手心湿漉漉是体虚？手汗症了解一下

手心常年湿漉漉，考试时汗水浸湿试卷、社交握手时满心尴尬、触控操作总因手滑受影响……生活中，很多人常年被手脚过度出汗困扰，却常被简单归因为“紧张”或“体虚”。事实上，这一症状背后，很可能是原发性手汗症在作祟。

作为一种神经功能紊乱性疾病，它并非单纯的生理现象，可通过科学手段干预与调理。正确分辨症状、做好日常护理，是摆脱手汗困扰的关键一步。

正常出汗or手汗症

在运动、炎热或进食辛辣时，身体会通过全身性温和出汗调节体温，这属于生理性出汗。而手汗症的信号则截然不同，它有着以下特点：

无诱因的出汗。在凉爽、平静的状态下，手掌、脚底或腋下依然潮湿甚至滴水。

对称性发生。症状多发于双手或双脚同时大量出汗，单侧发病较为罕见。

与情绪明显相关。一旦感到紧张、兴奋或压力，出汗量会显著增加，甚至肉眼可见汗珠。

多始于青少年。症状多在青春期前后出现，并长期持续。

快速自测“水手”的方法

在室温22℃-25℃、情绪平稳的时段，将一张全新的干纸巾平铺于完全伸开的手掌上，轻轻按压。判断症状严重程度：

轻度。纸巾与手掌接触部分出现明显潮湿印迹。

中度。纸巾被浸湿，颜色加深，可能无法完整拿起。

重度。掌心已有汗珠聚集，甚至滴落，纸巾迅速湿透。

若结果达到中度及以上，且符合上述“无诱因”“对称性”特征，那么您面对的很可能是原发性手汗症。

手汗症，是身体一个微小部件发出的过强信号。接纳它的存在，是消除羞耻感的第一步；学习科学护理，是重获生活掌控权的开始；而在必要时寻求专业帮助，则是赋予自己追求更佳生活品质的勇气与权利。

护肤组合拳有效缓解症状

手汗症虽然不能完全根治，但可以通过科学的日常护理方法缓解症状，提高生活质量。这是一套需要耐心与坚持的“组合拳”。

实时管理与物理阻隔。随身携带超细纤维毛巾或医用纱布，它们吸水性更强且更柔软。避免使用粗糙的布料反复摩擦，以免刺激皮肤；在需要长时间书写或使用鼠标时，可佩戴指尖透气的薄棉手套；在衣物选择上，尽量挑选透气性好的纯棉材质。纯棉衣物能够让手部的汗液更好地挥发出去，减少那种黏腻的不适感；在办公或居家环境，保持空气流通，使用空调或风扇降低环境温度，有助于减少出汗。

修复皮肤屏障避免引发皮炎。多汗皮肤长期处于浸泡状态，pH值失衡，易导致屏障受损，出现干燥、脱皮、瘙痒甚至继发性湿疹。

手汗症人群可以每日用温水搭配弱酸性温和清洁产品清洗手足，避免使用强力去脂的皂类；正确进行皮肤干燥，清洗后用干净、柔软的毛巾轻轻拍干，尤其是褶皱部位，切忌用力擦拭，避免角质层损伤；针对性保湿与止汗也很重要，可在皮肤完全干燥后（尤其睡前），立即涂抹含有皮肤屏障修复成分的润肤霜。除了普通护手霜，市面上还有一些专门针对多汗症设计的止汗护手产品。这些产品中通常含有铝盐等成分，能够暂时阻塞汗腺，减少手部出汗。

情绪调节与生活方式优化。打破“焦虑—出汗”循环，可以尝试腹式深呼吸、渐进式肌肉放松、正念冥想这些简单的压力管理技巧；当感到紧张出汗时，有意识地进行几次深长呼吸，能帮助调节自主神经反应。每日进行10分钟的正念呼吸训练，有助于阻断焦虑循环。

记录并留意哪些食物（如辛辣香料、咖啡因、热饮）可能加剧你的症状，并适当调整。保持均衡营养，充足饮水。维生素B族对神经系统的正常运作有着重要作用，适当多吃一些富含维生素B族的食物能够帮助调节神经系统功能，在一定程度上缓解多汗症状；规律作息，充足的睡眠有助于稳定自主神经系统功能。

