



夏季大汗淋漓引发内伤

盛夏时节，不少人痴迷于“大汗淋漓”的畅快，认为能排毒祛湿。然而，首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒，夏季养生的核心法则是“避暑而不得大汗”，这从“古人兴建避暑山庄”中就能窥见一斑。

具体来说，夏季不能大汗有十个理由：

理由一：汗脱亡阳，动摇生命根

中医理论中有“阳加于阴谓之汗”的说法，意思是汗液的生成与排泄离不开阳气的蒸腾气化。适度出汗是阳气通畅的表现，但若追求“大汗如雨”，就会导致体内的阳气随着汗液大量外泄，这在中医里叫“气随汗脱”，严重者会“大汗亡阳”。阳气被中医视为“生命的源泉”，夏天人体的阳气向外浮越，内里脏腑处于相对虚寒的状态，此时再猛出一通大汗，无异于雪上加霜，会让本就虚弱的脏腑阳气更加衰微，诱发各类功能性疾病。



理由二：大汗耗津，抽干润滑剂

津液是全身的“润滑剂”。“大汗一出，先伤津液。”刘清泉说，津液大量丢失，人很快就会出现口干舌燥、咽痛、眼睛干涩、小便短少发黄、大便干结不通等症状。许多人夏季莫名其妙地皮肤瘙痒、起皮屑，甚至鼻腔带血丝，根源往往就是津液耗伤太过，身体失去了润泽。

理由三：气随津泄，食气令人虚

津能载气，气是依附在津液中的，因此出汗不仅流失津液，还会消耗气。很多人夏天都有切身体会：出汗后，不仅感到口渴，还伴随着疲劳、气短、不想说话，甚至头晕眼花。这就是中医所说的“壮火食气”——夏季过盛的火热邪气会大量消耗人体之气。体力劳动者或运动人士在大汗后极度疲乏，正是因为气虚津亏的双重打击。

理由四：汗为心液，大汗伤心神

在中医理论中，汗液被称为“心之液”。心主血脉，而汗与血又同出一源，故有“夺血者无汗，夺汗者无血”之说。刘清泉告诫，短时间内大量出汗，会陡然增加心脏负担，西医讲是血液变得黏稠，血容量相对不足，心跳代偿性加快；中医讲是心阴、心阳同时受损。很多人在桑拿天或剧烈运动后大汗，同时会感到心慌心悸、心烦意乱、失眠多梦，这就是心血被夺、心神失养的典型表现。尤其对于有心脑血管基础病的老年人群，大汗淋漓是诱发心肌梗死、心律失常的高危因素。

理由五：腠理开泄，寒湿乘机入

夏季阳气在外，人体腠理（毛孔）本就疏松开张，为的是让气机内外通达。出一身大汗

后，毛孔会彻底敞开，此时人若贪图凉快，立刻冲进空调房，或马上冲凉、喝冷饮，寒邪、湿邪就会顺着大开的毛孔长驱直入，深入肌肉关节和脏腑，导致“阴暑症”。夏季莫名地发低烧、头重如裹、身体酸疼、上吐下泻，可能就是大汗后贪凉惹的祸。

理由六：阴阳失衡，虚火攻头面

在夏季，很多人会出现牙龈肿痛、口腔溃疡、喉咙干痛、心烦失眠等“上火”症状，误以为是体内热毒太重，便出汗来排毒败火。这恰恰是南辕北辙，大汗不仅败不了火，反而会火上浇油。中医认为，人体内的阴阳是相互制约、相互依存的关系，阴液（包括津液、血液等）的作用之一就是涵敛、制约阳气，使阳气温煦而不亢烈。夏季出大汗，最直接、最迅速的后果就是大量阴液从汗孔流失，阴液一旦亏虚，其对阳气的制约能力就会下降，阳气失去了“缰绳”，便开始不受控制地向上、向外浮越，形成虚火，引起头面部的“上火”症状。

理由七：劫夺气血，脾伤生百病

夏季，人体“血气盛于表而虚于里”，此时脾胃的运化功能相对较弱，如果出大汗，身体会把本应供给脾胃运化的气血，强行调配到四肢、皮肤去散热出汗。这样一来，脾胃就变得更加瘫软无力，典型表现就是大汗后完全不觉得饿、腹部胀满，有的人甚至拉肚子。

理由八：逼蒸出汗，伤暑引急病

微汗有助散热，但出汗量超过限度，就变成病理性多汗，是伤暑、中暑的前奏。中医把暑邪定性为一种既耗气又伤津的火热之邪，在高温环境下，若出现大汗如洗，同时伴有头晕恶心、胸闷心慌，说明身体已经调节失司，是转为危险中暑的临界信号。若不立刻停止活动，转移至避暑通风处，汗出到枯竭之时，就可能演变为体温飙升、热痉挛，甚至昏迷的热射病。

