加強藥膳食療調治汗證的論析

Discussion and analysis of strengthening Chinese dietary therapy in the regulation and treatment of abnormal perspiration

張群湘　*ZHANG Qunxiang*

（香港大學專業進修學院中醫副教授，醫學博士）

[摘要]　汗證表面上只是中醫的一個普通病證，但在臨床上可為患者帶來許多不便或影響生活質量，如突然汗出影響睡眠質量、或某些大場面影響著衣尷尬、或天氣突然變化易導致傷風感冒等。本文通過分析汗證的不同病因病機，結合筆者個人多年臨床經驗，說明加強藥膳食療調治汗證臨床效果的的關鍵是辨證施膳。

[關鍵詞]　汗證；藥膳食療；臨床效果

中醫認為，汗證（表現為：容易出汗）主要由陰陽失調，皮膚汗孔不固所致。一般來說，白天容易出汗，稍動則出汗增加，稱之為自汗；夜晚睡眠時出汗，醒後汗止者，稱之為盜汗。

正常的出汗，是人體的生理現象，如在天氣炎熱時容易出汗、穿衣過多影響散熱而引致易出汗、乘熱飲食人體感熱而汗出、情緒激動引起汗腺分泌增加、勞動奔走產熱增加而致汗出等，這些都屬於正常現象。

自汗、盜汗則是出汗過度的病理現象。這種現象可為患者帶來許多不便或影響生活質量，如突然汗出影響睡眠質量、或某些大場面影響著衣尷尬、或天氣突然變化易導致傷風感冒等。

引起自汗、盜汗的病因病機主要有以下五個方面。

1. 肺氣不足——平日缺少適當運動，肺氣偏虛，或病後體虛，或久患咳喘，耗傷肺氣，影響肺主表的功能，因此導致汗孔易開而自汗。

2. 營衛不和——主要由於體內陰陽失衡，或表虛微受風邪，而導致汗腺分泌失調。

3. 心血不足——主要由於出血過多或脾胃功能虛弱，而損傷心脾，引起自汗或盜汗。

4. 陰虛火旺——經常過度疲勞，容易出血遺精，或熱病後及喜食「熱氣」的食物，以致損傷陰津，虛火內生，而導致盜汗或自汗。

5. 邪熱鬱蒸——經常不開心，中醫稱肝氣鬱結，氣鬱日久可轉化成火熱，或平日的身體較為偏濕熱，以致肝火或濕熱內盛，邪熱鬱蒸而迫津外出，而致汗出增多。

因此，根據如上分析，汗證是由不同的的病因病機所導致，進一步說明加強藥膳食療調治汗證臨床效果的關鍵是辨證施膳，筆者在多年的臨床實踐中總結了如下辨證施膳經驗，以供同業分享。

【辨證藥膳食療】

辨證要點：

一般來說，汗證以屬虛者多。自汗多屬氣虛，盜汗多屬陰虛。因肝火、濕熱等邪熱鬱蒸所致者，則屬實證。自汗久則可以傷陰，盜汗久則可以傷陽，出現氣陰兩虛，或陰陽兩虛之證。邪熱鬱蒸，病久傷陰，則可見虛實兼夾之證。

