

汗湿衣背:对你的高温“烤”验



“热在三伏”，大暑一般处在三伏里的中伏阶段。这时，我国大部分地区都处在一年中最热的阶段，人们也都大汗淋漓。出汗不仅是人体应对炎热的生理反应，更是人体健康出现状况的预警方式之一。当人们出现出汗异常时，如天气炎热不出汗、不活动也出汗、出臭汗等，都预示着身体健康可能出现问题。



2

大汗淋漓 身体在报警

相对于无汗，大汗淋漓应该是夏季的常见状态，但是大汗淋漓也要当心，某些部位的大汗淋漓可能是疾病的征兆，当出现以下情况，应及时处理，尽快就医。

颈后大汗淋漓当心血糖过低

由于糖尿病或者剧烈运动等原因导致血糖低时，就会出现低血糖症状，其典型症状就是大汗淋漓、发冷或皮肤湿冷，特别是脖颈后及发际线部位。同时还应该注意是否出现心跳加快、颤抖、恶心、头晕、视力模糊等症状。到了夏天，人们食欲不振、睡不好觉，更易出现低血糖。低血糖发作时，应换到阴凉处，迅速吃些饼干、水果、巧克力，或喝杯糖水。如症状没有改善，需及时就医。公共场合中，如有人出现低血糖，应主动提供食品和饮料，不要围观，保证环境安静、空气流通。

满头大汗伴四肢发凉，可能有心脏病

在没有明显原因的情况下，如突然满头大汗，甚至浑身湿透，脸色苍白或灰白、四肢发凉，伴有心前区绞痛、肩膀放射性疼痛，应马上怀疑心绞痛、心肌梗死等心脏病发作的可能。

心脏病发作时，血管迷走神经过度反应、冠状动脉出现痉挛，就会导致出汗、胸痛，紧接着可能出现心率和血压骤然下降。心脏病患者应随身带好急救药以防万一，一旦发作，最好平躺休息，并把衣领扣子解开，情况严重时马上拨打急救电话。

头晕眼花出大汗可能是中暑

如果你在高温下大量出汗，到阴凉处止汗后，马上觉得眼前发花、头晕目眩，说明很可能是中暑了。有时中暑还会引起恶心、呕吐等症状。一旦出现上述症状，应马上补水、休息，如症状无法得到迅速缓解，就需紧急送医。作为预防，应减少在上午10点到下午3点的高温时段外出；必须外出时，最好戴遮阳帽、打遮阳伞、注意补水；尽量清淡饮食，每天喝碗绿豆汤或绿豆粥，利于清热解暑。

1 出汗排毒，不出汗怎么办？

夏季出汗并不奇怪，但是有一些人却没有汗，很多人羡慕这些人“冰肌玉骨，自清凉无汗”，也有人认为不出汗就失去了一个排毒的通道，那么不出汗到底是因为什么？这类人是否有健康问题呢？

不出汗或因阳气虚弱或阴津不足

广州中医药大学第一附属医院治未病科主治医师李显红指出，中西医对于不出汗的看法不同，西医认为，不出汗可能是因为生病，如先天性汗腺发育不良或汗腺缺乏；某些皮肤病，如严重的鱼鳞病、硬皮病、麻风病、放射性皮炎、皮肤萎缩等；神经损伤，如截瘫以及交感神经、延髓、桥脑的局部损伤；某些内脏疾病，如糖尿病、尿崩症、慢性肾炎、恶性肿瘤、维生素A缺乏等。从西医角度看，出现全身性无汗或局部无汗都建议尽快就医，确诊病因。

从中医角度看，不出汗称为“无汗症”、“汗闭”，中医认为，无汗症与阳气、阴津、汗孔等三个因素中某一个或某几个发生异常有关。主要分为阳气虚弱型和阴

液亏损型。阳气虚弱型无汗症患者表现为不出汗但手脚冰凉，不管怎么运动都不出汗、形寒怕冷、腰膝酸软等，此类患者应益气壮阳、滋阴润肤，可选用桂附地黄丸，食疗选杜仲、锁阳、海参、羊肉、韭菜、茴香等温性食物。阴液亏损型无汗症患者则表现为在任何情况下都全身无汗或少汗，唯有手足心发热、微微出汗，形体消瘦、潮热、五心烦热、咽干颧红等，此类患者应养阴生津、滋益汗源法，可选增液汤、生脉散，食疗可选生地、麦冬、玉竹、天花粉、五味子等煲汤。盛夏炎热时可用西瓜皮（去翠衣及瓜瓢）切片煮水代茶饮或绿豆熬粥喝。

