



夏天出汗多是身体虚吗

炎热的夏天,又到了出汗的季节。说到出汗,有的人很纳闷,为什么自己出汗量总比别人多,有时即便坐着不动也不停地冒汗?一些老人出汗后还常常伴有头晕、心慌、气短、食欲不振、困顿疲惫等症状。那么,夏天出汗太多是身体“虚”的表现吗?大量出汗后怎么做更健康?

出汗多是体虚的表现吗

有人说,出汗多是身体虚的表现,其实,每个人的体质不同,所处环境各异,且受体力劳动的强弱影响,不同个体间会存在较大的差异。

“正常出汗是人体代谢的必要途径。尤其是在炎热的夏天出汗是人体的一种调节机制,对内脏等器官也有保护作用,正所谓保护性出汗。但需要注意的是,只有适量出汗才健康。有些人在运动的时候,总觉得大汗淋漓才好,其实这种做法并不可取。中医认为,流太多汗耗气又伤阴,气伤人会疲乏,阴伤人会烦躁。”主任医师王晓丽分析。另外,在中医看来,有时出汗“过了头”或者在不该出汗的时候流汗不止,就要引起重视,要提防是健康预警信号。

气虚人群夏天更易出汗乏力

最近天气热了,50岁的陈女士常会感觉身体疲乏、头晕气短,有时稍微一活动就大汗淋漓,但体检也没啥毛病。到中医门诊就诊后,医生分析陈女士的多汗、乏力多是气虚的表现。

王晓丽介绍,气虚人群常表现为气短乏力,动则汗出,特别是前胸和颈部以上多汗,因为气的固摄津液的能力不足而导致大汗淋漓。“气虚人群常有身体虚弱、说话声较低、食欲差等特点,遇风寒或吹空调后总爱感冒。气虚有先天不足的原因,但营养不良、年老虚弱、大病过后易导致气虚;一些生活不规律、经常熬夜的年轻人,很多也伴有气虚的症状。”

气虚人群,在日常的饮食中也可适当用补气类的药物做药膳,包括人参、黄芪等。气虚体质还可以选择养生药茶,如黄芪、党参、太子参、黄精等沸水冲泡饮用。食疗方面,建议多吃补气健脾的食物,如山药、莲子、糯米、小米、黄米、大麦等。在运动方面,气虚人群可通过动作舒缓、动静结合的运动增强体质,如太极拳、八段锦、散步等。



睡着后冒汗多是阴虚

有些中老年人,入睡后,胸部、背部、大腿等地方出汗量较多,睡着出汗,醒来汗止,中医称之为“盗汗”。这些人还常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点。中医认为,盗汗的人群,大部分是阴虚,但也有一小部分是阳虚。阴虚人群,可选百合、雪梨等滋阴食物进行调理,饮食中要减少羊肉等热性食物。

还有些人背上总是湿漉漉的,可能是阴阳两虚。这部分人要平衡阴阳,就要养阴和温阳同时进行。每天按摩位于腰两侧的肾俞穴有助于滋肾养阴,而温阳讲究温补,可常吃红枣、桂圆等食物。

出汗伴手抖心慌 当心血糖过低

到了夏天,人们普遍食欲不振,摄入量减少而消耗增加;另外,夏天昼长夜短,糖友常睡眠不足,再加上户外活动增多,新陈代谢旺盛,血糖消耗增多,更易出现低血糖。

“轻度低血糖可表现为手抖、心慌、出汗、饥饿感、面色苍白、头晕眼花,严重者可能出现过度精神亢奋和昏迷。”董朝侠医生提醒,发现身边有人低血糖晕倒,最有效的办法是让患者补充糖分,比如给患者喝点糖水、吃糖块或甜点之类的食物,然后尽快送到医院治疗。

另外,对于糖尿病患者来说,炎夏也要坚持热量、食物成分均衡的平衡膳食疗法。

炎夏大量出汗后怎么做

夏季出汗后要适当增加水的摄入量,每次150~200毫升即可,一口一口慢慢喝,不可一次大量饮用。还可以喝些绿豆汤、金银花茶、薄荷柠檬茶。

从中医角度讲,酸味能敛汗止泻、生津解渴。大量出汗后,可多吃些酸味食物。酸梅汤里面的乌梅可敛汗养阴,夏天饮用是不错的选择。

出汗时,身体损失的还有钾、钠、钙等营养素,如不及时补充,可能会引发疲倦、乏力。豆制品和奶制品等含钙较多,豆类、香蕉、苹果、土豆、蘑菇以及深绿色蔬菜等钾含量丰富,夏季可以多吃。

天热出汗和食欲不振也容易导致B族维生素的缺乏和流失。所以天热要注意补充B族维生素,如多吃红豆、绿豆、燕麦等粗粮。

夏天温度高、湿度大,易出汗,平时要注意观察出汗是否有其他的不舒服,如果怀疑是器质性疾病引起的出汗,应及时就诊。(刘威)



提醒



午觉越睡越累或因姿势不对

都说“中午不睡,下午崩溃”。对于职场人来说,哪怕只有10分钟的午睡时间也是弥足珍贵的。但是,不少人一觉醒来觉得不仅没得到休息,反而还更累了。这可能是你的午睡姿势不对!怎样睡个饱饱的午觉,给下午的工作充好电?

副主任医师解东风支招,最佳午睡方案是平躺于折叠床,用枕头垫好头颈部,并与躯干基本处于同一水平线,双下肢伸展放松,膝盖下方垫枕头以减少腰椎压力。

如果无法满足最佳状态,也可以使用替代方案:使用人体工学椅调节至半躺姿势,配合U形枕和腰垫。有条件时双下肢充分伸展,条件受限双腿自然下垂,足部有稳定支撑。

三个需注意方面的事项,一是控制时间:午睡以20~30分钟为宜,过长易引起醒后昏沉,影响工作效率。二是睡眠卫生:使用眼罩和降噪耳塞以提升入睡效率和睡眠质量。三是渐进清醒:醒后原地做20~30次深呼吸,缓慢站起后进行颈肩部拉伸,腰部伸展运动5分钟,促进全身血液循环。

(广日 徐依励)

LE HUO
LE HUO

