

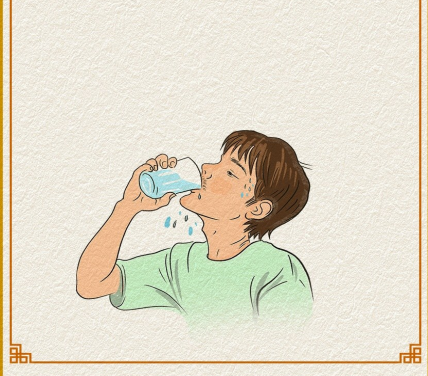
桑拿天 怎么过？

这些健康提醒一定了解清楚



晒背正流行
为避免中暑
要选在阳光不强烈的时段
晒背时需用帽子遮挡头部
面部做好防晒措施
及时补充水分

天热勿急饮冰，防梗于未然



天气炎热出汗较多时
切忌迅速、大口喝冰镇饮料
突然过冷刺激会引起血管收缩
诱发心绞痛甚至心肌梗死

颈椎怕冷，需温柔护颈



长时间待在空调房中
会导致免疫力下降，容易感冒
颈椎持续吹冷气
会使颈背部肌肉受寒
以致颈部韧带痉挛、后背酸痛

不当冲凉也中暑



人体大量出汗时
不能立刻冲凉水澡
否则张开的毛孔会骤然收缩
体内热量散发不出去
就可能导致中暑

来源：央视新闻客户端、大众新闻客户端

西瓜和小龙虾 一起吃会中毒

谣言 终结站

西瓜富含维生素C，小龙虾肉质中含有五价砷化合物。有人认为，如果同时食用西瓜和小龙虾，维生素C会将五价砷还原成三价砷，也就是三氧化二砷，俗称砒霜，会让人中毒。

实际上，在正常饮食的情况下，二者一起食用中毒的风险极低。具体来讲，维生素C将五价砷还原成三价砷有特定条件，包括高浓度的维生素C和适当的pH值（溶液的酸碱度），而人体消化系统内的pH值和环境并不满足以上条件。此外，人体内有多种机制可以有效排除少量的砷化合物。需要提醒的是，小龙虾烹调方式多样，口味大多辛辣油腻，会给消化系统带来负担，和水果一起大量食用可能导致肠胃不适，如腹痛、腹泻，但这和砷化物中毒没有直接关系。

不吃早餐 更容易瘦

谣言 终结站

很多人认为，不吃早餐能让一天中摄入的能量减少，容易变瘦。

但是，不吃早餐的人，在午餐时会更渴求高脂肪、高糖分、高能量的食物，身体对食物的吸收效率也会增加，更不利于减肥。而且有研究发现，不吃早餐引起的低血糖状态会刺激胰岛素、皮质醇激素等分泌，导致脂肪组织蓄积增加，更容易变胖。

来源：健康中国 微信公众号

一动就出汗的人，是身体虚？

答案可能和你想的不一样

8月一到，天气就像蒸笼一样。你会发现，身边有的人，稍微一活动就出一身汗，而有的人却不怎么出汗。有人说，一动就出汗的人，是身体虚。真的是这样吗？

想要解决这个问题，首先要弄清楚一个事——人在什么情况下会出汗？人为什么会嗷嗷出汗？

出汗是一种常见的生理现象，是人体为适应周围环境进化出的实用功能。出汗可以将体内部分尿素、乳酸、脂肪酸和少量的无机盐等物质排出体外，起到调节体温、平衡体液的作用，进而降低体表温度。

一般来说，当环境有所改变时，丘脑的交感神经便会令汗腺从毛孔排出汗液。这里的环境不光指人体所处的外部环境，还有内部环境。人在精神紧张、受到惊吓或恐惧等情绪的支配下也会出汗。

因为出汗的原因多种多样，所以多汗的原因也各有不同。当一个人觉得自己的出汗量比别人大时，有可能是以下几种情况：

生理性多汗

有些人天生就比别人爱出汗，这可能是因为他们拥有更多的或者更敏感的汗腺，也可能是因为身体代谢率高，新陈代谢快。体能高、肌肉量大的人本身就比完全不锻炼的人更爱出汗，他们基础体温更高，产生的热量更大，为了调节体温，身体就会通过排汗的方式散热。

精神性多汗

容易紧张的人也会出更多的汗。因为紧张时交感神经会变得兴奋，导致排汗量增加，但当紧张得以缓解时，出汗也会停止。比如当你突然被告知要上台演讲时，随着心跳的加速会出一手冷汗，这是很正常的。而当你结束演讲，紧张值下降也就不出汗了。

味觉性多汗

人在吃饭的时候也会出汗。当摄入辛辣或咸味食物时，神经末梢受到刺激，同样会引起交感神经兴奋，进而让你出汗。这种情况在天热的时候更加明显，有时还会伴有体温轻微升高的情况。尤其是当你吃了辣椒时。不过这种情况下，吃饭时一时多汗，停止进食后会自然缓解。

关于出汗的几个常见误区

出汗排毒？错！

很多人觉得暴汗就是排毒，其实这种说法完全不科学，它只会让你失水。汗液的成分，99%都是水，剩下的1%是钠、钾、钙、氯、尿素氮等成分，就算其中有一点点微量的有害物质，但其作用还不如你多喝水多跑两趟厕所。

发烧捂汗退烧快？错！

发烧时，体温的上升期会有一个畏寒少汗的过程。但当体温上升到一定程度，即将进入康复期时，身体会自动通过出汗来调节体温，身体的热度随着汗液蒸发被带走，体温由此得到控制。也就是说，病不是因为出汗而好的，而是因为快好了才出汗。

但这种现象让一些人误以为出汗和降温之间存在主被动关系，认为出了汗就能降温，从而盲目捂汗，造成因脱水导致的电解质紊乱或因捂出高温导致的机体功能损害。

暴汗能减肥？错！

近几年流行的暴汗服之类的东西宣传暴汗减肥，但事实上这完全是商家的噱头。看似出大量汗会导致体重下降，但这是因为成年人人体的60%~70%都是水，你靠出汗减掉的不是脂肪，仅仅是将一部分水排出了而已，喝两杯又会回来。想要真正减肥，还是要依靠运动和合理饮食等靠谱的方法。

狐臭是疾病？错！

一些人一出汗，腋下就会产生阵阵异味。很多人觉得这是一种需要治疗的疾病，甚至对其污名化。但事实上，这只是一种十分正常的基因差异。同人的舌头能卷成几个褶是一样的。

狐臭是因为细菌将汗液中一些含硫的盐、羧酸、脂肪酸和类固醇物质代谢生成的，此类物质只有大汗腺才会分泌。全球约有80%的人都有狐臭，而一小部分人因为基因突变，汗腺不再生成此类物质，所以没有味道。

所以，所谓狐臭仅仅是一种现象，并非疾病，如果不是非常影响生活，也没有治疗必要。

来源：科普中国 微信公众号