



# 异常出汗可能是脏腑在“呼救”!

## 4个部位各有出汗预示,健康出汗益处多多

正常人在体力活动、进食辛辣、情绪紧张、衣被过厚、气候炎热时出汗,属于正常现象。中医认为,正常出汗能调节体温、保持机体阴阳平衡,异常出汗则是健康的报警器。值得注意的是,出汗是一门学问,掌握好一些技巧可以给健康加分。那么,哪些异常出汗要引起我们格外注意呢?如何让自己出一身健康汗呢?针对不同情况的出汗,我们如何调理呢?一起来看本期健康问诊带来的专家观点。

■ 蔡富根/整理

### 这些出汗情况正常吗?

闷热天气,最让人受不了的可能就是出汗了。有些人动辄满身是汗,一天换好几件衣服;有些人晚上出汗多,甚至被热醒。这些出汗情况正常吗?有什么解决方法?

“出汗是人正常的生理现象,当气温升高或运动后,都会出汗。”北京中医药大学东方医院内分泌科主任关松说,汗是一种津液,在阳气的蒸腾气化之下,从汗孔排出。《素问·阴阳别论》中指出:“阳加于阴谓之汗。”阳就是阳气,阴指的是津液。清代名医吴鞠通在《温病条辨·汗论》中说:“汗也者,合阳气阴精蒸化而出者也。”中医理论认为,出汗的机理涉及卫气和营气,卫气可以理解为正气,卫行脉外为营之使,营行脉中为卫之守。当营卫不和,卫失固密,营阴外泄就会出汗,出汗是阴阳平衡、正邪相争的结果。当正气充足时,出汗就正常;当阴阳失衡,比如卫气太强,出汗会过少;当卫气不足,出汗会过多。

### 出汗主要有哪几种情况?

关松说,按照中医理论,出汗主要有以下几种情况:

**1.自汗。**自汗不是因为天气特别热或运动量过大而出汗,而是由于自身卫气不足,毛孔关闭不严,汗液固摄不住而出汗,特别是白天待着汗滴就不住往下淌,或者相同情况下,比别人出汗多。一般这样的人因为气虚而出汗,主要是肺、胃、脾、肾虚所致。这类人群往往体型偏胖,容易感冒,免疫力较低。有些人虚久了,也会伤及阳气,出现阳虚症状,如畏寒、大便溏薄等。

**2.盗汗。**夜晚睡觉时出汗多,就像强盗一样,昼伏夜出,形象地称为“盗汗”。这样的人通常是阴虚,主要是肾阴虚,或者肝肾阴虚。盗汗者往往体型偏瘦,伴有口干舌燥、口渴,头晕、腰膝酸软等症。

### 交房公告

尊敬的龙湖·宸林别院业主:  
您购买的合肥市新站区龙湖·宸林别院项目1#、2#、3#、5#、6#、7#、8#、9#、10#、11#、12#、13#、15#、16#、17#、18#楼经政府相关部门验收合格,具备交房条件。按宸林别院《商品房买卖合同》约定,2021年9月10日至2021年9月13日我公司将在**龙湖春江紫宸北区P3号楼一层幼儿园**进行集中交付,请您前来办理交付手续。  
合肥锦淮房地产开发有限公司  
2021年9月8日

### 不同部位出汗有什么讲究?

**1.头汗,额汗。**有些人头部易出汗。《伤寒论》中记载:“但头汗出,齐颈而还。”指的就是头汗,即身上不出汗,头上或额头出汗,汗到脖子以下就不出了。脖子上出汗,往往是体内有湿热,或上焦热盛、熏蒸导致的汗液在头部流出。

**2.心胸汗。**即胸口周围出汗。常人心阳比较旺盛可以很好散热,使得汗液从胸前流出,可见心胸部位出汗。如果出汗过多,就是病了,多见心脾两虚、心肾不交的人群。

**3.半身汗。**有些患者是半身出汗,要么上半身出汗,要么下半身出汗,多见于糖尿病患者;还有左半身或右半身出汗,多见半身不遂患者。他们多是因神经受损,体液循环不好造成的。

**4.手足出汗。**有些人手心、足心特别容易出汗,往往也是阴虚导致的。

还有些出汗,是汗液颜色有问题。我们通常出汗是无色的,背心发白留下汗渍,但有些人出汗后,背心发黄,中医称其为“黄汗”。这类人群往往是湿热体质,表现为口中略苦、口渴,但不愿喝水,小便发黄,舌苔腻,这是肝胆湿热内郁的病证。

