

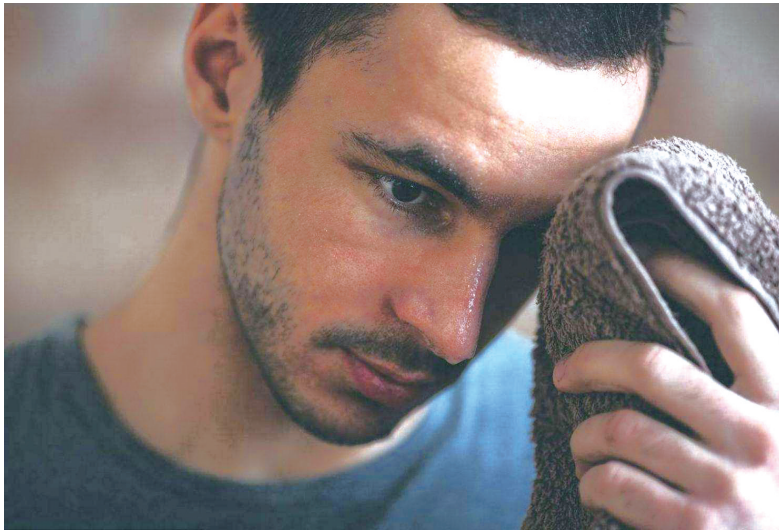
顺时养生,出汗是夏季最好的养生方法

注意:汗水亦有养生和病态之分

见习记者 苏哲哲 综合报道

入伏之后,室外的温度一直居高不下,在这炎热的天气里,离开空调房不出三分钟,必定已是汗流浹背。出汗之后全身黏糊糊的着实让人感觉难受,因此很多人宁可在空调房里裹着棉被,也不愿与汗水为伴。但是,出汗本就是一种正常的生理现象,一年四季,顺时养生,遵循每个季节的气候规律,才是最科学的养生方法,而在夏季,出汗则是养生方法之一。

但值得注意的是,并不是所有的出汗都是健康的,汗水也分为养生汗和病态汗。



健康百科

“上蒸下煮”大暑天来了 防暑养生,用吃可以解决

本报综合报道

连日来 38℃ 的高温,也预示着一年当中最热的节气到来——大暑。由于空气湿度加大,天气由干热转为闷热,体表感受也从“火爆烧烤”变为“高温蒸煮”。

作为夏季的最后一个节气,高温、高湿的桑拿天一直在唱主角。随之而来的,就是让人谈之色变的中暑。“防暑不当很危险!一旦对中暑的应对不当,人体核心体温超过 40℃ 中暑病死率高达 41.7%,若是体温超过 42℃,病死率高达 81.3%。”杭州树兰医院内科副主任医师胡孝群告诉记者,中暑也分等级,除了重症中暑外,先兆中暑和轻症中暑只会让人感到恶心、眩晕、呕吐,不会危及生命,“但是切记,如果当事人的体温一直很高,很难降下来,必须要及时送医。”

那么,如何避免中暑?“避免在高温、高湿的环境下长时间体力活动当然是最主要的;多补充水分,如有需要可在水中加适量盐或者口服补液盐,以调节因出汗过多引起的体内电解质失衡。”胡孝群表示,除此之外,用吃也可以很好地解决防暑的问题。

“当下自诩‘吃货’的年轻人越来越多,食疗也成为很多人更愿意接受的一种方式。”胡孝群笑着表示,绿豆、西瓜、苦瓜等蔬果有清热消暑、美容养颜、止渴利尿等功效,对于缓解中暑有很好的疗效,“夏天出现发热、心烦、口渴或其他急性热病时,均宜用西瓜进行辅助治疗。”胡孝群表示,此外,由于夏令气候炎热,易伤津耗气,因此常可选用药粥滋补身体。正确的饮食可以帮助人体抵御暑湿的侵袭,多吃一些冬瓜、薏米、茯苓、山药等食物,最好以这些食材熬粥或煮汤。

“冬吃萝卜夏吃姜,是老祖宗几千年用经验总结出的结论,事实上也是正确的。”胡孝群解释道,因为夏季炎热,但是人容易腹泻,吃点暖胃的姜有助于缓解身体的不适感。

A 养生汗可分为解表汗和排毒汗

在中医看来,出汗的功能之一在于解表。当人外感风寒,怕冷、头痛的时候,就需要解表,而“汗解”就是解表的一种重要方法。另一类养生汗被叫做排毒汗,不良的饮食习惯以及运动的缺乏,会让脾的功能下降,导致痰湿无法排出体外,久而久之就会积累成疾,通过运动来让痰毒经由毛孔以汗水的形式排出体外,达到养生的目的。

