

酷暑当头，热浪滔滔，全民上演“流汗大片”。汗流浹背可能是你的身体在排毒，但也有可能是身体出现异常，在给你发出信号……今天小D就跟大家聊聊夏天出汗的那些事儿。

记者 鲍云洁 陆麒雯 通讯员 周佳 庞云

## 汗是从哪里流出的？ 300万个汗腺

人体约有300万个汗腺，汗就是从汗腺而来。汗腺分为小汗腺和大汗腺两种。小汗腺分布较广，以掌跖、额部、背部、腋窝等处最多，小汗腺排出的汗液占人体汗液的绝大部分。

小汗腺并不依附于毛囊，排出的汗液99%是水分，剩下的是氯化钠、乳酸及尿素。新鲜汗液除了有点咸味，没其他味道，只有在皮肤表面细菌作用下才会产生“汗臭”。

大汗腺主要分布在腋窝、脐窝、肛门四周及生殖器等处。分泌的汗液是白色粘稠无臭的液体，主要成分是蛋白质、脂类、葡萄糖，排到皮肤表层被细菌分解后，会产生特殊的臭味。如果大汗腺分泌旺盛导致体味过浓，就是通常说的“狐臭”。

汗腺的活跃程度要看交感神经的兴奋度。但交感神经是自主神经，也就是说，出汗是不受人的意识所控制的。

## 出汗越多身体越好？ 这可不一定哦

有人说，爱出汗说明身体好，多出汗有利于排毒，对身体有益。这样的说法对吗？

“爱出汗并不代表身体就好！”小D采访的几位中医专家都表示，出出汗有助于排毒是有一定科学依据，大家不要整天闷在空调房间里，但医学上没有出汗多就身体好的说法。

“身体里某些含氮的废物是会随汗排出一些，例如尿素，但出汗太多也不好，可造成人体内氮的丢失，而且蛋白质分解加速，出现负氮平衡，容易引起身体不适。”宁波市第二医院中医科副主任医师王军说，“人体最主要的排毒方式并不是出汗，而是

通过肝脏和肾脏排毒，所以不用过分强调出汗的排毒作用。”

专家还特地指出，出汗并非多多益善，有些多汗现象可能是身体出现异常的信号，切不可掉以轻心，必要时要到医院就诊。

怎样判断多汗是正常现象还是异常现象呢？

“光看看比较难区分，老百姓比较简单的辨别方法是——如果从小到大多多汗，一般问题不大；如果是阶段性发生的多汗，而且又伴有身体其它方面的不适，最好能到医院来看看。”宁大附属医院中医科主任娄海波提醒。

## 额头出大汗是病吗？ 网上说法不靠谱

中医对异常的多汗有专门的解释，简称“汗证”，是指由于阴阳失调，营卫不和，腠理开阖不利，而引起汗出过多、或出汗时间及颜色异常的病症。

小D在网上看到，有不少关于出汗异常的帖子，还有专门讲不同部位出汗所预示的疾病，例如说额头常常出很多汗，中医认为可能是肝阳上亢引起的。

对此，宁波市第二医院中医科副主任医师王军认为，出汗异常确实应该引起重视，但在现代中医学看来，这样的分类过于

机械，不是很科学，只能是个参考，不能完全根据出汗部位来判断健康状况。

王军说，异常的多汗分为生理性多汗和病理性多汗，多汗症首先要排除器质性病变，有些疾病例如糖尿病、甲亢、结核病等，也会伴随局部出汗的症状，但不能仅凭出汗一项来判断，需要结合身体其它症状来综合考虑。

如果不是器质性病变，就有可能生理性出汗异常，例如五心烦热、更年期心理不稳定等，通过中医的药物调理是可以起到一定疗效的。



## 聊聊出汗那些事

### 中医说 上半身出汗阳虚 下半身出汗阴虚



王军说，生理性出汗异常确实和体质有一定关系，中医大体会这样的判断：例如，自汗（白天动辄出汗）有可能是气虚、阳虚体质，医生会开玉屏风散给患者，患者自己也可以喝点黄芪汤补气；盗汗（夜晚出汗）则有可能是因为阴虚火旺，出现五心烦热（手脚出汗，心胸烦热）、午后脸红、口干舌燥等症状，医生会

