状腺功能亢进** 怕热多汗是甲亢的典型症状之一,可伴有

头发干枯、脱发、指甲变脆、消瘦等。经常在空调房里大汗淋漓,需及时检查甲状腺功能。

◆**糖尿病** 糖尿病患者合并植物神经病变时,会出现出汗量增多的现象,主要集中在上半身,可伴有面色苍白、出冷汗、手脚颤抖的表现。

◆**嗜铬细胞瘤** 可发生在任何年龄,常伴有头痛、恶心、心悸、面色苍白等症状,大汗淋漓也是嗜铬细胞瘤的常见症状,偶尔会持续出汗。

不爱出汗的人天生汗腺较少或不发达,导致身体排汗少,这是正常的。但若高温下或运动后感觉很热,却一点汗也不出,需警惕无汗症或少汗症,以及甲减、神经损伤、皮肤问题。

大量出汗后做好5件事

正常出汗,有助散热、促进新陈代谢、保持体温稳定。一个成年人每天从皮肤汗腺排出的水分大约在500毫升以上,高温和运动时排汗量会更多。关崧建议大家做好下面5件事,更有利于健康:

1.及时补水

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日推荐饮水量为1500~1700毫升。夏季出汗后要适当增加水的摄入量。匀速小量间断补水,每次150~200毫升即可,一口一口地慢慢喝。过3~5分钟后可再喝一点。还可以喝些酸梅汤、绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或薄荷柠檬茶,但一定不要大量饮用冰镇饮料。

2.避开凉风

出汗后应注意避免直接吹风,尤其是风扇不要开得过大,别在空调出风口吹风。此外,即使是夏天,夜晚开窗睡觉也不要让风直吹。

3.休息后再洗澡

出汗后身体毛孔张开,血液处于高速循环状态,立马洗澡会对身体和皮肤造成伤害。同时,热水会加快血液循环,可能造成身体缺氧。正确的做法是稍微休息一下,等汗收了再用温水冲澡,切记不要洗冷水澡。

4.勤换衣服

过多的汗液会刺激皮肤,如果衣服透气性较差,运动时间比较长,汗液浸渍可能会诱发马拉色菌毛囊炎、痱子。

5.吃对食物

平时出汗较多的人,多吃些豆制品和奶制品等含钙多的食物,以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物。还要注意补充B族维生素,如多吃红豆、绿豆、燕麦等粗粮,适量吃些动物肝脏。

夏天温度高、湿度大,易出汗,平时要注意观察出汗是否有其他的不舒服,如果是器质性疾病引起的出汗,应及时就医并遵医嘱治疗。当然,每天一定也要给身体些主动出汗的机会,最好不要长时间待在空调房。不是特别燥热时,关掉空调电扇,享受大自然最真实的温度。

据生命时报

夏日凉菜清爽开胃 如何把好入口关,快看过来

近日,“多家餐饮店因在凉皮放黄瓜丝被罚”的新闻引发讨论。其实,因“黄瓜丝”被罚这件事,不仅涉及法律法规,还和食品安全有关。上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞为你解读凉皮等凉菜中可能存在的健康隐患,教你在夏季把好“入口关”。

凉菜里可能有哪些风险

夏日凉菜,清爽开胃。但从食品安全角度来看,凉菜加工过程中稍不注意或贮存不当,极易被大肠杆菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌污染,食用后会引发肠道疾病或者食物中毒。陈霞飞认为凉菜主要存在以下健康风险:

■微生物感染风险高

大部分凉拌菜少了高温处理的过程。即使需要焯水处理,时间也较短,残留在食材上的细菌微生物相对较多。夏天天气高温、湿度大,食物如果在4℃~60℃的环境下放置超过2个小时,32℃以上的环境中存放1个小时,食物中的细菌就会大量繁殖,可能导致食源性疾病,常见症状为腹痛、呕吐、腹泻、发烧等。

■受储存条件影响大

凉菜制作过程中,如果卫生条件差或操作不规范、制作凉拌菜的原料未洗净、储存时间过长、储存温度不够低等因素,都会给微生物的繁殖创造条件。在常温下做/存放凉拌菜和熟食品,极易造成细菌性食物中毒。

安全吃凉菜的6个细节

如何吃到有营养又卫生的凉菜?陈霞飞建议大家,不管是在外就餐,还在自己在家做,只要菜谱里出现“冷盘”,就要注意以下6个细节:

1.保证食材新鲜

凉拌菜的食材一定要新鲜,从正规超市或市场购买。尽量不选散装的冷荤类肉食,其中蛋白质含量高,更易腐败变质,建议首选真空包装的产品,充分加热之后再调味。

2.彻底清洗干净

清洗流程:蔬菜去除根部、坏叶,用流水冲洗2~3遍,除去表面泥沙等杂质;放入清水中浸泡10分钟左右,最后再用流水冲洗几遍。除了用清水泡以外,还可以考虑用小苏打或食品专用的洗涤剂。

3.注意生熟分开

注意保持砧板、餐具、刀具的卫生,做到生熟分开,在切菜、拌菜前也要洗干净双手。如果手上有伤口,也不要再做菜了。

4.焯水后再凉拌

以下几种食物需要先焯一下再凉拌:菠菜、芦笋、芹菜、秋葵、苦瓜等草酸含量高的蔬菜,焯烫可除去大部分的草酸和涩味;莲藕、山药等淀粉含量高的蔬菜,焯烫可使其变脆,且利于消化;豆腐丝、豆干等豆制品,蛋白质含量较高,易变质,焯烫后更安全。

5.选对调味料

加醋有助抑制微生物繁殖,保护维生素C不被破坏;也可以加些蒜泥,有杀菌抑菌的作用,且能促进食欲。还可适当加些坚果,提升凉菜的营养。尽量少用色拉酱、蛋黄酱等,不但热量较高,也易滋生细菌。

6.现吃现做

凉拌菜往往没有经过杀菌,且吃过的凉拌菜中被带入了细菌,长时间储存,不仅给细菌的生长繁殖提供足够时间,还会导致亚硝酸盐含量升高。凉拌菜应现吃现做,放置时间不要超过2个小时。

据科普中国

