

连续“高烧”11天终于“退烧”了

除了稍有降温,本周阵雨也比较多

本报讯(记者 林伟) 昨天我市虽然还是比较炎热,但最高气温较之前一段时间有了明显下降。全大市只有余姚的最高气温超过了高温线,为35.8℃,市区的最高气温只有33.9℃。甚至,由于昨天晚上东南风比较大,人体感觉比较舒适,因此很多市民都走出家门去散步。

从7月20日到7月30日,我市

连续11天都是高温天,也就是最高气温都在35℃以上。其中,最热的一天是7月21日,最高气温达到了38.9℃,这也创造了今年的高温纪录。

经过近几天的缓慢降温后,我市早晚温度也变得非常适宜。昨天我市的空气质量也非常不错。昨天的宁波不仅有蓝天,云也变得大朵大朵的。市空气质量

实时发布平台显示,昨天我市的空气质量达到了一级优,首要污染物PM2.5的含量基本在每立方米10至20微克之间。

这也是7月3日至7月13日我市连续出现一级优的天气后,我市相隔17天再次出现了一级优的空气质量。

而市民期盼已久的今年第四号台风“妮妲”已经确定不来

宁波乃至浙江。好在今天开始,随着副热带高压进一步减弱,高温将暂时退出我市的天气舞台。市气象台预计,本周前半周的最高气温会持续回落,而阵雨也会增多。

记者看了下气象预报,到8月6日前我市几乎每天都有阵雨或雷雨。其中,今天我市多云局部阵雨,后天多云局部阵雨或雷

雨,最高气温都在33℃至34℃之间。因此,本周市民出行最好带上雨具。

同时也需要提醒的是,目前还是处在三伏天当中,虽然气温回落至高温线以下,但还是比较炎热的。因此,市民的防暑降温工作还是不能松懈,特别是午后应尽量减少外出。

大汗淋漓或一点不出汗可能都是病

大热天,出汗也是个讲究事

□记者 孙美星 实习生 吕玉敏 通讯员 刘扬 郑轲

出门5分钟,流汗2小时。高温天气总是轻易就让人大汗淋漓,一股股汗臭味也不免尴尬,因此人们想出了各种招数避免出汗:长时间待在空调房里,过量、频繁使用止汗露,出汗后立即冲凉……其实,汗腺是人体自带的“空调”。出汗过量可能是种病,但出汗少会让毛病找上门来。

35岁女士双手爱出汗

写字握笔要隔着十几张餐巾纸

都说出汗是排毒,可在今年35岁的王女士(化名)眼里,却成了烦恼。大热天,人们往往是汗流浹背或是满头大汗,只有她不一样,她全身各处都不容易出汗,除了双手和双脚。

昨天下午,记者在宁波市中医院门诊部见到王女士,即使在空调房里,她摊开双手,手掌心都能看到一层

水。“如果天气热我手上出汗更多,有时候就像水龙头一样嗒嗒往下滴。”王女士说,双手出汗多最麻烦的就是写字,她每次要隔着十几张餐巾纸来握笔,否则手上的汗会把字迹给晕开了。

因为双脚出汗多,王女士夏天也不穿凉鞋,常年穿袜子,否则脚底太滑。虽然四肢特别爱出汗,但王女士的

身体其他部位却反常地难出汗。“和朋友去汗蒸,我要蒸到第三次身上才会出汗,平时我还特别怕冷。”

医生为王女士检查以后,判断她是因为肾虚引起的出汗异常,从西医理论来说就是交感神经功能紊乱引起的出汗异常,并给她开出药方进行调理。

夏天不出汗毒素排不出

汗腺是人体自带的“空调”

出汗多不好,出汗太少也未必是好事情。如今很多人从早到晚待在空调房里,渐渐失去了出汗的能力,即使到了该出汗的季节——夏季也不经常出汗,这其实对健康是有害而无利的。

上班有空调,上车开空调,回家马上钻进空调房里。白领刘先生怕热,所以每天都躲在空调房里,人是爽快了一天都不大会出汗。但一

个星期以后,他就觉得自己头晕头痛,全身无力,工作效率也下降了。医生诊断他是典型的“空调病”,建议他早晚气温低的时候出去走走,适量运动,出一身汗。

“出汗是夏天人体调节体温的一种方式,如果长时间不出汗,不仅会破坏皮肤的环境,降低皮肤的抗菌能力,而且会增加肾脏负担。”叶医生说,出汗可以帮助保持正常的

体温。该出汗的时候不出汗,很可能是身体欠佳的“信号”。比如感冒着凉,实际上就是皮肤孔隙和体表汗腺因受寒而紧闭,不能以出汗方式散发体内热量,导致身体温度升高。长期在空调屋内,会造成身体毛孔闭合,汗液无法排出,进而导致体内淤积的毒素得不到疏散,长期下去,会使身体自动调节体温的功能变差,容易导致中暑或感冒。

