



汗水黏黏的、有异味,还会弄脏衣服,出汗的时候人也不舒服。所以很多人都想方设法不出汗、少出汗,吹空调、不运动、用止汗露……

其实这些做法,完全违背人体的生理规律。花尽心思让自己不出汗的养生法,也是错误的。平时出汗少,毒素排不净、免疫力下降;夏天出汗少,感冒、关节炎、失眠就会找上你,高血压等慢性病的发病率也是成倍涨……

# 汗才是夏天最好的保养品

## 出汗的 10 大惊人好处

出汗是人体排泄和调节体温的方式,当我们觉得热的时候,或者在做运动的过程中,出汗是正常现象。

正常的出汗有利于身体健康,出汗能够调动全身器官,改善循环。在中医看来,适当出汗还有助于排出体内的湿邪和热毒,人也变得精神抖擞。细细数来,出汗有十大好处!

### 1.排出毒素

专家表示,主动出汗,能加快人体的体液循环和代谢过程,将体内堆积的乳酸、尿素、氨等毒素排出,保障鼻子、皮肤、肺脏、大肠这一系统畅通,还能从一定程度上缓解肾脏的代谢负担。

### 2.控制血压

高血压是一种由于血管内径变窄、变硬,单位血流量受到限制而出现的现象,运动出汗可以扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,达到降低血压的目的。

### 3.促进消化、睡眠

出汗促进消化、睡眠。中医强调劳逸有度,过劳会伤元气,过逸会导致气血运行缓慢。不出汗、气血运行慢了会影响消化,导致人吃的不香;神经活动也会因此受到影响,导致人晚上睡不香。

### 4.防骨质疏松

不少人以为,出汗会导致体内钙质随汗液流失。对此,专家指出,只有水溶性的维生素才会随汗液流失,钙虽然溶于水,但溶解度很低,不太会随着汗液排出。相反,出汗有利于钙质的有效保留,防止骨质疏松。

### 5.增强记忆

美国针对 2 万名中学生进行的一项长期教育实验表明,主动运动流汗对学生会产生积极正面的效果,记忆力、专注力都能得到大幅度提升。

### 6.护肤美容

汗液是最好的天然美容液。正常人皮肤表面汗液与皮脂腺分泌到体表的油脂会形成一层乳化膜,防止体表水份的丢失,从而使皮肤显得光滑润泽。

总不出汗的人,皮肤代谢缓慢,一些废弃物难以排出。出汗可以清洁毛孔,达到美容护肤的功效。

### 7.减肥

当人体运动并达到一定强度时,脂肪便会燃烧转化成热量,通过汗液排出体外。

### 8.让男人更有魅力

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员表示,男性流汗的气味,能使女性心情愉快并感到精神放松。

### 9.提高免疫力

夏天多出汗,还有另一个惊人的好处,那就是提高身体免疫力。

出汗的首要功能,就是充当体温调节器的角色。冬天受点冷、夏天出点汗,才能保证人体的这种体温调节机制常用常新。

很多人为提高免疫力经常会吃一些保健品,一些保健品中所含成分不明,有些保健品含激素,反而抑制免疫系统。

### 10.预防感冒

出汗,实际上有助于抵抗结核病菌和其他危险的病原体。汗液中含有的抗菌肽,能有效地抵御病毒、细菌和真菌;它能进入细菌的细胞膜,对其进行分解。

2013 年发表在《美国国家科学院院刊》上的研究成果表明:皮离蛋白,能够非常有效地对抗结核病菌和其他细菌。这种天然物质比抗生素更为有效,皮离蛋白这种天然的抗生素在微酸性的汗液中,能够自然被激活。