

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：出汗越多越好吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才。

伏天出汗多未必是好事

□ 本报记者 康宁



正值三伏天，人们动不动就汗流浹背，恨不能躲进空调房里不出门。但不少人认为夏季出汗是在排毒。还有些健身达人觉得运动出汗越多，减脂效果越好。那么，夏季出汗越多越好吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

半个月前，佳佳开始每天晚上跑步，直到大汗淋漓。连日高强度运动让她身体有些吃不消，昨天跑步时突然晕倒。送到医院检查后，医生说佳佳因出汗太多造成身体脱水。

“出汗是人正常的生理过程，当体温高于37℃时，人通过出汗散热调节体温。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才说，如果出汗太多，可能会导致身体脱水，引起体内毒素堆积，出现口干舌燥、烦躁不安、身体乏力等情况。

另外，大量出汗时，人的肾脏病变的概率会升高，影响正常的循环和代谢。长期处于潮湿环境的皮肤，也更易引发感染。

“出汗是体内代谢产生的废物向外排泄的一个途径，是作为人体调节体温恒定的一种重要方式。”赵永才表示。

人和人的个体存在较大差异，需要结合身体基础状况、环境情况、活动情况进行综合衡量出汗量。

夏天在办公室工作，每天的发汗量约为300毫升，如果精神紧张发汗会增加几十毫升，但在室外工作，要多数倍以上。对于出汗量较大的群体，一天可能达到1000毫升至3000毫升，约2瓶至6瓶矿泉水的量。

“一般除手掌和足趾以外，全身其他部位皮肤都可出汗。但如果出汗的方式，汗液的颜色和气味发生改变，可能是某些疾病的前兆。”赵永才提醒，最常见的就是感染后体温上升，发热多汗。

糖尿病患者如果在低血糖情况下，可以表现为周身大汗、手足震颤，面色苍白、浑身无力等。

糖尿病患者如果血糖长期控制不好，也可能引起植物神经紊乱，造成出汗部位异常分布。

胸闷合并大汗淋漓时，需要警惕冠心病、心绞痛发作，心肌梗死、心衰引起的交感兴奋性多汗。

甲状腺功能亢进（甲亢）患者，可以表现为精神紧张、动辄大汗、胃口大但人消瘦等症状。

对于中老年女性，潮热一般涌来的出汗，被称为更年期“潮热”。产后虚弱的妇女，也可能出现头汗过多的症状。

不少健身达人认为出汗能减脂增肌。“其实，这是错误的想法。运动时流汗多少与瘦身效果没有直接关联，出汗本身所消耗的热量也微乎其微。”赵永才说，流汗消耗的多为水、盐分和矿物质。出汗过多会增加脱水 and 体内电解质紊乱等风险。在锻炼时，要及时补充水分，可以适当喝些淡盐水。

赵永才建议，一些体虚的人容易出汗，根据不同情况可选择不同的温补汤，以补充能量，缓解体虚症状。

近期，我国部分省市相继发生新冠肺炎疫情。经确认，引起这波疫情的罪魁祸首主要为德尔塔毒株。面对新一轮疫情，该如何科学防控？来，一起听听专家怎么说。



科学防控是根本 非必要不出行

□ 本报记者 康宁

科学防控 时刻关注个人和家人健康状况

扫健康码、测体温、戴口罩、洗手消毒、保持社交距离，如今逐渐成为人们的日常自觉。做好科学防护，每个人都是责任人。

“尽管又出现了疫情，但全家已形成良好的卫生习惯。”市民王新说，每次回家，她都会消毒。手机、钥匙、门把手等一个都不能落下。

她家门口有一块小黑板，上面清楚地记着卫生标准。包括洗手、通风、用餐、打扫等一系列“家规”，6岁的女儿成

了小监督员，谁没有做到就要接受小惩罚。“不仅是因为疫情，要让从小养成讲卫生的好习惯。”王新说。

上周，她又和朋友从网上团购了一次性手套。“这次买了200副一次性手套，去超市购物，处理生鲜食品什么的都需要。”王新说。

“预防病毒传播，科学防控是关键。”沧州中西医结合医院急诊医学科主任周晓燕说，勤洗手、常通风，保持居室清洁和周围环境整洁很重要。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或

