

## 夏季出汗别大意 异常出汗或因肝胆疾病



稍微活动一下就大汗淋漓正常吗？安静时也会出汗是身体在报警吗？夏季天气炎热，人体出汗量会自然增加，但在某些情况下，出汗可能暗示着身体潜在的问题。

### 汗从哪里出，病从哪里来？

汗液可以说是人体的一面镜子，中医认为“汗为心之液”，心脏是五脏六腑之大主，出汗和心、肝、脾、肺、肾都有密切的关联。

汗液排出异常往往提示体内阳气与津液失衡，这种失衡可影响脏腑功能，诱发高血压、冠心病、心肌梗死等心血管疾病以及呼吸系统疾病。这些病理变化通常会通过特定部位的异常出汗表现出来。因此，通过观察异常出汗的部位，可以发现早期疾病的征兆。

### 胸背部异常出汗

症状表现：

汗液主要在前胸和后背部位，动则汗出，质地像水样稀薄，摸上去有凉凉的感觉，甚至有时没有活动，也会大汗淋漓。常伴随心悸、气短、倦怠乏力、失眠多梦、健忘等症状。

异常出汗的原因：

心气虚、肺气虚容易引发这种异常出汗的情况。

相关疾病：

胸背部异常出汗可能是这些疾病的信号：心绞痛、心肌缺血、高血压、冠心病、慢阻肺等。

调养方法：

生脉饮：有益气、养阴、生津的作用。

红糖红枣鸡蛋茶：将红枣放入锅里，加水煮开后放入龙眼肉，把鸡蛋敲碎打入，煮5分钟即可，最好是溏心蛋状态，最后放入红糖，有补气补血的作用。

### 头面部异常出汗

症状表现：

汗液主要在额头、两侧鬓角、后脑等部位，汗珠较大，汗液黏腻，出汗易受环境影响，有时候吃饭饮酒就会出大汗。常伴有口干口苦、舌苔黄腻等症状。

异常出汗的原因：

脾胃湿热可引起这种异常出汗的症状。

相关疾病：

头面部异常出汗的人群往往体型肥胖，有发生心血管疾病的风险。

调养方法：

山楂苦丁茶：主要成分为苦丁茶、荷叶、蒲公英和生山楂，有清热解毒、活血祛湿的作用。

按压内庭穴：用手拇指的内侧，稍用力按压内庭穴，每次按压两到三分钟，有清胃泻火、理气止痛的作用。

金银花薄荷茶：南方夏季高温多雨，暑湿较重，可适量饮用金银花薄荷茶，有清热解毒的作用。注意脾胃虚寒的人群不宜饮用。

### 腋窝异常出汗

症状表现：

汗液黏腻、有气味、汗液呈淡黄色、汗量多。常伴随有口苦口臭、情绪暴躁、肋肋胀痛、舌苔黄腻的症状。经常熬夜、压力比较大、缺少运动、情绪压抑的人群容易出现这种状况。

异常出汗的原因：

肝胆湿热可引发这种异常出汗。肝经布于胁下，如果肝胆有湿热，可以上循于肝经，然后熏蒸津液，迫津液外泄。

相关疾病：

这类人群容易出现肝胆方面的疾病，比如肝炎、胆囊炎、肝囊肿等。

调养方法：

菊花香橼清肝茶：菊花、香橼、茶叶适量，泡水代茶饮。有清肝明目、疏肝理气的作用。

### 手心脚心异常出汗

症状表现：

汗液质地稀薄、不黏腻、无味，常在午后或夜间有盗汗的情况，出汗受情绪影响较大。常伴有口干眼干、五心烦热、两颧潮红、午后潮热、舌质红苔少等症状。

异常出汗的原因：

阴虚火旺、气机不畅的人容易出现这种情况。

相关疾病：

糖尿病后期、肿瘤后期常会出现阴虚火旺、出虚汗的情况。

调养方法：

玫瑰白月光代茶饮：麦冬、芦根、木瓜、玫瑰花、枸杞子，煮水代茶饮。有滋阴润肺、疏肝解郁的作用。

