



N海都见习记者 周婉怡 记者 林宝珍

当下天气炎热,有些人不爱出门,因为一出门就浑身大汗;也有人认为,出汗有助于排毒、减肥,对身体有好处;还有一类人群,他们本身就是不易出汗的体质……

为什么有的人容易出汗,有的人不易出汗? 身体哪些部位出汗需要特别注意? 海都记者邀请福建省第二人民医院皮肤科主任易东木进行解答。

多汗和少汗 哪个更健康?

医生:出汗的方式或是汗液量发生变化,
可能是在反映某种疾病

汗是人体的“散热器”

每到天气热起来的时节,总有人在为自己容易出汗的体质发愁,同时也有些人因为自己不容易出汗而在苦恼。“00后”的小洪同学正是前者之一,每到夏天午后天气炎热,如果不打开空调,她没一会儿就会满头大汗。

“一出汗,身上就黏糊糊的,额前的头发也会变油,每天都得洗头,可是我

的同桌就没有这个情况。”小洪表示,她的同桌小朱与她恰恰相反,属于不常流汗的体质。

福建省第二人民医院皮肤科主任易东木告诉记者,出汗有着帮助人体散热的作用。通俗来说,人的体温一般维持在36℃左右,当气温升高,人的身体就会开始通过出汗来帮助散热,从而维持体温正常。

“一个人是否容易出汗,往往和一个人的代谢情况以及汗腺有关系。”易医生介绍,一般情况下,人的新陈代谢速度越快,出汗量就会越大;同时人体的汗腺数量也会影响出汗量,汗腺数量比较多的人,所流出的汗量也会比较多。但不管是出汗多的人还是出汗少的人,只要不是病理性的异常出汗,就没有好坏之分。



建隆/漫画

人体要达到“有进有出”的平衡

出汗是一种非常常见的生理现象,但如果出汗的方式或是汗液的量发生变化,有可能是在反映某种疾病,这种情况是需要就医诊治的。

“当孩子患上特应性皮炎时,所产生的汗液便会较少。”易医生介绍,这又被称为遗传过敏性湿疹,患有这类疾病的孩子从出生便伴有过敏性鼻炎、哮喘等过敏疾病,出现皮肤干燥、粗糙、瘙痒等症状,还会影响到晚上的睡眠状况。

同时,也有一些皮肤疾病是因为汗液排出不通

畅而引发的。例如被人们俗称为“鸡皮肤”的毛囊角化病,常病发在上臂、大腿的两侧,鸡皮疙瘩突出。这种病症很难根治,但可以通过多吃水果来补充维生素或者经常涂润肤露,以及通过刷酸刺激促进角质的代谢等方式来改善症状。

此外,汗量多还容易引发一些常见的疾病。体汗多的人遇上潮湿又炎热的天气,便容易滋生真菌感染而引发一些皮肤病,包括汗斑、体癣、脚癣、股癣、汗疱疹、腋臭等等。其中,腋臭是因为腋下皮脂

腺、汗腺分泌旺盛,滋生细菌或者厌氧菌后所产生的异味。

医学中讲究机体功能与自然界物质的交换要平衡,要达到“有进有出”。易医生建议,夏天虽然炎热,但如果长时间待在空调环境中容易得“空调病”。建议白天工作忙碌、出汗量较少的市民,可以在傍晚时分进行适当运动,适当出汗对身体有益。另外,易医生还介绍,汗液的主要成分是水 and 盐,建议市民们在运动后,要及时地补充水分和盐分。

出汗越多,排毒越多?

N据央视新闻 健康中国

出汗不等于排毒。人体代谢废物向外排泄的主要途径是尿液和粪便,出汗是一种生理现象。人体为了保持较为恒定、正常的体温,需要靠出汗来散发多余的热量。

汗液中99%以上都是

水,氯化钠、钾、镁、钙、乳酸、尿素等代谢物仅占0.5%~1%。所以,排汗所起的排毒作用是非常有限的。真正清除体内毒素的器官是肝脏和肾脏,肝脏发挥解毒作用,也就是将毒物降解成无毒物质、废物及低毒物质,而肾脏发挥排毒作用,也就是将废

物及毒物通过尿液排出体外。

如果是低血糖的糖尿病患者、甲状腺功能亢进症患者、嗜铬细胞瘤患者突然出现周身大汗,妇女产后出汗、更年期人群潮热出汗等情况,或无缘无故出现多汗,那就要警惕身体是否出现了异常。

工商银行践行社会责任 全力做好第三代社保卡发行工作

2010年3月,工商银行泉州分行参与首批发行加载金融功能的第二代社保卡。十多年来,工商银行泉州分行全力做好社保卡发行工作,致力于为全市人民提供优质民生金融服务,第二代社保卡在就医购药、待遇领取、自助查询、身份凭证、信息记录等方面广泛应用,这张小卡片已经走进千家万户,融入了群众生活的方方面面。

2021年6月起发行的泉州市第三代社会保障卡,外观上新增“泉州市民一卡通”字样和“老君岩”底纹,除具备第二代社保卡的所有功能外,新增非接触式读卡功能,在使用上更加方便;在安全性上,采用国产密码算法,更为安全可靠;芯片容量更大,可在将来扩展更多的服务项目。

工商银行泉州分行作为主要合作银行,泉州市内任一网点均可免费申领、免

费升级。工商银行泉州分行第三代社会保障卡(又称“泉州市民一卡通”)由泉州市人力资源和社会保障局与中国工商银行泉州分行联合发行,是一张集社会保障功能和银行卡功能为一体的金融IC芯片卡。持卡人可享免卡片工本费、免账户年费、免小额账户管理费、免余额变动提醒手续费、免境内转账汇款手续费等多项专属权益。

工商银行第三代社保卡具备的特色服务:

1. 办卡便捷

持本人有效身份证件至工商银行泉州分行任一网点申请办理或补换卡业务(新制卡或卡损换卡、挂失补换卡),立等可取,即办即领。

2. 上门服务

提供第三代社会保障卡上门办理及激活服务。

3. 功能丰富

具有工商银行金融IC

芯片卡功能,可作为银行卡使用,可用于领取养老金、失业金、住院报销费用等各类补贴,也可用于缴纳话费、水费、电费、天然气等生活费用。

4. 信息查询

医保、社保账户信息24小时在线查询,缴费信息实时推送。

目前,泉州市第三代社会保障卡已正式发行,工商银行泉州分行作为主要合作银行,诚邀您到全市工商银行任一网点免费申领、免费升级。

更多详情请咨询中国工商银行泉州分行辖属营业网点、客户服务热线95588。



ICBC 中国工商银行 泉州分行

分类信息
广告热线: 0595-22567990
13599101718

遗失声明

泉州市昌华工艺品有限公司不慎遗失铜质圆形的公章一枚,印章编号:35058310067804,现声明作废。

鲤城区宏盛食品店不慎遗失泉州市鲤城区市场监督管理局于2022年3月11日核发的预包装食品经营者备案信息采集表,社会信用代码:92350502MA8UPKJ19Q,备案编号:YB23505020010823,现声明作废。

分类
广告

清算公告、营业执照遗失、变更公告
减资公告、组织机构代码证
每则:600元
广告热线:22567990

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期
A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)