分證藥膳食療：

1　肺衛不固

症狀：汗出怕風，稍為勞動或活動則出汗增加，易感冒，體倦乏力，面色少華，脈細弱，苔薄白。

治法：益氣固表。

藥膳食療方：黃芪益氣粥（自擬方）。

材料：黃芪30g，黨參20g，浮小麥30g，麥冬12g，五味子10g，糯米20g，粳米20g。

香港中醫學會 版權所有 Copyright The RCMP (HK) All Rights Reserved

做法：

先將各材料洗淨備用。

將黃芪，黨參，浮小麥，麥冬，五味子放入藥煲中，加入清水8碗，先大火燒滾，而後轉小火煮約40分鐘收火。

將煮出之藥汁與糯米、粳米一起煲成粥，放溫暖慢飲。

1人量，連續服用3-4天。

2 營衛不和

症狀：汗出怕風，全身時痠痛，時感冷時感熱，或出現半身出汗、或身體某局部出汗，苔薄白，脈緩。

治法：調和營衛。

藥膳食療方：白芍大棗粥（自擬方）。

材料：白芍20g，大棗6粒，生薑二片，桂枝6g，甘草6g，龍骨30g，牡蠣15g，糯米20g，粳米20g。

做法：

先將各材料洗淨備用。

將白芍，大棗，生薑，桂枝，甘草，龍骨，牡蠣放入藥煲中，加入清水8碗，先大火燒滾，而後轉小火煮約40分鐘收火。

將煮出之藥汁與糯米、粳米一起煲成粥，放溫暖慢飲。

1人量，連續服用約3天。

3 氣血不足

症狀：經常出現自汗或盜汗，時有感覺心慌或心跳，睡眠欠佳，經常感覺疲倦乏力，氣短聲低，面色無光澤，舌質淡，脈細。

治法：益氣養血。

藥膳食療方：益氣養血飲（自擬方）。

材料：黃芪20g，龍眼肉15g，酸棗仁20g，甘草6g，大棗6粒，

五味子10g，浮小麥30g。

做法：

先將各材料洗淨備用。

將各材料放入放入藥煲中，加入清水3.5碗，用大火滾半小時。

連渣帶藥汁倒入燜燒杯中，加蓋靜置約20分鐘，而後取出藥汁溫服。

1人量，連續服用約3-4天。

4 陰虛火旺

症狀：多見睡眠時易出汗，也有見白天稍活動則易出汗，時有手心及腳心熱感，較容易心煩，或見午後潮熱，兩顴色紅，口渴，舌紅少苔，脈細數。

治法：滋陰降火。

藥膳食療方：二麥二黃蒸甲魚（自擬方）。

材料：浮小麥30g，麥冬15g，生地黃12g，黃芪15g，牡蠣15g，甲魚200g，金華火腿50g，薑2片，大棗3粒。

做法：

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

甲魚洗淨，去內臟，取裙邊切成塊。

浮小麥、麥冬、生地黃、黃芪、牡蠣分別洗淨，放入藥煲中加約3碗水，大火煮滾後轉小火續煮約30分鐘，隔渣取汁。

甲魚、藥汁、大棗、火腿、薑片放入大碗內，加水適量；放入蒸鍋內蒸至甲魚熟爛，下鹽調味即可。飲湯，食甲魚。

1人量，連續服用約3天。

5 邪熱鬱蒸

症狀：時感覺內熱的同時而汗出，汗液易使內衣有黃染現象，容易面紅面熱，煩躁，口苦，小便色黃，舌苔薄黃，脈象滑數。

治法：清熱祛濕，健脾和胃。

藥膳食療方：冬瓜薏仁小豆鯪魚湯（自擬方）。

材料：冬瓜600g，薏苡仁20g，赤小豆20g，茨實15g，鯪魚1條，鹽適量。

做法：

冬瓜洗淨，切件；薏苡仁、赤小豆、茨實洗淨備用。

鯪魚劏洗淨，起油鑊，將兩面略煎至金黃色，用魚袋盛載。

煲加入適量清水煮沸，放入全部材料煲2小時，調入食鹽即可飲湯，適量食渣。

2-3人量，連續服用約2天，而後觀察2天，通常濕熱盛者需要多幾次服食才能見效果。

6 病案舉隅：

許XX，女，65歲，2014年5月9日初診。因易出汗反覆約1個月而來就診。近一個月來因搬家而感覺疲倦乏力，氣短，胃口欠佳，繼而白天稍有活動則大汗頻出，晚上睡眠也易汗出而醒，導致睡眠欠佳，時感覺心慌或心跳，面色無光澤，舌質淡，脈細。診斷為氣血不足之汗證。治以益氣養血止汗。患者對食物要求較高，特別說明不想食苦藥，特推介益氣養血飲予以調治，用方：黃芪20g，龍眼肉15g，酸棗仁20g，甘草6g，大棗6粒，五味子10g，浮小麥30g。共開三劑，每天一劑，煲水飲用。3天後患者感覺疲倦減少，胃口增加，汗出大減。而後再自執二劑服用，易出汗及諸症消失。

按語：患者年齡大再加搬家操勞，導致內耗營血，外傷衛氣，腠理不固而易出汗。方中黃芪益氣固表而止汗；酸棗仁養肝血而寧心神，且有止汗的功效；浮小麥益氣陰而止虛汗；五味子味酸而斂肺止汗；龍眼肉及大棗養血安神，汗為心之液，因此達到心安而汗止的效果；甘草益心氣，和脾胃，有助止汗藥的效果。諸味合用，以益氣養血而止汗，達到病除的目的。

（編委：馮奕斌審校 2015.07.06）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved