



# 如何治疗多汗症

□ 林智超 负英杰



支招 王鹏

出汗是人体的一种生理现象,汗液蒸发既能维持体温恒定,还能排出体内废物。中医认为,汗由津液化生,汗的有无、多少是体内阴阳状态的表现。一般情况下,体力活动、进食辛辣、情绪紧张、衣被过厚、天气炎热时,人就会出汗,须警惕除此以外的异常出汗——多汗症(中医称“汗证”)。

广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟表示,在正常的环境下,坐着不动都大汗淋漓,就要当心是多汗症。

临床上常见的多汗症分为自汗和盗汗。自汗,指在没有外部刺激的情况下,人体自主分泌汗液的现象,通常表现为全身或局部出汗,且不受外界温度等因素的影响。自汗通常是因为身体某些功能失调,可能与内分泌系统、神经系统等有关,也可能是某些疾病的症状,如结核病等。盗汗,指睡眠中出汗的现象,通常为全身出汗,且汗液分泌量大、持续时间较长。盗汗通常与急性感染、代谢性疾病等有关。

一般来说,多汗症的发生与以下因素关系密切:1.病后体虚。若平日体质薄弱,生病之后身体会更加虚弱,导致肌表疏松,表虚不固,腠理开泄而诱发出汗。2.情志不调。思虑烦劳过度,损伤心脾,血虚则血不养心,心不敛营,致汗液外泄;阴虚则虚火内生,阴津被扰,不能自藏而汗泄;亦有因忿郁恼怒,肝失疏泄,肝郁气滞化火,火热逼津外泄,

导致自汗、盗汗。3.饮食不节。平时嗜食辛辣厚味,脾失健运,湿热内生,或素体湿热偏盛,邪热郁蒸,都会导致津液外泄、出汗增多。

在吴伟看来,多汗症的病位在卫表腠理(肌肉的纹理),涉及肺、心、脾、肝、肾,基本病机是阴阳失调、腠理不固。自汗多属气虚不固,日久可伤阴,盗汗多为阴虚内热,久延则伤阳,如果不及处理,会诱发气阴两虚或阴阳两虚。治疗汗证应以“敛肺健脾、固表

敛汗、补益肝肾”为法,临床常用黄芪、白术、浮小麦、牡蛎、五味子、糯稻根、红枣等固表止汗的药物,自汗者可用“玉屏风散”益气固表,盗汗者可用“麦味地黄丸”滋阴降火。

下面推荐三个食疗方:  
浮小麦饮 取浮小麦15-30克、红枣10克,水煎代茶频饮。也可将浮小麦炒香,研为细末,每次取2-3克,放入枣汤或米汤中送服。  
麻鸡敛汗汤 取麻黄根30克,牡

蛎30克、肉苁蓉30克、母鸡1只。先将鸡宰杀后去毛、内脏、头、爪,然后洗净,与麻黄根同放入砂锅中,加水适量,文火煮至鸡肉软烂后,去鸡骨及药渣,加入洗净的肉苁蓉、牡蛎煮至熟,放食盐、味精调味即可。早晚食肉喝汤,每周吃2-3次。

生脉饮 取人参10克、麦冬15克、五味子10克,人参切成小块,同麦冬、五味子一起放入砂锅,加水适量,文火煎煮约1小时取汁,温服频饮。还可以试试以下几种外治法:

1.取川芎、白芷、藜本、滑石粉各30克,研磨成粉,混合后用棉布包裹,敷于身上易出汗部位(头面部除外)。  
2.取白矾20克、葛根60克,煎水洗手足,每天2次,治手足多汗。  
3.将五倍子研成粉,取少量加水搅拌成糊状,贴敷腋下并用毛巾热敷,每晚1次,可治盗汗。

总之,多汗只是一种症状,成因复杂,需要专业医生排查是生理性还是病理性,若为病理性,必须及时针对病因治疗。

多汗症患者要注意日常调养,放松心情,避免过度思虑;少吃辛辣厚味;根据气温适当增减衣物,经常更换内衣,保持衣服、卧具干燥清洁;出汗时应避风寒,及时用毛巾将汗擦干,以防感冒;不要因怕出汗而减少活动量,应在专业医师指导下,适当进行体育锻炼,以增强体质。