肘袖遮掩口鼻，鼻涕或痰液用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。不要用不干净的手触摸口、眼、鼻。推行分餐制，使用公勺公筷。注意饮食卫生，加工、储存食物做到生熟分开，煮熟煮透。

“保持好的卫生习惯同时，要时刻关注个人和家人身体健康状况。”周晓燕提醒，一旦出现发热、咳嗽、胸痛、咽痛、乏力、嗅觉减退、腹泻等症状，应立即佩戴口罩前往就近发热门诊或定点医院就诊和排查，

非必要不出行 外出不扎堆、不聚集

除了传播速度快，有关资料显示，被德尔塔毒株感染后，早期症状可能仅表现为乏力、嗅觉障碍或者轻度的肌肉酸痛，症状并不典型。

周晓燕提醒，做好个人防护的同时，市民外出时更要谨慎。戴好口罩、防护手套，随身备着纸巾，这是张洁出门前

的装备。此外，现在除了工作和购买生活必需品外，张洁减少了外出次数。

现在正值暑假，她原本计划带孩子去上海旅游，因为疫情，把已订好的票退了。“疫情期间，还是在家里呆着比较安全。”张洁说。

“现在这种情况下，建议

市民非必要不出市，不去中高风险地区，出行不扎堆、不聚集。”周晓燕说，减少不必要的出行，出行中尽量避免乘坐公共交通工具。前往商场、超市时，避开客流高峰；与人交谈、排队、候车时，保持1米以上社交距离。虽然天气炎热，出门时建议全程正确佩戴

口罩。现在出汗多，最好1小时至2小时更换一次口罩。回家后马上洗手、消毒。如果必须外出到其他省市，务必做好个人防护。返回后做好个人与家庭成员健康监测，主动到居住地社区登记报告个人行程，并配合开展14天健康管理。

疫苗依然有效 重病几率明显较低

数天内，疫情传播链快速外溢至多个省份。就此前相关疫情看，引起疫情的德尔塔病毒传播力强、传播速度快、体内载量高、发病症状不典型、病人转阴速度慢、治疗时间长、容易出现重症。

在国内连续报告的新肺炎确诊病例中，有部分病例此

前曾接种过新冠疫苗。那为什么接种疫苗后仍被感染？

“国产常用疫苗对德尔塔变异毒株是有效的。”周晓燕说，接种疫苗后感染并不代表疫苗失效。

“有关数据显示，接种过疫苗的病例，总体上症状都比较轻，转为重症病例的几率明

显较低，病程也比较短。这说明疫苗仍具有保护作用。”周晓燕表示。

目前来看，重型病例主要与患者基础疾病有关。从总体来讲，多数重型病人有一些呼吸系统、糖尿病、高血压或者肥胖等基础性疾病。

周晓燕建议，市民应尽快

“云健身”让运动无处不在

□ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

8月8日是全民健身日。疫情当前，“云上”锻炼，为全民健身带来新体验。

身处自家客厅，和远在城市另一端的“健友”交流；社会体育指导员、健身教练通过“线上面对面”形式对健身爱好者指导。非常时期，健身达人运动热情丝毫不减。

“我刚结束晨练，轮到你来接龙了！”昨天早上，健身教练张薇薇在微信群里发布最新一期健身操视频，这次的内容是“速效燃脂10分钟”。从2月底至今，她的健身小课堂已经推出10多期。

“互联网+体育”对健身方式、健身理念进行更新。

今年全民健身日期间，越来越多体育协会、民间组织开展形式多样的线上线下相结合的健身活动。

“云上”健身成时尚，线下运动不扎堆。

一早，市民刘强就奔跑在小区旁的树林里。锻炼完，他戴上口罩步行去单位上班。“早晨空气清新，到空旷地方跑跑步，做做拉伸，整个人神清气爽。”刘强说。之前，他每天和跑友一起活动。现在，大家不再结伴运动，但比拼却没停止，活动后每人把跑步线路发到群里，互相鼓励。

健身教练张薇薇说，运动时与人群保持安全距离，在较为空旷、安全的区域可以



摘掉口罩，“外出运动时也要做好防护，只有科学防控下

的健身才能更好地保证身心健康。”

