

中医为何爱问您“口干”吗

有时，你会感觉口干。口干就是缺水吗？看病时，常会听到医生问一句“口干吗？”

可别小看了“口干”，医生的这句发问，一定具有别的含义。让我们一起来看看这“口干”的背后究竟都有哪些病机。

询问口干看“水源”

可根据津液状况判断体质和疾病

内分泌科专家曹红霞说，询问患者口干，可以直接判断患者体内的津液是否亏虚。津液亏虚分两种情况，一种是体内确实缺乏津液，我们可以理解为身体真的缺水了。而另外一种则是因为体内津液输布受到了阻碍，无法到达口腔，导致了口干，相对理解为假的缺水。

曹红霞说，打个比方，体内真的缺水，津液亏虚就像是一个干涸了的水库，无法正常提供水源给个体；而由于津液输布受阻导致的假性缺水，则是由于水管的管道维修、破裂或者堵塞，致使水库的水源无法

到达“家中”。

中医师吕方舟也称，口干，在中医看来是有许多原因的。单纯的口干症状，只能说明其基本病机是口腔咽喉部津液不足。但是什么原因导致的呢？这是中医需要去寻找的病因及需要治疗的地方。

曹红霞称，询问患者是否口干，最主要的就是通过是否口干结合其他临床表现，来判断患者是否得了某些疾病，或者身体体质出现了哪种偏颇。

口干背后有病机

有的内热火旺真缺水，有的阴虚血瘀假缺水

那么，出现了口干，如何判断自己是真缺水还是假缺水呢？曹红霞说，有一个最简单的鉴别方法，就是看自己的饮水量是否大。如果口干且饮水量大，那就是体内津液亏虚。如果饮水量不大，不爱喝水，则一般为假性缺水。

曹红霞说，真的缺水又有两种情况：一是身体有内热，例如肝、胆、胃出现火旺，导致身体的津液消耗过快而亏虚，就像是大火烧着水壶，水壶里的水很快蒸发走了。这种患者除了口干，饮水量大，还尤其喜喝冷饮；二是得了糖尿病。如果多饮多尿，加上血糖高，基本能判断是糖尿病。

而假性的缺水呢，也有几种情况：夜间

口干又喝水少的人，一般阴虚火旺；口干不爱喝水，又经常头、颈、腰疼的，为瘀血体质；口干又常觉饮食无味，容易发胖，总感觉困，那一般就是痰湿体质。

曹红霞说，另外还有一种湿热体质，饮水量不大，易口干口苦。曹红霞说，通过这些与口干有关的表现和症状，就能大致判断患者的身体情况，对症进行治疗和调理。

吕方舟称，许多人养成了没事就喝一杯功夫茶的习惯。当没有喝茶时，就会觉得口干，这是生活习惯，并不一定是真正的口干。他认为，真正疾病导致的口干，往往会有有一种很强烈的想喝水的欲望，或者是虽然一直喝水但口干的频率明显增多。



口干想喝什么水

想喝冷的往往实热，只想润喉或因血瘀

吕方舟称，如果我们生活得粗糙一点，就只会知道口干，想喝水。但是如果活得细致一些，就会发现有时候你想喝热水，喝了热水很舒服；有时候想喝冷水，喝了冷水后畅快；有时只想润润喉，有时却喝很多水。这其中都是有区别的。

吕方舟说，有时候突然想喝水，喝冷水，喝过以后很舒服，中医把这叫“实热”，在一些外感热证或者肺胃热盛、阳明病经证常见。

有时候热伤风了，用金银花菊花泡茶喝茶喝了很舒服，中医认为这是热邪损伤了津液，从而出现口干。

有的人是长期口干，但不是很厉害，每次都喝一点儿水，冷热均可或偏凉，甚至晚上口干更厉害，这往往是阴虚火旺，其症状表现不会像实证那么剧烈。

吕方舟说，有一种“但欲漱水不欲咽”，总觉得喉咙有点儿渴，想喝点儿水，但是又不想吞下去，往往有瘀血的情况。瘀血会导致体内血液运行出现障碍，使得

输送到口腔咽喉部的水分不足，但体内津液的总量基本是够的，因此出现口干但只想润喉的情况。

有的人想喝水，但是喝下去胃肠不是很舒服，感觉自己一肚子水，这是有湿热。因为湿热的热会耗伤部分津液，但同时又有湿气，所以出现这种情况。

吕方舟说，造成口干的原因很多，以下情况也会引发口干：如有一种免疫性的疾病，叫干燥综合征，不仅口渴，还包括各种黏膜的干燥，如眼结膜干燥等。

若感觉口干，可看看是否口味重，进食盐分是不是过多了。而说话多或者抽烟的人，多是真的口腔津液不足。

吕方舟特别提醒，用药不当或某种特殊的药物也会引起口干。有时吃药后会感到口干舌燥，因为有些药物使用不当可导致机体水与电解质失衡。一些特殊的药物，如服用降压药也会引起口干，这是因为有些降压药会减少口腔腺体的分泌。

（白丽）