

这些部位出汗要小心 夏天爱出汗怎么办

专家介绍说，人体皮肤上约有 330 多万个汗腺，汗就是从这些汗腺里分泌出来的。其主要成分 99%是水，其次为尿素和少量的金属离子、乳酸、氯化合物、钾、钠和一些新陈代谢产生的废物。出汗对人体的健康有什么影响呢？

汗是人体“空调”，出多出少有讲究

出汗是人的正常生理功能，也是维持体温恒定的一个重要环节。正常人 24 小时内不知不觉会蒸发约 600～700 毫升汗水。外界温度、精神紧张、情绪激动、进食辛辣、热烫食物都可以导致人体出汗。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，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。感冒发烧时，使用退热药即通过汗液的分泌退热。汗腺还有抗菌、润泽皮肤、维持体内电解质平衡的作用。皮脂膜分泌不够，皮肤就会失去润养，变得干燥。汗液的过度分泌常

令人不适甚至苦恼。如掌跖多汗症等。

这些部位出汗要小心

按出汗部位分：一是头汗过多，若头部多汗，同时觉得肢体沉重无力、上腹胀满、口渴等，多为积食，可通过减少进食量、吃清淡饮食缓解，也可吃点消化药。孩子睡眠时出现轻微头汗属正常现象；但若伴有睡眠不实、烦躁不安、易惊吓、头发稀少等表现，要及时诊治。此外，老人和产后身体虚弱的女性，也会有头汗过多的情况，多属于气虚。二是手足心多汗，如果手足心多汗伴有手脚心热、口咽干燥等，多属于阴虚有热；若手足心多汗伴随腹部胀满疼痛，大便不通，多属于肠道内有积粪的热证，可服用通便药；若有手足心多汗伴随口干、牙龈肿痛等，多属于胃热，可服用清胃热的中药，如牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。三是心窝、胸口多汗，多见于一些脑力工作者，这些人常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差，多梦

的表现，属于思虑过度，导致心脾虚，可通过适当的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，缓解压力，调节心情。

夏天爱出汗怎么办

- 1、少喝酒：酒精会使皮肤里的血管膨胀，增加身体的热量。
- 2、撒一点爽身粉：有时只是喷洒一些爽身粉，可以帮助你吸收身体的过多水分，使你感觉干爽。
- 3、浸凉水：浸泡在凉水里面会暂时抑制住流汗。将有影响的部位在凉水里浸泡 30 分钟，会使毛孔收缩，足以在 3 小时内不会流汗。
- 4、治疗情绪紧张的药物：对于经常精神紧张、情绪激动的患者，可以选用谷维素、溴剂、地西泮等内服药物，以舒缓紧张的情绪，从而减少因情绪紧张所引起的出汗增多。
- 5、避免吃热、辛辣的食物：少吃一些会使胃发热的食物，身体就会减少出汗。

夏季清凉防“风寒”



中医认为：“风”“寒”都属于外邪，当抵抗力不足的时候，这些外邪就伺机侵入到身体，引起一系列比如关节酸痛、活动受限、肌肉僵硬等症状，不仅影响生活，也带来健康隐患。

颈部在反复受凉导致外邪入侵后，肌肉水肿、损伤和黏连而引发酸痛等症状。若不注意及时保护和锻炼，就会越来越厉害，最终形成颈椎病。另一方面，有些吊带系在脖子上，时间长了，颈部会不由自主地前屈，这种姿势也很容易引起颈部肌肉紧张、痉挛，造成颈部动力平衡失调，从而加速颈椎的退行性变，最终导致病变的椎体增生、椎间盘退变、韧带钙化等，刺激或压迫相邻的神经根血管，从而加重颈椎负担。对于那些颈椎已经出现早衰症状的人，则更会加重颈椎病症。

想要避免夏季颈椎病的发生，要注意以下几点：第一，尽量少穿吊带装，尤其是在有空调的场所里，最好穿件外套或披上披肩，避免凉风直吹颈部，导致颈部受凉，引发或加重颈椎病。

