

中西医都不建议运动到大汗淋漓

夏天,很多人都很享受运动带来的畅快淋漓,不少人把出汗当成了“排毒养颜”和减肥的方法,认为出汗越多越好。

其实,中医和现代医学都不提倡运动到“大汗淋漓”。本期,结合多位专家观点,列出暴汗可能对身体造成的危害,并教你如何温和出汗。

大汗淋漓消耗掉了什么

北京体育大学运动人体科学学院教授张一民表示,人在运动时会产生各种代谢产物,比如乳酸、酮类物质。代谢废物在体内堆积多了,会让人产生疲劳感。这时身体通过出汗(水盐代谢途径),把多余的代谢产物排出去,促进新陈代谢,人会觉得清爽舒服。

但出汗太多会损失大量水分,同时钾、钠、钙、镁等离子也可能丢失过多,造成电解质紊乱,使血容量下降,出现心慌、血压降低、头晕头痛等症状。

此外,天气炎热出汗过多还可能脱水,造成中暑。

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示,适量出汗确实能给皮肤带来些好处。汗液与皮脂混合形成的天然皮脂膜,算得上是皮肤自带的保湿霜。但过度出汗会让皮肤浸泡在“盐水”里——轻则闷出痱子,重则诱发马拉色菌毛囊炎。

从中医角度讲,汗为津液所化,剧烈运动大量出汗,阳气随汗外泄,损伤正气,削弱运化能力,让湿气更难除,可引发多种不适或疾病。

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任中医师贾超表示,出汗过多会带来很多危害:

损伤人体津液,表现为易口渴、小便不畅等。

暑病气虚,多因出汗过多所致。临床常见喘促气短、少气懒言、周身乏力、心悸等症。

损伤阳气,临床常见恶风畏寒、手脚冰凉、心悸等症。

伤津伤血,损及阴精,表现为头晕目眩、腰酸膝软、五心烦热、抽搐等症。

邪气容易乘虚而入,许多人容易外感热病,其中一个重要的原因就是汗后正气虚弱。



如何运动才能健康出汗?

江苏省中医院普内科主任中医师陆为民表示,夏天运动要根据自己的耐受度,调整运动量、运动时间,科学出汗。

运动量

任何人都不要一开始就做剧烈运动,要循序渐进:老人从散步到慢走,从慢走到快走或正常跑。年轻人逐渐加大运动量多出汗是有好处的,但不主张老年人运动到大汗淋漓,有基础疾病的人尤需注意。

运动时间

夏季运动避开高温闷热时段,最好在早上6:00~9:00,或下午4:00~7:00之间,气温在27℃~30℃之间,运动半小时~1小时较好。

运动强度

心率是反映运动强度和持续时间的简易指标,一般为最大心率(220-年龄)的60%~80%,年轻人如果运动心率达到160~180次每分钟,运动强度比较大、出汗较多,不要喝水过猛,否则增加心脏负担。

老年人运动中心率一般在120~130次/分。感觉微微出汗或有些汗珠即可。若心动过速或心跳突然加速,出现心慌、恶心、头晕等不适,要立刻停止运动。

老年人运动中心率一般在120~130次/分。感觉微微出汗或有些汗珠即可。若心动过速或心跳突然加速,出现心慌、恶心、头晕等不适,要立刻停止运动。

出汗后,做错几件事,容易导致感冒、头痛,甚至增加心脑血管负担。

不要立刻洗澡

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科主任医师刘长信表示,出汗时,身体毛孔受热张开,人体血液处于高速循环状态,热水也会加快血液流动,增加了血液向皮肤及肌肉内的流量,所剩的血液不足以供应心脏和大脑等重要器官,造成缺氧。

如果是冷水澡,毛细血管受冷急剧收缩,体内循环血液供应减少,会导致心跳加快和血压异常。

不要空调冷风直吹

立刻进空调房,所处环境温度变化巨大,体温骤降,可能导致感冒、腹泻等病症,还会给心脑血管增加负担,对本身有基础疾病的人更加不利。

不要大口猛灌冰水

气温高时,很多人会喝凉水或冰水,胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃脘不适。这种“骤冷”还可能使血管收缩,可能会诱发心绞痛、心梗、脑梗塞等严重问题。

