

出汗是人体排泄的一种方式,随着汗液的分泌,代谢物也被排出。人体的汗液98%-99%的成分是水,1%-2%为少量尿素、乳酸、脂肪酸等。汗并非流得越多越好,流汗过头将导致电解质紊乱,损害机体。

《内经》上说:“阳加于阴谓之汗。”中医讲,汗液是阴阳相互作用形成的,而病理性的出汗则是阴阳失调的表现,即营卫不和,“腠理开合失司”。盗汗、自汗等不正常的排汗还可能是身体发出的警示信号。

# 汗!

本报记者 徐洁

## 睡后大汗淋漓,原是感染结核病

滨州市民朱女士来到山东省中医院就诊。近来,每当她晚上入睡,汗液就会“偷偷”溜出身体,厉害的时候,甚至能把睡衣湿透,把盖的被子也浸湿。虽然她一直类风湿病缠身,但除此之外,并没有其他不舒服,到底怎么回事呢?

起初,朱女士的症状也让医生困惑。朱女士的主治医生、省中医风湿免疫科副主任医师谭维勇说,这是典型的盗汗症状,朱女士体型消瘦,有类风湿病,然而,盗汗的原因似乎与此无关。经触诊,他发现朱女士颈部淋巴结肿大,穿刺病理检查显示是淋巴结核。

谭维勇说,淋巴结核是感染了结核菌所致,大概与朱女士长期服用免疫抑制药物,导致免疫力低下有关。经过抗结核治疗及中医调理,朱女士盗汗症状已完全缓解。

身体总是在寻找微妙的平衡,排汗不畅是病,没有正常原由而出汗太多也是病。

部分皮肤病可导致皮肤排汗功能障碍。山东省皮肤病医院主任医师田洪青说,比如鱼鳞病,这类人群皮肤表层比常人厚很多,毛孔被掩盖,还有湿疹、皮炎、银屑病和牛皮癣等病人,皮肤病导致他们的皮肤表层破坏,毛囊随之破坏,水分过度蒸发,皮肤干燥,汗液不出。

山东省千佛山医院内分泌科主任王彩玲说,糖尿病人长期代谢异常引发植物神经功能紊乱,门诊上常有糖尿病人描述自己常“一阵阵出汗”,也就是顿发性出汗。

## 汗液呈黄色,或与黄疸有关

《内经》上说:“阳加于阴谓之汗。”即汗液是阴阳相互作用下形成的。病理性的出汗则是阴阳失调的表现,营卫不和,“腠理开合失司”。谭维勇分析,中医讲盗汗的原因是阴虚火旺,从现代医学角度分析,属于结核病中毒症状,可以解释为结核病导致了朱女士植物神经功能紊乱。

不正常的排汗表征通常为自汗和盗汗。自汗即静止却出汗,通常为阳气虚弱所致,“表卫不固则汗出,动则甚”。盗汗是入睡后汗出异常,醒后汗泄即止,“盗”有偷盗的意思,古代医家形容汗液趁人们入睡时,像盗贼一样偷偷地泄出来,中医认为“阴不敛阳”,因而“汗随阳泄”。

谭维勇说,还有一种表征为战汗,也就是寒战出汗,属于邪正交争剧烈所致,还有的患者汗呈黄色,能把白色的衣服染黄,《金匱要略》有句:“以汗出沾衣,色如黄柏汁”,故名。王彩玲分析,汗液之所以呈黄色,与体内某些物质代谢有关,如黄疸或其他碱性物质。

中医讲究辨证施治。排汗异常的辨证主要有:①太阳表虚。表现为自汗,怕风、头痛和鼻塞。②阳明热盛。表现为大汗淋漓,伴有高热、口渴、烦躁而面红,喜食冷饮。③暑伤气津。多见于夏季,表现如中暑症状,烦渴,气虚等。④湿热交蒸。表现为手心、脚心、头部出汗多且粘腻,渴不欲饮,身体困乏,肚子胀,不愿吃饭,小便黄赤、口苦、咽干等。⑤阴虚火旺。多表现为盗汗,烦躁焦虑,睡眠不好,潮热颧红,腰膝酸软。

## 汗蒸排毒,不是人人适用

如今,汗蒸房遍布街头巷尾,不少人以此作为排毒养生方式。

汗法是中医八大疗法——汗、吐、下、消、和、清、温、补之一,八法中的汗、吐、下都是病邪的出路,比如对麻疹患者用汗法治疗,具有发汗解表的作用,对水肿病人用汗法,具有排湿的作用。

并不是所有的病症都适用汗法。谭维勇介绍,汗法只适用于太阳表实证,这些病症有个共同的特点就是汗不出来,腠理闭塞,发汗可以起到解表、祛风湿或者退热的功效。

“很多地区讲究给坐月子的产妇发汗,不分病症的发汗中医并不提倡。”谭维勇说,出汗过头会导致电解质紊乱,有伤机体,中医认为“汗为心液”,损耗过度伤精,产妇大汗淋漓后更易引发伤寒、关节受寒等。同样的道理,他建议,桑拿也不宜常蒸,无论运动还是桑拿,微微出汗就可以了。

王彩玲提醒,常自汗,盗汗应警惕以下疾病:①甲亢,由于代谢功能异常,体内产热过多,导致自汗。②糖尿病,特别是合并心脏病,或血糖过低时,容易顿发性出汗,尤其是夜间盗汗,白天遇紧张刺激而出汗。③更年期综合征,顿发性的潮热多汗,夜间盗汗。④结核病,如肺结核、淋巴结核等。



## A 不正常的出汗



【自汗】

即静止却出汗,通常为阳气虚弱所致,“表卫不固则汗出,动则甚”。



【盗汗】

入睡后汗出异常,醒后汗泄即止,中医认为“阴不敛阳”,因而“汗随阳泄”。

## B 中医辨证

- ① 太阳表虚。表现为自汗,怕风、头痛和鼻塞。
- ② 阳明热盛。表现为大汗淋漓,伴有高热、口渴、烦躁而面红,喜食冷饮。
- ③ 暑伤气津。多见于夏季,表现如中暑症状,烦渴,气虚等。
- ④ 湿热交蒸。表现为手心、脚心、头部出汗多且粘腻,渴不欲饮,身体困乏,肚子胀,不愿吃饭,小便黄赤、口苦、咽干等。
- ⑤ 阴虚火旺。多表现为盗汗,烦躁焦虑、睡眠不好,潮热颧红,腰膝酸软。

## C 警惕

- ① 甲亢,由于代谢功能异常,体内产热过多,导致自汗。
- ② 糖尿病,特别是合并心脏病,或血糖过低时,容易顿发性出汗,尤其是夜间盗汗,白天遇紧张刺激而出汗。
- ③ 更年期综合征,顿发性的潮热多汗,夜间盗汗。
- ④ 结核病,如肺结核、淋巴结核等。