

夏季健身别追求出大汗

不出汗 诸多健康益处享受不到

一到夏天，人们自动分成两派，一种是“不能出汗派”，无空调不欢，不愿出一点儿汗。另一种是猛出汗的“运动派”，以便达到减肥的目的。

然而，从健康角度来讲，这两种做法都不正确。夏天让自己出点儿汗好处很多。其一是能帮助身体排毒。我们的身体每天会产生大量的代谢物质，各种毒素也随之而生。如果不能及时排出，就会引发疾病。人体的三大排泄系统包括泌尿系统、大肠和皮肤。其中，皮肤的职责便是出汗。成年人全身大约有200万至500万个毛孔，人体升高到一定温度，毛孔便会自动打开，如同“开窗通风换气”一样，将体内的毒素通过汗液排出，这也是为什么运动过后出一身汗会感到神清气爽，而且运动后皮肤会变好的原因。

运动出汗的好处还不止于此。它还能对降血压有一定的帮助。高血压是由于血管内径变窄，单位血流受限导致的血压升高，体育锻炼可以扩张毛细血管，加快循环速度，增加血管壁的弹性，从而有效缓解血管压力。此外，运动出汗还有促进消化、防骨质疏松、美容、减肥的作用。甚至美国一项研究还表明，运动流汗对提升记忆力、专注力也能产生积极的效果。

猛出汗 伤津损阳

然而，这并不意味着出汗越多越好。特别是在减肥人群中，常常存有这样的误区：夏天出汗越多，对减肥越有利。

运动专家表示，出汗多和减肥并没有必然联系，相反，还可能意味着体质虚弱或植物神经异常。人在运动时会产生很多热量，这些热量需要通过汗液的蒸发、对流、辐射等方式散发出去，才能达到体温的平衡。从生理学角度来讲，身体虚弱的人往往心肺和代谢功能都比较弱，运动时产生的废物会堆积在血管末梢，刺激植物神经，引起汗腺开放。这种人往往上几层楼就会大汗淋漓。还有一些胖人体内脂肪过多，保温性好，很难通过辐射的方式散热，所以也只能靠大量出汗才能维持体温恒定。相反，那些身体素质好的运动员，由于长期训练身体进入一种“节能模式”，即便运动量很大也不见得出很多汗。可见，出汗量并不能和运动量画等号，更不代表出汗多就燃烧了更多的脂肪。

相反，夏季本身排汗量就较多，如果一味运动让自己多出汗，反而会伤津损阳，出现疲倦乏力、气短懒言、脾胃功能运化失调，颈、背、腰痛等一系列症状。

夏季合理运动才健康

在充分了解自身健康状况的基础

上量力选择合适的运动项目是合理运动的关键。游泳就是夏季值得推崇的一项运动，热量消耗大，对背部、胸部、腹部等部位的肌肉都是很好的锻炼，不仅不会出汗，还会倍感清凉。不过，游泳姿势需要注意，膝关节有健康隐患的人，就不适合蛙泳。有肩颈问题的人要避免游自由泳。

合理运动的另外一个方面是合适的运动量。每个人的身体状况不同，很难有一个普遍适用的标准运动量。运动时就要善于倾听身体发出的声音。合适的运动量一般比较舒适、不累，出现酸痛、疲劳都是身体要求休息而发出的信号，这个时候就应该及时停止。运动过程中，也要注意随时小量喝水，补充水分和电解质。选择吸汗的衣服，运动后马上换下湿衣服，

运动后也不要马上洗冷水澡或吹空调或电风扇。

因为运动后全身各组织器官新陈代谢加快，皮肤中的毛细血管大量扩张，此时如马上洗冷水澡或吹电风扇，毛细血管遇冷会马上收缩、汗腺关闭，会使人感到更热，也会打乱体内器官正常功能，容易感冒。

夏日益气养阴津可用阿胶

阿胶有滋阴润燥、养血调经的作用。在神农本草经中被列为上品，有久服轻身，益寿延年的功效。夏日体虚多汗的人，可以用阿胶粥养阴津。

阿胶粥

材料：粳米、糯米、阿胶
熬制

1. 将米温水下锅，大火尽快煮沸后改为小火，慢慢炖煮，不时搅拌两下，以免糊锅，煮到糜烂为好。

2. 将阿胶打碎，放入碗中，添加阿胶量2~3倍的清水，隔水加热烊化30分钟以上。

3. 将阿胶水加入已煮好的粥中，稍微加火几分钟，令阿胶和米融合即可。

小贴士：粳米和糯米都有补中益气的作用，粳米还特有健脾养胃的食疗功用，但糯米在补中益气方面的作用要优于粳米，所以两种米一起煮粥更好。脾胃较弱的人，可以用粳米多一些，而且最好用砂锅煮。

(孔瑶瑶)

