

## 为什么我感觉我的出汗量比别人少——人为什么会流汗?虚汗和它的正常流汗有什么差别?-股识吧

### 一、在训练过程中，有的人出汗很多，但是我就少，是不是出汗越多，消耗的脂肪越多？

答：这种想法是错误的。

训练时出汗量的多少取决于训练环境的温度、湿度、恶劣条件、身体成分、以及个体变异性等因素。

如果你在极其炎热或者潮湿或者穿着透气性差的衣服的情况下训练，你自然会出很多汗并且减轻体重，然而，体重下降是丢失的身体水分而不是脂肪。

当你通过食物和饮料补充机体液体储存时，所丢失的水就尽可能快地补回。

通过“出汗”减轻体重的方式叫做：热伤害。

热伤害发生在剧烈训练中极限出汗或者穿不透气的训练服运动，身体通过蒸发汗液来控制体温，当汗液的蒸发不能带走过高的体温时，会出现热衰竭现象，这是危险的。

所以，出汗量的多少并不是一个测量能量消耗多少的标准。

### 二、人为什么会流汗?虚汗和它的正常流汗有什么差别?

周围气温高于30度就使得人体的主要散热方式由皮肤辐射红外线转为流汗蒸发了，这是正常流汗的生理意义。

同时汗腺由植物性神经支配，在神经异常兴奋时也会出汗，比如紧张、小儿缺钙、疲劳后植物神经功能紊乱等等，多为非常态、甚至病理性的，中医成为虚汗，需要对症治疗，或者舒缓情绪。

——一个医学博士

### 三、为什么我很少出汗是毛病吗？

可能身体属于寒症，建议看看中医。

## 四、我明明身体正常，总是比一般人爱流汗

当上天给你一份礼物，你又无法拒绝时，只有一种选择，那就是接受，坦然地接受。  
换个心态来生活，没准你会生活的开心起来  
郑州大学一附院-精神医学科-郭慧荣

## 五、特别敏感，想的很多，还特在乎别人对自己的看法怎么办？

世界上的人千千万，你要求每个人都赞美你，欣赏你，怎么可能呢？我跟你个性差不多，很在乎身边人对我的看法，如果有人对我不理不睬，我觉得别扭和难过。但是我告诉你，这样是不对的。

要懂得解放自己。

我们不必任何人差，当然，我们也不去跟任何人比。

我觉得这样做是对的，我就要这样做，不是做给别人看，而是让自己觉得没有遗憾。

人这一辈子最大的敌人，最需要超越的人是谁呢，就是我们自己。

人生是一台戏，我们努力的表演，但是看戏的人还是众说纷纭。

你管那么多做什么呢，努力过，没有遗憾就好了。

## 参考文档

[下载：为什么我感觉我的出汗量比别人少.pdf](#)

[《股票代码前的cn是什么意思》](#)

[《一般在什么软件炒股》](#)

[《什么叫一级市场股票》](#)

[下载：为什么我感觉我的出汗量比别人少.doc](#)

[更多关于《为什么我感觉我的出汗量比别人少》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/50034561.html>