### 出汗可用中药调理吗?

针对以上不同情况的出汗,专家说可用中药调理。对于肺胃不固、容易自汗感冒的人,可用玉屏风散。其中含有黄芪、白术、麻黄根、防风、浮小麦、糯稻根、煅牡蛎、党参、炙甘草等中药,有益气固表、止汗功效。对于夜晚盗汗的人群,肝肾亏虚,津液不足可能性大,常用经典药方是地黄丸,如六味地黄丸,主要成分有熟地黄、酒萸肉、山药、牡丹皮、茯苓、泽泻,也可加减知柏、枸杞、菊花,具有滋阴补肾的功效。

### 出汗有没有食疗解决办法?

除了服药,出汗还能靠食疗解决,方便在家调理。中医讲,肺主气属卫,肺气不足,卫外不固,汗液自出。对于肺阴虚的人,可以吃些补益肺阴的食物,比如用银耳、红枣煮汤,有补益气血、滋阴补阳的作用。如果正气不足,气虚自汗,可用黄芪、糯稻根、麻黄根加点蜂蜜熬汤,能益气固表止汗,对脾胃虚弱的人很有帮助。对气血亏虚的人,可以用浮小麦、红枣、桂圆、甘草放在一起煮粥,起到收敛汗液、补益气血、健脾和中的作用。对于白天易自汗、夜晚睡眠易盗汗的中老年人,可用乌梅、黑豆、淮小麦煮汤,能够敛肺生津、止汗益气。如果是肥胖人群,湿热较重,可以用红豆、薏米、荷叶煮汤,可祛湿健脾、滋阴补阳。对于半身不遂或血脉不通的患者,可去中医院做艾灸。

### 出汗的4个好处,让你想不到

出汗有助调节体温。如果不出汗,身体过热的风险就会增加。美国阿拉巴马大学伯明翰分校医学院研究人员总结了出汗的4个益处。

#### 1.让皮肤容光焕发

出汗可冷却皮肤,将部分毒素带到皮肤表面,并让皮肤发亮。甚至有研究表明,对于一些炎症性皮肤病患者来说,出汗可以增加和维持皮肤的含水量减轻炎症。

#### 2.不良情绪得到宣泄

当感觉热时,心脏会加快泵血速度。这样做是为了保证来自身体内部的热血快速流过皮肤内的静脉,通过出汗实现冷却功能,然后再循环冷却身体内部。心脏进行这种锻炼时会释放出快乐激素(内啡肽),不良情绪也会得到宣泄。

#### 3.促进心脏健康

坐在桑拿房里无疑会让人大汗淋漓。东芬兰大学公共卫生学家发表在《美国医学会杂志—内科学》上的研究成果显示,经常桑拿浴(每周4次)的人不仅心源性猝死的风险降低,患上致命性心血管疾病和全因死亡的风险也较低。

#### 4.身体素质强

与不爱运动的人相比,身体活跃的运动员在锻炼时更早出汗,出汗量也更多。韩国顺天乡大学医学院生理学家要求一组长跑运动员和久坐不动的人骑自行车。结果显示,前一组人不仅能更早地出汗,而且还激活了更多的汗腺,这造成了他们出汗量相对更多。而众所周知,运动员的身体素质明显要强于普通人。

### 这几件事让你出一身健康汗

**1.避免过度吹空调。**天气一热就躲进空调房是现代人的度夏模式,有些家庭甚至整日整夜开着空调,这让身体对于季节的感应及适应能力大大降低,导致自我排汗功能减退。因此,如果室内可以保持身体微微出汗,建议不要开空调或定时关掉空调。

**2.适当晒太阳。**很多人尤其是女性,在夏季对阳光“严防死守”。实际上,阳光是让人体主动出汗的最佳“能动剂”,不仅能加快人体新陈代谢,还能促进钙吸收,一举两得。当然,也不能把身体暴露在毒辣的正午阳光下,最佳的晒太阳时间是上午6~10点和下午4~6点,每天15分钟左右,走到室外,激发汗液排出。

**3.多洗温水澡。**有些人夏季喜欢冲冷水澡。在冷水刺激下,皮肤毛孔会迅速收缩,大大影响排汗。适温的热水澡可以加快皮肤和肌肉血管的血液循环,促使毛细血管扩张,有利于身体排热。寒凉体质的人群还可以将相关的中药材,如生姜、艾叶等放入浴缸泡热水澡,让身体发汗。

**4.从膝盖开始自我发热。**老年人和老寒腿人群,在夏季可以佩戴一个让身体自我发热的护膝,让人体自发生热,深入到皮肤深处,并通过排汗将毒素排出体外,起到扩张血管、促进血液循环、活化细胞、调节神经的作用。

**5.“反序运动”促进排汗。**虽然天气炎热,但适量运动还是有必要的,除散步、打羽毛球等常规运动外,还可以尝试如倒走这样的反序运动。倒走前,活动全身关节,做足热身运动;随着脚步后移,摆动双臂,以达到活跃身体、产生热量并排出汗液的目的。