

# 汗冒个不停 未必是体虚

## 类型1

### 热炽阳明型

中医科专家唐梁指出,热炽阳明型的自汗,多数发生在平素体质壮实、嗜食肥甘厚味的人身上。

常见表现:里热蒸达、迫津外泄、大汗频出而热仍不解,兼有高热面赤、烦渴引饮、舌苔黄燥、脉洪大有力等表现。

建议:

- 一、适宜清热泻火,可食白虎汤;
- 二、可按摩阳陵泉、太冲、足三里、三阴交等穴;
- 三、平素宜饮食清淡,多吃瓜类、青菜类。



进入冬日,很多人还是冒大汗,很多人以为是体虚。“我出好多汗,是不是太虚了,该怎么补呢?”实际上,天热出汗多不一定是“虚”。

中医把多汗分为自汗和盗汗两种。自汗是指人体不因劳累、不因天热、穿衣过暖及服用发散药物等因素而自然汗出。盗汗,又称“寝汗”,是指入睡时汗出,醒来即止。

常见的全身自汗也分多种情况。中医认为,自汗多的原因包括气虚、阳虚、暑伤气阴等,对应的缓解方法也不同。

## 类型2

### 暑伤气阴型

唐梁指出,暑伤气阴型的自汗,在平素体质较虚而又容易上火的人身上较常见。

常见表现:暑热的邪耗气伤津,有时候会在其后发热汗出、胸膈痞闷、舌红苔黄而燥的暑热症状,又有口渴舌红,脉洪无力等气阴不足的症状。

建议:

- 一、应该清暑泄热,益气生津,可选王氏清暑益气汤进行调理;
- 二、轻者可用太子参30克、麦冬15克、五味子10克煎水服;
- 三、平素宜多用沙参、麦冬、百合、玉竹等煲汤喝。

## 类型3 气虚型

唐梁指出,气虚型自汗多心肺气虚,表卫不固,腠理不密,津液易外泄,儿童和体虚的大人均可见。

常见表现:经常发生自汗,越动越严重;平时不耐风寒,极易感冒;气短气促,

倦怠懒言,面色㿠白,舌淡苔薄白,脉缓滑无力。

建议:

- 一、适宜补气,固表止汗,可用补中益气汤或玉屏风散加减;
- 二、轻者单用黄芪10克泡水饮,或黑大豆30克、浮小麦30克、乌梅3克煎服;
- 三、用玉米芯60克、太子参30克煎服。

## 类型4 阳虚型

阳虚型出汗多发生在有寒底者和老人身上。脾肾阳气虚弱,阳不敛阴,则自汗出,动则加重,形寒肢冷,纳少腹胀,喜热饮,大便溏薄。

常见表现:面色萎黄或淡白,舌淡苔白,脉象虚弱。

建议:

- 一、宜温阳敛阴,可用金匮肾气丸和补中益气汤加减;
- 二、轻者五倍子10克研末后用醋调后敷肚脐;
- 三、泥鳅炖汤喝,可补脾肾;
- 四、艾灸关元、肾俞等穴也有温阳止汗的作用。

## 类型5

### 女性更年期和产后自汗

更年期的女性常见潮热多汗,多为肾脏阴阳失调,宜用知柏地黄丸加减,可多服用滋阴潜阳的药物;妇女产后自汗也非常普遍,多为气血两虚,宜补益气血,可八珍汤加减。

(梁瑜)