

一动就大汗淋漓,正常吗?

“稍微运动一下就会汗流浹背,不一会儿衣服就湿透了”“坐在空调房里,看着窗外的大太阳就不自觉地开始冒汗”“有时候坐着不动也会出汗”……

不少人天一热就爱出汗,尤其是胖一点的人,一动一身汗,浑身难受。其实,汗腺是人体自带的“空调”,到了夏天出汗少的话,感冒、皮肤病、失眠就会找上门,心脏病发病率更会成倍增长。

出一身健康汗,对健康有益无害,但汗也是人体的“晴雨表”,有些异常出汗信号就是身体发出的无声警告。

怎样才算异常出汗呢?为什么有人一动就一身汗?大量出汗后,应该怎么做?记者就此采访了相关专家。

调节体温的重要生理方式

出汗作为一种正常的、比较复杂的生理机制,是人体为适应环境进化出的实用功能。

“人作为恒温动物,正常情况下,体温恒定保持在36.0℃至37.0℃(腋温),机体才能正常运转。人体出汗的过程类似‘空调系统’在工作,汗液就像这一系统的温度调节剂。出汗是调节体温最重要的生理方式,当我们处于运动、心理紧张或是疾病状态时,体温可能上升,这时汗腺就开始工作,通过皮肤蒸发汗水来散热,帮助机体将体温调节在正常范围内。”首都医科大学附属北京天坛医院内分泌科主任钟历勇解释,有人认为出汗能排毒,这种说法有夸张成分,其实个体通过汗液排出的废物远不如肾脏和消化系统多。

“人体并非只有在活动时才会出汗,静止状态下也会有‘隐性出汗’的情况,这时汗液还未汇聚成形就被蒸掉了,所以我们没有出汗的感觉。”隐性出汗“每天丢失的水分一般在500至800毫升,有的人多达1000毫升。”钟历勇补充道。

“皮肤需要水油平衡,出汗则可以保持皮肤的湿润程度,这也很重要。”北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏介绍,“此外,出汗不仅是一个生理过程,也是一个心理过程。当环境有所改变时,包括人体所处的外部环境和内部心理环境改变,丘脑的交感神经便会令汗腺从毛孔排出汗液。因此,人在精神紧张、受到惊吓或恐惧时,也会出汗。”

“从中医的角度来说,出汗是调节人体阴阳平衡的重要途径之一。身体在阴阳平衡(即健康)的生理状态下会微微出汗,不会大量出汗让人感觉到不适,更不会有相关伴随症状。”北京中医药大学东方医院老年病科副主任医师郑晓鹏解释道。

出汗多少受多种因素影响

“和朋友打球,永远都是我出汗最多”“天一热,每天都要换好几次衣服”……在重庆上学的大二学生李源(化名)的苦恼并非个案。生活中,我们可以看到,同样的活动量后,有人大汗淋漓,有人却体感清爽。出汗这件事,差别为何这样大?



“出汗和个人体质、遗传、环境及运动量等因素有关。”李厚敏解释,“有些人天生就比别人爱出汗,可能是因为他们拥有更多或更敏感的汗腺,也可能是因为身体代谢率高、新陈代谢快。此外,体高能高、肌肉量大的人,也比完全不锻炼的人更爱出汗,因为他们的基础体温更高,产生的热量更多,而为了调节体温,就会通过排汗的方式散热。”

在中医专家看来,汗证是指因阴阳失调、营卫不和、腠理不固而致汗液外泄失常的病症,自汗、盗汗是常见汗证。“白天别人不出汗,自己却出汗;稍微活动一下就出汗,出汗后有虚弱感;一吃饭就出汗,吃完就好了;一紧张就出一身汗,慢慢才能落下去……这些都属于自汗。而盗汗则指夜里睡着了出汗,醒了汗止。”郑晓鹏列举道。

一般来说,自汗根据机理分为三种:一是体内有热;二是气虚,收不住汗;三是以上两个因素兼具。“体内有热即觉得自己很热、爱出汗,一紧张就出汗,这种情况多以自我感觉判断;气虚则会导致人体水液代谢失常,即中医讲的水饮病;如果热与气虚兼具,病理机制更为复杂,需要辨别是实热还是虚热,热在心、肝还是胃,气虚的原因是什么。”郑晓鹏说。

“盗汗是阴虚火旺造成的气血、津液外耗,由肾阴虚、肺阴虚导致。”郑晓鹏介绍,阴虚火旺的人,主要表现为平时爱心烦,一到晚上,就觉得手心、脚心包括心口烘热,睡眠不好。“阳气外泄,逼迫津液从毛孔渗出,就会出现夜间盗汗的情况。”

