



夏季运动小心“汗惹祸”

放暑假了，人们又开始策划着利用假期出外旅游及进行户外活动，或是进健身房进行高强度运动，还有人认为出汗可以排毒，因此，趁着大热天，让自己大汗淋漓。可很多人都有这样的经历：连续出大汗之后，四肢内侧、胸前、腰部、臀部等部位忽然出现了大片的红斑和丘疹，奇痒无比。其实，这是被夏季皮炎盯上了。

中医专家陈金莲教授 夏季皮炎，中医亦称“暑热疮”、“夏疥”。中医认为多因暑热脾湿蕴蒸肌肤不得外泻而发病。现代医学认为多因持续高温，或紫外线照射，机体抗病力下降，或因个体耐热能力的差异，或汗出过多，蒸发不畅，或汗液浸渍，皮肤细菌繁殖而致病。

西医专家朱新裘教授 这是一种汗液

障碍类皮肤病。高温闷热的天气，人体的汗液增多，汗液里含有大量人体的代谢废物，如尿素、尿酸、乳酸等，这些代谢废物都是酸性物质，会刺激皮肤引起皮肤内毛细血管扩张和炎症细胞聚集，导致皮肤发红，出现红色小疹子和皮肤瘙痒。

这种皮疹往往存在于容易出汗而又比较娇嫩的皮肤处，由于搔痒剧烈，搔抓后可见抓痕累累、血痂遍布。很是影响美观。加之一旦染病，此病就年年“报到”，十分恼人。

既然是“汗”惹的祸，因此，要避免夏季皮炎，在大量出汗后，首先要用湿毛巾、湿纸巾等及时擦去汗液，减少其停留在皮肤表面的时间。之后，通过洗澡等手段给身体降温，并洗去汗液。总之，在享受健身的同时，不要让汗液坏了自己的好心情。

研究人员发现，如果能经常进行有规律的、适量的运动，能让大脑中的海马体长出更多的细胞，让人的思维、感觉和反应都更灵敏，从而让人变得更聪明。

规律的有氧运动包括快走、慢跑、游泳、瑜伽、骑自行车等，这些运动能让我们的心情平和愉悦，远离失眠的困扰。如果每周能坚持4次、每次30至40分钟的低强度有氧运动，16周后，以前从不运动的人入睡时间会缩短一半，总睡眠时间会延长1小时，这能给脑部提供最好的休息。坚持有规律的有氧运动，还能提高脑部与记忆力、注意力等认知功能有关的化学物质水平，从而提升认知能力，让你从容应对工作，时常有灵感出现。

有专家指出，规律的有氧运动结合有一定技巧性的复杂运动，能够起到锻炼大脑的作用。有一定技巧性的复杂运动，包括球类、舞蹈等，它们需要身体多个部位协调配合，有助于锻炼大脑的控制力。例如打篮球时，传球切需要眼观六路，及时根据场上形势做出判断，眼到、心到、手到，协调一致。舞蹈时，不仅要舞动身体，还要融入情绪，一个眼神、一个表情都要配合到位。

适量运动更聪明

相关链接

夏季皮炎的治疗

中医以“清暑化湿、祛风止痒”为主法。方以“清暑汤”、“消风散”、“过敏煎”、“藜蘆渗湿汤”等为主方。亦可用“六一散”冲开水取澄清液代茶饮或喝淡绿茶（忌浓茶）。外用“止痒露”、“三黄擦剂”等。西医以对症治疗为主。赛庚啶具有H1受体拮抗作用，止痒迅速，山萘苄碱可抑制汗腺的分泌，减少汗液的不良刺激。但要注意，选择皮肤病外用药物，有一定副作用，即使治疗药物选对了，还要根据皮肤损害的不同状况选用合适的剂型。因为用错了剂型，不但不能获得理想的疗效，有时还可能引起不良反应。有些患者不管得了什么皮炎都喜欢用抗菌药，其实抗生素及抗真菌药对单纯夏季皮炎的改善起不了多少作用。因为即使皮肤表面存在少量的细菌或真菌，也不是引发夏季皮炎的主要原因。相反，皮肤反复接触不需要的药物，不仅无助于疾病的恢复，反而可能会诱发皮肤过敏。

若持续多年仍多发作，症状较重者，需在医生的指导下，中西医结合系统治疗为妥。如果能在当年持续治疗直至痊愈，且在来年夏初病始发时，服数剂中药，连续2~3年，可达长年不复发之功效。

陈金莲

桑拿天，不妨选择“无汗运动”

无汗运动是指强度较低的轻运动，也有健身的作用，非常适合夏天在家练习。

轻松跑 是一种方式灵活的健身运动，不受人数、场地、时间、形式的约束，只是贵在坚持就可以了，是典型的塑身轻体育。

深呼吸 闭目直立，尽全力呼出肺部所有的气体，然后缓慢吸气，令其充满你的腹部、胸廓和肩膀。随后正常呼吸并睁开双眼。如此持续3次、6次或9次都可以。这个练习可以起到扩胸收腹的作用，同时对抵御疲劳感，唤醒身体的活力是非常理想的。

