

有汗无汗，科学面对——中医调理小妙招

谢瑞峰¹ 王姝² 李泽朝¹ 刘俊辉¹

1. 山西中医药大学 山西太原 030012; 2. 山西省人民医院 山西太原 030000

摘要：日常生活中人们总是需要不断的根据季节的变化调整穿衣的厚薄，稍有不适就会自感炎热难耐或满身大汗。面对汗症很多人把它当成疾病的征兆，感到忧心忡忡。其实出汗大多是一种机体体温调节中重要的生理反应，我们应当科学客观的看待。那么本文主要从汗症的生理病理发微，探讨中医学角度的汗症可能反应的异常疾病和特殊体质，并提出治疗汗症的特色妙招及培养面对汗症的正确观念。

关键词：保健养生；汗症；生活护理

《内经》有言“阳加于阴谓之汗”，人在体力劳动、进食辛辣、气候炎热等正常情况适量出汗有利于调和机体营卫，实现阴平阳秘，精神充沛。但我们在日常生活中经常会遇到白天无任何活动的异常自汗和夜间睡眠时的盗汗^[1]。但也有一些患者表示自己时常无汗，经常闷热难解。那么这些情况，我们中医学怎么看呢？

1 有汗无汗的中医学病机分析

1.1 无汗症：根据分为表证和里证。表证主要是指风寒表证，寒性收引，腠理紧闭所致。里证无汗多为热伤津液，化汗无源所致。

1.2 有汗症：亦有表证和里证之分。表证主要是指风邪犯表或热邪风热所致。里虚证可见于里虚热阳气亏虚，里实可见于迫津外出。

2 不同汗出部位的辨证分型

2.1 头汗过多

如果是饱餐后出现头面部多汗，同时感觉上腹部胀满、口渴，多为积食。可通过减少进食量、吃清淡饮食来缓解，严重的也可以吃一点加味保和丸等助消化的中成药。在日常生活中，饭后避免直接坐卧，可适当饭后慢走或按揉腹部，既有利于预防头汗过多的出现，同时也有利于治疗消化停留于胃脘部的食积。

如果头汗过多还伴有肢体沉重无力、胃胀不适想吐、身体发热、舌苔厚而黄腻，多是脾胃有湿热的表现。脾为后天之本，气血生化之源，湿热蕴结，精气游溢障碍，无法升清，则伴见乏力泛恶。^[2]应注意清淡饮食，通畅二便，健脾祛湿。如果是老人或产后较虚弱的女性，出现头汗过多的情况，

多属于气虚，可按照补气的原则来调理。当适当服用黄芪、党参等。但如果长期头部汗出，伴心慌心悸，甚则面肌抽动或四肢痿软无力，应考虑脑系疾病。血之与气，并走与上，头部阴阳失和，也会引起头部异常汗出，应结合现代影像并及时就医。

2.2 手脚心多汗

如伴有手脚心发热、口咽干燥等，多属阴虚有热，可以用滋阴之品食疗调理如麦冬，生地煲汤；如果伴有腹部满疼痛，大便不通，多属于肠燥便秘所致的实热证，可服用润肠通便类中成药；如果伴有口干、牙龈肿痛等，多属于胃热，可服用清胃热的中药，如牛黄清胃丸、清胃黄连丸等。也可自行每日规律性按揉临床治疗多汗的经典穴对（合谷和复溜）每次10min，每日两次。^[3]合谷复溜二穴，既可降阳明火归于命门，又可滋养肾中阴水上济口中。金水相生，枢阖气机。两穴不仅限于治疗手脚心汗出，可广泛用于各种汗症。

2.3 心窝、胸口多汗

多见于脑力工作者，常伴有精神倦怠、食欲不振、睡眠差、多梦等表现，属于思虑过度，心脾虚损所致，可通过适当的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，缓解压力，调节心身，症状多可逐渐缓解。日常穿衣时也应该以穿带有排汗气孔的轻薄衣物为益，以较少汗液在胸部的堆积。

2.4 阴部出汗

多因为下焦湿热淤滞，宜用茯苓、薏苡仁等药食同源的利水渗湿药清下焦湿热。此类型的患者往往长时间久坐或常处湿热之境，多见于厨师，司机等职业。除食疗用药之外，避免长时间久坐与及时更换衣物尤为重要。

3 不同汗出部位属络的脏腑经络

中医学对于汗症的治疗总结非常丰富,有着各种独具特色的学术思想。其中汗出部位及伴随症状与脏腑经络的联系,对于诊断和治疗汗症往往颇具疗效。汗为心之液,在脏腑对应中尤与心的关系更为密切。^[4]但根据王燕昌的《王氏医存》论述“五脏皆有汗,不独心也。汗皆为虚。心虚则头汗,肝虚则脊汗,肾虚则囊汗,肺虚则胸汗,脾虚则手足汗。人弱而专出一处之汗,久此不愈,此经虚也”。

