

夏季出汗要适度 把握好了能养生



天气炎热，很多人因为怕热，几乎 24 小时都待在空调环境里：办公室、私家车上、家里都有空调；吃的、穿的、用的都不用外出选购，网上可以解决，不少人做到“足不出户”，不用担心热出一身汗。但中医专家指出，夏天不出汗违反了自然规律，对健康有一定的害处，适当出汗更健康。

A 出汗的好处有哪些？

专家强调，出汗是人体调节体温的重要方式，通过汗液的蒸发可以降低体温。除此之外，适当出汗，主要有以下几方面益处：

(1) 帮助排泄废物

人体排出废物的途径主要是大便、小便，通过呼吸则可以排出废气，出汗也是人体排出废物的主要途径。因为人体的体表面积较大，每天通过汗液的蒸发可以排出大量的对人体有害的物质，减轻肾脏的负担，促进新陈代谢。

(2) 少量汗液可润养肌肤

自然界存在太旱物不生，太涝亦不生的现象。与之相应，人体适当地出汗，汗液可以滋润皮肤，保证皮肤的水分，从而避免其过于干燥，减缓皮肤的衰老。当然，汗出过多肌肤过于潮湿则容易滋生细菌或真菌，形成脚癣等皮肤病。

(3) 出汗可以宣肺祛邪

中医认为肺主皮毛，汗孔的正常开阖是肺功能正常的表现。通过调节汗液的排泄就可以调节人体的心肺功能。另外，中医认为外感病邪多数是通过体表入侵，要想祛除病邪，最有效的方法就是发汗。

因此，适当出汗是人体排除病邪的重要途径之一，即“其有邪者，渍形以为汗。其在皮者，汗而发之”。所以风寒感冒初期喝点生姜水或吃点辣椒发发汗就可以解决问题。

同时，中医还认为汗液的正常排泄直接影响人体内的水液代谢，肺气不宣，汗出不畅必然导致体内水湿、痰饮等内生毒邪的形成，也就是高脂血症、高血压等疾病形成的基础。所以适当排汗与保持小便通畅一样，都是保证健康的重要手段，即中医所谓的“汗以泄其表，利以泄其里，

并泄则上下通，上下通则五实皆启，是以生也”。

B 汗出过多则不利健康

专家认为，出汗并非越多越好，用现代医学的话来说，汗出过多易引起脱水。中医认为“汗乃心之液”，出汗过多会耗伤心血；汗属于人体津液的一部分，大量出汗易致人体津液不足，必然引起阳气的消耗和散失，最后出现阴阳两虚。

所以，出汗是以全身微微出汗为宜，不宜过多，如果大汗淋漓就属于太过了。尤其是空腹时或疲劳之后不宜出汗太多。同时，出汗后需要及时补充一定量的水，饮水时注意以少量多次为宜，不可以“牛饮”。陡然饮用大量的冷水则更易损伤脾胃功能，不利于消化吸收。

因此，就算是在炎热的夏天，也不适宜长期待在空调环境下，以免出现“可汗而不汗，则毛孔闭塞，闷绝而终”的弊端。应该适当调高一点室内的温度，或定时关闭空调，打开窗户透透气，既节能环保，又有利健康。

■相关链接：

大量出汗后如何补充？

大夏天的，肯定很多人免不了出汗。可是，过于大量出汗后，人体的水分也会大量流失，同样也带着电解质随之流失，这时必须通过饮食来补充补充，维持体液的平衡。

1. 淡盐水

大量出汗的过程，不仅会流失水分，也会流失大量的电解质，所以只喝水是不行的，最好喝些淡盐水，且注意多次少饮。将适量食用盐放入水中，等盐溶解之后即可饮用，一般喝 10-30 度左右水温

的淡盐水为好。

2. 运动饮料

大量出汗后，还可选择一些含有钠、钾元素的运动饮料来喝，能帮助补充水分和电解质。当然，不要喝太甜的饮料，一般含糖量过高，饮用后会使得体内血糖迅速升高，从而造成血清钾减少。

3. 咸味食物

大量出汗后，体内盐分流失比较多，建议适量的吃些咸味食物，来补充体内所丢失的盐分，来达到身体所需的平衡。

4. 菜汤

如果在运动中大量出汗的话，还可以选择适量喝些菜汤。大多数的绿叶菜中都是含有膳食纤维以及钾、钠、钙等矿物质元素的，大量出汗后喝像菠菜汤、海带汤等是能帮助身体补充水分和矿物质的。

5. 茶水

出汗的时候，随着汗液流失的不仅有水分、盐分，还有钾等电解质，而茶叶中是有一定的钾元素成分的。大量出汗后是可以适量饮茶来补充钾质，像绿茶。

6. 酸性食物

大量出汗后可以吃些酸性食物，能帮助生津止渴，像西红柿、柠檬、草莓、山楂、芒果等，其酸味能敛汗止泻祛湿，能防止流汗过多而耗气伤阴。

7. 富含维生素的食物

大量出汗还能使得水溶性维生素特别是维生素 C 的排出，所以也要及时的补充维生素 C、B 类食物，像蔬菜水果中通常都是富含较多维生素的。

8. 蛋白质类食物

汗液中是含有一些蛋白质和氨基酸的，所以大量出汗后可以适当的摄入充足的优质蛋白类食物，像鱼肉、蛋、奶、大豆等。

综合新华网消息

以毒攻毒 不宜盲目

中医用药历来有“以毒攻毒”之说，事实上，“以毒攻毒”在临床治疗和预防保健上已经得到非常明确的应用，我们都熟悉的接种白百破混合疫苗来预防白喉、百日咳和破伤风，就是以毒攻毒防病的好例子。中医以毒攻毒在治疗上的例子更数不胜数。

