

最近晴热高温,今年的夏天有点不按常理出牌。不过大暑过后,意味着真正酷热难耐的日子已经到来。夏季,离不开汗水,出去走一圈肯定大汗淋漓;有的动一动也出汗;还有的白天不出汗,晚上却汗湿了睡衣……。

“窝在空调房一天都不会出汗,避免了黏糊糊”这是夏季许多人的心声。其实,出汗是人体排泄和调节体温的一种生理功能,不仅能改善微循环系统,还使内邪随蒸发汗液排出。

北京同仁堂济宁店专家李炳绪提醒,汗可透露身体健康,出汗异常时需提高警惕。

## 汗是健康“晴雨表”

### 读懂“汗语”可识别健康毛病



本刊 综合

#### 汗是人体“散热器” 别急着擦

“我现在每天下班走路回家满头大汗,听朋友说不要立刻擦掉,可帮助散热。”爱美的女士都想让自己更瘦一点,作为整天坐着的办公室一族,小徐的减肥方式就是走四站路回家。

在中医里,人的汗孔叫做“玄府”,是体内与外界沟通的通道。在正常情况下,人体遇上高温,玄府就会洞开,热量和一些代谢产物,如有害金属、废物等毒素,通过汗液排放出来;而人一旦遇冷,玄府自然闭塞,使得寒邪不能从外界侵入人体。因此,汗腺又被形象地称作人体天然“散热器”。

出汗后不要立即擦掉要视情况而定,如果继续出汗就是别擦了,因为这不仅影响其蒸发散热,汗液继续分泌,体

内盐分、维生素等也会随之消耗掉对健康不利;如果马上进入空调屋,就需尽快用干毛巾或温毛巾擦,以免毛细血管开放时,汗腺被闭塞。

#### 异常出汗 或是身体在“预警”

出汗是人体的自然现象,温度太高全身出汗;精神紧张或感觉疼痛时手心、脚心会出汗;吃了很辣或很烫的食物额头会冒汗,除去这些情况,人体阴阳失衡,脏腑功能失调时,则会出现异常的出汗情况。

白天不活动,安静坐着就大汗淋漓,称为“自汗”;晚上睡觉时不自觉地出汗不止,醒来时则自行停止出汗,则称为“盗汗”,是最常见的两种异常汗出。

睡觉时容易出汗,或手脚心爱出汗,一般是阴虚表现,同时伴有厚热感,口干、想喝

水,可用沙参、麦冬等泡水,平常吃点百合、雪梨等滋阴之品具有敛汗的作用,少吃羊肉、姜等热性食物;背部爱出汗的人,属阳虚,会伴有乏力,舌苔白,不想喝水,可吃金匮肾气丸,喝一些肉汤、鸡汤;四季不动或稍微活动就出汗,常伴有说话语音较低、食欲差等,一般认为是气虚,可用山药、牛肉、羊肉等调理;儿童睡觉时额头轻微出汗是正常,但若伴烦躁不安、易惊吓等需及时诊治。

#### 通过汗的“色味” 也能辨健康

正常汗液绝大部分是水分,加以少量无机盐、尿素等,所以应是无色,当出现不同于一般颜色的汗水时,就要考虑会不会是身体生病了。

汗液呈现黄色,多是由于血液中一种称为胆红素的物质浓度过高所引起,主要见于

肝胆疾病,如急性慢性肝炎、胆囊炎、肝硬化等,过多进食胡萝卜、橘子、柑橙等蔬果,也可出现暂时性的黄汗;肺色外露则现白汗,多为心肺阳虚所致,常与心肺功能虚弱有关;汗液呈现红色,多与内分泌功能紊乱有关,也可能是身体某部位在出血,可能是位于面部和腋窝处产生色素的细菌所致,也可能是药物所致,如服用碘化钾等化学制剂,也可有红汗出现。

淡盐水能够对肠壁黏膜产生透析作用,利于清除肠壁宿垢,夏天出汗过多造成体内盐分严重损失,若不及时补充,就会导致头晕、恶心、无力等。在炎热的天气里,摄取适量的盐分,有利于人体的新陈代谢。大量出汗之后也要及时补充钾,因为钾也会随着汗液流出体外,可以通过喝茶来补充钾。



北京同仁堂

#### 健康导医

北京同仁堂济宁店  
名医推荐

李炳绪  
主任医师



从事教学,临床及科研工作40年。主编、参编医学著作10部,主审2部;完成省市级医学科研课题9项,撰写医学论文70余篇;对中医、内科、妇科、男性科、皮肤病等常见病的诊治有一定的临床经验;对肿瘤手术化疗后的中药康复以及养生膏方有一定的临床经验。

坐诊时间:周三、周五