

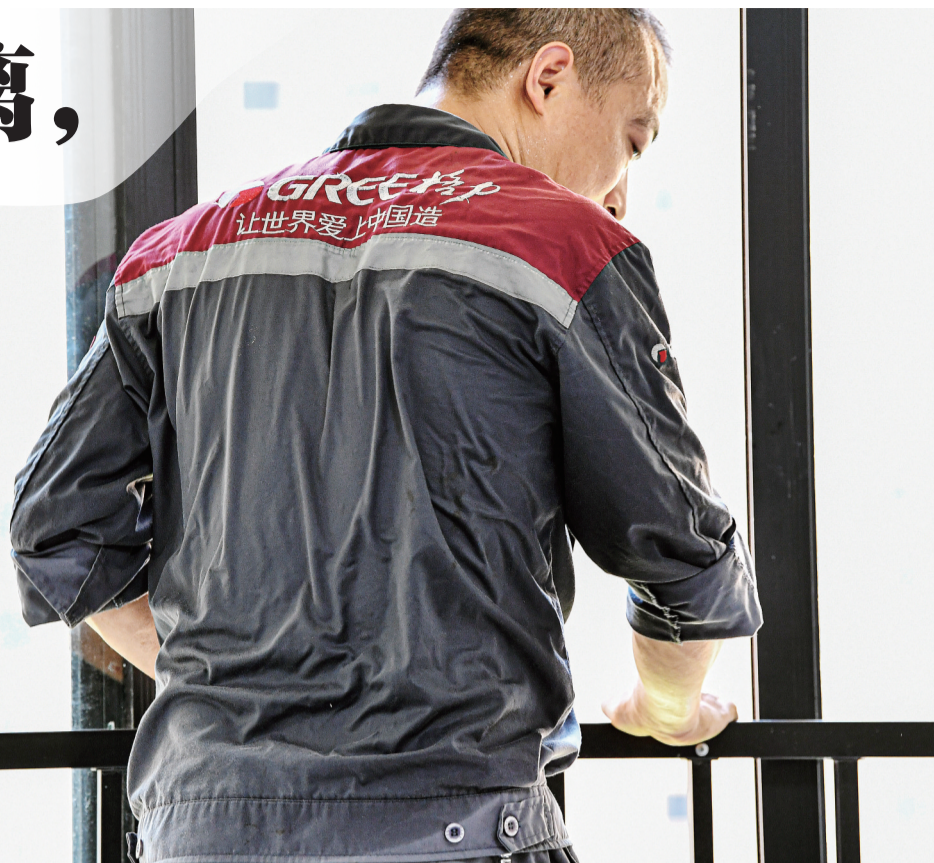
# 一动就大汗淋漓，正常吗？

“稍微运动一下就会汗流浹背，不一会儿衣服就湿透了”“坐在空调房里，看着窗外的大太阳就不自觉地开始冒汗”“有时候坐着一动不动也会出汗”……

不少人天一热就爱出汗，尤其是胖一点的人，一动一身汗，浑身难受。其实，汗腺是人体自带的“空调”，到了夏天出汗少的话，感冒、皮肤病、失眠就会找上门，心脏病发病率更会成倍增长。

出一身健康汗，对健康有益无害，但汗也是人体的“晴雨表”，有些异常出汗信号就是身体发出的无声警告。

怎样才算异常出汗呢？为什么有人动一动就一身汗？大量出汗后，应该如何做？记者就此采访了相关专家。



百尺高空挥汗如雨，千家万户得享清凉。空调安装工人在海口市琼山区一位市民家中安装空调时汗流不止。(资料图片) 新华社记者蒲晓旭 摄

## 调节体温的重要生理方式

出汗作为一种正常的、比较复杂的生理机制，是人体为适应环境进化出的实用功能。

“人作为恒温动物，正常情况下，体温恒定保持在36.0℃至37.0℃(腋温)，机体才能正常运转。人体出汗的过程类似‘空调系统’在工作，汗液就像这一系统的温度调节剂。出汗是调节体温最重要的生理方式，当我们处于运动、心理紧张或是疾病状态时，体温可能上升，这时汗腺就开始工作，通过皮肤蒸发汗水来散热，帮助机体将体温调节在正常范围内。”首都医科大学附属北京天坛医院内分泌科主任钟历勇解释，有人认为出汗能排毒，这种说法有夸张成分，其实个体通过汗液排出的废物远不如肾脏和消化系统多。

