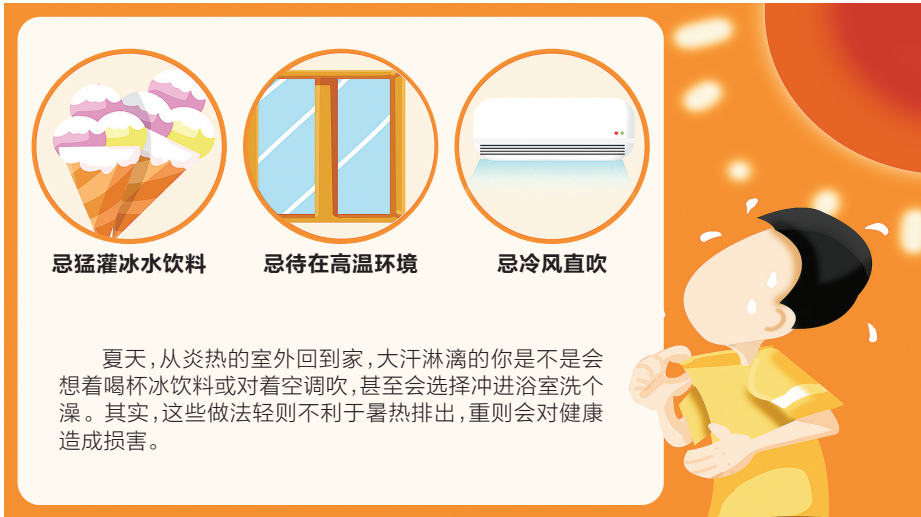


大汗淋漓时，别立刻做这些事



大量出汗后不要做这些事

出汗有助于散热、保持体温稳定，但出汗后如果做错这几件事，容易导致感冒、头痛，甚至增加心脑血管负担。

●出汗后立刻洗澡

出汗时，身体毛孔受热张开，人体血液处于高速循环状态，热水会加快血液流动，增加了血液向皮肤及肌肉内的流量，所剩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。

●对着空调冷风直吹

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。

●大口猛灌冰水饮料

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

●湿衣服在身上自然干

出汗衣服也会跟着湿透，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。

●坚持待在高温环境中

夏季气温高、湿度大，容易导致中暑。已经大量出汗后，要及时避开“热环境”，进入一个相对

凉爽干燥的环境中，缓解不适感。

出汗太多可能是病了

人的体温之所以能维持在37℃左右，就是汗腺通过分泌汗液来调控的。专家表示，在相同环境下，出汗多少与个体的基础代谢、汗腺数量、汗腺的发达程度、汗腺的分布偏好等有关。

