



健康关注

异常出汗莫忽视

我们每个人都会出汗,大部分情况下的汗出都是生理性的,伴随着个体差异,汗出量也因人而异。但也有人每天大汗淋漓,汗如雨下,一天要换几身衣服,而且这类人群不只有汗出过多这一个症状,还伴随心烦、睡眠差、食欲不振、精神压力大等各种全身症状。此外,也有患者平时极难出汗,即使是身处酷暑之中,或者跑上几公里,都不容易出一滴汗。这都是汗出异常的表现。

什么是“汗证”

若排除外界环境因素影响,在头部、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,称为“汗证”。汗证是由于阴阳失调、腠理不固,而致汗液外泄失常的病证。

导致汗证的病因非常复杂,外感六淫可能导致汗证,七情内伤亦会导致汗证。

汗证患者多为体虚或大病初愈,又兼感染风寒、思虑忧虑过度、偏好进食辛辣食物等因素,进而导致发病。

汗证的病性也非常多变,既有虚证,亦有实证,还有虚实夹杂证。汗证的总病机在于阴阳失调、营卫不和、腠理失司。

出汗了要洗澡,清爽又舒服,这是大家的基本共识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?先说答案:即使没有明显出汗,建议夏天最好可以每天洗一次澡。

为什么不出汗也建议洗澡?

人体的皮肤表面几乎布满了汗腺,多达200万—400万个。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小),就有250个到550个的汗腺。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。



认识几种异常出汗

自汗 此类患者不论是否活动,也不受天气冷热等因素的影响,时不时就会出汗,活动的时候尤其明显,休息之后缓解不明显,常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

盗汗 盗汗即熟睡时出汗,醒来出汗就停止,常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠,或床单、衣服汗湿,通俗来讲即“偷偷出汗”。盗汗多见于更年期女性,常伴随潮热、五心烦热、心烦易怒等。

汗水含有很多的微量成分,比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他的一些代谢产物等。尤其在腋窝等部位,还会有特殊的汗腺,叫作大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味。

以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米,在环境温度分别为22℃、27℃和30℃的时候,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。此外,要注意的是,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。

除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面积。

所以说,即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁基本卫生要求。

黄汗 黄汗即出的汗为黄色,容易沾染衣服,以腋窝处最为明显。黄汗可见于患黄疸病者,也可见于无明显黄疸的患者。

头汗 头汗即出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不由自主出汗。

额汗 额汗指不论气温高低,只有额头出汗。

半身汗 出汗只在身体一侧称为半身汗,多见于肌肉萎缩、中风及截瘫患者,汗出常见于健侧半身。

手足心汗 手足心汗即手心、足底常常出汗。

胸汗 胸汗即胸前出汗。

出汗后这些事不能做

直接吹风 出汗时,皮肤腠理开泄,容易感受风邪。《素问·上古天真论》警示:“虚邪贼风,避之有时。”

冲凉洗澡 一是皮肤毛孔开放,受“冷刺激”后,毛孔闭塞,不利散热,容易感冒;二是脾胃突然受凉,容易伤脾胃,令脾失健运,导致食欲不振、腹痛、腹泻。

不及时补充液体 大汗后不及时补充液体,就会出现脱水。如果空气湿度也大,还会导致中暑。所以,天气过热或桑拿天不适合室外活动。

没出汗,可以不洗澡吗

多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。

除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面积。

所以说,即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁基本卫生要求。

从健康的角度看,每天洗几次澡最好?

对于个体而言,洗澡频率其实没

中医调护方法

运动养生 盛夏之时,运动当以“和缓”为要。切记大汗伤阳,应以微汗为佳。太极拳、八段锦等传统导引术,尤为适宜。

饮食调摄 以清淡为主,少食肥甘厚味,多进时令鲜蔬。绿豆、冬瓜、丝瓜之属,最宜清暑;赤小豆、薏苡仁之类,功擅利湿。

以下推荐不同饮食调摄方法:

1. 阴虚汗出。表现为夜间盗汗、汗出而黏、五心烦热。推荐用乌梅10克和麦冬15克煮水代茶饮。

2. 气虚汗出。表现为自汗不止,动则尤甚,神疲乏力。推荐用黄芪30克、红枣20枚和猪瘦肉100克煲汤饮用。

3. 湿盛额汗。表现为额头汗出如油、身重困倦。推荐用赤小豆30克和炒薏苡仁20克煮粥食用。

4. 湿热熏蒸。表现为汗出黏腻、口苦身重、舌苔黄腻。推荐用浮小麦30克和黄芪15克煮水代茶饮。

5. 津液亏虚。表现为汗出溲溲,面色无华。推荐用桂枝、白芍各10克,桑椹20克,枸杞15克煮水代茶饮。

(稿件来源:中国中医药报)