合理使用辅助医疗产品。医用止汗剂的使用方法是在睡前将产品涂抹于完全干燥的皮肤上，次日早晨洗净。初期可能略有刺激，需从小面积开始，并坚持使用数晚才能见效。此外，还有其他产品如吸汗粉、某些草本配方可能对部分人提供临时缓解，但效果因人而异，建议谨慎选择并观察反应。

出现这些困扰需看医生

出汗本身不直接损害健康，但当症状影响生活品质时，便是寻求专业帮助的明确信号。在此之前您可以认真问自己几个问题：

日常行为是否受干扰。工作学习时会不会因为手滑，刻意避开那些需要精细操作的活儿？用公共设备时，会不会担心留下尴尬的痕迹？手机屏幕、键盘是不是特别容易“遭殃”？甚至连拧个瓶盖、转个旋钮，都因为手滑而费劲？

社交是否受影响。是不是开始本能地回避握手，聊天时总忍不住擦手，或者习惯性地把手藏进口袋、背在身后；买衣服时，会不会优先挑深色、看不出汗渍的料子，而放弃自己喜欢的颜色？



是否形成持续性心理负担。出门准备时是不是总要随身多带几条手帕，几双袜子才安心；会不会因为担心手汗，还没到某个场合就开始紧张？种种挥之不去的尴尬，有没有让你感到焦虑、想逃离，甚至慢慢影响了自信。

如果您在以上问题中看到了自己的影子，尤其是当症状已经对生活持续产生负面影响，就要考虑咨询专业人士。首诊可选择皮肤科（非手术治疗与皮肤护理）或胸外科（手术治疗）。就医时，详细描述您的症状、诱因、困扰程度及家族史，为医生提供宝贵的诊断依据。

（北京青年报 刘 越）

止泻药黄连素岂能当减肥药

最近，一款仅需几块钱的普通止泻药——盐酸小檗碱（俗称黄连素），在海外社交平台摇身一变，成了“天然减肥神药”，甚至被称为“植物版司美格鲁肽”。不少爱美人士跟风购买，把它当作减肥药服用。对此，北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚、药学部主管药师陈月提醒：盐酸小檗碱是止泻药，不是减肥药，其人体减重效果微乎其微，长期乱吃会伤身。

止泻药不是“植物版司美格鲁肽”

小檗碱是从黄连、黄柏、三颗针等中药中提取的生物碱，目前也可人工合成。盐酸小檗碱为临床应用数十年的肠道抗感染常用药，获批适应症为肠道感染（如胃肠炎），主要发挥止泻、抗感染作用。因为价格便宜（几元到十几元一瓶），它一直是许多家庭的常备药。

之所以盐酸小檗碱被误传能减肥，是因为一些基础研究发现它具有某些代谢调节作用。比如，它可激活代谢开关，提高胰岛素敏感性，减少糖分转化为脂肪；抑制脂肪生成与堆积，减少肝脏脂肪合成，轻度促进脂肪分解；对部分肠道菌群有调节作用，被认为可减少“致胖菌”，降低能量过度吸收；具有轻度抗炎作用，可辅助改善代谢紊乱。

然而，这些结论大多来自细胞或动物实验，在人体上的减重效果极其微弱且不稳定，远达不到成为“减肥药”的标准。很多人在服药初期感觉体重轻了，其实是药物引起的胃肠不适或轻度腹泻造成的“脱水假象”，减掉的是水分而非脂肪，一旦停药补水，体重立刻反弹。

一些营销号将盐酸小檗碱称为“植物版司美格鲁肽”，这种类比十分荒谬。司美格鲁肽原本是用于治疗2型糖尿病的处方药，属于GLP-1（胰高血糖素样肽-1）受体激动剂。因其在降糖的同时表现出显著减重效果，后被批准用于肥胖或超重人群的体重管理。该药通过延缓胃排空、抑制食欲中枢，让人“不想吃、吃得少”，规范使用下，部分人群体重可下降5%至15%甚至更多，但千万别把它当“神药”。司美格鲁肽属于严格管理的处方药，有明确适应症与使用规范，可能引发恶心、呕吐、腹胀、胰腺炎等，必须在医生评估后使用，严禁自行注射或通过非正规渠道购买。司美格鲁肽是注射剂，而盐酸小檗碱是口服止泻药，两者完全没有可比性。