第二：需要纠正工作时的不良体位，使全身肌肉放松，建议长期伏案或在电脑前工作的人，每低头或仰头工作 1 小时，就需要做做颈部活动，以减轻肌肉紧张度。坐姿上尽可能保持自然的端坐位，保持正常生理曲线。

第三：运动对骨骼肌肉系统有良好的作用，可以延缓骨质的退行性变，增加关节弹性和灵活性，增强肌肉的收缩力，减少颈椎病的发生。

3 种水果是天然“防晒霜”

夏季出门要防晒已经成为一种共识，防紫外线伤害肌肤已经成为 OL 每天必不可少的功课，那么哪些防晒霜效果好？三种水果是天然“防晒霜”。

1. 番茄。番茄是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素，每天摄入 16 毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降 40%。熟番茄比生吃效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效，其中的 β 胡萝卜素能有效阻挡 UV。2. 橙子。橙子含有大量维生素 C 和胡萝卜素，可以抑制致癌物质的形成，还能软化和保护血管，促进血液循环，降低胆固醇和血脂。研究显示，每天喝 3 杯橙汁可以增加体内高密度脂蛋白（HDL）的含量，从而降低患心脏病的可能，橙汁内含有一种特定的化学成分即类黄酮和柠檬素，可以促进 HDL 增加，并运送低密度脂蛋白（LDL）到体外。3. 奇异果。奇异果被誉为水果之王，有丰富的维生素 C、维生素 A、维生素 E、及大量的微量元素，这些都是皮肤微循环不可缺少的物质，在炎炎夏日，适量食用奇异果不仅能起到防晒、晒后修复、去晒斑的作用，还能美白皮肤、保持皮肤水润、红润、有光泽等等。

别在烈日下剧烈运动 夏日解暑必须做到这 6 点

近日，日本健康医疗情报媒体刊文，告诫一老一小最该防中暑。这是因为，老人体温调节能力变弱，不容易出汗，再加上老人本身体内水分就少，很容易中暑。小孩体温调节功能尚未成熟，体温变化幅度大，加之无法主动增减衣服、喝水等，因此也是易中暑人群。

一般来说，预防中暑要做到以下几点：穿透气性、吸湿性较好的服装；晴天外出时要戴上遮阳帽或打遮阳伞，避免阳光直射；气温高时可拉上窗帘遮挡阳光；平时要加强锻炼，但尽量不要在烈日下做剧烈运动；即使不出汗也要注意补水，长时间运动后，补水的同时还要补盐；潮湿闷热的天气要格外注意给身体降温。日本气象学会发布了《日常预防中暑指南》，可根据湿球温度（用湿纱布包住温度计的感温部分，纱布下端浸在水中，保持周围空气流通，温度计显示的稳定读数就接近湿球温度）来确认中暑的危险度。

除此之外，对于老人来说，大脑温度感应机制敏感性下降，常常察觉不到口渴及高温带来的不适。美国研究指出，酷暑是被低估的致死因素之一，全美因酷暑导致的死亡中，65 岁以上的老人占四成。因此，建议老人要注意观察气温，家中最好常备温度计和湿度计；经常开窗，保持空气流通，一感觉到热就要打开电风扇、空调，或者用凉毛巾擦拭身体，尤其是手腕、面部和脖颈等处；养成喝茶的好习惯；高温天最好不要外出。

夏季地面温度约为 60℃，小孩由于身高较矮，离地面近，更容易受到高热地表的影响。因此，建议家长最好在上午或傍晚等较凉爽的时候带孩子出门；如果孩子需要坐婴儿车，应选择距地面高的；如果不开空调，夏季封闭的汽车内气温可达 50℃，因此不要将孩子独自留在车内，尤其是孩子睡着的时候。



责任编辑 张维峰



光脚穿凉鞋是这种病的大忌

最近南京天气闷热，前几天，光脚穿鞋的李大爷在路上不小心踢到了一块石头，左脚一个趾头磕破了皮，李大爷没放在心上。但是，这个小伤口一天比一天严重，逐渐烂成了一个大口子。几天后，李大爷发现左腿又红又肿，摸上去滚烫，到东南大学附属中大医院就诊，诊断是“丹毒”。