有定论。南方和北方各有自己的洗澡习惯,甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异,没必要纠正。

但从健康角度说的话,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。洗澡时需要注意避免烫洗,洗完建议加强皮肤保湿,涂抹润肤霜。

洗澡不仅有清洁作用,还能够改善睡眠、舒缓压力,这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸洗澡的话,这些好处似乎更加明显。泡澡也要注意控制水温,不能烫洗,在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

(稿件来源:科普中国)



畅游 王全超

肩袖损伤的病因及治疗

□ 高学生

及经常进行投掷、游泳、举重等运动的人群。

进行性变 随着年龄增长,肩袖肌腱的血供减少、弹性下降,比较容易发生撕裂。这种情况常见于40岁以上人群。

肩袖损伤会引起持续性疼痛,休息时亦感隐隐作痛;活动时肩部疼痛加重,尤其是外展、前屈、外旋等动作;夜间疼痛明显加剧,往往会痛醒。同时,患者主动活动受限明显,尤其是外展、上举及外旋动作,日常活动如梳头、穿衣变得痛苦和困难,而被动活动受限则不明显。患者还可能出现肩部

临床中发现,许多人误将肩袖损伤当作肩周炎,过度锻炼后导致症状加重,错失最佳治疗时机。

肩袖损伤主要由以下三种原因导致:

外伤 跌倒时用手撑地、肩部直接撞击、提拉重物时突然用力、肩关节脱位或骨折伴随的肩袖撕裂;运动相关损伤,如投掷类运动、健身姿势不当,以及游泳、网球、羽毛球等运动造成的损伤。

过度使用 长期重复某些动作会导致肩袖肌腱磨损,最终引发损伤,常见于需要反复抬臂的职业,以

健康速递

□ 王艳阳

警惕血栓风险

久坐、久卧不动是引发下肢深静脉血栓的关键因素。医学研究显示,人们持续保持坐卧姿势超过6小时,血液黏稠度增加、凝血因子活跃,血细胞会逐渐聚集、黏附,无论年龄大小,均存在血栓形成风险。

下肢深静脉血栓形成的三大核心机制为血管损伤、血流淤滞和血液高凝状态。此外,下肢深静脉血栓在各类血栓疾病中占比高达80%—90%。其中,长期卧床的患者、经开手术或骨折创伤者、长期伏案工作人群,以及60岁以上伴有高血压、糖尿病、肥胖或抗凝血酶缺乏的个体,均属于高危人群。这些群体因自身生理特征或外部因素影响,更易触发血栓形成机制,要格外重视血栓的早期预防与健康管理。

预防血栓形成

在日常生活中,预防静脉血栓形成可以双管齐下,改变生活习惯,同时做好特殊防护。

多活动 无论是久坐办公还是久站工作,持续1小时都应活动5分钟,可通过踮脚尖、勾脚等简单动作,促进下肢血液循环。

多喝水 每天保证足够的水分摄入,避免血液黏稠,尽量减少摄入咖啡、酒精等饮品,它们可能影响血液的流动性。

健康饮食 减少高脂、高盐食物的摄入,多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,合理控制体重,减轻血管负担。

戒烟 吸烟会损伤血管内皮,加速血栓形成,戒烟是保护血管健康的重要措施。

术后患者、长期卧床者等高危人群,除了调整生活方式,还要在医生的指导下,规范使用抗凝药物。

健身广场

这些运动习惯影响健康

□ 雪飞

运动不热身

受伤风险增大 肌肉、肌腱和关节未激活,突然运动易引发肌肉拉伤、扭伤或撕裂。

运动能力下降 身体未进入“运动状态”,爆发力、灵活性和反应速度受限。

心血管负担增大 心率骤升可能引发头晕、胸闷,甚至增加心脑血管意外风险。

协调性变差 神经系统未适应运动模式,动作僵硬易失衡,尤其影响高难度训练。

恢复变慢 身体冷启动,直接进行高强度运动,乳酸堆积更快,延迟性酸痛更明显。

建议:运动前至少进行5—10分钟的动态拉伸和低强度有氧运动(如快走、热身操),逐步提升心率与体温。

盲目追求运动出汗

健身时大汗淋漓看似有效,但过度追求出汗可能带来弊端:大量出汗易导致电解质流失,引发疲劳、抽筋甚至脱水;出汗量≠燃脂效果,过度依赖高温或高强度,可能透支体能,影响身体恢复;长期高强度出汗可能加重心脏负担。