随着现代社会的发展,电子产品日益普及,青少年的学习和生活方式发生了巨大变化。长时间近距离用眼,缺乏户外活动等因素,导致近视成为影响青少年视力健康的一个大问题。

预防和控制孩子近视,家长需从以下几个方面入手。

## 正确使用眼

近距离过度用眼是导致近视的重要原因之一。家长应引导孩子合理安排学习和娱乐时间,尽量减少近距离用眼的时间。如果确实需要进行长时间阅读或使用电子设备来学习,建议遵循“20-20-20”法则进行休息和放松,即每近距离用眼20分钟就望向20英尺(约等于6米)的远处20秒。

青少年看书写字的姿势要正确。家长可以按照“一拳一尺一寸”的原则来检查孩子的坐姿,具体是指胸口离桌子一拳,眼睛离书本一尺,指尖离笔尖一寸。切勿让孩子驼着背、歪着坐,甚至是躺着、趴着学习。孩子的眼睛离电脑屏幕太近,容易引起视疲劳,并加速近视进展。

改善用眼环境也是预防近视的重要措施。家长应该为孩子提供良好的阅读光线环境,避免在强光直射或昏暗的环境下读写和看电子屏幕。光线不足时打开房间顶灯,必要时打开台灯辅助(右手写字,台灯应放在左前方),夜晚要同时打开台灯和顶灯。如果孩子要上网课,建议用投影仪或电视投屏观看。

## 户外活动

大量研究表明,户外活动能够有效预防和控制青少年近视。家长要让孩子养成户外活动的好习惯。建议每天进行2小时的户外活动,户外活动的时间是可以累计的,包括上学路上走路的时间、课间休息时的户外玩耍时间、室外体育课的时间等。如果一天户外活动的累计时间不到2小时,可在孩子放学后、天黑前进行补充。

户外活动的关键是“白天的户外”,要求人处在室外的光线环境中。天黑之后的户外活动不能计算在内,因为户外活动的目的是接触自然光,这才是防控近视的根本因素。

户外活动并不是说一定要晒到太阳才行,即使是阴天,进行户外活动对于防控近视也是有效的。不过,对户外活动的要求是光照亮度和时间的叠加,如果是在阴

# 爱眼护眼 预防近视

□ 杨晓

天和傍晚,或是在阳台、架空层等场地进行户外活动,就要相对延长活动时间。

## 营养均衡

家长应引导孩子少吃甜食、含糖饮料和油炸食品,多吃水果、蔬菜、鱼和鸡蛋等食物,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物,以保证孩子营养均衡。

另外,家长要注意孩子饮食的多样化。有的孩子可能存在挑食或偏食的情况,家长应该做到食谱多样化。均衡饮食才能确保孩子眼睛的生长发育和维持功能所需的各种营养充足。

值得一提的是,如果孩子有了近视征兆,先要去专业机构鉴定孩子是否是假性近视。假性近视是由于孩子长时间近距离用眼导致的睫状肌痉挛所引起的。在儿童青少年进行验光检查以前常规进行散瞳,散瞳以后就可以解除睫状肌痉挛,假性近视就自然消失了。出现假性近视以后,要及时调整生活习惯,减少电子产品的使用,否则长此以往,假性近视也会转变为真性近视。

# 关节作响需要就医吗

□ 张波

# 心血管健康的重要性

□ 郑娜

心血管系统包括心脏和血管,是人体内的重要器官,负责输送氧气和营养物质。心脏是心血管系统的核心部分,负责泵送富含氧气的血液到全身各个组织和器官。心脏的健康直接关系到整个身体的健康。血管是输送血液的通道,分布在身体的每一个角落。健康的血管能够保持血液流通顺畅,确保身体各部位得到充足的营养和氧气供应。

