

# 为什么出汗量比往常大：为什么出汗，特别是运动后，出汗量比别人多-股识吧

## 一、为什么我出汗量比平常人多？

内分泌旺盛，这是正常的表现

## 二、流汗量比一般人大，是怎么回事？

那是叫虚汗，身体缺乏营养和免疫力的问题！

## 三、为什么出汗，特别是运动后，出汗量比别人多

由于在运动后，由于局部的皮肤表面的血管扩张的情况，出现血液的循环的增快，表现出汗液的生成增多。

如果有问题请百度hi我 我将尽快给您回复如果满意 请尽快采纳 O( \_ )O谢谢..

## 四、为什么我的出汗量那么大

相同条件下不同体质的人流汗的量不一样..有人爱出汗..有人多热也只少量出汗...出汗是人体对温度的调节....爱出汗虽然有可能给生活带来不便..但是是绝对健康的..一热就出汗的人很少中暑的 出汗对健康没坏处..只是本身有点小弊端..就是出汗会带出体内的一些盐份和微量元素...若出汗多应及时补充..比如夏天饭菜稍微咸一些..喝点盐水..至于减肥...不出汗(指不运动)肯定减肥效果不好..但是只出汗..对减肥好无作用..含钙的食物有哪些？ 1、牛奶 半斤牛奶，含钙300毫克，还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素，促进钙的消化和吸收。

而且牛奶中的钙质人体更易吸取，因此，牛奶应该作为日常补钙的主要食品。

其他奶类制品如酸奶、奶酪、奶片，都是良好的钙来源。

健康提示：夏季牛奶饮用也要需有选择 2、海带和虾皮

海带和虾皮是高钙海产品，每天吃上25克，就可以补钙300毫克呢。

并且它们还能够降低血脂，预防动脉硬化。

海带与肉类同煮或是煮熟后凉拌，都是不错的美食。

虾皮中含钙量更高，25克虾皮就含有500毫克的钙，所以，用虾皮做汤或做馅都是日常补钙的不错选择。

友情提醒：容易对海制品过敏的人们要小心食用哟。

3、豆制品 大豆是高蛋白食物，含钙量也很高。

500克豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克，其他豆制品也是补钙的良品。

友情提醒：豆浆需要反复煮开7次，才能够食用。

而豆腐则不可与某些蔬菜同吃，比如菠菜。

菠菜中含有草酸，它可以和钙相结合生成草酸钙结合物，从而妨碍人体对钙的吸收，所以豆腐以及其他豆制品均不宜与菠菜一起烹制。

但，豆制品若与肉类同烹，则会味道可口，营养丰富。

4、动物骨头 动物骨头里80%以上都是钙，但是不溶于水，难以吸收，因此在制作成食物时可以事先敲碎它，加醋后用文火慢煮。

吃时去掉浮油，放些青菜即可做成一道美味鲜汤。

友情提醒：鱼骨也能补钙，但要注意选择合适的做法。

干炸鱼、焖酥鱼都能使鱼骨酥软，更方便钙质吸收，而且可以直接食用。

5、蔬菜 蔬菜中也有许多高钙的品种。

雪里蕻100克含钙230毫克；

小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。

友情提醒：这些绿叶蔬菜每天吃上250克就可补钙400毫克。

6、补钙药物 如今市场上的补钙药物适合于依靠食物摄入不能满足钙需求的儿童、青少年、孕/哺乳期妇女、老人，甚至于工作紧张、压力大、生活没有规律的白领女性。

它的优点是操作简单，并且容易控制补充量。

## 五、为什么我的出汗量很大

展开全部 夏季出汗是正常的状况，可是如果一直出汗多，就要警惕一些疾病了，出汗多是什么原因呢？要注意哪些疾病的侵袭？出汗多是什么原因，希望大家都能引起足够的重视。

低血糖 引起低血糖的原因很多，可以以交感神经过度兴奋症状为主要表现，发作时因血糖突然下降刺激交感神经兴奋。

释放出大量肾上腺素可导致病人面色苍白，出冷汗、手足震颤等。

糖尿病 糖尿病由于合并植物神经功能障碍，常常也有出汗异常增多等现象。

但患者同时有“三多一少”：即“多食、多饮、多尿和体重减轻”。

通过血糖检查和尿糖检查一般不难做出诊断。

甲亢即甲状腺机能亢进。

怕热多汗是这一疾病的特征之一。

而且还表现为精神紧张、性格改变、烦躁不安、注意力不能集中、难以入睡等症状。

另外，患了甲亢，食欲增大吃得更多，人反而消瘦。

甲亢时胃肠功能增强，多数患者大便次数增多，同时有心慌、工作效率下降症状。

嗜铬细胞瘤 嗜铬细胞瘤常见的症状就是淋漓多汗，出汗具有阵发性，有时也可以持续性出汗，但阵发性发作时面部潮红或变白可同时发生。

还会出现心慌、手抖、四肢发凉等。

但本病发作时常伴有明显的血压升高，以及因此而引起的头痛症状。

不少人都知道，汗液中含有较多的氯化钠，出汗多应该补充食盐，但对出汗后应当补充钙却有所忽略。

据有关医院专家研究，每1000毫升汗液中含钙1毫克当量，在平时每天由汗液中丢失钙仅15毫克并不十分重要，但夏季高温环境下劳作的人员，每小时汗液中丢失钙在100毫升以上，这个量几乎占总钙排量的30%，很容易导致低钙血症，表现为病人手足抽筋，肌肉抽搐，长期钙缺乏会导致成人患软骨病，易骨折，以及经常腰背和腿部疼痛。

为了防止了出汗后低血钙，应该多吃含钙的牛奶、乳制品、鱼类、海产品及绿叶蔬菜等食物。

## 参考文档

[下载：为什么出汗量比往常大.pdf](#)

[《股票银证转账要多久》](#)

[《股票盘中临时停牌多久》](#)

[《股票基金回笼一般时间多久》](#)

[下载：为什么出汗量比往常大.doc](#)

[更多关于《为什么出汗量比往常大》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/book/50037242.html>