

# 冷汗？虛汗？正常出汗？ 如何對證下藥

出汗為人體的生理現象，正常人必然有出汗的經驗。  
但是出汗有正常出汗及不及正常出汗，  
究竟怎樣才算正常？怎樣才是不正常？



撰文：黎愷琳（註冊中醫師）

## 甚

麼是正常的出汗呢？

在天氣炎熱、穿衣過厚、情緒激動、勞動奔走或是喝熱湯等情況下，出汗量增加屬正常現象。此外，中醫學上認為當外感邪氣犯表時，出汗是驅邪的一個途徑。故此外感病邪在表時，需要以發汗治療，這種出汗也是正常。

## 異常出汗

怎樣才算是異常的出汗？有甚麼病症會引起異常出汗？

異常的出汗是指在氣溫不高或個人不感覺熱時亦出汗（冷汗），或者是稍稍活動即出汗；又或是突如其來的潮熱冒汗。

很多疾病或身體的異常均可引起異常出汗，例如低血糖反應、甲狀腺機能亢進、肺結核、某些癌症、淋巴瘤等，患者都會有冒汗、低熱、夜間出汗等不正常出汗反應，一般均有其他伴隨症狀如眩暈、心跳、體重減輕等，需經檢查才能確診。此外，較常見的異常出汗是在更年期的女性，往往會有潮熱及出汗等症狀，這也是異常出汗的例子，屬中醫「汗證」的範疇。

## 中醫的汗證

以汗出異常為主要不適者，中醫稱為「汗證」。汗證具體又分為「自汗」、「盜汗」、「黃汗」等。自汗的患者不因外界環境影響，在頭面、頸胸，或四肢、全身出汗，白天汗出溼溼，稍作活動則加重。盜汗者在睡眠中汗出津津，醒後則汗止，如盜賊夜間來襲一樣，故稱為盜汗。《明醫指掌·自汗盜汗心汗證》對自汗、盜汗的名稱作了說明：「夫自汗者，朝夕汗自出也。盜汗者，睡而出，覺而收，如寇盜然，故以名之。」黃汗者汗出色黃，往往使衣服染色，常伴有口苦、口中黏膩感，口渴但不欲飲水，小便不利等濕熱內鬱之症。從中醫角度解釋，汗證是由於陰陽失調，導致皮膚腠理不固，而致汗液外泄失常。

## 汗證的成因及中醫治療

要治療汗證，中醫認為必須分辨不同的成因及病機，對證下藥。簡單來說汗證可分為下列五個類型。

### 肺氣不足

中醫理論中「肺與皮毛相表裡」，外感病後體虛，或久患咳喘傷及肺氣的人士，往往

易致肌表疏鬆，體表虛弱不固，汗孔開泄而致自汗。這類患者常見汗出、怕風，稍稍勞動即大汗淋漓。平素又易患感冒，經常覺疲倦乏力，面色蒼白。脈細弱無力。要治療這種自汗，需用益氣固表法，常用的方劑有著名的玉屏風散。玉屏風散只有黃耆、白朮、防風三種藥，但足以幫助人體築起一個像防護罩一樣的「屏風」，故稱玉屏風散。

### 營衛不和

若體內陰陽失去平衡，或體表虛弱的人微受風邪，導致營氣衛氣不能調和，則易致汗出。患者除了汗出怕風之外，或時冷時熱，或周身痠痛，或見半身、局部出汗。治療這類型的汗證，需用調和營衛法。中醫師最常用的方就是桂枝湯。

### 心血不足

思慮過多，會損傷心脾兩臟；或失血之後，血虛失養，均可導致心血不足。中醫理論中「汗為心之液」，血不養心，也可引起汗液過度外泄。心血不足的患者不但有自汗或盜汗，還伴有心悸、失眠、疲倦、氣不足、面色蒼白、舌色淡等症狀。治療這種汗證，需補養心血。常用歸脾湯或八珍湯等補血方劑。

### 陰虛火旺

疲勞過度或致陰精虧虛，導致虛火內生，夜間汗液不能自藏而外泄成盜汗。除了夜間睡覺時出汗以外，患者還會有手足心熱，或潮熱、面紅、口乾、舌紅舌苔少等。治療需要滋陰降火，可用當歸六黃湯，成分包括當歸、黃耆、黃芩、黃連、黃柏、生地黃及熟地黃六種「黃色」的藥材。

### 邪熱鬱蒸

有些患者由於肝火偏旺，或愛吃辛辣厚味，又或體質濕熱較重，以致濕熱內盛，津液外泄而致汗出增多，汗液或易使衣服染黃色，還會面紅身熱、煩躁、口苦、小便黃、舌苔黃厚等。治療需要清肝化濕。常用方劑如龍膽瀉肝湯。

### 簡易食療

肺氣虛弱自汗患者可用黃耆 15g、大棗 5 枚及浮小麥 15g 煎水服用，可補氣斂汗。陰虛火旺盜汗患者可用烏梅 10 枚、浮小麥 15g 及大棗 5 枚煎水，可斂陰止汗。

其他常用止汗藥還包括麻黃根、浮小麥、糯稻根、五味子、牡蠣（蠔殼）等。讀者需注意以上的資料只供參考，出汗問題的具體治療須向醫師求診，根據個別的體質情況處方。

### 汗證患者的注意事項

汗多者一般腠理易虛，容易感冒。故此汗證病人必須注意汗出之時，需避免吹風受寒以防感冒；汗出之後應及時揩乾，亦需經常更換內衣，以保持衛生。◆



五味子



當歸



黃芩



黃連



黃柏



生地黃



熟地黃