



汗腺是人体“空调”也是排毒管道

## 伏天爱出汗 随身带瓶糖盐水



本刊 综合

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓,出汗时黏乎乎的感觉让人很不爽,身上的汗味儿尤其招人烦。

入伏后济宁气温节节攀升,离开了空调,人哪怕坐着不动也会大汗淋漓。不少人家空调,办公室空调,出门坐车开车还是空调,整个夏天身上几乎不会有一点冒汗机会。汗腺不仅是人体的“天然空调器”,也是重要的排毒管道,在该出汗的夏季,主动出汗很有必要。

### 气温30℃就会出看不见的“小汗” >>>

气温上升到一定温度时,汗腺这一“天然空调器”便开始启动,通过出汗带出大量热能,调节体温。人体大小汗腺各负其责。

小汗腺排出废物、氨基酸以及含氮代谢后的产物,从而减轻肝肾排“垃圾”的负担。大汗腺散发气味吸引异性,主要集中在外阴、腋下、肛周和乳头乳

晕等位置。青春期后开始少量分泌。

一般情况下,多数小汗腺处于休息状态。当气温高于30℃时,活动的小汗腺就

会增加,汗水的分泌量也相应增多。当气温在30℃,虽然表面看不到汗,但是体表一直有汗液挥发,肉眼是看不见的。

### 猛然从空调房到太阳下最易中暑 >>>

出汗就好比“用柴火支起锅烧水”。柴火如同人体的阳气;锅里的水如同人体的阴液,水沸腾后冒出的水蒸气,就是人流出的汗液。健康专家表示,出汗是人

体阴阳平衡的表现。锅底柴火在烧,锅里没水,无法出汗,就是阴液亏虚;反之,如果锅里有水,但底下缺柴火,也无法烧滚水,也就是不能出汗,是阳气匮乏。一

个人出汗多,出汗少,都不正常。没有空调的夏天,大家工作时往往汗流浹背,现在有了空调,连出汗的机会都没有了。健康专家表示,天热流汗

是正常现象,是人体调节体温的一种重要方式,该出汗时一定要出汗。长时间呆在空调房,汗腺被闲置起来,再次“启动”也会慢半拍。

### 出汗多少跟胖瘦没关系 >>>

大家都觉得胖子怕热,爱出汗,其实出汗的多少跟人的胖瘦没有太大关系。出汗跟人体新陈代谢的旺盛程度和副交感神经

的兴奋程度有关。专家解释,大多数胖子比瘦子出汗多,是因为胖子的皮下脂肪多,脂肪中含水分少,

血管也少,不容易传热,体内的热量散不出来。肉多身上的褶皱也多,汗液窝在里面也不容易挥发。胖子身上的汗很多

时候是个假象。脂肪多,皮脂腺分泌功能更旺盛一些,脸上额头上冒出来的都是“油”,常常会让人误认为是汗。

### 天热外出,随身带瓶糖盐水 >>>

天气炎热出汗多,体内盐分和电解质都会大量丢失,如果得不到及时补充,容易出现头晕、恶心、乏力等症状。经常需要在户外呆着的人,不妨随身带瓶糖盐水。

自制糖盐水很方便:用600毫升温白开水(一矿泉水瓶)里面加半汤匙糖,汤匙尖

蘸一点点盐,喝起来稍稍有点咸味就可以了。如果有蜂蜜的话,再放一调羹蜂蜜。这样的水可以在大量出汗时,能迅速恢复体力。超市里卖的苏打水、功能饮料、咸汽水都适合出汗时喝。

天气闷热而造成的被动出汗远不如主动出汗有益。

健康专家表示,天热造成的被动出汗只能消耗体内大量的水,对能量的消耗很少。主动出汗能够促进体内热量的散发,加快新陈代谢,是人体为保持体内能量平衡、水平衡而进行的主动调节。从两种出汗的表现来看,被动出汗使人烦躁、易怒,而

运动后的主动出汗,却能使人感到神清气爽。

不过,运动出汗也要适度。中医认为,“汗血同源”,过度出汗会消耗津液,不利于健康。健康专家建议,夏天最好在室内运动,运动到微微出汗,身体摸上去潮湿即可。

齐鲁晚报·今日运河

生命健康的传播者 医疗服务的见证者 百姓健康的守护者

健康热线: 0537-2108110 投稿邮箱: qlwbwupeng@163.com

