

出汗异常可能是疾病征兆



夏天天热，汗腺是人体自带的“空调”。通常，出汗是人体的自然现象，温度太高全身出汗；精神紧张或感觉疼痛时手心、脚心会出汗；吃了很辣或很烫的食物额头会冒汗。除去这些情况，有些异常出汗信号，其实是身体发出的无声警告，比如坐着不动也会出汗，或者只有某些部位出汗……

睡着盗汗要“滋阴”

正常汗液应是无色，当出现不同于一般颜色的汗水时，就要考虑会不会是身体生病了。有些人出汗，衣服上会留下黄色印记，这就是中医所说的“黄汗”，可能提示胆的问题。汗液呈现红色，多与内分泌功能紊乱有关，也可能是身体某部位在出血，可能是位于面部和腋窝处产生色素的细菌

所致，也可能是药物所致。

从中医理论来看，不同体质的人，出汗特点可能不一样。有些人稍微一动就出汗不止，特别是前胸和脖子汗水特别多，白天多汗，常有身体虚弱、食欲差、易感冒等特点，这很可能是气虚性的出汗。

一些老年人晚上入睡后出汗，但醒来无汗，中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点，中医认为是阴虚的表现。可选百合、雪梨等滋阴食物，少吃羊肉、葱、姜、蒜等热性食物，也可用沙参、麦冬等泡水饮用。还有些老年人半身出汗，另外半身无汗，可能是阴阳失调，这时要小心心脑血管疾病。

血糖不稳致出汗异常

糖尿病患者的血糖控制不好，患者也会出现自主神经功能病变，如果是调节汗腺分泌的神经出现病变，通常表现为上肢或胸部出汗增多，或出汗部位不对称，可能出现在正常的室温下大量出汗，甚至大汗淋漓的情况。

低血糖是糖尿病患者容易发生的情况，当糖尿病患者因为药物、饮食或者运动等原因发生低血糖时，可出现心悸、焦虑、出汗、饥饿感等症状。所以，当糖尿病患者出现大汗并伴有以上症状时，应当考虑是否是低血糖的原因所引起的。

多汗消瘦查查甲状腺

正常情况下，甲状腺激素的分泌量恰到好处，人体的分解代谢与合成代谢处于动态平衡中；一旦在各种内外致病因素的作用下，甲状腺机能亢进，激素分泌过量，就会大大增加人体的分解代谢，从而引发各种甲亢症状和体征。

人体引擎超速运转，引发的连锁反应将累及多个系统——最显著的就是心跳加快，血液循环速度增加，怕热、多汗。也可表现为易饥饿、多食、体重下降、眼睛变凸、脖子变粗等症状。当然，由于存在个体差异，并不是所有甲亢患者症状都典型、全面，相当比例的患者只出现其中几种或只有一种症状。

女性潮热出汗或因更年期

对很多50岁左右的女性来说，还有一种常见的出汗，就是更年期潮热出汗。这是血管舒缩功能不稳定的表现，这种潮热出汗一般从前胸开始，涌向头颈部，然后波及全身，少数女性仅局限在头、颈和前胸。出汗持续数秒至数分钟不等，发作频率每天数次。

如果更年期不及时进行干预，女性老年期患高血压、糖尿病、冠心病的风险将明显增加，建议在专科医生评估指导下，规范进行激素补充治疗。

据《银川晚报》

老年百科

跺脚也养生

人体百分之八十的疾病，都是因微循环系统受阻引起的。微循环系统不通导致身体部分机能受限，表现出多种无菌性症状，微循环不通造成血液滞留，停止流动的血液中细菌繁衍，就形成了各种炎症。

而跺脚，一方面跺脚时血液往下走，让全身的血液循环起来；另一方面，脚底心链接着五脏六腑的穴位，每一次跺脚下去时都会振到这些穴位。所以跺脚是一种简单易行的养生方法。

补肾气。脚跟与人体肾经关系密切，跺脚实际上刺激了肾经穴位。人过30岁后肾气就变得虚弱，肾阳不足，往往有畏寒、足跟冷痛、下肢浮肿等症状。跺脚可补助肾气，尤其在寒冷季节，是非常好的扶阳方法。

消除闷气。脚背有“消气穴”，比如太冲穴。它是肝经上最为重要的穴位，有补虚泄实的双向作用。经常跺脚，可震动穴位，有助于平息肝阳，赶走身体闷气。

小便通畅。小便不畅是

由于膀胱气化不利造成的，而脚跟外侧即是膀胱经循行之处。如坚持跺脚，就可运行膀胱，使小便通畅起来。

纠正驼背。这是因为脊椎两侧肌肉通过膀胱与脚后跟相连接，通过刺激脚后跟就可有效纠正驼背。

利于心血管健康，防止静脉曲张。跺脚本身就是很不错的有氧运动，让血液供给心肌足够的氧气，有益人的心血管健康，还能锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性。