不出汗不等于不排毒

众所周知，出汗排毒，但是不出汗的人应该如何排毒呢？广州中医药大学第一附属医院营养科主治医师尤华智指出，所谓排毒，就是指排出体内废物。人体排毒的途径有很多，出汗仅仅是一个应急通道，除出汗外，通过尿液、粪便同样可达到排毒的目的，所以人们无需因为不出汗或出汗不多而担心毒素积存体内。

尤华智提醒，不爱流汗的人通常是不爱运动、或长期在室内工作的白领、学生、瘦弱的老年人。从中医角度看，津液营卫，运行不足以到达皮肤，所以不出汗，是气血不足的表现。在排除病理性因素后，用些补血中药，如当归、川芎、熟地、桃仁、党参、黄芪、何首乌、枸杞子、山药、阿胶、丹参等入菜煲汤是很好的选择。

温馨提示

闻汗味识健康

出汗多少可帮助辨别身体健康状况，除此之外，汗味也引起了很多人的注意。尤其是臭汗，更是让人避之不及，那么，不同的汗味到底是因为什么？是否可以改善呢？

- 1. 微香汗：**多见于糖尿病患者，除出现“三多一少”症状外，经常微微出汗，汗味具有芳香气味。
- 2. 酸味汗：**见于风湿热或长期服用水杨酸、阿司匹林等解热镇痛药物的病人。
- 3. 臭味汗：**当压力过大时，大汗腺就会促使汗水产生，此类汗也称为“压力汗”。这种汗水含有脂肪和蛋白质，混合皮肤上的细菌后，更容易产生汗臭味。如果想减少臭味汗，人们应该学会缓解压力。
- 4. 咸味汗：**表明运动饮水不足，平时喝水较少，且低盐饮食的人，一旦在运动过程中喝水不足，就会出现这种情况。专家提醒，在运动过程中增加饮水是关键。
- 5. 鱼腥味汗：**美国卫生研究院研究资料表明，身体发出鱼腥味可能是一种遗传性疾病所致。这类患者身体无法分解鸡蛋、豆类和鱼类在消化过程中产生的化合物三甲胺。三甲胺会通过汗液、尿液和呼吸产生腐鱼或臭蛋等难闻气味。这类患者一方面应去医院治疗，另一方面应尽量避免吃此类食物。

(摘自广州日报·老人报)

改革开放40年来,从单调的“绿蓝黑灰”,到东西方美学的碰撞... 曾经的“国民衣装”你是否记得?

曾经,中国人的服装千篇一律,或黑,或灰,或蓝,单调且缺乏个性。1978年,中国开始改革开放,唤醒了人们沉睡已久的多元审美。40年间,中国人的穿衣打扮发生了哪些深刻的变化?翻看一件件陈年旧衣裳,让我们一起走进这色彩逐渐变得缤纷的40年吧。



▲中国人的着装一度只有绿、蓝、黑、灰几种单调的颜色



▲上世纪70年代末,年轻人喜欢穿着“的确良”衬衣



▲1986年,街头女子争穿鲜艳的裙子

1 上世纪70年代末 走出“绿蓝黑灰”时代

中国人的着装一度只有绿、蓝、黑、灰等几种单调的颜色。上世纪70年代末,中国化纤工业体系逐渐完善,国人穿着也悄然改变,被称为“的确良”的涤纶面料开始流行。“的确良”制成的服装不吸汗、不透气,但挺括清爽、易洗快干,比棉布结实,于是成为紧俏货。一件“的确良”衬衫、一条“的确良”碎花裙曾经是年轻男女炫耀的资本。改革开放后,人们的服装逐渐告别单一的“蓝、灰、黑”色调,小心翼翼地与世界接轨,样式、色彩开始变得丰富起来。1979年4月,法国著名服装设计师皮尔·卡丹成为改革开放后首位来到中国内地的欧洲服装设计师。他不仅带来了欧洲时装,还带来了一个由12人组成的法国时装表演团,在北京民族文化宫举行服装表演。台上衣着的多姿多彩与台下一片“灰、黑、蓝”形成鲜明对比。

