

炎炎夏日,出汗是再正常不过的事情。但是“出汗那点儿事儿”其实倒有很多养生的学问。现在不是有种新的社交方式叫做,请人吃饭不如请人流汗。如果是健康地出汗,哪怕是夏天也会很爽!



Star  
星经

# Sweating 出汗那点儿事儿

■文|菲儿 ■图|资料

1

## 出汗到底好不好?

有人说,出汗是排毒,自然是好事;可是中医也说“盗汗”啊、“虚汗”啊,那出汗到底好不好呢?其实出汗分为“主动出汗”和“被动出汗”两种,中医所称之为“动汗”和“静汗”。主动出汗是指通过足够强度的体育锻炼使体内温度升高,毛孔打开,进而出汗;而被动出汗是指由于天气原因或者身体机能下降而引起的“盗汗”“自汗”“不出汗”等出汗情况。主动出汗对于身心大有裨益,既可以排毒、降低血压,还可以促进消化,因为通过体育锻炼和适当的出汗,会加速肠道消化,增加食欲。甚至出汗有利于钙质的有效保留,防止骨质疏松。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。

2

## 用止汗露好不好?

很多女孩一到夏天,就喜欢用止汗露,生怕不雅的汗味造成难堪。其实,止汗露也要应用得当。如果一味地人为抑制出汗,长期或过多使用止汗露,对人体是有害无利的。这是因为,汗液能够在体表和皮脂混合形成乳状脂膜,对皮肤起到滋润和保护作用。而频繁或大面积地使用止汗露,会导致毛孔堵塞,代谢物不能正常排除。

虽然腋下分布着大量的汗腺,极易出汗,但是大多数人都属于多汗体质,完全可以不用或少用止汗露。专家建议,如果一定要使用止汗露,使用前最好在上臂内侧或耳后试用,万一出现红肿、红斑、瘙痒等状况,要立即停止试用。注意,伤口周围不能使用止汗露,否则会引起继发性感染或加重病情。

3

## 汗味过重、有臭味是什么原因?

其实,汗液本身并没有味道,成人的身体平均有300~400万条汗腺,一天产生15升液体,汗液中将近99%是水,帮助身体散热,调节体温。只有当汗液被皮肤表面的细菌分解时,才会产生臭味。

运动后,汗臭会达到最高点。此时,体表变得高温潮湿,为细菌提供了理想的繁殖环境。除汗臭的第一步,是找出流汗的原因。除了高温、压力、情绪紧张让人冒汗,也需要警觉像甲状腺亢进、肾上腺肿瘤等疾病的侵袭。此时,切记不可盲目地使用止汗露来让身体“芳香”,而需要缓解紧绷的情绪,有疾病者一定要及时就医。

## 佟大为养生:杂粮粥+太极

大为是圈内有名的“养生专家”,他崇尚中医,从饮食、经穴等方面入手来保养自己的身体。饮食方面,他偏爱五谷粥,即将红豆、黄豆、黑豆、黑米、糙米、小米等五谷杂粮,放在一起熬制而成的养生粥。即使是长时间外出拍戏,他也会带上一个小电饭锅,每天上一碗。

养生之道,贵在平时,贵在坚持,大为深此理。除了讲究饮食之外,他还对人体的穴道颇有研究,会按照中医的指示,每天敲击特定的穴道。大为还是个太极爱好者,他并不一味地练习太极操,而是以意境辅助,茶道与太极相融合,在舒缓的环境中彻底地放松自己。

### 点评:

杂粮粥品对五脏六腑全都顾及到,不凉不燥,补充血气、健体的同时又不会使人发胖,经常食用甚至还会减轻体重,保持身材,对皮肤和健康都极为有益,尤其是对于现在工作繁忙,压力大的人群,每天喝上这样一碗营养粥,实在是一剂驻颜养生长寿的妙方。除了这款粥之外,还给大家推荐一款更方便的米糊,选择黑豆、黑米、黑芝麻,加适量水用豆浆机打成米糊,对经常熬夜,加班的人群非常适用。

凡事贵在一个坚持。长期的饮食调理,恰当的经络按摩,养成运动的习惯,这是最重要的,而这恰恰也是现代人所缺乏的。放下浮躁,于繁忙中停下脚步,为自己的健康添一碗羹,付出一点点努力,那么你自己会收获一份健康的人生。

■文|国家高级营养师 赵英敏

## 五部位出汗异常预警

Tips

### 1、额头出汗——肝阳上亢

如果额头常常出很多汗,中医认为可能是肝阳上亢引起的。建议:平时尽量保持心境平和,少生气,要保证充足睡眠,否则容易导致阴虚、肝阳上亢。每天冲泡 茶饮用,有平肝功效。

### 2、鼻子出汗——肺气不足

如果平时鼻子总出汗,说明肺气不足,需要调理补气。西医认为这是免疫力低下的表现,需要提升免疫力。建议:每天用双手敲打双腿,并按压双腿的左右两侧,因为这是人体肺经分布的部位,通过敲打刺激,可起到调理肺经的作用。

### 3、颈部出汗——内分泌失调

颈部汗腺分布稀少,所以很少有人颈部会出汗。如果你的脖子常常出汗,可能与你全身内分泌失调有关。建议:最好去医院接受全面激素检查。

### 4、腋下出汗——汗腺过大或饮食过重

因为腋下分布大量汗腺,所以较易出汗。若汗液分泌过分旺盛,且气味很大,就可能说明日常饮食的味道过重,吃了太多葱、蒜、洋葱等食品。建议:若诊断为汗腺过大,可以去医院做简便有效的激光治疗。另外,饮食要清淡,多吃水果、蔬菜。

### 5、手心、脚心出汗——血虚

若情绪紧张、激动或害怕,手心或脚心就容易出汗,中医认为这是脾失运化、脾胃湿热、血虚的表现。建议:每天餐后按揉腹部,先顺时针揉30圈,再逆时针揉30圈。另外,要控制食量,避免生冷食物,以七八分饱为好。