“人体并非只有在活动时才会出汗，静止状态下也会有‘隐性出汗’的情况，这时汗滴还未汇聚成形就被蒸发掉了，所以我们没有出汗的感觉。‘隐性出汗’每天丢失的水分一般在500至800毫升，有的人多达1000毫升。”钟历勇补充道。

“皮肤需要水油平衡，出汗则可以保持皮肤的湿润程度，这也很重要。”北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏介绍，“此外，出汗不仅是一个生理过程，也是一个心理过程。当环境有所改变时，包括人体所处的外部环境和内部心理环境改变，丘脑的交感神经便会令汗腺从毛孔排出汗液。因此，人在精神紧张、受到惊吓或恐惧时也会出汗。”

“从中医的角度来说，出汗是调节人体阴阳平衡的重要途径之一。身体在阴阳平衡(即健康)的生理状态下会微微出汗，不会大量出汗让人感受不适，更不会有相关伴随症状。”北京中医药大学东方医院老年病科副主任医师郑晓鹏解释道。

## 出汗多少受多种因素影响

“和朋友打球，永远都是我出汗最

多”“天一热，每天都要换好几次衣服”……在重庆上学的大二学生李源(化名)的苦恼并非个案。生活中，我们经常可以看到，同样的活动量后，有人大汗淋漓，有人却体感清爽。出汗这件事，差别为何这样大？

“出汗和个人体质、遗传、环境及运动量等因素有关。”李厚敏解释，“有些人天生就比别人爱出汗，可能是因为他们拥有更多或更敏感的汗腺，也可能是因为身体代谢率高、新陈代谢快。此外，体能高、肌肉量大的人，也比完全不锻炼的人更爱出汗，因为他们的基础体温更高，产生的热量更多，而为了调节体温，就会通过排汗的方式散热。”

在中医专家看来，汗证是指因阴阳失调、营卫不和、腠理不固而致汗液外泄失常的病证，自汗、盗汗是常见汗证。

“白天别人不出汗，自己却出汗；稍微活动一下就出汗，出汗后有虚弱感；一吃饭就出汗，吃完就好了；一紧张就出一身汗，慢慢才能落下去……这些都属于自汗。而盗汗则指夜里睡着了出汗，醒了汗止。”郑晓鹏列举道。

一般来说，自汗根据机理分为三种：一是体内有热；二是气虚，收不住汗；三是以上两个因素兼具。

“体内有热即觉得自己很热、爱出汗，一紧张就出汗，这种情况多以自我感觉判断；气虚则会导致人体体液代谢失常，即中医讲的水饮病；如果热与气虚兼具，病理机制更为复杂，需要辨别是实热还是虚热，热在心、肝还是胃，气虚的原因是什么。”郑晓鹏说。

“盗汗是阴虚火旺造成的气虚、津液外耗，由肾虚、肺阴虚导致。”郑晓鹏介绍，阴虚火旺的人，主要表现就是平时爱心烦，一到晚上，就觉得手心、脚心包括心口烘热，睡眠不好。“阳气外泄，逼迫津液从毛孔渗出，就会出现夜间盗汗的情况。”

“皮肤科也有多汗症的诊断，一般分为全身性的多汗和局限性的多汗。局限性的多汗，常见的如手掌多汗。如果神经对于汗腺的控制出现问题，就会出现全身性的多汗，一般合并其他病症的情况比较多，单一的皮肤问题比较少。”李厚敏说。

有了多汗的症状，要确定是否有

病理原因。“由于气温升高或者焦虑应激等心理压力导致短时间的多汗，不属于病理性的多汗，无须过度担心。”钟历勇强调，病理性出汗是指在不正常的情况下出现的多汗症状，也称为病态性多汗症，是一种症状而非独立的疾病，通常由各种疾病或药物引起，如甲状腺功能亢进或者降糖药导致低血糖症状，以及结核病、病毒感染性发热等。

