

@所有人

出汗多不都是排毒
有时是危险信号

出汗多,不一定是排毒

出汗是人正常的生理过程,当体温高于37℃时,人通过出汗散热调节体温。出汗又分主动和被动两种,运动出汗是主动出汗,而人在紧张等情绪或者疾病影响下的出汗为被动出汗。人在运动时会产生各种代谢产物(如乳酸、酮类物质等),代谢废物在体内堆积多了会让人产生疲劳感,此时身体通过出汗把多余的代谢产物排出去,促进新陈代谢,人会觉得清爽舒服。但出汗太多会损失大量水分,同时钾、钠、钙、镁等离子也可能丢失过多,造成电解质紊乱,使血容量下降,出现心慌、血压降低、头晕头痛等症状。

是否出汗过度,与每个人的体质有关,看个人的承受能力和感受,所以是因而异的,主要看是否有疲劳等不适感觉。比如体质虚弱的人,头上有汗珠也许就过度了,而身体素质好的中青年,大汗淋漓也不一定觉得累,就不是过度。有的汗,可能是一些疾病征兆,需要警惕。南京市中医院中医杂病专家门诊谷鑫副教授指出,不同类型的汗液更是反映出不一样的身体情况。

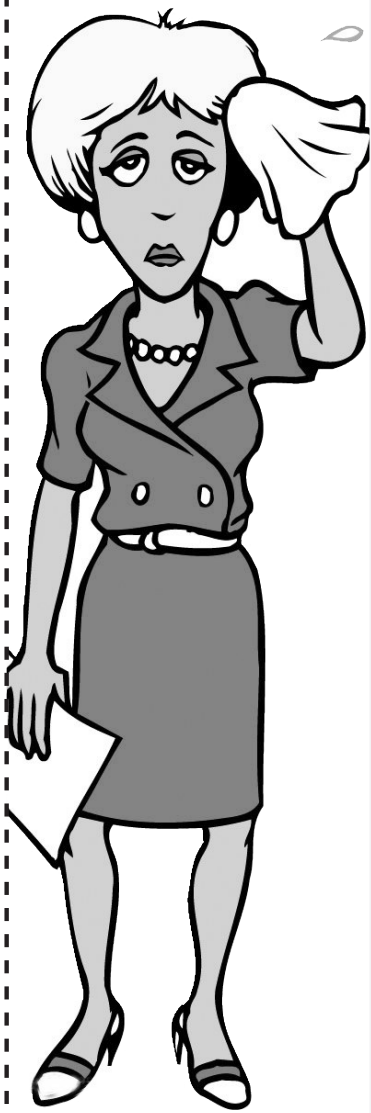
根据临床表现,一般分为自汗、盗汗、脱汗、战汗、黄汗等。如时时汗出,活动更甚的为自汗;睡着后出汗,醒来即止为盗汗;大汗不止而汗出如油,肢冷,呼吸微弱为脱汗;急性发热时,先有畏寒战栗而后出汗的为战汗;汗色发黄而染衣的为黄汗。另外,还有更年期综合征的出汗现象多考虑是因肝肾阴虚或由心神不宁引起(现称自主神经功能紊乱)。汗症仍需以辨证为主,分型治疗。

另外,有心神不宁多汗证(多系自主神经功能紊乱)是临床上较常见的一种现象,较为难治。现代医学的甲状腺功能亢进,自主神经功能紊乱,风湿热、结核病等所致自汗,可按此类型进行辨证论治。

专家告诉记者,这些异常出汗,需要到医院做进一步分析、诊断,必要时还需要做X线胸部摄片、痰涂片找抗酸杆菌以及做抗链球菌溶血素“O”、红细胞沉降率、黏蛋白、基础代谢率等检查,以帮助医生更好分析病情。

天气热了起来。一些异常出汗的现象要值得注意。记者也采访了相关专家,为您提供一份防病养生的宝典。

现代快



这两种出汗尤其要注意

不是所有的出汗都有益于身体健康的,专家提醒,有两类出汗要特别谨慎:

第一,心脏病患者在发生心力衰竭的时候也会导致交感神经变得异常兴奋,导致人体出现冒冷汗之类的症状。也有的患者出现心肌梗死的情况之后,心脏剧烈地疼痛,导致交感神经变得兴奋起来,使人异常出汗。所以,当胸闷明显合并大汗淋漓时,需要警惕冠心病、心绞痛发作,甚至心肌梗死、心衰引起的交感兴奋性多汗;