建议:应注重科学训练,平衡强度与补水,避免盲目追求出汗。

为减肥空腹训练

空腹训练会导致能量不足、训练强度下降、耐力降低,易引发头晕、乏力甚至低血糖;会导致肌肉分解代谢加快,可能影响增肌效果;会导致身体压力增大,皮质醇升高,不利于身体恢复。

建议:训练前一小时,适量补充碳水或蛋白质,尤其是高强度或长时间运动,避免空腹引发健康风险。

健身菜单单调

健身菜单单调易导致肌肉发展不均衡,易引发运动损伤或体态问题;身体适应性增强后,减脂增肌效率下降,身体陷入平台期;重复动作增加关节压力,提升劳损风险;心理上易厌倦,难以坚持;功能性体能受限,影响日常生活动作表现。

建议:定期调整训练计划,结合力量、有氧和灵活性训练,保持运动多样性与趣味性,提升健身效果和可持续性。

运动过程中过量饮水

运动过程中过量饮水或饮用饮料可能带来以下问题:

大量饮水会稀释电解质,降低血液钠浓度,引发低钠血症(水中毒),导致头晕、恶心甚至昏迷。

加重心脏负担,增加血液循环量,影响运动表现。

可能引发胃胀、反胃,干扰训练状态。

运动饮料含糖量高,过量饮用可能抵消燃脂效果,甚至导致血糖波动,导致低血糖。

建议:应少量多次补水,运动后

健康新知

盲目节食损害骨骼

□ 浦飞飞

为什么减肥会影响骨骼健康

骨骼不是一成不变的支架,而是一个动态变化的活组织,它需要足够的营养和适当的力学刺激来维持强度。盲目节食减肥,可能会从多个方面损害骨骼健康。

营养不足,骨骼入不敷出 钙、蛋白质、维生素D等是骨骼健康的基石。如果长期节食,尤其是极端低碳水、低脂肪的饮食模式,可能导致这些关键营养素摄入不足。例如,许多女性减肥时不摄入牛奶、奶酪等乳制品,或者完全不吃肉类、鸡蛋,使蛋白质缺乏,影响骨胶原合成。久而久之,骨骼就会变得脆弱。

体脂过低,激素水平紊乱 脂肪组织不仅可以储备能量,还参与激素调节。女性体脂率过低时,雌激素水平会下降,而雌激素对骨骼有保护作用。一旦雌激素不足,骨流失速度会加快,增加骨质疏松风险。

体重过轻,骨骼缺乏压力刺激 适当的体重能给骨骼带来良性压力,促进骨细胞生长。但如果体重过轻(BMI<18.5),骨骼长期缺乏力学刺激,就会逐渐退化,比如长期卧床的人骨量会流失。

如何判断骨骼是否受损

如果在减肥过程中出现以下情况,可能提示骨骼健康已受影响,建议及时就医检查。

腰背疼痛,尤其是久坐、久站后加重,甚至夜间疼痛明显。

轻微外力就可导致骨折,比如打个喷嚏就引发肋骨骨折等情况。

频繁抽筋、牙齿松动,可能是长期缺钙的表现。

减肥的同时需保护骨骼

均衡饮食,保证关键营养素 每天至少摄入300毫升牛奶或酸奶,多吃豆腐、深绿色蔬菜;每天晒太阳30分钟;常吃富含维生素D的食物,如蛋黄、深海鱼、瘦肉等。

选择对骨骼有益的运动 比如快走、跳舞等运动,能有效刺激骨骼生长;深蹲、哑铃这些力量训练可增强肌肉,间接保护骨骼;避免长期只进行纯有氧运动。

控制减肥速度,避免极端节食 健康的减重速度是每个月减少体重的3%—5%,例如体重60公斤的人,每个月减1.8公斤—3公斤。过快减肥会导致身体分解骨组织,增加骨质疏松风险。