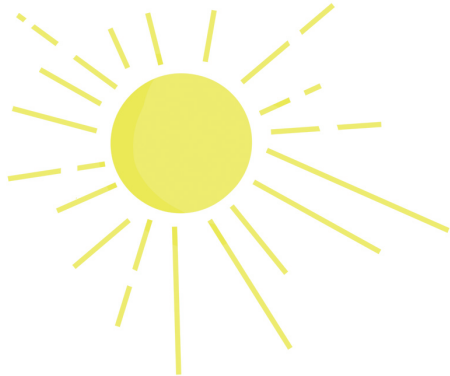




夏天到了,又到了中午出门取个外卖就出一身汗的时候,浑身黏糊糊的感觉太难受。

出汗了要洗澡,清爽又舒服,这是大家都知道的基本共识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?

先说答案:即使没有明显出汗,仍然建议夏天最好可以每天洗一次澡。

为什么不出汗也建议洗澡?

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小),就有250个至550个汗腺。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候出汗,大家能明显感觉出来。

但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。

汗水含有很多微量成分,比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质,以及其他代谢产物等。

尤其在腋窝、私密处等部位,还会有特殊的汗腺,我们叫做大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌“催化”,更容易产生汗臭味。如果这种汗臭味更严重一些,就是我们说的狐臭、腋臭。

我们拿数据说话,以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米,研究发现,在环境温度分别为22℃、27℃和30℃的时候,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。

也就是说,人啥都没做,每天皮肤

都会悄悄地排掉差不多一瓶饮料的汗水。

此外,要注意的是,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。

除了外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面



今天没出汗,可以不洗澡吗?

堆积。

所以说,即使没有明显出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁基本卫生要求。

从健康的角度每天洗几次澡最好?

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。南方和北方各有洗澡习惯,甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异,没必要纠正。

但从健康角度来说的话,更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。洗澡时需要注意避免烫洗,洗完后建议加强皮肤保湿,涂抹润肤霜。

曾经有学者调查了617名人士,分成了2组,一组是每周洗澡7次或以上,另一组是每周洗澡不足7次。结果发现,每天用浴缸洗澡的话,对健康状况的自我感觉更好,并且睡眠质量也更高。

类似的研究还不少,基本都认为洗澡不仅有清洁作用,还能够改善睡眠、舒缓压力,这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸泡澡的话,这些好处似乎更加明显。泡澡也要注意控制水温,不能烫洗,在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

综上所述,不管有没有出汗,夏天都建议最好每天洗一次澡。但如果是有皮肤病的患者,建议根据自身情况咨询专业的皮肤科医生。

来源:新华社



《晋中日报·晚报版》

“幸福启事”浪漫上线

生活中的每一刻,都有无数的感动和幸福等待我们去发现和珍惜。这些美好瞬间,是告白的甜蜜、是结婚的誓言、是生日的惊喜、是节日的温馨、是感谢的深意、是学业的成功,更是宝宝新生的喜悦。如果您想“锁定”这些美好瞬间,不妨用有仪式感和庄重感的登报启事,作为情感信物而长久收藏。

《晋中日报·晚报版》推出“幸福启事”,内容涵盖

真情告白、结婚官宣、生日祝福、节日祝愿、感恩感谢、升学纪念、宝宝新生纪念等各种喜事喜讯。我们将组织专业的设计团队为您创意制作个性化启事内容,并提供新媒体平台同步官宣。

您还在等什么? 请用一则带着墨香的“幸福启事”,以告亲友,以作留念,书写一段属于自己的幸福记忆吧!

地 址:晋中市榆次区汇通路96号 联系人:牛女士 电 话:0354 — 3111178