第二,糖尿病长期控制不佳,还可能引起植物神经紊乱,造成出汗部位异常分布。

不要过于追求运动出汗

天气越来越热,专家建议运动避开闷热时段,最好在早上6:00—9:00,或下午4:00—7:00之间,气温在27℃—30℃之间,运动半小时至1小时较好。心率是反映运动强度和持续时间的简易指标,一般为最大心率(220—年龄)的60%—80%,年轻人如果运动心率达到160—180次/分钟,运动强度比较大、出汗较多,不要喝水过猛,否则增加心脏负担。老年人运动心率建议控制在120—140次/分钟,感觉微微出汗或有些汗珠即可。

运动时为了防止出汗过度,关键是补水。运动前半小时至1小时,可以补充带能量的运动饮料200—400毫升,保持体液平衡和渗透压的稳定。运动中补水要少量多次,每次喝1至2口水(普通温水即可),每次50—100毫升,不让自己感到口干口渴为宜;如果喝太多,胃肠负担重,运动会感觉不舒服。运动后,最好先休息一会再补水,可选择低渗透压的运动饮料来补充电解质,一次喝100—200毫升即可。运动前中后都不鼓励大口补水,也不要喝冷饮或过甜过咸的饮料。

老年患者更适宜散步

天气热,老年人容易出现不同程度的气滞血瘀症状,如何促使气血流通,心肺无阻,进而预防心血管疾病的发生呢?对于不能剧烈运动的人来说,南京市中西医结合医院大内科鞠娟主任医师介绍说,最凉爽的时间段要数清晨了,大家不妨清晨起来在住所附近的林荫花间处散散步,能颐养心神,有助于体内阳气的升华,推动血液循环,增强新陈代谢功能。

春笋不是想吃就能吃
小心惹来过敏变“春损”

眼下正值吃春笋的好时节,怎一个“鲜”字了得。春笋味道虽然好,不是人人都适合吃,小心春笋可能变“春损”。前几天,60多岁的李女士(化姓)一顿油焖春笋吃下来,饱了口福,却损了容颜,两侧脸颊变成了红彤彤的“高原红”,脸上皮肤发烫、瘙痒难耐。

东南大学附属中大医院中医内科丁洪明副主任医师切脉后结合舌象发现患者心气不足,血脉不畅。中医云“诸痛痒疮皆属于心”,也就是说李女士的过敏其实源于她的心脏疾病。由于春笋本属于发物,诱发了李女士的过敏。

丁洪明副主任医师介绍,春笋味甘性寒,属于发物。每次只吃五六片才是正确的食用之道。由于笋中含有较多的粗纤维,对于本就有胃肠疾病及肝硬化等患者更容易造成胃出血、肝病加重等问题;消化道溃疡、脾虚、尿路结石和肾结石等患者皆不宜进食春笋;春季本来就容易过敏,对于过敏性体质的人群来说,食用春笋还易引起荨麻疹。

扬子

补充鱼油能降血脂?
不一定

不知从何时起,深海鱼油深受中老年人的喜爱,不少人开始有意识地补充鱼油,认为它能降低血脂。那么,服用鱼油有这个效果吗?广东省人民医院营养科岑倬贤介绍,鱼油来源于富含脂肪的深海鱼类。我们吃鱼油,主要是补充Omega-3脂肪酸,包括DHA和EPA。通常认为, Omega-3脂肪酸在减少血栓、保护心脏、脑部和视力发育、抗抑郁和癌症等方面发挥作用。我们自身无法合成Omega-3脂肪酸,必须通过食物来补充。

那么,补充鱼油能达到改善血脂的效果吗?答案却不一定。岑倬贤指出,由于加工过程中的损耗,鱼油补剂中有效的EPA、DHA含量其实不多。而且 Omega-3脂肪酸稳定性差,市面上鱼油产品良莠不齐,氧化的问题非常普遍。鱼油被氧化后,功效会降低,氧化脂肪对身体有害,能促进炎症和动脉硬化的发生。

岑倬贤建议,“多吃海鱼,比如每周吃1~2次深海鱼和贝类,能基本保证身体对Omega-3脂肪酸的需求,像鲑鱼(三文鱼)、金鲳鱼、鲭鱼等都是不错的选择。”