## 影响心血管健康的因素

不良生活习惯 久坐、缺乏运动、饮食不健康等,都可能导致心血管健康问题。

高血压病 高血压病会增加心脏的负担,导致动脉粥样硬化和心脏病等心血管疾病。

高血脂症 高血脂症会导致血液黏度增加,形成血栓,进而引发心梗、脑梗等疾病。

糖尿病 糖尿病会损害血管内皮细胞,增加心血管疾病的风险。

## 如何维护心血管健康

合理饮食 保持低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食习惯,多摄入蔬菜水果和全谷类食物。适量摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉等。同时,控制总热量摄入,避免过度肥胖。

增加运动量 根据个人情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、骑车等。每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。运动可以帮助降低血压,调节血脂,预防心血管疾病。

控制体重 肥胖会增加心血管疾病的风险,要通过合理的饮食和运动,保持健康的体重。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会损害心血管健康,戒烟和限制饮酒量是维护心血管健康的重要措施。

保持良好的心态 心理压力和情绪波动会对心血管健康产生负面影响,可以通过冥想、做瑜伽等放松方法,缓解压力和焦虑情绪,保持心情愉悦。同时,学会合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。

定期体检 定期进行心电图、血压、血脂等相关检查,有助于及时发现和预防心血管疾病。如果有家族遗传史或高危因素,更应重视定期体检的重要性。

可能有人会有这样的体验:久坐后转动头部,脖子会发出“咔咔”的弹响声;从蹲位站起时,膝盖也会发出清脆的“咔咔”声。那么,关节为什么会发出响声呢?经常弹响会导致关节炎吗?

## “咔咔”声是怎么回事

在我们运动时,关节突然发出“咔咔”的声音,被称为关节弹响。因为关节腔内的关节液具有润滑作用,关节软骨也有吸收震荡的作用,所以在大多数情况下,人体关节能够稳定且适度地活动,并不会引起弹响,或弹响声较小不易被听到。

但是,当人体关节长时间处于一个姿势或者受到损伤时,这种声音就会被放大。

在生活中,转动脖子、扭腰、下蹲起身、按手指关节时,关节发出的弹响是一种生理性弹响,并不会导致明显的疼痛以及活动受限。

## 关节弹响是因为缺钙吗

关节弹响与是否缺钙没有关系。关于关节为什么会弹响,目前还没有明确的定论,国内学者普遍认为可能由以下3种情况引起。

关节腔内气泡爆裂 关节腔是一个密闭腔,当关节静止时,各种压力处

于静态平衡;当关节活动时,关节腔内的负压增大,关节液会产生气泡;当关节恢复原位时,气泡爆裂,就会发出“咔咔”声。

关节液不足 如果人经常不活动,滑膜缺少外界的刺激,关节液就会变少。当缺少润滑,关节突然活动时,就可能发出声音。

关节韧带摩擦 若长时间保持一个姿势,关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态;当关节活动时,韧带就可能与关节发生摩擦,发出弹响。

## 如何判断是否为病理弹响

关节弹响可以分为生理性和病理性两类。关节发生病理性弹响时,常伴随疼痛和关节功能受限。

声音不同 生理性关节弹响多发生在关节从静止转为突然活动时,弹响声单一、清脆。病理性关节弹响的声音多样,清脆、沉闷、摩擦音都可出现,部分患者还会出现伴有疼痛的摩擦感。

伴随症状不同 在出现生理性关节弹响前、后一段时间内,关节活动不受影响,不伴随疼痛或不舒适,且短时间内不会重复弹响。病理性关节弹响常伴有不适感,如疼痛、肿胀等,且可以连续发生。

多发人群不同 生理性关节弹响常见于中青年。病理性关节弹响多发

于中老年人群。若关节发出声音的同时,还伴有其他症状及病理变化,如疼痛、肿胀、活动受限等,患者应尽快就诊。需要注意的是,病理性关节弹响患者若不及时就医,可能会引发关节炎、关节变形。