爱出汗也可能是疾病信号，专家提醒，如果你比周围人更容易出汗，不妨排查一下是否存在以下情况：

●甲亢

身体分泌甲状腺激素过多，导致新陈代谢率增加，体温升高。下丘脑监测到这一信号，就下令增加出汗以调节体温。

这种出汗一般是持续性而非阵发性，通常伴随体重下降、指甲变脆等症状。

●糖尿病

高血糖会影响自主神经系统的功能，易让人在睡眠或不剧烈运动时出现多汗。这种情况常发生在血糖过高或过低时。

●自主神经失调

自主神经失调是指“植物神经系统功能紊乱”，可导致多汗症，包括局部多汗(尤其是手掌、脚底、腋下、大腿根处)和全身性多汗症。

女性在生育、更年期等激素波动较明显的时期，易出现植物神经功能紊乱，也更容易情绪烦躁、多汗。若是不严重，保持环境凉爽、衣服透气即可。

●感染性疾病

一些感染性疾病，如结核病、艾滋病(HIV)等，可导致夜间盗

汗，即在睡眠期间大量出汗，睡醒后汗止。

大汗后这样做利于健康

●用毛巾擦去汗水

浑身大汗时稍微休息一下，等汗收了再用温水冲澡，也可用干毛巾或温热毛巾擦，此时皮肤毛孔及毛细血管可迅速张开，有利于热量更好地散发出来。

如果用冷毛巾擦，皮肤受到冷刺激，导致毛孔紧闭，毛细血管收缩，体内积热散发不出来，使人更烦热。

●尽快换掉湿衣服

平时尽量穿纯棉透气的衣服，大量出汗后，有条件者要尽快把湿衣服换下来，避免着凉或引发皮肤疾病。

●及时补充水分

先用温开水漱口，缓解口渴；10分钟后可分几次喝少量的电解质水，补充大量出汗丢失的盐分。半小时后可饮较多的水，以满足人体各器官新陈代谢的需要。每次100~150毫升即可，不要一次喝太多。如果觉得不够解渴，过3~5分钟后再喝一点。

●适当吃点“酸”味

平时出汗较多的人，多吃些豆制品和奶制品等含钙多的食物，以及土豆和蘑菇等钾含量丰富的食物；注意补充B族维生素，吃些红豆、绿豆、燕麦等粗粮，适量吃些动物肝脏。

酸味能敛汗止泻、生津解渴、健胃消食，可以吃些酸枣、葡萄、山楂、草莓、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果。

来源:央视新闻

伤膝伤脚还影响走路 这几类鞋谨慎选择



这几种鞋子你穿过吗？

●厚底鞋

厚底鞋会导致脚部对地面的感知能力下降，在不平的地面行走时，容易出现踝关节扭伤、膝关节活动受限，进而导致膝关节炎疼痛。

●硬底鞋

如果鞋底过硬、不易弯曲，会妨碍跖趾关节活动，前足不能顺利完成推进动作，膝关节承受应力将增大，出现疼痛。

●布鞋

布鞋虽然很轻便，但是鞋底太软，失去缓冲作用，不建议老年人穿。

●高跟鞋

女性穿高跟鞋会增加大脚趾的压力，引起拇外翻，同时也会增加膝盖的压力，造成膝盖疼痛。

●人字拖

人字拖的鞋底又平又薄，减震能力差，走路时需要用脚趾紧紧夹住拖鞋，时间长了就可能导致足跟、足弓和足趾的慢性损伤。另外，穿人字拖走路时，人会不由自主地保持身体重心前倾，时间一长，膝盖和腰部脊椎都会疼痛。

●碳板跑鞋

碳板跑鞋的核心创新在于鞋底嵌入了一块碳纤维板，这种设计旨在借助碳纤维板的刚性，为跑步者提供额外的推进力，同时减少小腿肌肉在跑步过程中的负荷，进而提升跑步的速度和效率。

然而，碳板跑鞋在带来诸多优势的同时，也存在一些隐患。普通跑鞋允许足弓适度弯曲，从而分散应力；而碳板跑鞋可能产生“跷跷板效应”，使前脚掌和足跟承受更大的冲击力，并且可能限制足底筋膜的自然伸展。