斑蝥抗癌不宜盲目

比如，中医用斑蝥治疗恶性肿瘤，就是利用其所含毒性成分斑蝥素的抗癌作用。这种被叫作“西班牙苍蝇”的昆虫，其自我保护的方式就是分泌臭气熏天的斑蝥素来对抗敌害。斑蝥不仅有很强的肾毒性，使用不慎，对全身各系统都可造成损害。服用斑蝥制剂不当，可出现口腔黏膜溃烂、心肌损害、腹痛腹泻、尿血、四肢麻木等症状。

但是，它在抗肝癌等恶性肿瘤方面确实有独特的疗效，可以起到破瘀散结、消肿除块之效，堪称“以毒攻毒”的绝好中药。虽然斑蝥治恶性肿瘤疗效显著，因斑蝥有大毒，用药过程关键要把握适应证和使用剂量。若必须使用斑蝥或其制剂，建议一定要谨遵医嘱。

蝎子入药宜谨慎

蝎子是名贵中药，同时也是有毒的中药，有祛风、定痉、止痛、通络、解毒的作用。临床用它来治疗脑炎、惊风抽搐、脊髓炎、乙肝、风湿及骨关节病，取得很好疗效，对很多种病毒有明显的抑制作用。市面有售的大活络丹、人参再造丸等都含有蝎子，它的有效成分蝎毒是一种神经毒素，用药过量就会造成中毒，出现肢体麻木、头昏、流涎、畏光、鼻出血、发热、全身不适、肌肉疼痛与痉挛、血压升高，或出现恶心、呕吐、胃肠出血、肺水肿等，重者会因呼吸中枢麻痹而死亡。

所以，在使用全蝎或含有蝎毒的中药时，也应注意要遵医嘱使用，千万不可偏听、偏信民间验方，不可用蝎子当补益之药，不可随意加大医嘱剂量。专家特别指出，小儿对蝎毒更为敏感，在用全蝎治疗小儿惊风时，一定要多观察服药后的情况，一旦出现上述蝎毒中毒的症状，必须尽快到医院治疗，一经确诊，要尽快使用抗蝎毒血清来治疗，这种治疗也是“以毒攻毒”的一种方式。

雄黄酒服用过多 会引起砷中毒

民间很多保健习俗其实也是以毒攻毒，只是我们习以为常，并未深思和探究罢了。端午节很多地方有喝雄黄酒的习俗，认为在春夏交替、百虫易生的时节，人容易患病，此时喝雄黄酒，可以用祛病除秽，保健强身。其实，雄黄的主要成分是硫化砷，如果雄黄酒制作不慎，或服用过多，都会引起砷中毒。砷中毒（砒霜中毒），主要表现为消化道症状，如腹痛腹泻、恶心呕吐、便血等，重者可头痛、烦躁、谵妄、心肌损害，甚至死亡。

据新华网

大暑时节，试试两款解暑汤

大暑节气是夏季的最后一个节气，正值三伏天内，是一年中最热的时期，此时最容易引发中暑、肠道疾病等。专家建议，大暑节气期间养生应及时补充足够水分，可煲些清热祛暑、生津除烦、补气健脾的汤水辅助度夏。

●冬瓜苦瓜脊骨汤

材料：猪脊骨 750 克，冬瓜 500 克，苦瓜 300 克，蜜枣 15 克，食盐适量。

冬瓜，性味甘淡、凉，入肺、大小肠、膀胱经。含蛋白质、糖、精纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C、烟酸等。功能利水消痰，清热解暑。苦瓜，又名凉瓜。其性寒味苦、入心、肺、胃，具有清暑解渴、降血压、血

脂、促进新陈代谢等功能。苦瓜含丰富的维生素 B1、维生素 C 及矿物质，长期食用，能保持精力旺盛，对治疗青春痘有很大益处。苦瓜中存在一种具有明显抗癌生理活性的蛋白质，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。

做法：猪脊骨洗净，剁成大块、洗净、飞水去腥。冬瓜、苦瓜分别洗净、去瓤，均切成大块；蜜枣洗净。锅中加入清水烧沸，放入以上材料，猛火煲滚后转慢火煲 1.5 小时，加入食盐调味即可。

功效：此款汤水具有清热消暑、通便利水、生津除烦之功效；适宜夏季口渴心烦、汗多尿少、食欲缺乏、胸闷胀满者饮用。

忌食：脾胃虚寒者不宜食用，孕妇应

慎饮。

●海带绿豆沙

原料：海带 15 克，绿豆 100 克，果皮（陈皮）丝少许，红糖适量。

海带性寒、味甘，具有化痰、清热解毒、降血压的作用。海带富含碘、钙、铜、硒等多种微量元素的海藻类食物，可保护上皮细胞免受氧化。

做法：将绿豆洗净，浸泡 2 小时，海带切丝。然后把海带、绿豆、果皮丝一同放入锅中，加水煮。煮熟后，加入红糖拌匀即可。

功效：常食可清热解毒、凉血清肺、祛瘀除痘。

忌食：有胃寒者忌食。