

出汗多少与减肥、排毒无关 从“出汗”看健康的门道

本报记者 薛原

盛夏之际,天气炎热,出汗不可避免。而运动之后,从出汗状况也能看出健身效果。不过关于“汗”的问题,民间存在一些不正确的认识,现在请杭州红会医院皮肤科医生李志量来答疑解惑。



出汗既不减肥也不排毒

“汗水是脂肪的眼泪?出汗多才减肥?这是一个误区。”李志量说,虽然一些人可能有过气温超高、出汗特多或者狂运动完之后掉体重的经历,但是,这仅仅是体内的水分少掉了而已,“我们减肥真正想减掉的是脂肪,你脱水或者不脱水,脂肪都在那里,只要之后喝些水,体重就会反弹。”

至于出汗多,能排毒,这也不是事实。李志量解释道,首先人真没这么多毒要排;其次,出汗也真没这个作用。不管用什么方式出汗,汗里99%的成分都是水,其它连1%都不到的成分包括钠、钾、钙、氯以

及尿素氮等,其中能和“毒”沾点儿边的大概就只有尿素氮了。而尿素氮主要通过尿液排出,汗水里那一点点的量,可以忽略不计。“出汗其实只是人体调节体温的一种本能手段,如果身体感觉热了,就会让自己出点汗、带走热量,身体自然也就舒服了。”李志量说。

刻意多出汗不可取

大家享受那种“大汗淋漓”的过程,喜欢出汗后的轻盈感,像什么蒸桑拿、高温瑜伽、高温运动、缠裹保鲜膜捂汗……那真的要给你泼盆冷水,醒一醒了!李志量认为,这种方式与健康背道而驰,反而容易伤害身体。

李志量强调,如果太刻意地一个劲儿让身体出汗,身体一下就摸不准实际情况是什么,有可能乱了阵脚。“可能会脱水!出汗越多,体内丢失的水分就越多,自然会出现头晕目眩、没有力气,甚至出现休克的情况。”

除此之外,刻意多出汗还可能会感染——出汗太多,皮肤一直处于比潮湿的环境,容易发白、发皱、变得脆弱,这时候再要碰上些细菌或真菌的话,那可就措手不及了;刻意多出汗也可能会得皮炎——特别

是用保鲜膜包裹皮肤出汗的,汗水中的一些成分因为出不去,可能直接刺激到皮肤,继而出现红斑、痒等接触性皮炎。

出汗这事儿,还是顺其自然的好。李志量建议,要是实在的对蒸桑拿、高温瑜伽“爱到深处不能自拔”,一定要适量,而且要记得多喝水。

出汗多少,算正常?

平时出汗多或少,大多数情况下都是身体的自我调节,不用太担心。出汗多,真的不代表你身体更虚。“一般来说,只要身体舒服,出汗可多可少,都算正常。”李志量谈到,除非是出汗多还伴有发热(发烧),或者正常温度下汗多到能把被褥等淋湿到必须更换的程度,那确实要考虑这可能是某些疾病的表现,需要去医院进一步检查。

至于看别人跑步出汗,自己不怎么出汗;别人骑车出汗,自己不怎么出汗;就别杞人忧天了——那是个体差异问题,可能真的只是比别人少了些汗腺、多了个风扇空调遥控器而已。此外,年纪大了,排汗自然会减少,只要身体没有觉得不适,指标没有问题,那就属于正常的出汗状况。