“皮肤科也有多汗症的诊断,一般分为全身性的多汗和局限性的多汗。局限性的多汗,常见的如手掌多汗。如果神经对于汗腺的控制出现问题,就会出现全身性的多汗,一般合并其他病症的情况比较多,单一的皮肤问题比较少。”李厚敏说。

有了多汗的症状,要确定是否有病理原因。“由于气温升高或者焦虑应激等心理压力导致短时间的多汗,不属于病理性的多汗,无须过度担心。”钟历勇强调,病理性出汗是指在非正常的情况下出现的多汗症状,也称为病态性多汗症,是一种症状而非独立的疾病,通常由各种疾病或药物引起,如甲状腺亢进或糖尿病导致低血糖症状,以及结核病、病毒感染性发热等。

“下丘脑有体温调节中枢,如果下丘脑有肿瘤或者炎症,体温调节中枢受损,就会导致体温调节异常;脑部疾病导致功能区损害后,也会引起相应功能区支配的躯体出现异常,其中就包括异常出汗的情况。”钟历勇补充道。

“出现自汗症状,如果是因为体内有热,清热即可,一般不会持续太久;如果是因气虚引起自汗,则须补气;热与气虚兼具的自汗,症状病理机制复杂,需寻求专业的中医辨证论治,精确施治。”郑晓鹏提示。

“盗汗首先要排除有无肺结核、甲亢等疾病,排除后如果还有心烦易怒、失眠、口渴咽干、烘热感、汗黄等症状,可在医生指导下,通过服用药物和改变生活方式调理。”郑晓鹏指出,半身汗指身体一侧出汗,多见于左侧,无汗的半身常是病变部位。“若高血压或高血脂患者出现半身汗,要警惕中风偏瘫的前兆,应及时到神经内科做相应检查。”

头汗的出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不由自主出汗。“在接诊时,老人头部蒸蒸汗出,原因多为大病或久病气虚失摄,或湿热蕴蒸,或肝阳上扰,可找中医师根据四诊辨证治疗。”郑晓鹏介绍,冷汗表现为四肢不温、怕冷、大汗淋漓,并伴有头晕、饥饿感、心慌或意识不清楚等症状,“如是糖尿病患者,要首先考虑是否为低血糖反应,以便迅速采取应对措施,如饮用蜂蜜水、进食巧克力等补充体力。”

“出现多汗症状,要找到原因对症解决。如果是环境因素或情绪问题,就改善相应的内外环境条件;如果合并一些其他疾病,则需要把相关疾病控制好,才能从源头解决。”李厚敏强调。

专家认为,出汗是一种正常的生理现象,不需要过多关注和焦虑。但发现不正常的出汗现象时,也要提高警惕,及时就医,寻求专业性的帮助。

提醒,开学在即,许多学校的军训已提上日程,建议学生军训时带上大容量水杯,保证及时充分地补充水分。此外,汗液的成分主要是水分,还有一些盐分等微量物质,有时还需酌情补充电解质。

“汗湿的衣服要及时更换,特别是在冬天,衣服干得比较慢,潮湿的衣服会导致身体抵抗力下降,引起感冒。”为此,钟历勇提醒,要避免体温急剧变化导致失温,“在观看体育比赛时,我们发现运动员在比赛前后都会穿上长袖服装,就是为了避免汗液大量蒸发,保持体温稳定。”

专家强调,大量出汗后,应及时做好清洁工作,因为皮肤一直处于湿润环境的话,会增加皮炎和皮肤感染的风险。其实,突然出现的异常出汗情况,也可以成为提示健康隐患的信号。郑晓鹏分享了中医的三步自查法:一是出汗之前热不热,二是出汗之后虚不累、累不累,三是出汗之后冷不冷。“如果说感觉热,但是出汗之后不累、不冷,就是实热而出汗,可以食用一些凉性的水果和药物,如西瓜、梨、菊花、金银花等;如果正好相反,则是固摄失常的虚热,常用药物为玉屏风散。”郑晓鹏说。

“出现自汗、盗汗、半身汗、头汗和冷汗等异常出汗的情况,应引起警惕——它们可能是身体发出的警告。”

“泡脚时,材料选择是一方面,泡茶的水温和时间也是影响养生茶饮效果的重要因素。一般冲泡的水温不宜过高,以免破坏药材中的有效成分。同时,泡的时间也不宜过长,以免茶汤过浓,对胃肠道造成刺激。”