据中大医院内分泌科主任金晖介绍，糖尿病患者如果血糖控制得不好，容易出现血管、神经的病变，影响皮肤的修复功能。一个不起眼的小伤口，一般人能自己愈合，糖尿病患者愈合很慢，如果不及及时处理容易造成溃烂，甚至发展到需

要截肢的地步。有的则发生细菌感染，引发丹毒。丹毒不是中毒，是细菌感染引起的急性皮肤炎症，多发生在下肢和面部，往往由皮肤或黏膜破损引发，有红肿、疼痛，伴发高热、畏寒、头痛等症状。

医生提醒，糖友应选择透气性好、质地松软的平底鞋，鞋子太小、太紧或鞋跟太高会给脚部增加负担；夏天不要穿露脚趾的鞋，更不要光脚穿凉鞋；要定期修剪趾甲，但不要剪得太短，以免伤及皮肤；每天要检查脚部有无破损，小的外伤应立刻用碘伏或酒精消毒，然后尽快到医院处理，切不可掉以轻心，以免酿成大祸。

临近夏季，专家提醒，一些患儿的发烧症状与病毒和细菌没关系，他们患的是“暑热症”。

“暑热症多见于 3 岁以内的婴幼儿，5 岁以上者少见，在南方气候炎热地区多见。”南京军区福州总医院儿科任榕娜主任医师介绍，暑热症是婴幼儿时期一种特有的季节性疾病，患儿多出现长期发热、口渴多饮、多尿、少汗或汗闭等症状。该病与气温升高、气候炎热关系密切，发热期可达 1-3 个月，气温愈高发病愈多，且随气温升高而病情加重，秋凉以后症状多能自行消退。

宝宝发烧不一定是感冒。患上暑热症的宝宝发烧都在 38℃ 以上、40℃ 以下，精神状态还好，有时可能会有一些消化不良或类似感冒的症状，各项检查项目均正常。最主要症状是发热，但体温很少超过 40℃，发热一般从早晨开始，在白天体温逐渐升高，下午逐渐下降，到了晚上降至最低，可从第二天早晨又开始升高。患儿虽有高热，但汗出不多，仅在起病时头部稍有汗出，甚至无汗。

夏季当心宝宝暑热症“冒充”发烧

暑热症最明显的就是热度很少超过 40℃，且服用退热药没有效果。这类患儿到环境温度较低的场所后，体温会自然降下来。之所以会患上暑热症，与病菌感染没有关系，主要是由于夏天天气高，而孩子尤其是 3 岁以下的宝宝由于自身中枢体温调节功能发育还不完善，产热和散热功能不平衡，加上汗腺功能也不足，出汗少而不容易散热。因此在六、七、八三个月高温天气里，就容易患上暑热症，待到天气凉爽即可自行痊愈。

宝宝本年患此病后，下一年通常会复发，有的宝宝会继续 2-4 年，不过会有所减轻，病程也较短。尽管此病能够不药而愈，但若不断加强防治，不但会影响孩子的成长发育，而且因为宝宝抗病能力降低，会诱发各种并发症，

如消化不良、呼吸道和胃肠道感染等。需要特别强调的是，如果宝宝 3 天后体温不降，或出现高热惊厥等症状，要及时就医。

天热时给小儿穿宽松、柔软、透气、吸汗性能好的衣服，以免影响身体散热。如果宝宝出汗太多，妈妈可给宝宝洗 2 至 3 次温水浴，浴时多擦洗皮肤，使皮肤保持清洁。

夏日保持居室空气流动，采用空调、冰块等降低室温，室温保持在 26-28℃ 为宜。饮食宜清淡，注意营养物质的补充，可用冬瓜、西红柿、西瓜汁、金银花露等茶饮，或以红枣、乌梅煎汤代茶饮。高热时可适当采用物理降温，常用温水沐浴，帮助发汗降温。平时加强锻炼，预防各种感染性疾病，多注意皮肤清洁，防止合并症。