

# 一动就出汗 VS 不出汗,哪种更虚?

我们都知道,适当出汗对身体有益,是身体排毒的一种方式。但有的人稍微一动就汗如雨下,而有些人却几乎不怎么出汗。这两种体质,到底哪一种更“虚”呢?

## 出汗有5个好处

每种生物有自己的散热方法,比如狗用呼吸、象用耳朵、秃鹫则是通过在脚上排便,而人类散热的方式则更为高效——出汗。人体大汗腺主要分布在腋窝、乳腺和会阴处,小汗腺则遍布全身。这些大大小小的腺体约有400万个,随着汗液的蒸发,发挥着重要的生理功能。

1. 调节体温 当皮肤监测到体温超出正常,就会分泌汗液来散热降温,如果排汗机制失灵或超出承载能力,人就会中暑或患热射病,严重时可危及生命。

2. 促进新陈代谢 汗腺分泌汗液时,体内的代谢废物也会随着汗液排出。研究显示,汗液可排出体内砷、镉、铅、汞等有害物质,在汗液中可检测到与尿液中浓度相当的重金属成分。

3. 保护皮肤 汗液与皮脂腺分泌的油脂形成一层乳化膜,可以起到保湿、杀菌、消炎、预防皮肤病的作用。不出汗的人,皮肤代谢慢,皮肤屏障更易受损。

4. 缓解压力 人在感到紧张、焦虑时,交感神经会兴奋,汗液分



泌增加,可以起到释放压力、调节紧张情绪的作用。运动时出汗,还可促进内啡肽等神经递质分泌,有助镇静、安神。

5. 预防疾病 汗液中的抗菌肽,能进入细菌的细胞膜,对其进行分解,有助于抵御病毒、细菌和真菌等病原体。感冒初期,出汗可以减少皮肤表面的细菌,降低感染机会。

## 不出汗和一动就暴汗都是病

人在平静状态下,24小时内的出汗量约为500~800毫升。当体力活动、进食辛辣刺激食物、环境炎热、情绪激动或紧张时,出汗量会有所增加。

中医认为“阴加之于阳谓之汗”,意思是说,汗出过多或不出汗都不正常,是阴阳失调的表现。不出汗的人,由于皮肤代谢缓慢,不仅影响代谢废弃物的排出,还会

影响气血运行和消化吸收。该出的汗出不来,心情也会受影响,出现心慌、心悸、烦闷不舒等表现。

虽然汗液可以排出一部分代谢废物,但汗液的大部分是水分,大量出汗易造成脱水、电解质紊乱,也是不正常的。

## 如何帮助身体主动“微汗”

适当出汗不仅让人感觉舒服,还有增强免疫力的作用。

1. 主动出微汗 可以通过快走、慢跑等有氧运动,让身体微微出汗;或者在上午9~10点、下午4~5点晒20~30分钟太阳;也可以在睡前用温水泡泡脚。

2. 及时补水 《中国居民膳食指南》建议成年男性每天喝足1.7升水,女性1.5升,少量多次,活动量大、周边环境高温干燥时,可适当增加饮水量,但不建议超过3升/天。

3. 不要贪凉 即使在炎热的夏季,也不要长时间待在空调房,刚从冰箱取出的饮料、水果,建议常温下放置15分钟再食用。

4. 清淡饮食 辛辣刺激、肥甘甜腻的食物易损伤脾胃,应以清淡食物为主,多吃新鲜的蔬菜水果,适当喝一点酸味饮料,如酸梅汤等,既避免过多出汗,又生津开胃。此外,绿豆汤、金银花茶、薄荷茶、柠檬茶等,也是不错的选择。

浙江大学附属第一医院  
全科医学科 任菁菁

## 蚊虫叮咬竟致眼红眼痛? 警惕基孔肯雅热的眼部威胁

近期,国内部分地区出现的基孔肯雅热疫情引起广泛关注。大多数人知道这种疾病会导致发热和关节疼痛,却不知道它还会严重威胁我们的眼部健康。当基孔肯雅病毒侵入人体后,会通过血液循环到达眼部,引起一系列眼部病变。

### 结膜炎:最常见的眼部表现

临床统计数据显示,约20%~30%的基孔肯雅热患者会出现急性结膜炎,通常发生在发热期,主要表现为突然出现的眼红、流泪、异物感和灼热感,眼部分泌物增多,早晨起床时睫毛常被粘住。

与普通结膜炎不同,基孔肯雅热引起的结膜炎通常伴有高热和剧烈关节痛等全身症状。这种结膜炎多为自限性,持续2周左右会逐渐好转,期间做好眼部清洁和护理。

### 角膜炎:更严重的眼部并发症

相比结膜炎,角膜炎更为严重。角膜是眼睛最前面的透明组织,如同相机的镜头,一旦发炎会直接影响视力,出现明显眼痛、畏光、视力模糊等症状,检查可见角膜表面出现点状浸润,严重时甚至形成溃疡。若未及时治疗,部分角膜炎可能留下角膜瘢痕,导致永久性视力下降。

