

出汗量大吃什么维生素比较好...爱出汗是不是缺哪种维生素了？-股识吧

一、爱出汗是不是缺哪种维生素了？

按照中医来讲是肾阴虚，按现代医学来讲就是缺乏钙和维生素D~你可以先吃六味地黄丸试试看~应该见效的~！

二、我出很多汗，特别是紧张或者热一点都会出很多汗，吃什么会好？

```
改一下print方法即可：public void print(){ if(this.getAge() !=0)
System.out.println("年龄：" + this.getAge());
}
```

三、手出汗是缺什么维生素啊？脚气呢？

专家称“脚气病”是由于缺乏维生素B1（硫胺素）造成的疾病。
查找资料发现，富含维生素B1的食物有黄豆、绿豆、小米、薏米、全麦、花生、猪肉、酵母，谷类的胚芽和外皮（糠、麦麸）含维生素B1尤其多。
但是加碱或油炸可使维生素B1大量损失破坏。
我用黄豆、绿豆、小米、薏米、花生、燕麦米、大麦米、小麦米等搭配熬粥，这样能吃到豆类和全麦的皮。
吃用酵母做全麦粉的馒头，避免用碱做，以防损失全麦粉中维生素B1。
通过饮食调整，我的“脚气病”基本痊愈。
食疗对脚气病来说可起到积极的预防作用。
要注意饮食的合理搭配，不要只吃主食不吃菜，蔬菜、花生、瘦肉所含的维生素B1较多。
也不要只吃精米精面，要适当吃些粗粮，因为粗粮比精米精面所含的维生素B1丰富得多。
减肥、节食者一定要注意食量和食物的调配。
但食疗只是一般疗法，若积极治疗脚气病，还应及时补充维生素B1片。
在选择药物治疗时，要根据皮疹类型不同而选择不同的药物进行治疗。

常见脚气病有以下几种：

1.丘疹鳞屑型：症状表现为小片的红斑、丘疹、痒，这种是较常见的类型。

治疗使用的药物较广泛，选用一两种抗真菌药膏即可达到治愈目的。

但要特别注意的一个误区是不少人在皮肤出现红斑丘疹时外用激素软膏，结果造成病症加重。

2.水泡型：一般可见成群或分散的针头大小的水泡，治疗可先用3%硼酸溶液或1/1000的醋酸溶液或1/1000的醋酸铅溶液浸泡或中药煎煮后熏洗，每日一次，每次15至30分钟，然后选用抗真菌乳膏外搽。

3.角化过度型：主要表现为角质增厚，皮肤粗糙干裂。

治疗一般可选用油膏类药物，如复方苯甲酸软膏，60%乳酸软膏，同时配合抗真菌药膏。

4.浸渍糜烂型：表现为脚趾之间浸渍发白，常由剧痒搔抓摩擦后引起表皮擦烂，治疗时一般先不用刺激性强的药物，可先用硼酸溶液或中药煎汁局部湿敷，然后撒上足癣粉（如“达克宁散”、“喉风散”等），待皮肤干燥后，再改用抗真菌乳膏。

在治疗时间上，要注意待症状消失后，还应继续巩固用药7至10天。

对于一些顽固性的足癣和甲癣，可给予口服抗真菌药如“斯皮仁诺”、“兰美抒”等，均有很好的疗效。

四、什么东西维生素最多的？

运动主要消耗的是体内储存的脂肪和糖，出汗在给身体降温的同时也带走了体内的一些盐分。

如果出汗太多的话会影响身体的电解质平衡，建议喝一些淡盐水，补充人体盐分。

五、人体出汗多补充什么食物

楼主你好。

首先，适当吃点酸味食物，一方面，从中医的角度来讲，酸味能敛汗止泻、生津解渴、健胃消食。

夏季出汗多，易损失津液，适当吃酸味水果，如番茄、酸枣、葡萄、山楂、柠檬、草莓、乌梅、菠萝、芒果、猕猴桃等，可起到敛汗生津的作用，预防流汗过多而耗气伤阴。

并且这类水果一般含水量较高，在一定程度上也能起到补水的作用。

另一方面，从现代医学的角度讲，出汗时会损失较多的水溶性维生素，如维生素C，同时还会流失钾。

一般来说，水果是钾的好来源，而口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。

除此之外，在日常烹调中加点醋或喝柠檬水也能起到敛汗止泻作用。

其次，除了吃酸味水果外，出汗多的人还要注意其他营养素的补充，比如蛋白质、维生素B1和维生素B2等。

人体排汗会损失大量蛋白质，同时体内蛋白质分解也会增加。

最后，容易出汗也可能是由于体内湿气重造成的，所以在饮食上也应该注重祛湿。

冬瓜、西瓜、赤小豆、绿豆、薏仁都有很好的利湿作用，爱出汗的人也可适当食用。

还可以多吃点稍咸的食物补充盐分。

望采纳，谢谢。

参考文档

[下载：出汗量大吃什么维生素比较好.pdf](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《挂牌后股票多久可以上市》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[《股票开户一般多久到账》](#)

[《高管离职多久可以转让股票》](#)

[下载：出汗量大吃什么维生素比较好.doc](#)

[更多关于《出汗量大吃什么维生素比较好》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/subject/52610604.html>