2 上世纪80年代 各种西式服装粉墨登场

1983年,国务院宣布取消长达29年的布票制度,实行棉花、棉布敞开供应,国内纺织品市场逐渐放开。随着改革开放走向深入,一些西方服饰进入中国,皮尔·卡丹、华伦天奴等国外品牌在一些大城市变得家喻户晓,喇叭裤、牛仔装、健美裤、连衣裙粉墨登场。这一时期热播的电影《街上流行红裙子》不仅描绘了当时女性对美和时尚的追求,也讲述了个体摊贩的兴起。1980年,广州市高第街成为了全国第一条以经营服装为主的个体户集贸市场,街内2000多家商户以低廉的价格销售服装,吸引全国各地商户和游客前来购物观光。1984年5月,全国第一家夜市——广州西湖路灯光夜市开办,成为一个以服装个体户为经营主体的市场。凭借着毗邻港澳的区位优势,西湖路夜市一度引领内地的时尚潮流。在上世纪80年代,西湖路夜市每晚6点半开市,街上人流涌动,喇叭裤、牛仔裤、健美裤、运动鞋……各种款式衣服鞋帽琳琅满目,摆满了一个个摊位,南腔北调此起彼伏。造型夸张的喇叭裤当时很流行。这种裤子低腰短裆,紧裹臀部,裤腿上窄下宽,从膝盖以下逐渐张开,裤口尺寸明显比膝盖大,形成喇叭状,与传统保守的直筒裤形成鲜明的对比。广州大学纺织服装学院吴郑宏副教授说,上世纪80年代中国的服装变化最早发生在广州,作为中国的南大门,广州最先吸收了海外的服装潮流,再传至大江南北。

1987年4月,北京的春天仍时有寒意,但爱美的姑娘们已迫不及待地穿上了健美裤、宽松套裙等流行的春装。

3 上世纪90年代 衣着变得五彩缤纷

进入上世纪90年代,中国年轻人的穿衣品味已经与世界接轨。“到了90年代,城市的大街上已经变得五彩缤纷了。西方人不再叫中国人“蓝蚂蚁”了。”吴郑宏说。北京上世纪90年代初的秀水市场,时髦青年已是常客。这个时期,服装批发市场是服装流通最重要的平台。北京、广州、上海等地均出现了大型服装批发市场,其中著名的有北京动物园服装批发市场、广州白马服装批发市场、上海七浦路服装批发市场等。人们穿着也更加大胆。穿着超短裙的女性出现在街上,成为一道独特的风景。超短裙又称为“迷你裙”,一般长度只及膝盖以上。在正式场合,西装已成为主流,商务休闲的概念也开始兴起。“中国人在穿着方面越来越丰富。”吴郑宏说。

4 进入21世纪 中国服饰走向世界

进入21世纪,随着中国综合国力和国际地位不断提升,世界服装越来越喜欢采纳中国元素,各大品牌服装发布会经常能见到东方风韵的图案和剪裁。“这几年,我们开始重视把中国传统文化的元素运用在服装设计上。”吴郑宏说,“过去,西方外来文化影响我们服装款式、形态的变化,而最近几年,中国历史文化的积淀重新获得重视,并融入到服装设计中。”“国人的审美水平和消费水平都在提高,中国的自主品牌和原创设计师都正在崛起。”吴郑宏说,“改革开放40年来人们的身高、体型和生活都向着‘更高、更美、更强’的方向发展。”

5 如今中国时尚产业有了“新玩法”

求新是时尚永恒的主题。互联网时代,时尚产业对“新”的追逐愈演愈烈,中国时尚产业有哪些“新玩法”?在中国服装设计师协会近日于杭州召开的中国时尚大会上,与会专家、设计师、学者等展开讨论。因数据的注入,时尚有了更具象的表达。随着信息技术向全方位渗透,人们不再需要凭猜想预判下一季的潮流,也无需等货品上架甚至返仓才知晓市场的风向。大数据一键读取、智能分析,便能给出答案。从设计、制造到渠道、营销,数据正为时尚产业带来深刻变革。提升效率和精准决策的同时,数据也让品牌与用户的关系更紧密。“很多时候,用户看到图片就想获得这件衣服,而不是再到线下门店去寻找。”武学凯说,依托于数据的社交正成为产业主流零售模式。时尚是对文化的表达,产业的发展更离不开文化与创造。从做设计、铸品牌到传递理念,一个个“文化IP”逐渐形成。从卖产品、卖服务到输出文化,商业品牌也在拓展自身内涵。服装零售店中,文化元素越来越多,有的甚至成为集服装、读书、茶艺等为一体的生活空间,大打“跨界”牌。对多元文化的包容吸收再创新也是产业发展特色之一。大会期间,一场以“良渚文化”为主题的设计师联合发布秀上演,将传统元素用新潮形式表达,用古朴的面料混合现代的剪裁,古与今、东方与西方的美学碰撞传递出强烈的时尚张力。“要创造风格,而不是跟谁模仿。”设计师罗峥认为,随着消费升级,中国服装品牌逐步寻找符合消费者精神追求的文化内涵,形成独立的审美系统。对多元文化的理解和包容,对框架束缚的颠覆,让中国时尚加速走向世界。(摘自新华社)