理由九：违背天时，秋冬生病根

《黄帝内经》在论述夏季养生时，提出了“夏三月……使气得泄，若所爱在外”的纲领，意思是夏天要让气机疏泄。但紧接着，书中又反复告诫不可过度宣泄，否则“逆之则伤心，秋为痼疾，冬至重病”。刘清泉解释，这里的“泄”是适当的吐故纳新，不是大泄大耗。如果夏天不知收敛，一味大汗亡阳伤阴，到了秋冬收藏之季，身体就无阳气可收、无阴精可藏，各种季节性疾病就会找上门来。

理由十：以汗为常，会伤及根本

夏季出大汗，如果只是偶尔一次，身体尚有自我修复的能力。但若今夏如此、明夏亦如此，年复一年地追求“大汗排毒”“大汗祛湿”，问题就从一时的津气亏损，演变成了对健康的慢性掏空。腰膝酸软、须发早白、耳鸣健忘、骨质疏松等早衰之象，往往能从“以汗为常”的生活习惯中找到根源。

夏季一旦出大汗，往往是短时间内阳气与津液的双重急速流失，汗后常伴有明显怕风、畏寒、心慌、气短等阳气不固的表现。此时可喝上一碗撒了白胡椒粉的热面汤，胡椒辛热走表，能温中散寒，借着热汤之力把乘虚而入的寒邪从体表驱散，餐后避风寒，让过度张开的汗孔缓缓闭合，帮助阳气重新安定下来。

据《中国中医药报》



老年人为何更易受高温威胁？

为什么老年人会容易受到高温天气的威胁呢？出汗是人体应对高温散热的主要方式，但是老年人每个汗腺产生的汗液量减少，整体出汗率就会降低，散热比年轻人更困难，导致体内储存更多热量，核心温度就更容易高至危险水平。

老年人更有可能患有疾病，而高温天气可能会导致本身的疾病恶化，尤其是心脏病患者。高温和高湿度会导致更多的血液流向皮肤，导致心脏跳动更快，同时每分钟循环的血流量是正常一天的两倍，这些都会给心脏增加压力。

老年人更有可能服用影响身体控制体温或出汗能力的处方药。很多药物也是会影响人体的体温调节的，比如用于治疗心律失常和高血压的普萘洛尔导致心输出量下降，到皮肤血流量降低；治疗心衰、肾病的利尿剂促进脱水，而脱水本身也是高温时期的危险并发病；治疗过敏、帕金森病的苯海拉明会降低出汗率，降低散热。

老年人如何应对高温威胁？

关注天气预报，减少高温出门频率和时间。如果一定要出门，建议结伴出行，并避开一天中气温最高的时间段，尽量多在背阴处活动或休息，避免太阳直晒。选择轻薄、具有防晒功能的衣服。外出务必携带足够的水，大汗之后要补充电解质水。如果感觉乏力、恶心、头昏、心跳加快、口干舌燥等都需要警惕，赶紧找到阴凉处或者凉快的室内躲一躲，并找人求助。

据《科普中国》

憋住喷嚏对身体有害

据美国《大众科学》杂志网站近日报道，打喷嚏是一种有效的呼吸道防御机制。在特殊情况下，同样的物理原理也会在这种反射被强行打断时造成伤害。

正常打喷嚏时，所有积聚的能量都通过鼻子和嘴巴释放出来，并散布到空气中。但是当你通过捏住鼻子和闭紧嘴巴来堵住这两个出口时，压力就无处可去了。被困住的压力可以进入你的鼻咽、鼻窦、耳咽管，甚至中耳。在极少数情况下，它会进一步推进，进入颈部或胸部的深层组织。如果压力超过了特定结构的机械极限，就可能发生组织损伤。 据参考消息网

肚大腰圆肌肉少 早亡风险增八成

对中老年人来说，减脂与增肌需要两手抓。意大利《衰老临床与实验研究》杂志刊登的一项联合研究发现，腹部脂肪过多和肌肉量减少都会显著增加死亡风险，若二者兼而有之，可导致死亡风险增加八成以上。

巴西圣卡洛斯联邦大学联合英国伦敦大学学院对5440名50岁以上的参试者展开了长达12年的随访调查。男性腰围超102厘米、女性超88厘米为腹型肥胖；男性骨骼肌质量指数低于9.36公斤/m²、女性低于6.73公斤/m²为低肌肉量，两项同时存在即属高风险。对比结果显示，同时存在腹型肥胖与低肌肉量的人，死亡风险比健康人群高出83%；仅肌肉少而无腹型肥胖，死亡风险会升高40%；仅腹部肥胖但肌肉量充足，死亡风险无明显上升。

研究人员解释说，肌肉质量下降且体脂增加的状态被称为“肌少症肥胖”，平时很难察觉，却会悄悄削弱身体机能，增加跌倒、虚弱与多种并发症风险，严重降低老年人的生活质量。新研究结果为中老年人健康管理提供了清晰方向：别只盯着体重，减腰围、增肌肉才是健康关键。 据《中老年时报》