

今天没出汗，可以不洗澡吗？



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

先说答案：即使没有明显出汗，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，多达 200 万~400 万个。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 个到 550 个的汗腺。

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。这时候的汗，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”。

汗水含有很多的微量成分，比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他的一些代谢产物等。

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，再加上细菌的“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、腋臭了。

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。

除开外界环境，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堆积。

所以说，即使没有明显的出汗，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？

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。

具体到机制，也有学者提出了一些假说。例如，洗澡时，身体会被动加热，这可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路，进而产生抗抑郁作用和积极的心理作用。

再例如，身体被动加热后，会产生更多一类叫做热休克蛋白的物质，它们有细胞保护、抗凋亡和抗炎作用，或许有助于改善或维持人体的多种健康状况。

综上所述，没有出汗并不代表身体是清洁的、是不需要洗澡的，不要被非理性的那个自我给忽悠了。不管有没有出汗，都建议大家最好每天洗一次澡，尤其是夏天。

（来源：科普中国）



践行诚信规范 创建信用建德

