

你出那么多汗为什么还没瘦？

健身圈有句名言：“请人吃饭不如请人出汗！”很多人都想趁炎热的夏季多出汗，排毒养颜燃脂肪。这个夏天你是不是也出了很多汗？是不是发现似乎没有什么减肥和排毒的效果？这是怎么回事呢？

排一次尿比出一天汗排的“毒”多

很多网文都提到了“出汗排毒”，理由是“出汗能帮助身体排毒，让身体多出汗有好处”。真的如此吗？

南京市中西医结合医院肾内科主任徐梅昌介绍说，汗液是由汗腺分泌的液体，由于外界气温升高，或体内产热增加所致的热刺激，以及精神紧张等因素都可以引起发汗。汗液中99%以上都是水，其余为氯化钠、尿素、乳酸等。人体内的所谓“毒素”实际上是一些对人体健康没有价值的废物，它们

可以通过肝脏、肾脏等进行过滤，通过正常出汗和尿液排到体外。其实，人身体中没有那么多的所谓的“毒素”，即便是有，一次排尿都比出两天汗排出的“毒素”都多。

出汗≠减肥，大量出汗会有很多健康隐患

南京市中西医结合医院针推科减重门诊臧平主治医师介绍说，出汗和减肥不能画等号，仅仅靠出汗是不能达到减肥的目的，尤其是被动出汗。通过锻炼可以促进体内脂肪和糖分分解，这个时候主动出汗是一种正常的生理反应，有助减肥的运动锻炼主要还是以有氧运动为主。

运动锻炼减肥最好以微微出汗为度，也可以配合中医的“穴位埋线”来实现刺激经络、平衡阴阳、调和气血、调整脏腑，进而达到减肥的目的。

的。如一味地大量出汗，会使身体电解质紊乱，导致脱水、低钠血症、低钾血症、低血压等问题，严重者还会出现休克。对于过敏体质或者体质本来就虚弱的人来说，大量出汗还会导致皮肤角质层出现真菌感染，即出现汗斑。有的人甚至用保鲜膜裹住身体让汗水刺激皮肤，还可能出现接触性皮炎。

七种出汗异常是“健康警报”

南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭介绍说，不正常的出汗却需要警惕，可能是健康出问题发出的信号。

自汗：常日间出汗，活动后更甚，称为自汗。久病体弱，容易感冒，面色晄白者，属于气虚自汗。时时自汗，稍微动一下出汗更厉害，伴有怕冷、肢体不温，

属于阳虚自汗。阳虚自汗多为脾肾阳气不足。

盗汗：又称“寝汗”，入睡后汗出，醒后则汗止。盗汗，伴有午后低热、两颧发红、手足心发热、消瘦，属于阴虚内热盗汗，一般多见于阴虚火旺、久病之人，尤以肺结核患者最多见。

黄汗：汗出色黄，甚至把衣服染成黄色，伴有发热、肋痛、食欲不振、口苦、尿黄、舌苔黄腻，属于湿热蕴积。

半身汗：指半身多汗，而另半身无汗或汗出甚微。其病变不在有汗的半身，而在无汗的一侧。产生的原因主要因痰、湿等邪阻滞于身体的一侧经脉，气血运行不周，津液布达受阻，以致汗液排泄障碍。

心汗：指心窝部和两乳房中间部位多汗，多因思虑过分而伤及心脾所致。常见于劳心过度的人。若心胸出汗、气短乏力、健忘、食欲不振、属于心脾气虚。若心胸汗出、虚烦失眠、心

悸健忘、头晕耳鸣、腰酸，属于心肾阴虚。

腋汗：指两腋窝乃至腋下出汗的一种表现。汗出不臭，伴有多梦易惊，虚烦不眠，头晕乏力，午后潮热或者手足心发热，多属于肝热阴虚；伴有胸闷纳呆、口苦、渴不欲饮、身重体倦、尿少色黄，属于肝胆湿热。

手足心汗：多发生于紧张或激动时，多为生理现象。出汗多则为病理现象。若手心汗出，伴有食欲不振、身重体困、小便黄、舌苔黄腻，属于脾胃湿热；若手足心汗出，伴有身体倦怠乏力、气短、食欲不振、属于脾胃气虚。若汗出，伴有咽干口燥，睡后明显、食欲不振、饥不欲食，属于脾胃阴虚。

调理以上出汗的问题，中医比较有优势，尤其是偏虚证的患者可在秋冬季节尝试在专业医师的指导下调理，效果较好。

(报摘)

动物实验显示油炸食品加剧肠病病情

新华社讯 香脆的油炸食品在全球各地广受欢迎。不过美国研究人员进行的一项最新动物实验显示，油炸食品会加剧炎症性肠病和结肠癌等肠病病情。他们呼吁肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。

马萨诸塞大学阿默斯特分校研究人员在新一期美国《癌症预防研究》杂志上发表了相关论文。他们在一组小鼠的食物中加入了煎炸油和新鲜植物油的混合油，而对照组小鼠的食物中只加入新鲜植物油。结

果发现，食用了混合油的小鼠结肠炎症有加重迹象，肠肿瘤比对照组大了一倍，肠漏恶化，导致细菌等进入血液循环。

研究人员认为，油被加热后，其中的多不饱和脂肪酸氧化对体内的炎症反应起到了重要作用。在食用油的煎炸过程中，油脂在高温下连续重复使用，发生了氧化、聚合、裂解和水解等反应，生成的羰基、羧基、酮基、醛基等化合物比正常植物油分子的极性大，所以被称为极性化合物。