在享受秋日养生茶饮的同时,我们还需要注意一些生活细节,以更好地养护身体。滋阴润肺,可多吃滋润多汁的食品,如食用蔬菜、水果,可补充维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用;少吃辛辣油腻的食物,适当进行体育锻炼,通过增强体质提高免疫力。

“小汗滴传递健康大信号”

大量出汗后,不论是生理还是病理原因,都需要及时采取措施,以保障机体功能的正常运转。

高温天气下,人体会大量出汗以调节体温。“这时出汗丢失的水分多达1500至2000毫升,如不及时饮水,就有可能脱水,所以外出运动或游玩时,一定要带上饮用水,及时补充水分。”钟历勇提醒,“三分练、七分吃”,虽说“饮食”这部分占了主角,但也不能忽略适量的核心训练。想要快速获得腹肌,再推荐给大两个简单有效的腹部训练动作。

动作1:L形抬腿动作
确保下背部始终位于地面上,背部不要拱起来,这样可以真正锻炼下腹肌,控制双腿慢慢抬起来,控制好速度是关键。

训练次数:一次做20个,休息20秒,循环五组。

动作2:交替平板支撑
身体自然呈一条直线,不要掀起屁股,双手与肩同宽撑在地面上,手肘不停变换。

训练次数:一次60秒,休息30秒,循环五组。

天凉好锻炼!送你一份高效练出肌肉的饮食指南

这个夏天,相信运动员们的力量之美给大家带来了许多精彩的回忆,让不少人也跃跃欲试:我也想拥有美丽的肌肉线条。最近天气也逐渐凉快下来,怎么能错过这个运动锻炼的好时机呢?人们经常说“三分练、七分吃”,可见饮食习惯和饮食结构对人体的影响有多大。练得再多,饮食一旦不受控制,喝饮料,吃蛋糕、糖果、零食等,身材也会往不可预知的方向发展。我们不必追求极低的体脂率,但饮食一定是维持身材和体脂率很重要的一环。下面给大家总结了简单又有效的饮食和运动方案:

减少摄入高热量食物

其实,我们每个人都有腹肌,想要拥有看得见的“几块腹肌”,腹部的脂肪含量需要达到一定标准,这个标准就是:体脂率。体脂率低的人,腹直肌的线条更容易被看见。

一般来说,男性的体脂率到15%以下开始有腹肌轮廓,10%—12%腹肌线条会更明显;女生体脂率到20%左右能开始看到马甲线。匀称健康就很好看。腹部脂肪是全身脂肪的最后一道防线,也是最难减的。

可以参考运动员们的饮食习惯,他们大都保持相对干净的饮食结构:不喝饮料,不吃零食,食谱中很大一部分会吃鸡肉和西兰花,尽可能避免深加工食品。

重视“蛋白质+膳食纤维”组合

如果想要明显有效地减脂增肌,就一定要注重“蛋白质+膳食纤维”这对好搭档。如果你不知道吃什么,建议食材如下:

1.蛋白质
动物蛋白:瘦肉、鸡胸肉、牛排、火鸡、白鱼、鸡蛋、虾和贝类等;

植物蛋白:杏仁、核桃、奇亚籽和亚麻籽等。

2.膳食纤维
蔬果:花椰菜、甘蓝菜、青椒、菠菜、蓝莓、樱桃、奇异果等;

全谷物和豆类:燕麦、藜麦、玉米、毛豆、黑豆、鹰嘴豆等。

有朋友会问,那脂肪该如何摄入呢?也不能完全不吃。其实,大部分肉中有脂肪,就算吃肉是为了摄取蛋白质,也顺便摄入了脂肪,所以建议不再需要来自酱料和油的脂肪。如果实在想加一点油脂,推荐橄榄油、坚果以及牛油果来补充优质的健康脂肪。

3.一日三餐减脂增肌食谱
再提供给大家一个更直观、方便实操的方案:

早餐吃碳水:燕麦片、玉米或面包+一点水果+一个鸡蛋。

午餐吃蛋白质:用蛋白质食物作为基础,牛肉、鱼、鸡肉和各种瘦肉+蔬菜+水果。

晚餐吃蔬菜:尽量多吃蔬菜,但要避免根茎类蔬菜,配些鱼、虾和豆类。

运动后补充营养是关键

许多人会忽略运动后这一时间段的饮食问题,其实这个时间段对于塑造身材是非常重要的。运动后,需要注重“蛋白质+碳水”组合的摄入,可以促进增肌,加速乳酸排出,第二天不会感到酸痛。

