

# 出汗也有学问?

## 教你认识9种异常出汗

夏天到了,气温一天天升高,我们开始爱出汗了,尤其是胖的人,动不动就出汗。很多人说出汗是好事,可以排毒,也有人出汗是“虚”的表现,针对这个每个人都会遇到的问题,到底怎么认识呢?

中医认为汗为心之液,人体津液,随着阳气推动、阳气蒸迫,就从身体里出来了生成汗液,《素问·阴阳别论》说:“阳加于阴谓之汗。”就是这个意思。正常的出汗是人体的生理现象,属于人的适应性反应,比如在天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等情况下,出汗量较正常增加,但出汗的量一般不会太多,大多为一时性的。若排除上述外界环境因素影响,在头面、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,称为“汗证”。

下面就举几个异常出汗的例子,方便大家更好地认识:

1.自汗:不论早晚,是否活动,也不受天气冷热等因素的影响,时不时就出汗,活动的时候尤其明显,休息之后缓解不明显。

2.盗汗:熟睡时出汗,醒来出汗就停止,常常醒来后发现皮肤湿润有汗珠,或床单、衣服汗湿。

3.黄汗:出的汗为黄色,容易沾染衣服,以腋窝处最为明显。黄汗可见于患黄疸病的病人,也可见于无明显黄疸的患者。

4.头汗:出汗部位在颈部以上,以头面部为主,常不自主出汗。

5.额汗:不论气温高低,只有额头出汗。

6.半身汗:出汗只在身体一侧,多见于肌肉萎缩、中风及截瘫病人,汗出常见于健侧,无汗的半身常是病变的部位。

7.手足心汗:手心、足底常常出汗。

8.胸汗:胸前出汗。

9.阴汗:前阴处常有湿汗,严重时大腿根部内侧也潮湿。

汗证是人体阴阳失调、肌表腠理开合功能异常而导致的汗液排泄失常,病因多为体虚又感染风寒、大病初愈身体虚弱、思虑忧愁过度、情绪不好、偏好进食辛辣食物等,症状严重的时

可能困扰我们的日常生活。

那么针对异常出汗,我们有以下建议:

1.加强锻炼,增强体质,少食辛辣上火食物,切勿饮酒,适量增加高蛋白食物增加免疫力,避免思虑过度,保持心情愉悦,注意劳逸结合。

2.被褥、铺板、睡衣等,应经常拆洗或晾晒,保持干燥,并应经常洗澡,以减少汗液对皮肤的刺激。出汗之后应及时擦干汗液,更换内衣,避免受凉感冒。

3.个人体质不同,出汗原因也不尽相同,千万不能盲目瞎对照,更不能囿于“自汗属阳虚,盗汗属阴虚”之说,胡乱进补食物或药物,最好因人施药、因人施膳。

4.甲亢、糖尿病、低血糖、肢端肥大症、嗜铬细胞瘤等疾病可导致继发性多汗,及时就医针对病因治疗,效果较好。

据新华网



# 防控近视有秘诀

专家给你带来正解



宅在家中出不去,又上了几个月的网课,家长们对孩子的视力保护更上心了。于是,各种养眼偏方、护眼神器统统安排上。不过,日常生活中我们对防控近视或许还存在些误区。今天,就请北京市健康教育所的专家给你带来正解。同时,国家卫生健康委近日发布《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》(以下简称“指引”),告诉你哪些才是防控近视的秘诀。

## 吃胡萝卜并不能预防近视

吃胡萝卜可以预防近视吗?答案是“不能”。胡萝卜最大的营养特点是含有丰富的胡萝卜素,其中β-胡萝卜素约占85%,α-胡萝卜素在15%以下。在体内发挥着多种有益健康的作用:抗氧化、免疫调节、抑制癌细胞的增殖。胡萝卜对视力有一定的好处是没错的。因为胡萝卜中的β-胡萝卜素在人体内能够转化为维生素A,但这并不能预防近视。

碳酸饮料会加重近视吗?答案是“扎心”了。专家表示,常饮碳酸饮料不但可以造成身体素质的下降,还可造成近视度数的加深。如果经常饮用碳酸饮料,使体内钙减少,导致巩膜中钙的含量下降,使眼球壁失去正常的弹性,眼球很容易被拉长,使近视度数过快增加。

营养均衡能防止近视度数加深吗?答案是“能”。研究发现,多数近视者体内还缺乏锌、铬等微量元素。另外,多吃糖

会使体内的生长因子“蛋白质3”的含量减少,而这种因子是抑制眼球生长的有效物质。

青少年应多食用动物脆骨、豆类、虾皮、鸡蛋、花生、大枣等含钙量高的食物,少饮碳酸饮料,特别是可乐饮料。这样能保证每天钙的摄入量,在强壮身体的同时,也减缓了近视的加深。



当你花大把的钱给孩子买防蓝光眼镜、近视矫正仪的时候可能没有想到,最简单、有效的“养眼”方式就在你身边。“指引”中提到,适当的户外运动不仅可以改善孩子们的健康状况,对于儿童青少年近视的防控也起着非常关键的作用。充分接触阳光的日间活动不仅能够预防近视发生,对于已经发生近视的孩子还能起到控制近视发展的作用。

疫情还没彻底消停,如何增加自然光条件下户外活动呢?“指引”给大家提供一些小技巧。比如,疫情期间学校体育课和30分钟大课间应在户外进行,错峰、错峰,增加学生体育活动时的距离;每天保证2小时以上的户外活动时间,倡导近视儿童青少年每天户外活动3小时以上;复学后提倡儿童青少年通过步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活

动后再完成家庭作业等方式,增加户外阳光接触时间。

户外运动需要注意点什么呢?北京市健康教育所专家提醒:

- 1.孩子们在户外活动时应该尽可能减少和他人近距离接触,避免扎堆,需要和别的小朋友或其他人进行交流的时候要戴口罩。
- 2.孩子们户外活动时,尤其是年龄小的孩子应该在大人的陪伴下在户外活动。同时家长应该注意孩子们的卫生尤其是手卫生。一定要嘱咐孩子不要用手触碰嘴鼻这些部位。
- 3.孩子们户外运动时不要随地吐痰,打喷嚏、咳嗽的时候要注意用纸巾、肘部捂住口鼻。
- 4.户外运动回家以后要及时脱去外套、清洗双手,在这样一些安全措施的情况下,孩子们在户外活动是非常有利的。



户外运动竟是「养眼」秘方

## 电子产品优先选择大屏幕



市面上能够供孩子上网课的电子产品很多,手机、平板小巧便携,电视、台式电脑屏幕较大,选择哪个对眼睛伤害最小呢?新近发布的“指引”中给出了答案:尽可能选择大屏幕电子产品,优先次序为投影仪、电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。

同时注意用眼距离,使用投影仪时,观看距离应在3米以上;使用电视时,观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上;使用电脑时,观看距离应在50厘米(约一臂长)以上。

电子产品摆放位置应避开窗户和灯光的直射,屏幕侧对窗户,防止屏幕反光刺激眼睛。应选择

屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。电子产品摆放时,应保证其屏幕上端与眼水平视线平齐,且调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。

针对孩子们线上学习,“指引”也有明确要求,规定应限制线上学习的电子产品使用时间。线上学习时间,小学生每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟;减少线上学习外的视屏时间,除教育部门安排的线上教育时间外,其他用途的视屏时间每天累计不超过1小时。

(李洁) 据《北京青年报》