

# 夏季警惕4种异常出汗

出汗是人的体温调节方式,天热或活动的时候,机体通过汗液的蒸发把体温降低到正常水平。但是,汗出得太多也不是件好事。从中医角度来看,汗是津液的代谢产物,血汗同源,因此出汗过多会耗气,伤及津液而损心血。尤其是老年朋友,夏季常常有出虚汗的症状,此时更要警惕。



## ■警惕4种异常出汗

### 手心脚心出汗多

平时手心容易出汗,脚汗、腋窝汗也出得厉害。《伤寒明理论》指出,“多由脾胃湿蒸,旁达四肢手足所致。”这种出汗一般是脾胃、肠道不适的表现。如果伴有口干、牙龈肿痛,可服用清胃热的牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。如果伴随腹部胀满疼痛,大便不通,多属于肠道内有积粪的热证,可服用通便药。此外,也有一些外用的方法,比如用白矾或者葛根煎汤泡脚,或者用黄芪防风煎汤来洗手,时间久了,也会有所改善。

### 头面部出汗多

老人和产后身体虚弱的女性,会有出汗过多的情况,多属于气虚。头顶出汗,宜滋肾清肺,可用麦冬等泡水喝;适当吃一点百合糯米粥,可以润肺止汗。每当吃饭时,就头汗淋漓,身体发热,这种情况要以泻胃火为主,并注意不要吃得太过油腻,多吃新鲜蔬菜,清淡饮食。也有人是因为湿气太重,额头部位爱出汗,平时要多吃利水排湿的食物,如薏米、山药、地瓜、冬瓜。

### 白天动一动就大汗

白天不活动或轻微活动的情况下,就汗出不止。这些人常有身体虚弱、说话声音较低、食欲差、易感冒等特点,中医认为是气虚的表现。饮食上多食用山药、豆浆、牛羊肉、扁豆、栗子、核桃仁等,也可用党参或黄芪炖鸡以补益机体,缓解气虚。还可通过动作舒缓、动静结合的运动增强体质,如太极拳、八段锦等。推荐一款黄芪红枣汤,黄芪30克、红枣20枚、猪瘦肉100克,水煎服。适用于气虚不固之自汗。

### 半夜出汗多

这种情况多见于50岁左右的中年人和65岁以上的老人。入睡后,在半夜或黎明时分,胸部、背部、大腿等地方出汗,出汗量较多,睡着出汗,醒来汗止,中医称“盗汗”。这些人常有失眠、手脚心热、心烦、两颊潮红、口咽干燥等特点,多为肾阴虚而肝火旺所致。应禁食辛辣动火食物,切勿饮酒,并多吃一些新鲜蔬菜,注意劳逸结合。被褥、铺板、睡衣等,应经常拆洗或晾晒,以保持干燥,并应经常洗澡,以减少汗液对皮肤的刺激。另外,低血糖、甲亢、糖尿病等疾病也可引起多汗,应及时到医院治疗。

## ■夏天出汗千万别急着擦

酷夏到来,一动就会一身汗。很多人在大汗淋漓时都习惯性地立刻把汗擦掉。然而,从健康角度来说,出汗后立刻擦掉并不利于健康。

高温条件下,汗腺会分泌出大量汗液,其蒸发时会带走热量,起到散热降温的作用。人体每蒸发1毫升的汗液,就可带走0.58千卡的热量。尤其是在环境温度接近或超过体温时,蒸发汗液就成为人体唯一的散热方式。如果出汗后立即擦掉,就不能发挥其蒸发散热的作用;同时由于热量没有散发,汗腺还会继续分泌汗液,导致体内更多的盐分、维生素等随之消耗掉,对健康不利。因此,如果你还在不停地出汗,就不要急着擦掉。

需要提醒的是,如果出汗后立刻进空调房,就应立刻把汗擦掉,同时还要避开冷风直吹,以免汗腺闭塞。最好用干毛巾或温热毛巾擦,此时皮肤毛孔及毛细血管可迅速张开,有利于热量散发出来,人体反而会感到凉爽舒适。如果用冷毛巾擦,皮肤受到

冷刺激,导致毛孔紧闭,毛细血管收缩,体内积热散发不出来,最终使人产生烦热的感觉。有的人大汗后甚至会冲个冷水澡,但皮肤接触冷水后,毛细血管突然收缩变细,大量血液回流心脏,会增加心脏负担,引发心慌、气短、头晕等症状。大汗后应先休息一会儿,等体温恢复、汗液干了后再洗澡。

同样的道理,大汗之后也不宜喝冷水,否则也会导致毛孔急速闭塞,暂时中止出汗,造成体温散发受阻,诱发感冒。大汗口渴时,应该先用温开水漱口,以缓解口渴程度;10分钟后分几次喝少量的温淡盐水,其目的是补充大量出汗丢失的盐分;半小时后方可饮较多的水,以满足人体各器官新陈代谢的需要。除了水分,随汗液流失的还有人体必需的钾及维生素C等水溶性维生素。因此,热天要多吃豆类、菠菜、土豆、山药、芹菜、苜蓿、香蕉、橘子等富钾食物,以及猕猴桃等富含维生素C的果蔬。

## ■出汗异常的调理方法

调理汗多,推荐3个实用的小偏方。第一个是最常见的桑叶,用于自汗、盗汗都可以,最好是清晨摘的新鲜桑叶,摘下后马上放到瓦上焙干、碾碎,每天早晨喝粥的时候吃上6—10克,快的三天便可见效。桑叶也可以打碎放到粥里喝、水煮或者煎汤直接喝。第二个是地骨皮,就是枸杞子植物根的皮,可以清虚热,缓解阴虚盗汗效果好,但不能直接吃,可以熬水喝。第三个是仙鹤草,本身是用于止血的,但现在发现有很多其他作用,如止汗、止咳。取仙鹤草30克,熬水以后代茶饮。

