

# 自汗、盗汗、半边出汗,背后各有讲究

## 市中医院治未病科副主任郑萍红教你分辨生理出汗与异常汗症

□记者 傅明燕 通讯员 石冰沁



“同样是慢跑一段路,怎么你出汗像刚从水里捞起来的,我却只有薄薄一层?你是不是身体出问题了?”近日,市民陈先生和朋友一起慢跑时,见对方大汗淋漓、上衣湿透,心生疑惑。

不少市民对出汗存在认知误区:有人认为出汗就是排毒,多出汗有益健康;也有人觉得一动就出汗就是体虚,汗出得越多身体越虚。那么汗多好还是汗少好呢?出汗与自身体质、脏腑状态都有哪些关联?近日,记者就此采访了舟山市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红,解读出汗背后的健康密码。

照片由市中医院提供

### 汗多好,还是汗少好?

出汗是人体皮肤的一种排泄途径,主要作用是散热、调节体温,而不是用于排毒。汗液主要成分为水,其余包含钠、钾、氯等电解质,以及尿素、乳酸等少量代谢产物。

《黄帝内经》记载:“阳加于阴谓之汗。”也就是说,汗液生成需要两方面因素,一是阳气的温煦,二是阴液

的充盛。阳气蒸腾阴液便会出汗,人体借出汗维持阴阳平衡。

“很多人疑惑,出汗多好还是出汗少好,其实没有绝对标准答案。”郑萍红介绍,从生理角度来说,汗腺分布发达、体型偏胖、交感神经敏感人群,天生更容易出汗;而汗腺稀疏、毛孔开合能力偏弱的人,出汗量就相对

较少。男性整体代谢水平高于女性,出汗通常多于女性。而在高温环境、运动劳作后,人体散热需求变大,出汗增多,属于正常生理反应,及时补充水分和电解质即可,“平时无论出汗多或出汗少,没有伴随着其他不舒服的现象,都是正常情况,无须过度担心,也不用进行特殊治疗。”

### 哪些情况属于异常出汗?

环境适宜、安静状态下少许出汗或不出汗,是健康表现;高温劳作、运动后适度出汗,能帮助身体散热,也是好事,不过也要注意一些异常出汗的情况。

郑萍红表示,如果在静止不动、温度适宜的环境里依旧大量出汗,或是汗腺闭塞几乎不出汗,就属于异常范畴。尤其汗腺不发达、极少出汗的人群,体温调节能力偏弱,在高温环境下更容易出现中暑情况。另外,情绪紧张、压力大、长期焦虑,也会诱发莫名出汗,长期处于高压状态,还会慢慢损耗气血,导致体质变差,加重出汗问题。

中医将异常出汗主要分为自汗、盗汗两大类,二者诱因、症状截

然不同,对应身体亏虚的类型也不一样。

自汗指白天不活动、没有高温刺激,依旧频繁出汗,稍微一动出汗更是明显加重。郑萍红解释,自汗大多和气虚有关,气虚的人固摄汗液能力减弱,毛孔开合失常,汗液无故外泄。这类人群往往伴随全身乏力、少气懒言、容易疲惫、一动就气短等表现。大病初愈、感冒发热后气血亏虚,也会出现自汗增多的情况。

盗汗则是夜间入睡后偷偷出汗,醒来后汗液就停止分泌,常常一觉醒来衣衫浸湿。盗汗核心多为阴虚,阴液耗损无法内敛汗液,典型表现为口干咽燥、手心脚心发热、心烦

失眠,也就是常说的“五心烦热”。

“有的四五十岁女性出现夜间盗汗、阵发性烘热出汗,多是更年期内分泌紊乱,阴虚潮热的缘故。”郑萍红表示。

除此之外,还有冷汗、局部异常出汗等特殊情况。发烧退热后、体质极度虚弱时容易出冷汗,往往伴随四肢发冷、心慌;低血糖、低血压发作时,也会出现冷汗淋漓、肢体末端冰凉的表现,严重时甚至会诱发心血管不适,需要提高警惕。

郑萍红提醒,甲亢等内分泌疾病同样会引发潮热多汗,病情未控制时,患者会出现心慌、消瘦、异常出汗等表现,指标稳定后相关症状便会缓解。

### 局部出汗:汗在哪病就在哪

除了全身性出汗异常,身体局部出汗过多,往往对应着脏腑、经络的健康问题,也是中医辨证的重要依据。

例如,全身只有头部出汗,一般是因为体内有热,头为诸阳之会,阳气最为充盛,热邪蒸腾会迫使汗液外泄。手足心频繁出汗,常与肺经郁热或肺气不足相关;精神紧张时出现手足多汗,多归为肝郁气滞。心口部位

异常出汗,就需要警惕心血管相关问题,若合并胸闷、心慌,建议及时完善心电图、冠脉相关检查,排除心肌供血不足、心律失常等器质性问题。

“临床上还有一种特殊的半身出汗,一侧身体出汗明显、另一侧几乎无汗,这类情况多见于中风偏瘫、脑血管循环异常人群。”郑萍红表示,这就需要及时就医排查心脑血管

管风险。

她还强调,局部出汗异常不等同于一定患病,湿热体质、先天汗腺分布不均也会造成局部出汗差异,不必过度恐慌。但如果出汗模式突然改变,比如原本不爱出汗,近期莫名大量出汗,或是出汗同时伴随乏力、心慌、肢体麻木等不适,就需要及时就诊辨证。

### 出汗异常该如何日常调理?

面对出汗异常,很多市民首先想到的就是“补气血”,自行购买一些滋补药材炖汤、泡水喝。郑萍红提醒,盲目进补存在误区,中医调理讲究扶正祛邪,不可一味进补。

大病过后人群大多存在正气亏虚、余邪未清的情况,这类人群调理需要在祛湿、清余邪的基础上扶助正气,盲目补气反而会滞留病邪。

单纯气虚型自汗,日常可以用黄芪、浮小麦、红枣煮水饮用,也可选用玉屏风散等益气固表的中成药

帮助收敛汗液;阴虚盗汗则需要滋阴敛汗,这类情况大多需要中医师面诊开方调理,不建议自行用药。

在日常养生方面,容易异常出汗的人群,尽量避免长期处于闷热环境,不要频繁汗蒸、过度剧烈运动,避免毛孔长期疏松、气血耗损加重。大汗之后切勿立刻用冷水冲澡、直吹冷风,此时毛孔张开,寒湿容易侵入体内,不仅会加重体虚,还可能诱发感冒、关节酸痛。出汗后应及时擦干身体,休息片刻再清

洗,同时及时补充电解质水,防止津液过度耗伤。

“今年,有不少患者反映出汗量较往年增多,这其实大多和今年夏天气温偏高有关,只要没有伴随疲劳、心慌、持续乏力等不适,做好补水即可。”郑萍红表示,出汗是身体的“晴雨表”,读懂出汗背后的健康信号,分清生理出汗和异常汗症,既不必过度焦虑,也不能忽视潜藏的身体问题,才能科学守护自身健康。