此外,有些患者常常描述其出汗涉及多个部位,往往呈现面状或线状分布。通过观察发现其出汗的特定区域往往和某些经脉的经络循行密切相关。我们在治疗此类患者时除了针对其汗症的辨证分型采取相应的治法还可以重点刺激其病变经络和相关脏腑,采取循经取穴或针刺各脏腑俞募穴的治疗方法。如果运用中药,也可以加大引经药的使用。

4 汗证的中医特色治疗思路

4.1 先其时发汗则愈

汗症作为一个典型症状,既可以独立存在,也可以作为其他疾病的兼症出现。对其治疗的核心离不开辨证论治的大思路,其中针对气虚而固涩不足采取收敛固涩,降气安神的治法近年来疗效显著。现代药理研究牡蛎作用于神经系统,有镇静作用,能缓解紧张情绪,减少汗出;五味子中的活性成分五味子醇有镇静催眠的作用;酸枣仁中的黄酮苷有安神催眠的功效。^[5]但过于部分群体收涩安神的治疗思路往往效果不佳,通过溯源经方与结合临床发现,先其时发汗的独特思路在临床中效验甚广。

所谓“先其时发汗则愈”是指在异常汗出或自感烦热之前使用适当的方法促进生理性的汗出以达到减轻原有病汗症状以及治疗疾病的效果。《伤寒论》第54条“病人脏无他病,时发汗,自汗出,而不愈者,此为卫气不和也,先其时发汗则愈,宜桂枝汤”近代名家多有验案运用桂枝汤来达到先其时发汗的效果以治疗汗症。其实运用经方只是此法的途径之一,我们在日常生活中可以调整运动时间,在异常汗出之前进行适当运动,来达到先其时发汗的效果。或者亦可在晨时食用少量的姜枣达到同样的效果。

4.2 因势利导,方证相求

证是用方的依据,方是证的具体体现。方证人三者的动态关系与互相参照,反映了用药的精准度,是经方使用的重要依据。随着个体生活方式的变化,无汗出现的频率也越

来越高。有些体质壮实腠理紧密的患者很少出汗,但在日常生活中也没有过多的不适,可以不干涉或适度加大运动量并耐心观察,不必过度焦虑。但对于这类体质的患者因为无汗产生了烦热的现象,可以用汗法发起汗,汗出则愈。有些患者时常倦怠乏力面白无华伴常常手脚寒冷,这类型的患者无汗不可莽用汗法,如《伤寒悬解》载:“气虚,不能透发郁于皮肤,故痒如虫行也。”^[6]其治疗的关键在于补其气增其液,以滋汗源。可适当进食阿胶,银耳之品,少量频服,不可过补。

5 小结

汗症属于我们日常生活中的常见症状,每个人在日常生活中或多或少经历过相关的症状。有的人常常因为一身大汗浸透衣物而烦恼,也有的人在炎热环境下因出汗较少而烦热。但大多情况下,我们的汗液排泄是正常的生理现象。体质因素不仅会影响我们出汗的量,而且会影响我们汗液的成分。面对有无汗液,我们要保持正确的心理看待。既不要见汗止汗,也不要大汗淋漓。面对长期的汗症,是机体阴阳失调的结果。(现代医学中内分泌激素失调也常常作为相关病因)我们也要加以重视,及时就医。

参考文献:

- [1] 陆敏. 仲景汗症浅析. 海南中医, 2007,27(12):4.
- [2] 余燕琴, 周愚. 针药并举治疗阴虚火旺型盗汗的临床研究[J]. 现代中西医结合杂志, 2020,29(36):4024-4028. DOI:10.3969.
- [3] 何广富, 吴岩, 杨凤梅. 针灸治疗汗症的临床体会 [1]. 中国实用医药, 2011,6(21):195-196.
- [4] 程绍民, 喻松仁. 浅析《内经》从脏腑论汗 [J]. 上海中医药杂志, 2008,42(11):62-63.
- [5] Zhou WJ, Ye SD, Luo R, et al. Inhibition of acid-sensing ion channels reduces the hypothalamus-pituitary-adrenal axis activity and ameliorates depression-like behavior in rats [J]. RSC Adv, 2019,9(16):8707-8713. DOI:10.1039.
- [6] 黄元御. 伤寒悬解 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1990:287.

作者简介:

谢瑞峰(2003—)男,汉族,广西壮族自治区贵港市,本科,针灸与伤寒论理论研究

王姝(1983—)女,汉族,山西省太原市,副主任医师,硕士研究生,针灸临床研究