长期服用不瘦身反伤肝肾

目前，国内未批准盐酸小檗碱用于减肥或降糖，因其缺乏充分、高质量的人体临床试验支持。长期或不当服用该药，主要存在以下健康风险。

“通杀”肠道菌群。盐酸小檗碱作为广谱抑菌药，会无差别攻击肠道内的细菌。长期服用会杀灭大量有益菌，导致腹胀、便秘、消化功能紊乱。

加重肝肾负担。药物都需要经过肝肾代谢。长期服用会加重肝肾负担，导致转氨酶升高、肾功能异常。

药物“打架”。如果患者同时在服用降糖药（可能引起致命性低血糖）、抗凝药（如华法林，可能增加大出血风险），盐酸小檗碱会干扰这些药物的代谢，引发其他问题。



蚕豆病患者有致命风险。这是最容易被忽视的致命风险。葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症（蚕豆病）人群禁用盐酸小檗碱，否则可能诱发急性溶血性贫血，导致酱油色尿、休克、肾功能异常。

科学减重需合理饮食，规律运动

真正科学的减重，永远是合理饮食+规律运动。需要药物辅助时，务必前往正规医院内分泌科就诊，拒绝偏方、拒绝跟风、拒绝滥用药物，健康减重才是长久之计。

减重的核心原则是生活方式干预，减肥没有“躺瘦”的神话，只有日复一日地坚持。

合理饮食。控制总热量不等于饿肚子，建议低糖低脂，增加优质蛋白（鱼、虾、鸡胸肉、豆制品）与膳食纤维（蔬菜、粗粮）。同时，戒掉“隐形热量炸弹”，如奶茶、果汁、油炸食品和深夜烧烤。三餐定时，七八分饱为宜。

有氧+无氧运动。每周至少保证≥150分钟中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳、骑车等）。同时，加上2次至3次力量训练（如深蹲、平板支撑、举哑铃等），增加肌肉量，提高基础代谢率。

好好睡觉。熬夜会打乱皮质醇分泌，让人更想吃高糖食物。所以，要保证7小时至8小时高质量睡眠，避免熬夜打乱代谢与食欲相关激素水平。

需要注意的是，健康的减重速度是每周下降0.5kg至1kg，过快减重易反弹、伤身体。此外，药物减重仅适用于BMI≥28，或BMI≥24且合并高血压、糖尿病、高血脂的人群。即便符合条件，患者也应在内分泌科医生指导下使用正规药物，切勿自行买药、滥用偏方。

（北京日报 钟艳宇）

夏季谨防热伤风 认清误区科学调理

很多人以为，感冒是秋冬的“专利”。事实上，“热伤风”在夏季十分多见，还常被当成普通风寒感冒来治，结果越治越重。

“热伤风是夏季常见的感冒，中医称为‘暑湿感冒’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌介绍，夏季人体内里阳气偏虚，若过度贪凉，暑湿之邪可能与寒邪相合，乘虚侵入人体。体表受凉后，汗孔关闭，暑湿就被“憋”在体内，无法通过出汗排出。

日常如何区分风寒感冒和热伤风？可通过“三看”快速辨别。一看怕冷程度，风寒感冒是盖被仍觉冷，热伤风多为短暂怕冷转而烦热；二看咽喉症状，热伤风常伴咽喉红肿疼痛，风寒多为咽痒；三看出汗情况，热伤风往往有汗但出汗不畅，出汗后仍觉身体黏腻，风寒则多无汗。

生活中，许多人得了热伤风，第一反应就是喝一瓶藿香正气水。专家提醒，藿香正气水并非万能解药，不对症服用反而会加重病情。若症状以高热、咽痛、黄黏涕为主，偏向“暑湿夹热”，可在医师指导下选用新加香薷饮等方剂；若因过食冷饮、久吹空调导致恶寒、呕吐腹泻，则属于“寒湿困表”，此时可服用藿香正气水。

此外，对付热伤风，还有几个“坑”要避开。一是别盖厚被“捂汗”，暑湿本已黏腻难出，强行升温会助热内攻，严重时甚至可能引发高热惊厥；二是别喝姜汤“驱寒”，生姜辛温，对热伤风不仅无效还会加重咽喉肿痛；三是别洗冷水澡、灌冷饮，猛然降温会让汗孔骤然关闭，暑湿郁闭在内，形成“寒包火”，导致病情迁延。

有效预防热伤风，可适当吃冬瓜、薏仁、白扁豆等利湿食材，冷饮、冰镇水果严格控制，尤其不要空腹或大量进食。大汗淋漓时，先用干毛巾擦干，稍等片刻再进空调房或洗澡，且务必用温水。空调设定在26℃以上，夜间睡觉护好肚脐和后颈。

（据潍坊晚报）