



趁天热

## 逼自己出点“养生汗”

□王宗

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓，一股股汗臭味让人觉得尴尬，因此人们想出了各种招数避免出汗：长时间待在空调房里，过量、频繁使用止汗露，出汗后立即冲凉……其实，汗腺是人体自带的“空调”，夏季适当出汗更有益健康。到底哪种出汗方式才正确？是被烈日晒得汗流浹背、在桑拿室里蒸到大汗淋漓还是在运动场上挥汗如雨？下面，就让专家教你出对“养生汗”。



沈雁英 本期嘉宾  
中国健康教育中心专家

## 汗液有不少秘密

汗，是由汗腺分泌的液体。美国《赫芬顿邮报》刊登的一项研究显示，每个人身上约有200万至400万个汗腺，正常人一天之中不知不觉会蒸发约600至700毫升汗水，高温天气里进行剧烈运动流出的汗液重量会占到体重的2%~6%。对于一个体重68公斤的成年人来说，相当于流出了4公斤的汗水。

气温高、精神紧张、吃辛辣、热烫的食物都会导致人体出汗。如果汗腺功能不正常，当人体处在高热状态时，不能发挥分泌汗液的作用，人就会发高烧，还可能造成心、脑、肝、肾及血液系统受损，可见汗腺调节人体体温的重要性。

## 现代人出汗太被动

出汗有两种方式：主动出汗和被动出汗。

等公交车时，被太阳晒得衣服都湿透了；被工作压力所困扰，急得额头微微渗出汗珠；在闷热的环境中汗如雨下……专家表示，这些出汗方式都非常被动。

总体来说，因天气、环境或心理压力造成的出汗称为被动出汗，只有因运动而产生的排汗才是主动出汗。调查显示，不管在城市还是农村，能经常运动的人，比例只占到28.2%。这说明，现代人的主要出汗方式都是被动出汗。

中医认为，由于天气环境原因引起的出汗属于静汗，相当于被动出汗。不少异常的静汗需要引起注意，比如自汗、盗汗等。有些人不热、不运动时前心后背会出汗，且容易疲劳、感冒、心慌，特别怕风怕冷，这叫自汗，是气虚的表现。夜晚一睡着就出汗，叫盗汗，是阴虚的表现。

## 教你出一身“养生汗”

同样是出汗，天气炎热时，被动出汗照样能让人大汗淋漓，为什么不主动出汗好呢？不管是因为炎热而出的汗，还是桑拿蒸出来的汗，都只是在人体浅表层出汗，而运动才是真正的深表层出汗，也就是让人从里向外出汗。中国健康教育中

心专家沈雁英表示，这种汗是人体进行的自我调节，出汗后不仅让人感觉很舒服，还能起到排出毒素、控制血压、促进消化、防骨质疏松、增强记忆、护肤美容、减肥等作用。

长期使用空调、缺乏运动，让现代人的毛孔变得越来越迟钝。对于不爱出汗或没有时间运动的人来说，怎样才能多出主动汗呢？专家建议，不妨试试以下的几招：

## 运动前喝热水、热粥

运动前喝杯热水或热粥，让毛孔进入蓄势待发、将开未开的状态，再锻炼一段时间，就能让毛孔全部打开，汗出透了，一通百通。

## 巧用生姜促出汗

专家表示，生姜在夏季是个好东西，既散温暖脾胃，又走表开汗孔。不得不在空调环境上班的人，可以坚持喝点生姜水，比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等，促进排汗。

## 从膝盖开始自我发热

长期在写字楼上班的人，可以用热水袋、暖宝宝等来增加排汗。每天上班后将一个暖宝宝贴在膝盖上，让人体自发生热，深入到皮肤深处。回家后泡澡或泡脚，也能达到同样的效果。

## 不要长期待在空调房里

另外，长时间呆在空调房里会让毛孔变迟钝，影响排汗系统的正常生理功能，夏天可以选择10点前或下午5点后去户外运动，让身体微微出汗。不得长时间待在空调房里的人可以多喝温热的水，也能有效促进排汗，对消暑也很有帮助。

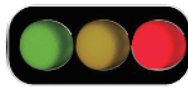
专家提醒，除了患有心力衰竭等严重疾病的人群外，大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗。需要注意的是，不能一味地追求多出汗，户外活动不要让自己过于疲劳。出汗后切忌喝冰镇饮料，要适当补充常温下的白开水或淡盐水。

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail：ldzzmys@126.com



## 健康红绿灯

红灯

解暑绿豆汤  
不能当水喝

夏日炎炎，不少人会熬一大锅绿豆汤给家人当水喝。绿豆性寒、味甘，具有清热解毒、消暑止渴的功效，但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人，最好不要过多饮用，可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法。由于绿豆具有解毒作用，因此，病人服用的药物中，不论是中药还是西药，如果含有有机磷、钙、钾等成分，绿豆会与这些成分结合成沉淀物，从而分解药效，影响治疗。

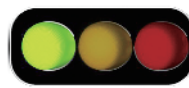
豆浆与鸡蛋  
不要同时食用

每天早晨，做妈妈的都会为孩子精心准备早餐，希望孩子可以在清晨得到充足的营养。所以很多妈妈都会在豆浆中打入鸡蛋花。或者在孩子吃完鸡蛋后让孩子用豆浆解渴。其实，单独饮用有很强滋补作用的豆浆含有一种特殊物质叫胰蛋白，它与蛋清中的卵黏蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。

在车上睡觉  
让颈椎很受伤

很多人有上车睡觉的习惯，然而坐车时候睡觉却有很大隐患。专家指出，过猛刹车的时候很容易导致颈部出现损伤，如果加上因平时不正确的工作姿势累积导致的颈椎劳损，很容易诱发或者是加重颈椎病，甚至出现瘫痪。

绿灯

工作压力大  
每天吃半个洋葱

洋葱可健胃润肠、消食理气，对食欲不振、消化不良、积食、便秘等都有很好的食疗作用。另外，洋葱中还含有抗血小板凝聚的物质，能够稀释血液，改善大脑供血，缓解精神疲劳和心理紧张。工作压力大的人每天吃半个洋葱就可以收到良好的保健效果。

夏天吃菠菜  
增食欲助消化

菠菜味甘性凉，能润燥养肝，益肠胃，通便秘。《食疗本草》中称其“利五脏，通肠胃，解酒毒。”菠菜能促进胃和胰腺分泌，增食欲，助消化；丰富的纤维素还能帮助肠道蠕动，有利排便，非常适合夏天食用。建议在食用菠菜前，要用开水焯一下，这样做可以去掉菠菜中所含的大部分草酸，再吃起来，菠菜就没有涩味了，而且可以保留住菠菜中的其它维生素。

预防头发早白  
可多吃这些食物

想要预防和缓解头发早白，在膳食上应适当多吃一些粗粮、豆类、绿色蔬菜及瓜果等富含B族维生素的食物。动物肝脏、番茄、马铃薯、柿子等食物中含有合成黑色素颗粒必不可少的铁、铜等矿物质。另外，黑豆、花生、鸡蛋、鱼肝油、芝麻（特别是黑芝麻）、麦片、香蕉等，对预防少白头均有一定作用。