四肢锻炼 平躺，双臂及双腿轻轻分开，手心转向天花板，闭眼，做三次深呼吸，全神贯注于每次呼气后完全空瘪的身体。随后从脚趾到头顶，一点点收紧再放松肌肉，仔细地去感受每一个环节。对于肩部和头部肌肉的运动，要用旋转代替收紧。这是一个开发身体柔韧性的有效练习，具有很强的放松性，同时能够缓解紧张的情绪。

张的情绪。

提脚跟 光脚或者穿着袜子闭目直立，在地板上，提起脚跟，尽量长时间地用足尖支撑身体站立。放下脚跟，再提起，反复若干次。在寻找平衡感的过程中，小腿肌肉得到良好的拉长锻炼。

抬头平衡走 将一小袋米或者一本书顶在头上向前走，为保持平衡，可以用手扶着。感受这种垂直中轴线的感觉，并计时。这个练习对脊柱的塑形，改善形体具有很好的效果。

伸展肩臂 耸高几次肩，感觉其间的变化，舒适的感觉会随之而来。肩膀是承受压力的部位，尝试肩部绝对放松的行走，避免皱眉，依靠手臂的自然平衡保持优美的姿态。

张桂香

天热运动要“择时”

游泳 时间安排在早上6时左右比较合适，下午4点至5点，晚上7、8点左右都是不错的选择。但普通人不要在晚上10点以后游泳，否则因神经过于兴奋造成失眠。每次游10分钟至半小时，每周大概2、3次即可。

长沙理工大学体育部谢进老师提醒 夏季早晨的水温较低，入水前要充分用冷水擦身，以使机体适应冷水的刺激，防止抽筋等意外的发生。游泳时要根据自己的身体状况，不要过量运动，否则可能会出现疲惫不堪、精神不振、食欲不佳等现象。

户外运动 比如登山、户外瑜伽、打网球等。时间宜安排在早晨6点至八点，或晚上7、8点。

长沙理工大学体育部谢进老师提醒 忌在强光下锻炼。中午前后，烈日炎炎，气温最高，因此不要在此时锻炼，谨防中暑。夏季阳光中紫外线特别强烈，人体皮肤长时间照射，可以发生1-2度灼伤。紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受损伤。

运动时中暑，小心呵护

眼下气温较高，如运动中发生中暑应该如下处理：首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；并多饮用一些含盐分的清凉饮料。用冷水毛巾敷头部，或用30%酒精擦身降温，还可以在额部、颈部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时，应立即平卧，然后及时去医院静脉滴注盐水。

常恒



夏季皮炎的预防

一、不宜穿不透气的衣裤，最好穿着棉麻或真丝等全天然的衣裤。

二、可经常用温而偏凉的水清洗患处，切忌为了止痒而用热水烫洗患处。

三、夏天要多喝水，而不宜多喝含糖饮料，多喝水可以稀释汗液里化学成分浓度。

四、高温天气下尽量多待在阴凉通风的地方，避免频繁外出。外出时无论阴天和晴天最好使用黑色遮阳伞遮光，因为黑色能吸收各种波长的紫外线，以阻挡紫外线对皮肤的伤害。

五、很多食物和植物也可防治夏季皮炎，如薏苡仁汤、绿豆汤、大麦茶、菊花茶、金银花露等。也可用鲜藿香、鲜佩兰煎汤代茶。

六、潮湿闷热的季节可以启用空调除湿，以免身体出汗过多。

瑞英

对症防范夏日皮肤病

晒斑 因紫外线直射皮肤，导致全身出现红斑、水疱，严重者还会发低烧、皮肤肿痛。长期在室内工作的人，猛然在强烈日光下暴晒易患晒斑。肤色越淡的人，更易引发晒斑。

预防妙招 经常参加室外活动，不断增强皮肤的耐光性，是最简单的捷径。淡肤色或未被晒黑的人，不妨尝试着逐渐到日光下晒一晒、享受日光浴的方法，提高耐光性。但为防止晒过头引发皮肤癌，不宜在上午十时至下午两时外出。若到海边游泳、参加野外活动，则别忘涂些防晒霜。

痱子 遇上高温闷热、出汗过多、蒸

发不畅，小水疱、丘疹似的痱子常在额头、颈部、胸背、肘与腋窝等部位出现。

预防妙招 洗澡后涂点花露水、痱子粉均会见效。居住或工作场所要适当通风，家里有孕妇的，更要避免温度过热；婴儿熟睡时，要多翻身。不过，切忌出了大汗直接洗冷水浴，汗孔突然闭塞最易得病。

夏季皮炎 是夏天的多发病、常见病，系因持续的高温、高湿度的外环境，加上皮肤出汗多又没有及时清洗导致的皮肤炎症。

预防妙招 湿敷是外用治疗急性夏季皮炎的常用措施。正确的湿敷方法：将5~6层纱布浸湿于溶液中，以不滴水为度，但不要拧干，紧贴于急性皮炎的部位，每半小时更换一次。若分泌渗出液多，宜勤换湿敷用纱布。

毛囊炎、疖等皮肤感染病 有皮肤瘙痒症状的，或因糖尿病、结核病而肌体抵抗力下降的，是皮肤感染病的高发人群。

预防妙招 注意皮肤清洁，增强机体抵抗力，防止外伤，积极治疗瘙痒性皮肤病及全身慢性疾病。多服些维生素制剂，酒类、辛辣类刺激性食物忌食。要强调的是，久患疔病的患者易引发肾炎，最好经常化验小便。

曹松林