人体有300万个汗腺

从中医看不同体质出汗特点不一样

汗从哪里来?宁波市中医院皮肤科医生叶静静说,人体有300万个汗腺,汗就是从汗腺而来。出汗分显性和非显性,正常人24小时内不知不觉会蒸发约300毫升左右汗水。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’。”叶医生说,大汗腺主要分布在腋窝、脐窝、肛门四周等处。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”。

有人说出汗多能排毒,汗出得越多越好。也有说法,汗水会带走人体营养,出汗太多会伤身。“出汗是人体的一种调节机制,夏季出汗其实是人体在给自身降温。”叶医生说。

“从中医理论来看,不同体质的人,出汗特点也不一样。”叶医生介绍,像有些人稍微一动就出汗不止,特别是前胸和脖子汗水特别多,白天多汗,常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点,这很可能是气虚性的出汗。

睡着出汗,醒来汗止,中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点,中医认为是阴虚表现。阴虚出汗多见于更年期,这种出汗表现是夜热早凉。



严勇杰 绘

止汗露受追捧

医生建议止汗露少用或不用

高温天一出门就容易大汗淋漓,有人为了应对让人尴尬的汗味,用上了各种止汗露,一方面减少出汗,还能减少狐臭或汗味。不过医生提醒,止汗露虽然对局部有一定作用,但经常使用并不妥当。

市民郭女士有轻微的狐臭,平时不太明显,夏天一到出汗多了,出去常常会觉得尴尬,于是她在淘宝上买了一款进口的止汗露。刚用一阵子,确实觉得腋下皮肤变干燥了,不容易出汗,但一个星期以后,她感觉腋下刺痛,一看皮肤已经变得又红又肿。

“现在市面上的止汗露,大多是通过改变局部环境抑汗抑菌,同时也就可以抑制不良体味,但这种东西作用于身体的大汗腺效果比小汗腺好,只适合在腋下等局部使用,全身效果不是太好。”宁波市中医院皮肤科医生叶静静表示,止汗产品确实有减少人体汗液分泌的作用,但皮肤敏感的人不适合用。如果过量、频繁使用止汗产品,汗腺代谢废物就不能正常排出,造成对皮肤持续刺激。尤其是添加了香料的产品,不但会刺激皮肤伤口,还有可能引起身体其他的不良反应。

异常出汗可帮助诊断疾病

主动性出汗能帮助消耗脂肪

异常出汗也是一个信号,有时可能意味着你的健康出了问题,身体发出的这种警报信号一定不能忽视。

“像晚期糖尿病引起的出汗,主要由于植物神经功能紊乱。晚期的糖尿病人会发生肢体冰冷,但上半身大量出汗的情况,主要出汗在上半身头面部,下半身则冰凉。糖尿病人一旦发现大量出冷汗,还可能是低血糖的表现。”宁波市第二医院内分泌科郭维英主任医师介绍,甲亢引起的出汗主要因为基础代谢率太高,即使安静的时候人也会大量出汗,运动的时候出汗就更多了。甲亢患

者的一种表现就是成天身上湿哒哒,心跳也会加快。

无论是炎热而出的汗,还是桑拿蒸出来的汗,这些都是在人体浅表层出汗,不属于主动出汗。“主动出汗比被动出汗好,运动后出汗是主动出汗,可以帮助人体消耗脂肪,让肌肉变得更结实。”郭医生说,夏天不要因为怕出汗总是待在空调室内,多出去走走,运动运动让身体出汗。不过不管哪种出汗都要适度,在夏季出汗多的情况下,不要光喝白开水,还要在饮水中加适量的盐,或多吃稍带咸味的食物。如果血压不高的人,出汗后喝蔬菜汤最好,还能补充电解质。