“下丘脑有体温调节中枢，如果下丘脑有肿瘤或者炎症，体温调节中枢受损，就会导致体温调节异常；脑部疾病导致功能区损害后，也会引起相应功能区所支配的躯体出现异常，其中就包括异常出汗的情况。”钟历勇补充道。

## 小汗滴传递健康大信号

大量出汗后，不论是生理还是病理原因，都需要及时采取措施，以保障机体功能的正常运转。

高温天气下，人体会大量出汗以调节体温。“这时出汗丢失的水分多达1500至2000毫升，如不及时饮水，就有可能脱水，所以外出运动或游玩时，一定要带上饮用水，及时补充水分。”钟历勇提醒，开学在即，许多学校的军训已提上日程，建议学生军训时带上大容量水杯，保证及时充分地补充水分。此外，汗液的成分主要是水分，还有一些盐分等微量物质，有时还需酌情补充电解质。

“汗湿的衣服要及时更换，特别是在冬天，衣服干得比较慢，潮湿的衣服会导致身体抵抗力下降，引起感冒。”为此，钟历勇提醒，要避免体温急剧变化导致失温，“在观看体育比赛时，我们发现运动员在比赛前后均会穿上长袖服装，就是为了避免汗液大量蒸发，保持体温稳定。”

专家强调，大量出汗后，还应及时做好清洁工作，因为皮肤一直处于湿润环境的话，会增加皮炎和皮肤感染的风险。

其实，突然出现的异常出汗情况，也可以成为提示健康隐患的信号。郑晓鹏分享了中医的三步自查法：一是出汗之前热不热，二是出汗之后虚不

虚、累不累，三是出汗之后冷不冷。“如果说感觉热，但是出汗之后不累、不冷，就是实热而出汗，可以食用一些凉性的水果和药物，如西瓜、梨、菊花、金银花等；如果正好相反，则是固摄失常的虚热，常用药物为玉屏风散。”郑晓鹏说。

出现自汗、盗汗、半身汗、头汗和冷汗等异常出汗的情况，应引起警觉——它们可能是身体发出的警告。

“出现自汗症状，如果是因为体内有热，清热即可，一般不会持续太久；如果是因气虚引起自汗，则须补气；热与气虚兼具的自汗，症状病理机制复杂，需寻求专业的中医辨证病证，精确施治。”郑晓鹏提示。

“盗汗首先要排除有无肺结核、甲亢等疾病，排除后如果还有心烦易怒、失眠、口渴咽干、烘热感、汗黄等症状，可在医生指导下，通过服用药物和改变生活作息调理。”郑晓鹏指出，半身汗指仅身体一侧出汗，多见于健侧，无汗的半身常是病变部位。“若高血压或高血脂患者出现半身汗，要警惕中风偏瘫的前兆，应及时到神经内科做相应检查。”

头汗的出汗部位在颈部以上，以头面部为主，常不自主出汗。“在接诊中，老人头部蒸蒸汗出，原因多为大病或久病气虚失摄，或湿热蕴蒸，或肝阳上扰，可找中医师根据四诊辨证治疗。”郑晓鹏介绍，冷汗表现为四肢不温、怕冷、大汗淋漓，并伴有头晕、饥饿感、心慌或意识不清楚等症状，“如是糖尿病患者，要首先考虑是否为低血糖反应，以便迅速采取应对措施，如饮用蜂蜜水、进食巧克力等补充体力。”

“出现多汗症状，要找到原因对症下药。如果是环境因素或情绪问题，就改善相应的内外环境条件；如果合并一些其他疾病，则需要把相关疾病控制好，才能从源头解决。”李厚敏强调。

专家认为，出汗是一种正常的生理现象，不需要过多关注和焦虑。但发现不正常的出汗现象时，也要提高警惕，及时就医，寻求专业性的帮助。

陈童  
人民网(来源:光明日报)