另外,运动期间也别忘了喝充足的水和电解质水,可以保持肌肉水分和弹性。

“三分练、七分吃”
配合运动让效果加倍



泡一杯秋日养生茶饮

处暑已过,炎热的夏季即将结束,秋天的凉爽逐渐到来。然而,秋季也是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节,很多人易患“秋燥症”,表现为口干舌燥、唇角干裂、肝火旺盛等。

燥邪悄然而起,日常可以多选择甘润养肺、滋阴润燥类食物,如梨、甘蔗、石榴等含水量丰富的水果,以及芝麻、核桃等质润滑肠的食材,还可以适量食用葡萄、猕猴桃、柚子、山楂等带有酸味的食品,起到补肺阴、敛肺气的功效。

除此之外,中医的养生茶饮也能够帮助大家润肺生津,预防燥邪的入侵,比如菊花麦冬枸杞饮、小吊梨汤、冰糖银耳茶。通过合理选择药材,掌握正确的冲饮方法,并结合良好的生活习惯,可以让一杯养生茶饮尽可能发挥降燥的功效。

泡茶时,材料选择是一方面,泡茶的水温和时间也是影响养生茶饮效果的重要因素。一般冲泡的水温不宜过高,以免破坏药材中的有效成分。同时,泡的时间也不宜过长,以免茶汤过浓,对胃肠道造成刺激。

在享受秋日养生茶饮的同时,我们还需要注意一些生活细节,以更好地养护身体。滋阴润肺,可多吃滋润多汁的食品,如食用蔬菜、水果,可补充维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用;少吃辛辣油腻的食物,适当进行体育锻炼,通过增强体质提高免疫力。

小吊梨汤

梨被誉为百果之宗,不仅香甜可口、香脆多汁,而且营养丰富。小吊梨汤起源于清朝,曾为宫廷饮品,后经时代更迭,配方和炖制方法流传到了民间。在民间以铜制提吊作为称量梨汤的器物,一吊为一壶,小吊梨汤因此得名。

配方:汤山酥梨500克,银耳50克,枸杞子15克。
制作方法:
1.选用汤山梨,洗净,去皮,去核;梨皮、梨核备用,梨肉切小块。
2.砂锅中加入水,水量参考为梨和水的比例是1:2,放入梨皮和梨核熬煮,20分钟后捞去梨皮、梨核。煲好的梨皮可以吃,根据自己的口味接受度来定。
3.依次放入梨块、泡发的银耳,加适量水一起大火煮,约10分钟后放入枸杞,盖上锅盖小火慢煲,直到自己喜欢的黏稠度为止。

冰糖银耳茶

银耳味甘性平,有补肺益气、养阴滋燥功效。银耳富含纤维素,可促进肠壁蠕动。它还含有丰富的胶质,有一定护肤养颜功效。

配方:银耳20克,枸杞子5克,茶叶5克,冰糖20克。
制作方法:先将银耳用水泡发,撕成小朵,与枸杞、冰糖同入锅中,加水适量炖熟滤汁,加入泡好的茶水搅拌均匀即可。

菊花麦冬枸杞饮

菊花麦冬枸杞饮是秋季茶饮非常好的选择之一,可以起到清肺去火的效果。菊花还可以滋补肝肾之阴,清肝明目,治疗头痛、眼痛、眼花等症状。菊花是中医治疗多种眼疾的良药,常常感觉

“防弹咖啡”真能减肥吗

近期,“防弹咖啡”成为众多减肥人士的新宠。在某社交媒体上,带“防弹咖啡”话题标签的视频播放量超1.2亿次。那么,热度如此高的“防弹咖啡”是什么?它是否有减肥功效?

实际上是改良版酥油茶

资料显示,“防弹咖啡”是由美国硅谷工程师戴夫·阿斯普雷于2011年研发的一种特制咖啡饮品。研发灵感源于阿斯普雷一次难忘的西藏之旅。

当时,他因高原反应感到不适,相关症状却被一碗酥油茶意外缓解。后来,阿斯普雷尝试复刻酥油茶,并进行创新。他以咖啡取代茶,用草饲黄油替换牛奶,并在其中融入椰子油。

经过精心调配,一款新咖啡饮品问世了。饮用后,阿斯普雷觉得精力充沛,仿佛“穿上了防弹衣,可以上战场御敌”。这款咖啡也因此得名“防弹咖啡”。

“防弹咖啡”是黑咖啡、草饲黄油和椰子油的混合物,部分“防弹咖啡”中可能加入了一点蛋白粉。”北京大学人民医院临床营养师张瑜介绍,与普通咖啡相比,“防弹咖啡”的脂肪含量更高,特别是饱和脂肪酸的含量。