雨后谨防湿热病

本报讯（记者康宁）“天气又潮又闷，皮肤过敏的老毛病又犯了”“晚上热得睡不着，白天没精神”“没胃口，懒得动”……连日降雨后，我市又迎来高温闷热天气，很多市民出现了头晕、胸闷、胃口欠佳、皮肤瘙痒等症状，专家提醒，出现这些症状不能大意，可能是被湿热病侵袭了。

王文是过敏体质，现在气候潮湿，她的老毛病又犯了，脸上皮肤起皮、发痒，洗完脸涂抹润肤水时，脸颊感觉蛰得疼。“这阵子皮肤又干又痒又疼，太难受了。”王文无奈地说。

“从中医来讲，夏季天热湿重，湿与热合并入侵人体，易导致湿热病。”沧州中西医结合医院中医科副主任医师王振强说，湿热病初期会出现轻度的头晕头痛，并伴有恶心、呕吐、四肢乏力，严重时会出现一些高热、无汗、头晕甚至抽搐。

“高温潮湿的天气里，生活、饮食无规律，都是产生内热的原因。”王振强建议，除了医疗手段外，要注意起居环境的改善和饮食调整，以保持有良好的消化功能。

此外，还要适当运动、劳逸结合，保持充足的睡眠，加强体育锻炼，如散步、游泳、打太极拳等，提高自身免疫力和对过敏原的抵抗力。

王振强提醒，居住环境要勤通风，空调不要调得过低，平时多饮水，多吃一些清热解暑的食物，如丝瓜、冬瓜、苦瓜等利湿解暑的蔬菜。老人、儿童、慢性病患者，尤其是糖尿病、心血管病患者，中午最热的时候尽量不外出。

健康新知

居家锻炼约起来

目前疫情防控的形势下，人们可以充分利用家庭健身器材，或是结合日常活动开展室内碎片运动，既增加趣味性，又可增强体质、提高免疫力。

有氧运动：有效提高心肺功能，增强四肢力量和血液循环，消耗人体中多余的卡路里。

散步。在家每个房间来回走动，根据房间大小可使步行速度由慢到快，持续15分钟至30分钟。

爬楼梯。可在居住单元里进行爬楼梯练习，从住的那层往下走一层，然后再返回，来回3至5次，每次休息10秒或等呼吸平复后再继续。

跳绳。住在一楼的朋友，如果空间允许，可进行跳绳运动，每天做5组，每组20次；住在高层的朋友进行跳绳运动时，应在脚下垫上体操垫，防止对周围邻居造成影响。若没有相关道具，原地踏步15分钟至20分钟即可。

力量练习：燃烧更多热量，提高新陈代谢率，保持甚至增加肌肉。

徒手运动。可以做仰卧起坐、俯卧撑等，能够很好地锻炼腹肌，增强核心肌肉群力量。每天可做3次至5次，每次3组至5组，其中仰卧起坐每组30个，俯卧撑每组20个至30个。

站姿拉伸。左腿站姿抓脚面，用右手抓右脚脚后跟后拉伸，尽量向后伸展，若平衡不够可左手扶椅背进行。每天左右交替进行2组至3组，每组10次至15次，每组20秒，组间歇10秒至15秒。

提踵练习。手扶墙或椅背，踮起脚尖抬高身体，然后放下，每天做3组至5组，每组20个至30个。

双人深蹲。两人一组面对面站立，双脚分开与肩同宽，脚尖微微向外，两人手拉手，屈膝屈髋重心稍向后，背部挺直，膝盖与脚尖方向保持一致，下蹲至大腿略低于水平面；缓慢站起至起始动作。每天3组至4组，每组10次至15次，组间歇45秒。

拉伸练习：缓解颈椎、腰背酸痛。俯撑拉伸。俯卧于瑜伽垫上，双臂弯曲，手撑于肩关节下方；保持臀部贴紧垫子，双臂慢慢撑起至伸直，躯干慢慢向上抬起，保持这个姿势。每天2组至3组，每组20秒，组间歇30秒。

坐位体前屈。坐在床上或瑜伽垫上，双脚并拢，双手放平，尽量前伸，还原；每天2组至3组，每组1次至2次。

转头左右转动。做时伴随深呼吸。吸气时头部尽量向左缓慢转动，呼气时还原；接着吸气时头部尽量向右缓慢转动，呼气时还原。

据《生命时报》

健身一得