为了验证这一假设，研究人员把极性化合物从煎炸油中分离出来，并喂给小鼠。结果显示，这些小鼠体内肠病的进展与被喂食煎炸油的小鼠类似，这证明极性化合物在炎症反应中起到了关键作用。

不过，研究人员强调，他们的研究结果并不意味着食用油炸食品或者煎炸油会致癌，而是提醒有肠病问题的人，食用油炸食物会使肠炎、肠癌等肠病的病情恶化，所以肠病患者或肠病高危人群应少吃油炸食品。

啤酒做菜，为什么会更香？

在做菜时，我们有时会用啤酒代替白水来烹调食物，这样做出来的食物往往香气扑鼻，同时又没有啤酒的味道，这其中到底有着什么秘密呢？

啤酒是我们日常生活中常见的酒类，因低度数和清凉冰爽而受到许多人的喜爱。啤酒有着丰富的营养价值，它含有人体自身不能合成的8种氨基酸，多种维生素和较高的热能，因此被人们誉为“液体面包”。

那么，啤酒做菜为什么会更香呢？

我们知道，啤酒中含有少量的酒精，酒精能与食物中的羧酸反应，产生芳香且有挥发性的酯类化合物，酯类物质不但能去除菜肴中的异味，还能使所制作出的菜肴更加美味；

其次，用啤酒替代烹调用水，还可以增加菜品的滋味，同时，在烹调完毕后，大部分酒精也会受热挥发，不留在菜肴内，影响菜肴口感；再次，啤酒中还含有氨基酸，在烹调中能与食盐结合，生成氨基酸钠盐，从而使鱼、肉的味道变得更加鲜美。另外，氨基酸还能与调料中的糖反应形成一种芳香醛，产生诱人的香气，使菜肴香味浓郁；最后，在烹饪肉、禽、蛋等菜肴时，酒精能渗透到食物组织内部，溶解微量的有机物，从而使菜肴质地松嫩、口感更好。

除此之外，啤酒还对人们的身体有这些好处。

1.解渴 啤酒能刺激味觉分泌唾液而达到解渴的目的。

另外，啤酒含有90%以上的水，喝起来清火润喉。

2.提神 啤酒中含有大量的有机酸，具有提神的作用。适量饮用还可以减少过度兴奋和紧张情绪，并能促进肌肉松弛。

3.利尿 啤酒中低含量的钠、酒精、核酸能增加大脑血液的供给，扩张冠状动脉并通过提供的血液对肾脏的刺激而加快人体的代谢活动。

4.有益身体健康 啤酒含大量维生素B族，特别是维生素B₁₂、维生素B₂(核黄素)。维生素B₁₂对抗贫血和调节大脑中枢神经代谢机制有一定好处。维生素B₂对保护视力、防治口唇炎有重要作用。所以适量饮用能有益身体健康。

> > 上接 08 版

12)多吃瘦肉

血液是由血浆和血细胞构成，不论血浆还是血细胞，蛋白质都是它们重要的组成成分，在献血之后补充蛋白质是非常重要的。而瘦肉中的蛋白质属于优质蛋白，加工烹饪简单，普及程度高，易被人体吸收。同时，瘦肉中的血红素含量高，铁含量不仅丰富，而且属于易被人体吸收的二价铁。

13)吃点猪肝、猪血

在动物体内，肝脏是重要的储血器官，除了富含瘦肉中同样的蛋白质外，铁含量也高，尤其是猪血，铁含量更高。除此之外，由于献血时会伴随血液流失大量的脂溶性维生素，所以动物肝脏中富含的维A也对改善体内脂溶性维A缺乏有很大帮助。

14)补充维C很关键

我们都知道补铁能改善贫血，而补铁的方法大家知道得很多，如吃猪肝、猪血和瘦肉，还比如铁锅炒菜、吃菠菜等，但是，铁锅或菠菜中虽然含有铁，但是它们是3价铁，难以被人体吸收，而维C具有很强的还原性，补充之后可以将不被人体吸收的3价铁转变成易于吸收的2价铁。所以，建议大家适当补充一些维C。

5种蔬菜能防癌

芦笋——芦笋所含营养元素全面，芦笋含有特别丰富的组织蛋白、丰富的叶酸、核酸、硒，列30种抗癌植物之首，是世人公认的抗癌药物。芦笋入肺经、肾经，治疗肺癌、肾癌、皮肤癌、膀胱癌、淋巴瘤疗效显著。

胡萝卜——缺乏维生素A，癌症发病率比正常人高2倍多。胡萝卜中所含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A，因此，可以有效地预防肺癌的发生，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。胡萝卜中含有较丰富的叶酸，为一种B族维生素，也具有抗癌作用；胡萝卜中的木质素，也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。对长期吸烟的人，每日如能饮半杯胡萝卜汁，对肺部也有保护作用。

菠菜——菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，减少致癌物质在肠道中的停留时间。而且吃菠菜可以降低熟肉中的致癌物对人体细胞的破坏作用，使肠道肿瘤危险降低一半。此外，菠菜含有非常丰富的可抗击癌症的β胡萝卜素和叶酸。但由于菠菜中草酸含量较高，因此肾结石患者不宜大量食用。

芥菜——芥菜的营养价值非常丰富，含蛋白质、脂肪、食物纤维、有机酸、苹果酸、矿物质和各种元素钾、钙、镁、铁以及维生素C、烟酸和B族维生素。芥菜中所含的二硫氮硫酮具有抗癌作用；还含有丰富的维生素C，是一种很好的防癌食物。

玉米——玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面也能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外。玉米中也含有一种“谷胱甘肽”的抗癌因子。

(人民健康网)