### 深层病变:视力威胁的真正隐患

值得警惕的是,基孔肯雅病毒还可能引起眼球深层组织的炎症,如葡萄膜炎、视网膜炎和视神经炎。这些病变通常发生在疾病后期,甚至在全身症状缓解后才出现。患者可能突然出现视力急剧下降、眼前黑影飘动、视物变形等症状,需要立即就医,否则可能造成不可逆的视力损害。

### 识别预警信号,把握就医时机

如果被蚊虫叮咬后出现以下眼部症状,应立即就医:眼红伴随高热(体温≥39°C);眼部疼痛、畏光、流泪;视力突然下降或视物模糊;眼前有黑影飘动或视物变形。需要注意的是,基孔肯雅热引起的眼部病变有时会延迟出现,即使在发热和关节痛缓解后,仍应密切关注视力变化至少1个月。患有糖尿病、免疫系统疾病或长期使用免疫抑制剂的人群,出现严重眼部并发症的风险更高,需格外警惕。

### 科学防护,保护双眼健康

预防基孔肯雅热眼部并发症的关键是“防蚊灭蚊+及早就医”。

1. 清除蚊虫孳生地 定期清理家中及周边环境的积水容器,如花盆底托、闲置桶罐等,杜绝蚊虫繁殖。

2. 做好个人防护 外出穿着浅色长袖衣裤,使用驱蚊产品,尤其是在蚊虫活跃的清晨和黄昏时段。

3. 及早就医规范治疗 一旦出现发热、关节痛伴眼部不适,应立即就医并告知医生相关暴露史。

长沙爱尔眼科医院 李倩

## ■权威发布

# 中国公民健康素养66条

## 做健康第一责任人 ②5

### 第62条 会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物

烧烫伤一般由火焰、沸水、热油、蒸汽等引起,轻者损伤皮肤,出现肿胀、水疱、疼痛;重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损。发生烧烫伤后,应立即用清洁水源持续冲洗或浸泡伤处降温10~20分钟,直至疼痛减轻。在冲洗的同时,迅速剪开或脱下受伤处的衣物,切勿强行剥脱。如出现水疱不要刺破,不要在创面上涂任何油脂或药膏,应用清洁的纱布或布料覆盖受伤部位,保护创面,防止感染;严重烧伤者,应尽快转送到有救治能力的医院治疗。

食物或其他物体进入气道后会导致气道阻塞,造成机体缺氧,严重时可引起窒息死亡。如发生气道梗阻,应立即拨打120急救电话。对不完全气道梗阻者,应鼓励其用力咳嗽。对于完全气道梗阻者,在等候120救援人员到来期间,应立即同步采用腹部冲击法急救。

腹部冲击法:施救者将双臂分别从患者两腋下前伸并环抱患者。一手握拳,另一手从前方包住该拳,使拳眼贴在患者肚脐上方1~2横指处,用力向患者上腹部的内上方连续冲击,直到异物被排出。如

果患者失去意识,出现呼吸、心搏骤停,应立即将其平放在地上,开始实施心肺复苏。

### 第63条 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者

抢救触电者之前,首先做好自我防护。在确保自我安全的前提下,立即关闭电源,或用不导电的物体如干燥的竹竿、木棍等将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体,防止施救者发生触电。

防止触电发生,要学习安全用电知识,正确使用家用电器,不超负荷用电;不私自接拉电线;不用潮湿的手触摸开关和插头;远离高压线和变压器;雷雨天气时,不站在高处,不在树下避雨,不打手机,不做户外运动。

### 第64条 发生火灾时,拨打119,会自救互救

所处房间发生火灾,如火势处于初起阶段,应使用正确方法将火扑灭;如火势较大无法扑灭,应尽快逃生,逃生时应关闭着火房间的房门,防止烟火向外蔓延。

所处房间外发生火灾,应先用手试探房门和门把手温度,如已发烫或有烟气从门缝进入屋内,则不

要开门,要用浸湿的毛巾、抹布等堵住门缝,防止烟气进入,同时用水浇湿房门降温,并拨打119报警电话等待救援,切不可贸然逃生。可到外部没有烟气的窗口边,通过呼喊、挥舞鲜艳的衣物或手电筒发出求救信号,告知救援人员自身所处位置。如果房门温度正常,可开门缝观察,当逃生路线没有受到烟火威胁,判断可以顺利逃生的情况下,要及时撤离到户外安全的地方,建议家中常备防烟面罩,并学会正确使用方法,逃生时可避免受到有毒烟气侵害;如观察到逃生路线有少量烟气,要冷静判断能否安全到达室外安全场所,根据实际情况决定是否需要逃生,特别要指出的是,当自身所处环境相对安全(例如:所处房间与外界有耐火等级较高的门窗阻隔)的时候,固守待援往往比转移逃生更加安全。

逃生时如遇火灾烟气,要降低姿势以减少吸入烟气和提高能见度,必要时贴近地面匍匐前进。火灾逃生时不要贪恋财物,不乘坐电梯。

拨打火警电话119,要讲清楚火灾地址、起火部位、主要燃烧物、火势大小、有无人员被困等基本情况,留下报警人姓名和联系电话。

来源:国家卫生健康委官网