最后,专家提醒,当身体出现血脂高等问题,首先应重视调整饮食,而不是把希望寄托于鱼油补剂。

羊晚

为您服务

收费标准: 120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出

广告热线: 66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报部不负责。

为更好地服务全省各市县客户

本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理寻人、招聘、出租转让、遗失声明等分类广告。

琼海邮政局: 15595967253 万宁邮政局: 13807626186
屯昌邮政局: 189075119923 儋州邮政局: 13976783383

公告

海南田合坊地产有限公司于2019年1月14日与张长庆签订了项目合作协议,后项目无法合作,2021年2月25日经双方同意终止项目并作废了该协议,张长庆已退出该公司,不再是公司股东。
张长庆
2022年5月10日

注销公告

注销公告
我司(广东宏昌建设工程有限公司(统一社会信用代码:914400001903514920))经过股东会决议作出对海南分公司(广东宏昌建设工程有限公司海南分公司(统一社会信用代码:(91460100567959749K)注销的决定,并于2022年5月6日在海南省市场监督管理局通过了海南分公司的注销手续。特此公告。
广东宏昌建设工程有限公司

招租

海南文昌市和平南路14号1幢出租,976.19平方米。联系人:冯先生 1868998663,王女士 18789575377,监督电话:400-6680705

欠费公告

催交欠费公告
尊敬的富成大厦B座1202房业主:
截止2022年4月底,该房已累计欠缴电梯改造分摊款、变压器改造分摊款、高压水泵更换费、物业服务费及违约金等款项共计约24万多元。经我司了解,该房产权证人为海南鸿笙地产有限公司,但现在无法找到该房产权证人,现我司公告:请该公司或其他权利人(如有)三十天内前来我司富成大厦物业服务处结清所欠费用,否则我司将采取其他方式进行清缴。
海南天恒泰物业服务有限公司
富成大厦B座物业服务处
2022年5月13日

遗失声明

遗失声明
海口琼山区博雅茶屋水吧店,遗失食品经营许可证正本、副本,许可证编号:JY24601071980037,特此声明。

遗失声明

海南宝信房地产有限公司遗失营业执照正本,注册号:企合琼总字第009474号,公章,法人章,财务章,现声明作废。

遗失声明

乐东黄流狮王陶瓷店邢增闻不慎遗失工商营业执照正本统一社会信用代码92469033MA5RHNC29L特此声明作废。

遗失声明

儋州市那大镇人民中路242号陈江妹于2007年3月4日遗失居民身份证,身份证号:460003198205020023,现声明作废。2007年3月14日已补办该证件。有效期至2007年3月15日至2017年3月15日,特此声明。

遗失声明

林波遗失身份证(身份证有效期限:2006.06.27-2026.06.27),身份证号:460021197307241423,现声明作废。

遗失声明

徐卫平、赵文龙将江西金麒麟置业有限公司开具的南昌福园(二期)10栋1单元1403产权证登记维修基金收据(收据号:3007575,金额:9567元)丢失,声明作废。

遗失声明

海南科诚橡胶制品有限公司遗失所有账本及原始凭证,合同材料,营业执照(91460000MA5TJWJB2P)现声明作废。

遗失声明

乐东华旺农业发展有限公司遗失合同专用章一枚;乐东华旺农业发展有限公司宏旺环保分公司遗失合同专用章一枚。

遗失声明

海南祥胜橡胶产业有限公司遗失所有账本及原始凭证,合同材料,营业执照(91460000MAA8YH645M)现声明作废。

遗失声明

乐东绿韵谷生态农业开发有限公司遗失公章、财务专用章、合同专用章,特声明作废。

遗失声明

屯昌屯城旺达饭店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY4690221000319,特此声明作废。

减资公告

减资公告
海南信创实业有限公司(统一社会信用代码:91469027MA5TUW8F7X)经全体股东会决议,将本公司注册资本由2000万人民币减至100万人民币。债权人自本公告刊登之日起45日内,有权要求本公司清偿债务,特此公告。

减资公告

海南省坤晓建材有限公司,统一社会信用代码:91460000MAA91AED1F,经公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由原来的200万元人民币减至100万元人民币。请有关债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求。特此声明。

减资公告

乐东诚勤会计服务有限公司,统一社会信用代码:91460000MA5TGTHFXX,经公司股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由原来的20万元人民币减至8.8万元人民币。请有关债权人自本公告见报之日起45日内向本公司提出债权债务或提供相应担保的请求,特此声明。

欢迎在本栏目刊登广告