跺脚的具体方法是：穿着平底鞋，首先将大腿尽量抬高，和小腿呈90度，然后放松、慢慢地踩下，直到身体发热。接着再用力踩，直到出汗。重复以上动作3次。跺脚养生贵在坚持，只要能够天天坚持，少则15天，多则30天，就能看到效果，随着时间的累积效果会越来越越好！

最后值得提醒的是，跺脚不适合骨质疏松的老人，易给身体造成损伤。

据《新民晚报》

养生食尚

老年人注意健康饮食

老人要注意合理的调整饮食结构，最好遵循金字塔的饮食结构，平时要常吃些玉米和面条，尽量做到荤素合理搭配，食物尽量做到充足营养的摄入，充足的营养物质，可以保护老年人的骨骼健康，也可以延缓老年人衰老速度。

金字塔饮食

金字塔的基底部以8个份额的水、果汁或汤组成，与谷类粮食仅占6个份额的上一层相比，水分占的位置更为重要。因为老年人的生理特点是即使口渴对水分的要求也不如年轻人那样明显，时常有体内缺水的危险。新的金字塔强调老年人多多饮水，以防止大便秘结和机体缺少水分。

充足的非凡营养物质

老年人活动量与食入量日渐减少，为了保持老年人机体的体重和健康状态，金字塔严格要求每日必须提供充足的非凡营养物质，例如抗氧化物质以防止伴随老年产生的自由基损害；提供足够的维生素D和钙质来保护骨骼的健壮；提供丰富的叶酸来维护脑力活动的充沛并



金字塔科学食谱

减少脑卒中和心脏病的发生。

高纤维素的摄入

多吃全谷类粗粮，选择糙米而不是精米，多吃胡萝卜、橘子而不仅是喝胡萝卜汁和橘子汁，每周至少两次吃豆类食物，用大豆、扁豆来代替肉类食品。由于老年人大多数存在肠功能逐日衰退的问题，这些高纤维食物同时含有较低的胆固醇，从而减少了老年人患心血管疾病和癌症的危险性。

老年人要注意适当的补充各种营养物质，增加维生素的摄入量，也要适当增加优质蛋白摄入量，老年人平时不仅要多吃些瓜果蔬菜，也要适当吃些粗粮。 晚综

老年人警惕生活中的“危险一刻”

很多老年人都有基础疾病，生活中的一些小动作，有时就可能导致健康受到威胁。那么，在生活中，老人的哪些行为容易发生危险呢？专家指出，老人们尤其要警惕下面的这些“危险一刻”。

早上醒后马上上下地 早晨起床的几分钟可谓是心脑血管脆弱人群的“高危时刻”。可以说，清晨是心脑血管疾病的“魔鬼时间”，临床上不少脑中风和心梗症状，是在深夜和凌晨起床时发生的。睡醒就起床，身体从长时间的休息状态，突然改变体位进入活动状态，人体交感神经系统被迅速激活。老年人调节能力差，易发生体位高血压。另外，经过一晚上人体处于静止状态，血液黏稠度增高，血管阻塞也可能加剧供血不足，引发心脑血管疾病。

建议：老年人早上醒来后，先半卧半分钟，然后在床上坐半分钟，再双腿下垂靠床沿坐半分钟，最后养神3分钟后再下床活动。切勿猛然坐起、下床。

仰头晾衣服 晾衣服时，人们通常会习惯性地踮起脚尖仰

头，但这个姿势对老年心脏病患者来说也很危险，因为这样会加重心脏负担。此外，仰头晒衣服时，老年人以及患有主动脉瓣严重关闭不全的病人，可能引起血压下降，严重者甚至会发生晕厥。

建议：老年人家中最好使用立式晾衣架，或者安装可升降的晾衣杆。

过猛转头 听到意外声响，或听到有人召唤，人们的条件反射是猛回头。还有些老人为了锻炼颈椎，喜欢做转头运动。但其实，对老年人来说，猛回头或猛转头动作容易导致头痛、头晕，严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等问题。

人体密集集神经和血管等组织都在脖子两侧的颈动脉，是重要的“生命线”，这些身体组织为大脑提供80%以上的供血，大脑发出的信号都要经过颈部下行。老年人往往颈椎更为脆弱，因此转头时一定要有意地放慢速度。

建议：有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人，尤其要避免猛的转头，减少发生意外的可能。

洗澡 对于心脑血管疾病的老年人来说，洗澡时也要格外留意。因为洗澡时全身血管扩张，皮肤和肌肉血流增加，患有心脑血管疾病的老人，长时间待在密闭缺氧的环境里，很容易引起大脑和心脏缺血，进而发生危情。另外，澡时地面湿滑也容易发生摔倒，导致骨折意外的发生。

建议：老人洗澡时间不要过长，时间控制在10~20分钟内，超过20分钟家人需及时关注。洗澡水温度以42摄氏度为宜，全程做好保暖。 晚综