## 如何养护关节

关节和骨骼的健康重在平时的保养,而且越早越好,我们可以通过保养,让骨骼和关节保持健康状态。

维持正常体重 研究表明,体重每减轻约0.45千克,膝关节的负荷就会减轻约1.8千克。减轻体重能使膝关节的发病率降低25%-50%。

科学运动 运动频率以一周不少于3次为宜。单次运动的时间不要大于1小时,运动量也应循序渐进。

运动前充分热身 无论进行哪种运动,都需要提前热身。运动时,应避免不断重复有可能损伤关节的动作和强度过大的动作。

不要忽视疼痛 关节出现疼痛或肿胀时,应该及时就医。处于疼痛急性期的患者,要减少关节活动,注意关节保暖,避免频繁上下楼。

适当补充钙剂和氨基酸营养素 患有有关节炎的老年人可在医生的指导下,适当补充氨糖和软骨素,以减轻关节疼痛度,改善关节功能。

## 健康新知

# 养成良好习惯 避免脱发掉发

□ 苏健光 邵春海

近年来,脱发问题越来越普遍且趋于年轻化。脱发可分为不同类型,常见的主要有雄激素性脱发、斑秃和休止期脱发。导致脱发的原因是多方面的,除了皮肤毛囊病变、遗传因素、激素紊乱、精神压力、不良的饮食和生活习惯也是重要原因。脱发严重的人群,千万别忽略了饮食与营养问题。

头发的主要成分是角蛋白,而角蛋白是由大约20种氨基酸组成的,含量最高的是胱氨酸(约占15%),其次是8种人体必需氨基酸。同时,头发中的黑色素,也是由另一种氨基酸——酪氨酸合成而来的。如果存在蛋白质缺乏或蛋白质-能量营养不良,比如一些过度节食或长期素食者,就容易出现头发稀疏、脱发或毛囊萎缩。所以,要想保持头发健康或预防脱发,就要保证摄入充足的优质蛋白质。

临床研究发现,斑秃患者的血清维生素D水平明显降低。维生素D缺乏也可见于其他类型的脱发患者,如雄激素性脱发、休止期脱发患者等。建议伴有维生素D缺乏的脱发患者补充维生素D。

维生素D也被称为“阳光维生素”,只要多去户外活动晒太阳,我们的身体便会自己合成。在日常饮食中,也可以多吃一些维生素D含量丰富的食物,如海鱼、动物肝脏、蛋黄等,或者服用鱼肝油、维生素D补充剂。

微量元素在维持毛囊的正常功能中发挥关键作用,与脱发相关的微量元素主要是铁与锌。饮食上,铁的最佳来源是含有血红素铁的动性食物,如牛肉、猪肉、动物肝脏、动物全血等,而植物性食品

中非血红素铁的吸收利用率较低。补铁的同时,可以多吃富含维生素C的食物,如猕猴桃、柠檬等,以促进铁的吸收。

缺锌也会导致发质变脆、头发稀疏和休止期脱发,但脱发患者血清锌下降的情况并不一致。人体中的锌主要分布在肌肉、骨骼和皮肤中,血液中的锌参考价值有限,并不能准确反映体内的真实情况。有缺锌危险因素的患者,如挑食、偏食、慢性腹泻、长期素食者等,可以去医院进行综合检查评估。通过饮食来补锌更为安全可靠。含锌丰富的食物主要有贝类海产品、肉类、动物内脏等。

含糖饮料不利于身体健康,它与很多慢性疾病相关,比如肥胖、心血管疾病、龋齿等,其中也包含脱发。2023年一项来自清华大学的研究显示,频繁摄入含糖饮料是男性脱发的危险因素。与不喝含糖饮料的人相比,每周饮用大于7次(饮用量超过3500毫升),脱发的风险将会增加3倍以上。

研究者认为,一方面高糖摄入可能改变了糖代谢途径,从而加剧了激素性脱发;另一方面常喝含糖饮料的人焦虑、抑郁等情绪障碍的发生率较高,而情绪障碍会导致脱发。根据中国营养学会的建议,每天糖的摄入量最好控制在25克以下。

一些不良的饮食或生活习惯,如挑食、偏食、三餐饮食不规律、长期高油或高糖饮食等,要及时改正。吸烟可使微血管受损,尤其对雄激素性脱发影响较大,建议戒烟。有减肥需求的年轻人,也要注意不能过度节食,避免短期内体重下降幅度太大。



休闲纳凉 田蹊