如果长期高频使用碳板跑鞋，脚底板会持续处于紧绷状态，容易引发微损伤。当这些微损伤不断累积，便可能引发各种问题。比如连续进行高强度训练且休息

不足，损伤就会逐渐累积，最终引发炎症反应。

走路不累脚的鞋怎么选？

选鞋时将鞋尖和鞋跟对折，如果折弯点在鞋底前1/3，对足弓会起到非常好的支撑作用，鞋前侧的柔软度可以允许脚趾自由活动，不至于长时间走路出现劳累。

如果鞋的折弯点在正中间，也就是足弓的位置，这种鞋对足弓没有支撑作用，容易出现崴脚的问题。

如果鞋底特别硬不能折弯，这种鞋穿起来会特别累，脚趾不能自由活动，长时间走路会特别疲劳。

不同人群咋选合适的鞋？

●跑步爱好者

对于日常慢跑，建议选择支撑性和灵活性更好的训练鞋，以减少足部受伤的可能性。碳板跑鞋更适合比赛或高强度训练时使用。

●拇外翻人群

前端不要太窄，鞋底也不要太软，鞋跟高度在2~3厘米。

●容易崴脚人群

选择高帮鞋，对脚踝有一定的保护和稳定作用。

●扁平足人群

应该选择有足弓支撑的鞋子，且鞋底不要过软，建议选择系带的鞋子，稳定性更强。

●老年人

人在衰老时，足部结构和功能会发生改变，易出现足弓塌陷。建议选择符合这些特点的运动鞋：①合脚：前端预留0.5~1cm空间(约一指宽)，鞋子前端不宜过窄，确保脚趾有充分的活动空间。②防滑：鞋底以天然橡胶为首选。③减震：按压鞋底，鞋底有一定形变后能回弹。④支撑：站立时双脚向左右两侧翻一翻，测试鞋子的稳定度。如果脚跟部分很容易翻过去，建议不要购买。

吵架后，16岁男生手变“鸡爪”

医生：这是过度换气引发的“呼吸性碱中毒”

现代快报讯(通讯员 丁祎 记者 花宇)近日，16岁的高二学生小王(化名)因和父亲发生争执，情绪激动下双手突然痉挛僵硬，五指不受控地内收、紧握，呈现怪异的“鸡爪”状，且伴随头晕胸闷、窒息感。送医后，被诊断为过度换气引发的“呼吸性碱中毒”。

什么是呼吸性碱中毒？南通市第六人民医院呼吸与危重症医学科(二)主任赵焕介绍，呼吸性碱中毒(过度通气综合征)是一种由于通气过度导致超过身体生理代谢需要所引发的一组症候群。“简单来说，当情绪激动或遇到应激事件时，呼吸会变得急促、费力，这就导致体内的二氧化碳被过度排出，从而出现呼吸性碱中毒的症状。”因此，吵架容易吵

到缺氧的情绪激动者、过度呼吸的运动爱好者、某些疼痛受害者和哮喘、肺栓塞、脑炎等疾病患者容易中招，得了呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒的初级警报为嘴唇发麻、手指“鸡爪状”抽搐(医学名：腕足痉挛)。若未及时处理，则可能出现头晕、胸闷、心跳加速等症状。严重时会有意识模糊、抽搐、濒死感，此时应该拨打120。此外，过度呼吸还能让血管收缩，导致脑部供血不足，有人也因此“晕过去”。

专家表示，出现相关症状后，可以采取急救措施。例如取干净纸袋(非塑料袋)罩住口鼻，缓慢吸气3秒、呼气6秒，重复5~10分钟，回收呼出的二氧化碳(CO₂)，给血液“补酸”。同时，可

以引导患者慢慢呼吸，延长呼气时间能降低呼吸频率。如果出现意识障碍、持续抽搐，或原发病(如哮喘发作)，使用纸袋或者口罩辅助呼吸可能会加重病情，需要拨打120。

专家提醒

防患于未然，生活中应该如何避免出现呼吸性碱中毒？专家表示，可以做好个人情绪管理，适当进行呼吸训练，采用瑜伽腹式呼吸，锻炼肺活量。哮喘患者请随身带药。

暑期来临，若家长在辅导孩子作业时，遇到孩子情绪失控后的呼吸异常，得首先稳住自己，用“慢呼吸”和“暖拥抱”帮孩子度过这场“情绪风暴”。

解锁不伤脚正确走路姿势

●健步走

正确健步走的要点：①步幅比正常步态多出一脚的距离；②频率在每分钟120步左右；③步态要稳，脚部不要出现“内八”或“外八”。

●跑步

正确跑步的要点：①跑前热身：蹲起10~15个，高抬腿10~15个，再加1组原地跑，激活身体。②跑步过程中：身体略微前倾，重

心不要过度前移，两腿交替有节律摆动，在蹬起的过程中另一条腿完成交替。当脚落地时，应当有顺次地由脚后跟到脚尖落地，增加缓冲。③跑后拉伸：在跑步后，应做一些拉伸类动作，如压腿等，放松下肢肌肉。

●足部训练

日常生活中可以进行一些针对性训练，有助于加强小腿和足部肌肉力量。