玄参肉皮冻：适量玄参、生地、猪肉皮洗净切碎，加水煎煮约两小时，晾凉后放入冰箱，成冻状后拿出切块食用，有滋阴清热的作用。

小贴士：使用以上调养方法需注意，由于个人体质不同，还需辨证施治。

### 医生提醒：

#### 无汗也可能是疾病的信号

除了观察异常出汗的部位之外，无汗也可能是早期疾病信号，需警惕以下问题：

无汗症：伴随头晕、乏力、脸部潮红等不适。

甲状腺功能减退：常伴怕冷、体重增加、皮肤干燥等代谢减缓表现。

皮肤疾病：如银屑病、硬皮病等导致的汗腺阻塞，可见局部皮肤增厚脱屑。

神经损伤：糖尿病神经病变或脊髓损伤患者多见，多伴有肢体麻木刺痛。

如出现相关症状，建议及时就医检查。

来源：央视财经

## 果蔬干竟是“热量刺客”？不要再被“健康零食”背刺了

近年来

果蔬干以其酥脆口感

搭配“健康不胖”的宣传悄然走红

被众多“减肥族”奉为

健康零食首选

然而这类零食其实暗藏能量陷阱

正在悄悄阻碍你减肥

### 果蔬干的能量可能超乎你的想象

果蔬干的主要加工方法是干制脱水，包括自然晾晒、热风干燥、真空冷冻干燥、真空低温油浴干燥、微波干燥等多种方式，而采用“真空低温油浴技术”制作的果蔬干，其能量可能超乎你的想象。这种技术主要靠油炸脱水，以这种方式制作出来的果蔬干，虽然营养成分损失不多，但脂肪含量都不低，基本上吃掉100克左右这种果蔬干，就能占到人体热量摄入参考值的约25%。如果把这种果蔬干当成低负担的小零食来吃，一不小心就可能成了“增肥利器”。

### 识别低温油浴制成果蔬干的小技巧：

- 油炸脱水的果蔬干往往表面略带光泽，摸起来稍微硬实。
- 泡水之后水面往往会泛起油花。
- 查看配料表：使用油炸脱水的果蔬干配料表上会出现植物油。

别被商家忽悠！小心“健康零食”的背刺，不单是果蔬干这一种零食，许多商家宣传低负担放心吃的小零食，背后都藏着“热量陷阱”。

### “健康外衣”下藏着高热量

坚果麦片当中的营养价值相对较高，含有丰富的维生素、膳食纤维、蛋白质等营养成分，但同样的，坚果的油脂含量高、能量不容小觑。建议每日坚果摄入量控制在约10-20克。

### 0蔗糖≠0糖！

面对市面标榜“0蔗糖、0脂肪”的饮料零食，千万不可盲目选择。蔗糖仅是糖类的一种，很多零食虽然没有添加蔗糖，但为了保证口味，往往会加入甜味剂或是代糖，最终的糖分摄入量并没有很低。

### 高蛋白零食的“成分迷雾”

一些主打“高蛋白”的零食，为了让口感更好，往往会添加大量的盐和油。过多的盐分摄入，会增加身体的负担，而过量的油脂则会让热量飙升。

### 零食怎么选才健康？

不要盲信商家宣传语，学会看配料表和营养成分表才是关键。

配料表的排序是按照含量从高到低排列的，如果白砂糖、糖浆、氢化植物油等不健康成分排在前面，即使包装上写着“健康”“养生”等字样，也要谨慎选择。

营养成分表中，重点关注热量、脂肪、碳水化合物和钠的含量。尽量选择热量低、脂肪含量少、碳水化合物、钠含量适中的零食。

### 零食适量吃

减重路上不管吃什么零食，最重要的永远是适量，要实现健康生活，均衡饮食和规律的生活方式至关重要。

来源：央视新闻客户端