运|动|百|科

台风天也要养生 规避湿寒很重要

本报记者 王品斌

台风“摩羯”登陆浙江,带来了大风暴雨。但对于上班族来说,台风天并不能阻挡脚步,顶着台风依旧进行着日复一日的行程。

老话说“寒从脚下起”。受台风影响,上下班途中,大多数人不得不忍受着冰凉雨水浸湿的鞋袜,用体温将其捂干。但这个过程很容易导致湿寒入体,引发不少的疾病。

杭州市一医院的医生刘鑫怡告诉记者,脚部受寒看起来无伤大雅,但是却会带来呼吸系统疾病、风湿性疾病等各种问题。“脚距离心脏最远,供血最差,且脚的脂肪层薄,不易保温,所以脚掌极易受寒。一旦寒邪入体,导致呼吸道粘膜内毛细血管反射性收缩,机体抵抗力下降,从而引发感冒等呼吸系统疾病。轻则引起外感咳嗽,重则可诱发气管炎或支气管炎和哮喘,甚至导致这些病人的症状加重。”除此之外,因为雨水中掺杂的真菌等微生物较多,皮肤还会因此感染,出现脚气、湿疹等问题。

“在雨天出门,最好穿雨鞋,避免鞋袜在走路时弄湿的情况出现。”刘鑫怡表示,如果还是在路上不小心弄湿了鞋袜,在到达办公室后,应该尽快将脚部擦干,让双脚保持干爽,“在办公室预备一件外套和备用的鞋袜也很有必要,可以减少寒气的侵蚀。”

如果因湿寒入体该怎么办?刘鑫怡表示,用家中常见的姜就能解决问题。“不论是喝热姜茶还是用热姜汤泡脚都能很好地缓解湿寒的问题,不仅可以促进血液循环,还有杀菌的功效。”

另外,刘鑫怡还提到,除了之前提到的食疗外,还可以通过运动的方式来改善。“小范围内可以采用踮脚尖、下蹲站起等简单的脚部锻炼加强脚部血液循环;或者直接用手搓脚底,直到皮肤微热,为脚部带来热量。条件允许下可通过跑步,跳高等大幅度的脚部运动达到增加脚部血运,驱除寒凉的效果。”



健康百科

户外运动可以防治近视? 这么简单快来试试

本报记者 马超

暑假已经悄悄过去了一大半,熊孩子视力还好吗?空调西瓜再配上电视剧简直是记忆中的夏天,不过很多家长开始担心,孩子们经常看电视、玩手机、玩电脑会导致近视。除了电视,现如今家里的电子产品越来越多,给大家带来了更多的娱乐休闲方式,伴随而来的是居高不下近视患病率。

根据教育部《2014年全国学生体质与健康报告》中数据显示:小学生近视发病率为45.71%,初中生近视发病率为74.36%,高中生近视发病率为83.28%。因此,青少年近视防控刻不容缓。

杭州市二医院眼科专家王轶诺表示,近视防控需要多种方法综合管理,其中有一种简单易行的方法就是户外运动。“户外阳光照射中有特殊

波长的光线,可以刺激人体多巴胺的分泌,多巴胺可以减缓眼球轴长的增长,从而达到控制近视进展作用。”王轶诺补充道,“在户外充足的自然光线和适当的紫外线照射下,人的瞳孔会变小,可以使成像更加清晰;同时,在户外运动时,眼睛更喜欢‘远距离’和‘追逐视’,焦点来回切换,眼球的调节作用更好。而在室内,看的都是近距离的东西,眼球控制调节的肌肉更容易持续紧张。”

王轶诺指出,眼科学家们一般主张孩子们一天最好保持2小时的户外活动,最好是在阳光照耀大地的时候,这样对孩子的近视控制会起到积极作用。

如何正确使用电子产品呢?王轶诺指出,首先,保持房间合适的亮度。孩子玩电子产品的时候,尽量



选择亮度适中的环境。如果是晚上在家玩,则尽量打开房间的灯光,并开启电子产品的亮度自动调节功能,设定合适的时间,定时休息。

当然,青少年近视的防控是一个综合性的问题,一旦孩子视力下降,还是应该到眼科机构去做专业检查并采取综合手段,这样才能更好地防控孩子的近视问题。王轶诺提醒,家长要时刻关注孩子的眼部发展状况,定期带孩子到医院进行眼部健康检查,建立屈光发育档案,及时预防近视的发生。