

六个部位出汗危险

暑伏将至，出汗成了一件让人心烦的事。虽说“请人吃饭，不如请人流汗”，说明越来越多的人认识到出汗的好处，但有些人出汗会危害健康，有些人出的却是“养生汗”。

六部位出汗异常预示疾病

1、额头出汗——肝阳上亢

如果额头常常出很多汗，中医认为可能是肝阳上亢引起的。

建议：平时尽量保持心境平和，少生气，要保证充足睡眠，否则容易导致阴虚、肝阳上亢。每天冲泡枸杞茶饮用，有平肝功效。

2、鼻子出汗——肺气不足

如果平时鼻子总出汗，说明肺气不足，需要调理补气。西医认为这是免疫力低下的表现，需要提升免疫力。

建议：每天用双手敲打双腿，并按压双腿的左右两侧，因为这是人体肺经分布的部位，通过敲打刺激，可起到调理肺经的作用。

颈部出汗——内分泌失调

3、 颈部出汗——内分泌失调

汗腺分布稀少，所以很少有人颈部会出汗。如果你的脖子常常出汗，可能与你全身内分泌失调有关。

建议：最好去医院接受全面激素检查。

4、 胸口出汗——脾胃失和

如果胸口常出汗，中医认为这是脾胃失和的表现，说明体内的血液循环很慢，氧气运输不顺畅。

建议：不要过度焦虑，少吃油腻、生冷食物，平时用黄芪、大枣泡水喝，可以缓解症状。

5、 腋下出汗——汗腺过大或饮食过重

因为腋下分布大量汗腺，所以较易出汗。若汗液分泌过分旺盛，且气味很大，就可能说明日常饮食的味道过重，吃了太多葱、蒜、洋葱等食品。

建议：若诊断为汗腺过大，可以去医院做简便有效的激光治疗。另外，饮食要清淡，多吃水果、蔬菜。

6、 手心、脚心出汗——血虚

若情绪紧张、激动或害怕，手心或脚心就容易出汗，中医认为这是脾失运化、脾胃湿热、血虚的表现。

建议：每天餐后按揉腹部，先顺时针揉 30 圈，再逆时针揉 30 圈。另外，要控制食量，避免生冷食物，以七八分饱为好。

最后提醒，除了患有心力衰竭等严重疾病的人群外，大多数人都适合依据自己的身体条件主动出汗。需要注意的是，不能一味地追求多出汗，户外活动不要让自己过于疲乏劳累。出汗后切忌喝冰镇饮料，要适当补充常温下的白开水或淡盐水，少量多次摄入。

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>