“防弹咖啡”的重要组成部分是草饲黄油,由仅使用牧草喂养的牛产出的牛奶,经过无盐发酵制成,富含欧米茄-3脂肪酸、脂溶性维生素和抗氧化剂。此外,椰子油富含中链甘油三酯,能够迅速被人体分解吸收,转化为能量。因此,由油脂与咖啡结合而成的“防弹咖啡”,既可为饮用者提神醒脑,又能迅速补充能量。

与生酮饮食减肥原理类似

张瑜告诉记者,“防弹咖啡”的减肥原理与近年来流行的生酮饮食类似。二者都是通过降低碳水化合物摄入量,增加脂肪的摄入,并适当控制蛋白质的摄入,促使人体进入一种被称为酮症的代谢状态。在酮症状态下,人体为了维持正常的生理功能,会开始分解储存在体内的脂肪,从而达到减肥的目的。

据介绍,生酮饮食最初是一种针对癫痫患者设计的治疗方案,后被发现有控制体重的作用。研究显示,长期使用生酮饮食模式可增加罹患心脏病、中风等心脑血管疾病的风险。

“防弹咖啡”油脂含量较多,而摄入量油脂会加重人体肠胃负担,或导致消化不良、腹胀、腹泻等症状。”张瑜介绍,大量饮用“防弹咖啡”还可能提升人体血脂水平,增加罹患心脑血管疾病的风险。

曾有博主推荐用“防弹咖啡”长期替代正餐。在张瑜看来,此做法仅侧重脂肪摄入,忽视了蛋白质、维生素及矿物质等必需营养素的补充,易导致减重过程中肌肉流失。

“要特别注意的是,不管是生酮饮食还是‘防弹咖啡’,都不适合孕妇、哺乳期妇女及老年人等特殊群体。”张瑜说,普通人群偶尔品尝“防弹咖啡”是可以的,但一定要控制量。一旦每日咖啡摄入量超过400毫克或单次超过200毫克,便可能诱发焦虑、紧张及烦躁等负面情绪。

秋季如何护理皮肤

秋季来临,适宜的气候容易让人忽略皮肤的日常护理,不少人出现皮肤干燥、脱屑等问题。秋季该如何科学护理皮肤?记者采访了浙江省人民医院皮肤科主任陶小华。

秋季昼夜温差变大,气温逐步降低,皮肤的油脂分泌量开始减少,锁水能力减弱;同时,伴随降水减少和空气湿度下降,皮肤水分流失速度加快,角质层含水量降低,也加速了皮肤干燥和弹性降低。

秋天凉爽,人们容易忽略防晒。秋天以晴天居多,云层较薄,紫外线很容易穿过云层直射皮肤,进而引发损伤。除了会让皮肤变黑,还会导致皱纹、色斑、日光性皮炎等皮肤老化、炎症问题。关注皮肤屏障功能受损问题。皮肤屏障如同“砖墙”结构,表面覆盖弱酸性皮脂膜,“砖块”之间由神经酰胺、脂肪酸、胆固醇构成的“水泥”形成稳固屏障,一旦受损,将导致皮肤抗炎能力下降和功能失调等,进而形成“敏感肌”。

“敏感肌”是敏感性皮肤的俗称,指皮肤受到物理、化学等因素刺激后,出现刺痛、灼烧、瘙痒、瘙痒等。皮肤容易敏感的人群在秋天更应该引起重视。

秋季的皮肤日常护理应该怎么做?陶小华提出3个重点:温和清洁、舒缓保湿、严格防晒。

清洁皮肤建议使用温水,早晚各1次。水温过冷会导致毛孔收缩,不利于清除污垢;水温过热又会破坏油脂膜。涂抹防晒霜、化妆品后需要注意清洁,鼻子和额头为重点部位,但不要过度。过度清洁会导致油脂分泌更多,出现外油内干、水油失衡等问题,甚至出现皮肤菌群失调引发炎症性皮肤病。

洁面后3分钟内应喷润肤水,擦保湿霜,恢复皮肤皮脂膜结构,维持正常酸碱值。且要根据季节及皮肤特点选择合适保湿剂,例如秋冬季或干性皮肤适合油脂较多的膏、霜剂,春夏季或油性皮肤则宜选用凝露、啫喱类等更为清爽的产品。

在日常防晒方面,除了在紫外线最强时段尽量避免室外活动外,还应注意物理性及化学性防晒。防晒遮挡物应选择紫外线防护系数大于25、紫外线透过率小于5%的纺织物,防晒霜应根据不同环境选择相应产品,即使在室内,如果靠窗、阳台,或者接触较强荧光灯等也应涂抹防晒产品。