夏天多出汗 能排出致癌物质

长期身处空调环境，人们的出汗功能都要被关闭了，而最近，国外已盛行起一种新的健康观念：要想健康长寿，必须主动出汗！在中国，依中医理论，经过了秋天的凉、冬天的寒、春天的湿，身体阳气已被压抑了半年以上，累积许多寒气、湿气。所以应该在夏天时，透过适当的运动，身体体表的温度上升、正确发汗，让末梢的微循环打开，帮助体内排出这些寒与湿。

本刊 综合

出汗排出了致癌物质

国外体育医学专家们发现，所有运动选手当中，唯独马拉松选手没有罹患癌症的病例。为了找出个中原因，他们采集了每天跑30公里以上的马拉松选手的汗水，分析其汗水的成分，发现汗水中含有镉、铅、铜、镍等重金属物质。由此下的结论是："跑30公里以上的马拉松选手，自体内深处排出大量汗水的同时，亦将体内积累的致癌成分重金属等排出了体外，去除了癌症的根源。"

汗水中为何会有镉、铅等重金属物质呢？

原因是，皮肤和肺、肾一样，也是排泄人体新陈代谢终极产物的重要器官。

在新陈代谢过程中，糖、脂肪氧化成了水和二氧化碳；氨基酸则"变"成了水、二氧化碳，以及氨、尿素或尿酸，这些都是对人体没有用的废物。

再则，我们摄取食物时，还会摄进过多的水、盐以及一些有毒物质，如重金属等。

机体是如何将这些废物、毒物排出体外的呢？

二氧化碳从肺部排出了；其余废物、毒物或经过肾脏过滤生成尿液而排出，或经过皮肤出汗而排出！

人体皮肤真皮的下层，分布着200万-500万条小汗腺，它们各有一条通往皮肤表面的分泌管。

汗腺被微血管网所围绕，汗腺管壁由两层细胞组成，这些细胞在血液中摄取水分及电解质后，转化为汗水，经由分泌管排出体外。

皮肤和肾，虽都具有排泄体内不需要物质的功能，但各有所侧重，其中皮肤具有排泄体内疲劳物质或重金属、毒素的重要作用。虽然肾也会排出重金属，但其排出功能远不及皮肤出的汗。

出汗排钠有利降低血压

汗液中，水分占99%，不到1%的固体成分中，大部分为氯化钠(盐)，也有少量氯化钾、尿素等。世界上对盐与高血压的关系已研究了100多年，发现高盐摄入可引起血压升高，低盐饮食可使血压降低！

高盐为何能使血压升高？

因为高盐摄入，能引起水钠潴留，导致血容量增加。同时细胞内外钠离子水平的增加可导致细胞水肿，血管平滑肌细胞肿胀，血管腔狭窄，外周血管阻力增大，引起血压升高。

最近的研究发现，部分盐敏感者存在有"钠泵基因的突变"，这种基因突变呈显性遗传。存在这种钠泵基因突变的人在摄入较多的盐以后，血压会升高，摄入的盐越多血压越高。

个案：有位先生曾很奇怪地问：我父亲口味比我重多了，我们家烧的菜，他总说淡，没味，为什么他的血压不高，而我的很高呢？

原因可能是，这位父亲以前的工作是拖板车的，衣服天天都被汗得潮潮的，风吹干后，一片盐渍；现在老人仍喜欢活动，而且不喜住空调房，夏日天天汗淋漓的，还说"汗出得舒服"。

而这位先生是位白领，他家的卧室和客厅都装了空调，平时上班开车有空调，办公室里也是中央空调，他很少有出汗的机会！

出汗对高血压还有什么好处？

还有扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁的弹性,从而能有效地缓解血管压力,降低血压的高度,而这一效果，已被千千万万个高血压患者所证实。

高温环境下被动出汗效果不佳

那如何出汗呢？出汗有两种，被动出汗和主动出汗。

何为被动出汗？因为天气、环境或心理压力造成的出汗，称为"被动出汗"。

皮肤是人体散热的主要部位。机体各组织器官产生的热量,随着血液循环均匀地分布于全身各部。当血液流经皮肤血管时,90%的多余的热量由皮肤散出,以保持体温的平衡。

当外界环境温度改变时，机体可通过自主神经系统调节皮肤血管的口径，改变皮肤血流量，以控制机体热量的散发。

在炎热环境中，皮肤小动脉扩张，皮肤血流量大增，使较多的体热由机体深部被带到体表，皮肤温度升高，通过辐射、传导、对流等散热方式，将热散发出去。

当环境温度等于或高于皮肤温度时，辐射、传导和对流的散热方式就不太起作用了，人体主要依靠汗液的蒸发来散热。

个案：一位先生问：这几天我下班回家都不开空调，想出汗驱驱白天在空调房里聚于体内的寒气。室内温度很高，可是我的汗却出得不多，感到头昏心闷，很不舒服，这是为什么？

原因是，"被动出汗"，和体温调节功能的强弱相关。

长期处在空调低温环境，不需要排汗，汗孔长期闭塞，人体出汗功能变差，再进入高温环境，本该出汗来调节体温，但汗水却不能正常排出了。

7月22日是大暑,是一年中最为炎热的时段。此节气正值中伏前后，酷暑多雨，暑湿之气容易乘虚而入且暑气逼人，心气易于亏耗，尤其老人、儿童、体虚气弱者，往往会引发中暑等病。山东省济宁市中医院中医药预防保健服务中心专家提醒您，大暑养生防暑湿要注意以下几点：

1、避暑湿，防中暑

大暑时节天气闷热潮湿，不仅人体感觉热，即使大汗淋漓也不能解热，很容易中暑。因此大暑养生首先要避开"桑拿天"，为了让体内的湿气散发出来，应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。

如果当你出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状时，多为中暑先兆。一旦出现上述症状，应立即将患者移至通风处休息，给病人喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。严重者应及时就医。

2、暑天吃什么

正确的饮食可以帮助人体抵御暑湿的侵袭，此时可以多吃一些冬瓜、薏米、茯苓、山药等食物。喝粥也是一种较好的养生方法。大暑喝粥需以补气清暑，健脾养胃为主。清补食物有绿豆、百合、黄瓜、豆芽、鸭肉等;清暑食物有冬菇、紫菜、西瓜、番茄等;健脾养胃食物则为赤小豆、薏米、南瓜等。

3、要避免"情绪中暑"

大暑时节高温酷热，人们易动"肝火"，经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题，也被称为"情绪中暑"。"情绪中暑"对夏日养生和身心健康危害很大，特别是老年、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。特别是有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪，应尽量做到"心静自然凉"。

4、冬病夏治

大暑是全年温度最高，阳气最盛的时节，在养生保健中常有"冬病夏治"的说法。暑天阳气旺盛，治病可通过艾灸等方式补充阳气来达到疗养效果，通常情况下，冬天容易患的疾病也就是阳虚症的疾病是可以冬病夏治的。故对每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻等病是最佳治疗时机。另外冬病夏治要掌握好适应症，在医生的指导下治疗。

山东省济宁市中医院中医药预防保健服务中心是经山东省卫生厅、山东省中医药管理局批准成立的首批省级预防保健服务中心。"中心"设置有健康指导部和保健治疗部，是济宁市中医院养生保健服务专科，科室有名中医专家坐诊，可为您提供健康指导、中药药膳、针灸推拿、刮痧、足疗等养生保健服务，让您健康轻轻松松过夏天。

济宁市中医院中医药预防保健中心
养生热线：0537-2033330
地址：金宇路1号太白酒楼院内东侧