不过,通过汗水来排毒的功效是微乎其微的,宁波市中医院皮肤

科医生叶静静解释道,“出汗是人体的一种调节机制,夏季出汗主要是人体在给自身降温。而汗液中有 99% 是水分,剩下的是氯化钠、乳酸及尿素。”因此,想要健康的身体,光凭短暂的排汗是没有太大作用的,长期坚持运动,养成健康的生活习惯才是关键。

那么在平时可以通过哪些方法促进排出养生汗呢?叶静静建议道,首先可以通过一些简单的运动,可以选择早晨 9 点前或是下午 5 点

后去户外运动,慢跑和大步快走是最佳方式;其次,运动前先喝少许温热的开水,待锻炼一段时间后,毛孔全部打开,汗就出透了;第三,用生姜促排汗,生姜能散湿暖脾胃,特别是长时间处在空调环境里的人,可以坚持用生姜片泡水喝以促排汗。

“从中医理论来看,不同体质的人,出汗特点也不一样。”叶静静提醒,一定要依据自己的身体条件主动出汗,不能一味追求多出汗,当身体出现不适时要及时就医。

B 警惕病态汗的出现 可能是疾病的征兆

一些疾病或者亚健康状态也会导致出汗,这样的汗就是病态汗。叶静静解释说:“有些人稍微一动就出汗不止,特别是前胸和脖子汗水特别多,常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点,这很可能是气虚性的出汗。”此外,睡着出汗,醒来汗止,中医称为“盗汗”。这些人常有

手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点,中医认为是阴虚表现。

需要注意的是,出汗太多也可能是疾病的征兆。叶静静特别强调,糖尿病患者合并植物神经病变时,会出现出汗量增多的现象,主要集中在上半身。而当血糖突然下降刺激交感神经兴奋,释放出大量肾上腺素,也

可导致大量出冷汗。同时,怕热多汗是甲亢的典型症状之一,伴有头发干枯、脱发、指甲变脆等,如果经常在空调房里还大汗淋漓,需要及时检查甲状腺功能。此外,临床上嗜铬细胞瘤也会导致多汗,这种出汗具有阵发性,发作时面部潮红或变白。当出现这些病态汗的时候需引起重视。

健康小贴士

天气热易上火,小心口腔溃疡“登门造访”

本报记者 洪璇 综合报道

“天气热,就容易上火。最近口腔溃疡长了一嘴。”近日,金华小伙杨悦吃不好睡不好,口腔黏膜表面长了不少针尖大小的小白点,别说是酸甜苦辣咸沾不得,就连喝水、呼吸都疼——这是口腔溃疡在作怪。

夏天炎热干燥,三伏天更是口腔溃疡高发期。身体总是处于“火灾”的高峰期,所以必须要提前预防,以免对身体造成更大的危害。

“不要小看上火之后造成的口腔溃疡,牵一发而动全身,身体内部还会出现其他的问题。”浙江省中医院中医内科主任中医师金涛说。金涛介绍,首先口腔溃疡有多种症状,先要学会判断自己是哪一类。“第一种是轻型口腔溃疡,该型占 80%,最多见。溃疡较小,数

目不多,1-5 个,好发于唇、颊等处非角化区粘膜。”专家介绍,这一类情况,一般持续 7-14 天,并不会有什么大碍,只需稍加注意就可不治而愈。

稍微严重些,则属于重型口疮,又称腺周口疮。溃疡大而深,一般发生一个,好发于颊、咽喉、软硬腭交界处等口腔后部粘膜,持续月余或数月,愈合后留下瘢痕。第三种是疱疹样口疮,溃疡小而多,像天上的星星,以舌腹、口底多见、也有自限性。重型口疮和疱疹样口疮占复发性口疮的 20%。因而,这两类需要尤其注意。

如何预防口腔溃疡呢?金涛表示:“首先要注意口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后即刻漱口的好习惯,

可用盐开水、生理盐水,也可用药物漱口液,减少口腔细菌,防止因食物残渣加重继发感染。”

其次,明知已经隐隐作痛,就要减少对口腔黏膜的刺激和摩擦,少吃刺激性调味品如辣椒、醋酸、姜、葱、咖喱等;少吃炸鸡腿、炸牛排或其他太粗糙太坚硬的食物。“同时,还要注意营养搭配,多吃易消化富含维生素 B 族的食物,不能偏食,多吃新鲜蔬菜和水果。”金涛建议,尽量少吃笋类(冬笋、毛笋、笋干)、腌制品(咸鱼、咸肉、咸菜)、柿子和蟹类等易引起口腔溃疡加重的食物。

金涛格外指出:“还需要养成良好的生活规律,保证充足的睡眠,避免过度操劳。”