除此之外,还可以有针对性地服用一些中药来改善异常出汗症状。气血不均衡引起的半身出汗可

以用小柴胡和桂枝汤一起煎成柴贵汤,可疏肝解郁,调和营卫。治疗更年期汗多,可服用当归六黄汤,即生地、熟地黄、黄芩、黄蘗、黄连、黄芪一起用水煎服,可清热、补气、养血、舒肝。肿瘤患者化疗后伤气阴,容易出汗,可用生脉饮加牡蛎散。生脉饮成分是人参、麦冬、五味子,用于气阴两虚,其中人参是补气的,麦冬、五味子是补阴的,牡蛎散中有浮小麦、麻黄根,主要用于止汗。

总之,汗一般都是虚性的,或者虚实夹杂。所以,通过固湿,比如吃酸性的东西来固湿止汗,可能对容易出汗的人有帮助。

(养生)

## 每天蹲一蹲 疾病不缠身

医学研究发现,人们蹲的姿势与胎儿在子宫内的姿势非常相像,这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。可惜的是,虽然人们发明了各种各样的席梦思和人性化设计的桌椅,但腰颈肌劳损、骨质增生、糖尿病和肥胖症仍然向人们袭来。许多现代人不仅不会蹲,连弯一下腰都气喘吁吁。究其原因,就是人们躯干部长期采取一种强直体位,活动得太少了,工作时越来越多地采取坐的姿势造成的。

蹲时,身体两个最大的关节——膝关节和髋关节折叠到最大限度,各关节几乎不承受身体重量,而躯干部肌肉却能得到活动。因此,人们在家里或适当的时候,不妨多蹲一蹲。每天坚持站在地上,双脚站拢并微微下蹲,双手按住双膝,按顺时针转36圈,再逆时针转36圈,坚持做两次。这样不仅可增强膝关节和腿部肌肉的力量,对防治膝关节疼痛、风湿性关节炎、下肢静脉曲张及小腿抽筋等症效果明显。但应注意的是,老年人应该在有手扶物的情况下进行下蹲动作,以免跌倒摔伤。(小新)



## 盛夏多吃 荷塘三宝

盛夏天气异常闷热,清凉的荷塘中有能为你祛除暑意的三样“宝贝”——新鲜的莲子、莲藕、菱角。这三样白色食材因都生长在水中,所以污染较少且十分应季。

莲子养脾胃。夏季人的肠胃比较虚弱,容易腹泻,莲子恰好是补脾益胃的餐桌帮手。家常做法是将莲子去芯与芡实、荷叶一起做成莲子芡实荷叶粥,养脾胃的效果更好。莲子宁心安神,银耳安眠健胃,做成莲子银耳汤,味道清香,对夏季易失眠的人也是上选。白莲子口感香糯,莲子芯性寒味涩,阴虚内热、年老体弱者不宜过多食用。

莲藕养血补虚。莲藕新鲜白嫩,含水量足、含糖量低而含铁量高,味道微甜鲜美。鲜藕生吃可消痰凉血、清烦热、止呕渴,熟吃能够养血补虚、开胃健脾。但是莲藕性偏寒,产妇和脾胃消化不好的不宜生吃多食。最常见的做法是藕炖排骨汤,或凉拌、素炒皆可。

菱角生吃清热。菱角含有丰富的淀粉、蛋白质,味道甘香。生吃时选择外皮鲜红色、有光泽、较嫩的为好,能清热祛暑;颜色发黑的菱角可煮熟或熬粥食用,既可充当粮食,还补脾胃,老年人常食有益,但要注意食用过多易腹胀。

(生命)

## 夏天只喝热水能逼出体内寒气吗

三伏天,吃冰棍、喝冷饮是最过瘾痛快的事情。近日,在朋友圈里却流传一条“冬病夏治”的养生方法:三伏天期间不喝冰镇饮料,喝热水可把体内多年的寒气逼出来。

这个“冬病夏治”的养生方法是,“在三伏天期间不吃寒凉食物、拒绝一切冰镇饮品;不喝酒!每晚热水泡脚,经络按摩、尽量按时睡觉,不熬夜!请

大家不要喝冰镇类的饮料和食物,会使寒气入侵不能排出,要想使体内的寒气排出,请坚持在伏天喝热水,会把体内多少年深入骨髓的寒气逼出来。”

夏天吃冰棍喝冷饮对身体伤害有这么大吗?南京市中医院有关专家说,有以下几种情况,确实不太适合喝冰镇的饮品。比如,肠胃不好的人。喝热水更多是国人的一种生活习惯,但如果

靠喝热水排出体内积聚多年的寒气,这说法夸张了,也没有科学的理论支撑。这位专家说,在喝水的温度上,他一直建议温度不要太高,长期喝热水会烫伤口腔及食管黏膜,造成口腔炎、食管炎,导致局部黏膜充血、水肿。建议的水温在40℃到45℃,既符合口腔温度,也适合胃肠的温度。

(扬子)

医药保健 刊登热线:15037574888

## 众康推拿堂

退休军医坐诊,不吃药、不打针、不手术,电针运动疗法加中药蜡疗治疗颈肩腰腿痛,效果显著。

电话:13782429490 张大夫  
地址:西苑东路南段路西  
(20路公交车终点站向北80米,新新招待所对面)