

异常出汗可能是脏腑在“呼救”！

“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医师关崧说,汗是一种津液,在阳气的蒸腾汽化之下,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,合阳气阴精蒸发而出者也。”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。

关崧说,按照中医理论,出汗主要有以下几种情况:

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



津固摄不住而出汗,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。

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、腰膝酸软等症状。

不同部位出汗也有讲究。

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。脖子以上出汗,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。

心胸汗 即心口周围出汗。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。

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。

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,表现为嘴中略苦、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。

针对以上不同情况的出汗,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。如果有人邪热郁阻,出黄汗特别厉害,最好不要自行调理,需就诊请医生治疗。

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。

(据《生命时报》)

怎样喝水更健康？

◎不懂就问——

很多人喜欢边吃饭边喝点东西,认为这样有助于消化;也有些人认为“吃饭时喝水对胃不好”。那么,吃饭的时候到底能不能喝水?怎样喝水才更健康?

吃饭时喝太多水会影响消化

胃酸有助于消化,吃饭时大量喝水会稀释胃液,影响胃的消化功能。通过胃蠕动,可将食物变成食糜,从而加速肠道对食物的消化吸收。大量喝水则会影响胃蠕动,进而影响消化功能。此外,如果用汤、水来泡饭,会使咀嚼次数减少,让一些没来得及被嚼碎的食物直接进入肠胃,增加肠胃负担。

吃饭时这样喝水

吃饭时大量喝水确实会影响消化,但并不等于

不能喝水,控制好喝水的量即可。进食期间,唾液的润滑作用能帮助咀嚼和吞咽食物。如果食物比较干涩造成吞咽困难,适当辅

六种情况喝水要限量

除了吃饭的时候,这六种情况一定要控制饮水量。

1. 胃肠道疾病

喝水过多,胃酸被过多稀释,肠道负担加重,可能会加重腹痛、呕吐、腹胀等情况。

2. 高血压

血管如同水管。水多,水管压力就高。如果

一次性饮水过多,血液中水分增多,可能会使血压升高。

3. 心脏疾病

喝水过多,心脏就不得不加大输送血液的力度和速度,可能会引起胸闷等不适症状。尤其是心衰患者,每天饮水量一般不能超过1.5升。

4. 肾脏疾病

肾脏是完成体液代谢的重要器官,它可以把好的成分留在体内,将坏的成分以尿液的形式排出体外。肾功能不好的人要和医生确认合理的饮水量。

5. 肝脏疾病

肝功能受损,代谢能力变弱,会引起内分泌功能紊乱,常造成腹水(腹腔内游离液体过量积聚),喝水过多会加重水肿、腹胀等症状。

6. 急性胆囊炎

进食和饮水会使胆囊收缩。饮水量太大会使胆囊收缩频率增加,加重疼痛症状。(据《生命时报》)

车前草熬水喝清热利尿

一些生长在野外,非常不起眼,但又十分常见,且生存能力特别顽强的小草,人们觉得它没有用处,常作为杂草处理,其实它们的药用价值很高,可以全草入药。车前草就是其中的一种。

车前草味甘、性寒,入膀胱、肝、脾、肾经,具有清热利尿、清肝明目、祛痰止

咳、渗湿止泻的功效。主要用于小便不利、淋浊带下、暑湿泻痢、目赤鼻衄、咽喉肿痛、黄疸水肿等病症的治疗。尤其适用于治疗泌尿系统感染时出现的尿频、尿急、尿痛,湿热内郁之水肿,暑热所致泄泻,肝经郁热导致的目赤、咽喉肿痛、怕光流泪。一般情况下,使用车前草熬水内服

有清热利尿作用;同时车前草熬水喝还具有很好的止咳祛痰作用。

车前草内服、外用均可。煎汤10克~15克,鲜品用量可以加倍。外用煎水洗或捣敷。由于车前草性寒凉,脾胃功能不好的人、便溏腹泻者、肢冷畏寒及肾虚精气不固者,都不适宜服用。(据《健康报》)

牙龈炎含漱椒草白芍酒

牙龈炎多为脾胃蕴热、火热上熏,或肝肾阴虚、虚火上浮所致,主要表现为牙龈肿胀、充血、牙出血等,属中医“牙宣”“牙衄”范畴,治宜清热凉血、祛风止痛,可含漱椒草白芍酒。

具体方法为:取花椒20克,白芍15克,甘草10克。将以上药物放入52度白酒中浸泡48小时,以白酒淹没药物为宜。牙痛时,喝药酒约5毫升,含入口中漱口,5分钟~10分钟后吐

出,如牙痛剧烈,可间隔2小时~4小时再漱口,一般漱口1次~2次牙痛即止。

花椒味辛性温,归脾、胃、肾经,可以温中散寒、除湿止痛,对真菌有较好的抑制、杀灭作用,主治脘腹冷痛、呕吐泄泻、寒咳、蛔虫腹痛、龋齿牙痛、皮肤瘙痒等病症,是治疗风火牙痛的良药;白芍味酸苦、性微寒,入肝经,具有养血荣经、缓急止痛、柔肝安脾的作用;甘草味甘性平,归心经、胃经、脾经、肺经,有

补脾、清热、解毒、缓急、调和百药之功效。白芍与甘草同用,可镇静、镇痛、解热、抗炎,尤其对平滑肌痉挛及疼痛效果显著。白酒可以通络活血、杀菌消肿。三味中药泡酒含漱,能起到止痛、抗炎、消肿的作用。共奏祛风除痹、养血通络、清热解毒、坚齿止痛之效。

需要注意的是,漱口治疗期间,切勿食用辛辣刺激

(据《健康报》)