开知柏地黄丸等药物去火，患者也可以自行吃点薏苡仁、白扁豆；

汗还有粘和淡之说，如果体内湿热过重，甚至有可能出现“黄汗”，医生会开黄连温胆汤等给患者，也可自行吃点枸杞；

上半身易出汗和下半身易出汗也有区别，前者多为阳虚，后者多为阴虚，当然这也不是绝对的，出汗异常者究竟是什么体质，需要怎样进行对症治疗，还是要及时就医，在医生的指导下辨证施治的。

### 西医说 食物也能引发多汗症

在西医看来，交感神经过度兴奋是多汗症的发生原理。宁波二院内分泌科医生郭维英说，压力、情绪甚至食物，都可能引发多汗症。

例如，生理性味觉性多汗症的人在进食某种特定的、通常是刺激性的食物或饮料时，面、颈部会大量出汗。引发他们大量出汗的食物可能是大

蒜、洋葱、番茄酱、热汤。

另外，咖啡、茶、巧克力也会引发某些人的味觉性多汗症。曾有位患者只要一走进川菜馆，甚至听到川菜这两个字，鼻翼周围就会冒汗。

还有一些人一紧张，手就大量冒汗，甚至能滴出水来，严重的手汗症现在通过微创手术是可以治疗的。

## 流汗后怎么办？

### 小口小口喝水

大量出汗感觉挺爽的，但也可能出现一些“后遗症”：出汗过多会导致身体缺水，缺水过多可能会引起脱水。因此，及时补水是必须的。

宁大附属医院中医科主任娄海波提醒，给身体补水要注意几点：

首先，大口牛饮不如小口满酌，因为大口牛饮容易冲淡胃液，对身体不好，而且大口牛饮容

易把体内的电解质冲淡，引起虚脱；

其次，最好喝温开水，盐分是人体必须的营养，但汗水会带走很多盐分，大量流汗者最好在温开水里稍微放点盐；

再者，不要用茶和咖啡代替白开水，因为这两者都有一定的利尿作用，补液的效果会差一些。

## 型男擦汗术大全

### 运动精神擦汗法

“生意没谈成的窝囊的我”懊恼的模样，令负责文书工作的女同事心动。如不把袖子卷起，汗水就流不下来，需注意。



### 武士擦汗法

正襟危坐仔细擦汗的诚实模样，令娇滴滴的女同事心跳不已。如不抬头挺胸，会显得懦弱，需注意。



好莱坞式擦汗法

以拉丁男子充满加勒比风情的魅力，吸引办公室女神。如果不站在背光的位置，汗水无法闪闪发亮，需注意。

## 运动出汗 有哪些好处？

- 1. 控制血压。**运动出汗可以扩张毛细血管，加速血液循环，增加血管壁弹性，达到降低血压的目的。
- 2. 促进消化。**不出汗、气血运行慢了会影响消化，导致吃饭不香；神经活动也会受到影响，导致晚上睡不香。
- 3. 排出毒素。**主动出汗能加快人体的体液循环和代谢过程，将体内堆积的乳酸、尿素、氨等毒素排出，还能保障鼻子、皮肤、肺脏、大肠这一系统畅通。
- 4. 健康养颜。**总不出汗的人，皮肤代谢缓慢，一些废弃物难以排出。出汗可以清洁毛孔，达到养颜护肤的功效。
- 5. 减肥。**当人体运动达到一定强度时，脂肪便会燃烧转化成热量，通过汗液排出体外，从而达到减肥的效果。运动流汗减肥没有副作用，是理想的减肥方法。



## 那些让人汗颜的段子

●三个人在游泳池比谁更胖。一人说，我如果离开泳池，这水马上少一半；另一人说，我只要站起来，这水马上就少一半。最后一个人说，这些哪是水，明明就是我刚流的汗。  
●一天出去玩，朋友一直对我讲冷笑话。讲到我都快不耐烦了。天突然下雨了，我就问他，你知道为什么会下雨吗？他摇摇头。我说，老天

被你的笑话冷到狂冒冷汗了！  
●一个厨师和一个运动员在吵架。厨师说，我炒菜用过的盐比你吃过的饭还多。运动员说，我流过的汗蒸出的盐够你炒一辈子的菜。  
●自从在电视上听闻一个亿万富翁说，他现在获得的一切都是他用汗水换来的。我就开始尾随他，收集他那值钱的汗水。  
实习生 陈孝仲 记者 林华奇 整理