不要一直穿湿衣服

出汗后衣服也会跟着湿透,不要长时间穿着湿衣服,以免感冒。过多的汗液会刺激皮肤,如果衣服透气性较差,汗液浸渍可能会诱发马拉色菌毛囊炎、痱子。

据《生命时报》

跷二郎腿的这个后果,很多人没想到

长期跷二郎腿的后果有哪些?很多人的第一反应是脊柱侧弯、骨盆歪斜。

但在中医看来,这个看似放松的姿势还会悄悄“拉歪”经络,影响胆经、膀胱经、肝经,导致气血运行受阻。

请看专家解读跷二郎腿为什么会影响经络,并教你4个动作还原它。

中医:跷二郎腿会拉歪经脉

中医讲“骨正筋柔,气血以流”,骨架一旦歪了,附着其上的经络就像被拧住的橡皮筋,拉伸变形,气血这条河流便无法顺畅流淌。

山西中医药大学附属医院推拿二科副主任医师高福表示,跷二郎腿的瞬间,骨盆会一边高、一边低,腰椎为了维持平衡只能侧弯,整个躯干处于一种“拧毛巾”的状态。

身体侧面循行的足少阳胆经首当其冲。被压在下面的那条腿,胆经从髋部的环跳穴到膝盖外侧的阳陵泉,一路都被挤压着。

这就好比把一根水管从中间折住,水流立刻受阻。时间一长,大腿外侧会发酸、发麻、发凉,甚至牵拉得腰部又僵又痛——这些都是胆经发出的“求救”信号。

与此同时,后背的足太阳膀胱经也会跟着紧张起来。久坐后上半身不自觉地往前倾,膀胱经被过度牵拉,腰背乏力、僵硬等问题接踵而来。

而循行于臀腿内侧的足厥阴肝经,因为髋关节长期处于扭转、内收的状态,容易被“别”住,导致气机郁滞不畅(即气血运行不畅)。

跷二郎腿,从头伤到脚

影响生殖系统

男性跷二郎腿时,两腿夹太紧,会使生殖器周围温度升高,损伤精子。

女性跷二郎腿会使会阴处形成温暖潮湿的环境,使致病菌大量繁殖,引发外阴炎或者阴道炎。盆腔气血循环不畅,还会引发附件炎和盆腔炎,痛经者更会加重症状。

增加骨关节炎风险

跷二郎腿不会马上得骨关节炎,但这个姿势会增加膝关节内部压力,使软骨的营养吸收变差、磨损增加。对于软骨已有不同程度退化的老年人来说,再跷二郎腿无疑会增加患骨关节炎的风险。

肌肉劳损

跷二郎腿时,被压的一只腿长时间受到

压迫,可能使血液循环不畅,引起腿部肌肉损伤。

同时,另一条腿的肌肉也会因为长时间处于紧张状态而疲劳。加上膝关节长时间处于弯曲状态,关节软骨会发生磨损,时间一久,引发关节炎等疾病。

静脉曲张

跷二郎腿还会妨碍腿部血液循环,久而久之,造成静脉曲张,严重的可导致腿部血液回流不畅、青筋暴突、溃疡、静脉炎、出血等问题。

少数人还会因腓总神经长时间受压缺血,导致运动和感觉功能受损,出现下肢麻木、酸痛,甚至突然不能行走的情况。

O型腿

O型腿是指位于膝关节远端的小腿向内偏斜造成的畸形,看起来就像字母“O”字。跷二郎腿时,上位腿受力不均,向内偏

斜,可能造成内侧膝关节间隙压力增加,软骨磨损加重。

位于膝关节外侧的“腓侧副韧带”受到持续牵拉,变得松弛,在已有骨关节炎的基础上形成膝关节半脱位,外表看起来就是O型腿了。

4个动作还原歪掉的经脉

如果你有跷二郎腿的习惯,建议尽量戒掉。高福推荐,可通过坐姿和日常导引把已经歪掉的经脉慢慢拉回原位。

把双脚还给地面

坐时两脚平踏,膝盖约呈90度,让腰骶自然贴靠椅背,头顶百会穴与会阴一线贯穿,督脉自然通畅。如果一时改不掉跷二郎腿,也要减少频率,并有意识地交替双腿,收紧小腹,减轻骨盆歪斜幅度。

侧伸展通胆经

站立,双脚与肩同宽;左手叉腰,右手举过头顶,身体缓缓向左侧弯,感受身体右侧从腋下到小腿外侧一条线被拉伸,保持3个呼吸,换另一边。

蝴蝶式柔肝经

坐在地面上,脚心相对,膝盖向两侧下压,双手握住脚踝,上下颤动双腿,像蝴蝶扇动翅膀。坚持1分钟,能让长期憋屈的肝经得到舒展,盆腔气血活跃起来。

滚背法调膀胱经

坐地抱膝,身体缩成一团,像摇篮一样向后滚、再向前回正,来回滚动10次,用自身重量按摩背部膀胱经穴位,缓解因久坐侧歪导致的腰背板结。

据《生命时报》

