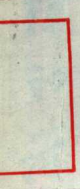


# 出汗异常

何传毅 著

百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

# 出汗异常

何传毅 著

人民卫生出版社

百病中医自我疗养丛书

出汗异常

何传毅 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 32 开本 4 $\frac{1}{4}$ 印张 94 千字

1984 年 3 月第 1 版 1984 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数：00,001—37,300

统一书号：14048·4587 定价：0.37 元

[科技新书目 64 — 34 ]

## 出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

## 前 言

出汗是人体维持正常生命活动所不可缺少的生理功能。凡人皆出汗，而出汗的程度却因人而异，差别很大。可是，在日常生活中，却有不少人因出汗发生了异常变化而苦恼、忧虑，并为此到处求医。

出汗异常在中医文献中称之为“汗证”，其涵义有广义和狭义之分。

凡汗液分泌的调节异于平常，或汗出过多，或汗出过少（平时称之为“无汗”），都属于广义出汗异常的范畴。凡汗液的分泌明显多于平常，或在汗出的同时伴有奇臭、异味，或在汗出的同时伴有色泽染脏衣衫，都属于狭义出汗异常的范畴。

因于篇幅，本书所介绍的内容，仅限于狭义出汗异常的诊断、治疗和调养。选述的内容，也限于最常见的全身性出汗异常，如自汗、盗汗、产后、手术后汗；局限性出汗异常，如最常见的头汗（蒸笼头）、鼻汗、手汗、足汗、心汗、阴汗、半边头汗、半身出汗；汗出同时伴有色泽染脏衣衫的黄汗、血汗；病情重危时常见的战汗、脱汗等十七种出汗异常病证。

本书所论述的出汗异常，主要是指经常的、有规律的以出汗明显多于或异于平常为苦的病证，不包括因受风、受寒、伤湿、伤暑、跌扑损伤等病证中的一时性出汗异常症。因为，后述这些病证的出汗异常症状，仅是独立病证的一个次要见证，随着主要病证的治愈，出汗异常也就随之解除了。

那么，汗液是如何产生的呢？出汗有什么功用呢？常见的生理性出汗有哪几种？中医学对汗液的生理调节是如何论述的？出汗异常的主要原因有哪些？中医学与现代医学对出汗异常的治疗，各有哪些特点？本书拟对以上这些问题一一进行介绍。

中医对出汗异常的诊断、治疗，积累了丰富的经验和众多的治疗方法。本书将较为概括和系统地介绍中医学对出汗异常的理论，并结合笔者临证的一得之见，对行之有效、取材方便的中医方剂、民间单方、外治疗法、饮食疗法、针刺疗法等多种疗法，以及调养、护理诸方面，作一简单的介绍。

限于笔者的水平，错误之处望能得到广大读者和同道们的关怀、指正！

上海中医学院中医文献研究所

何传毅

一九八二年九月

# 目 录

第一章 汗液的正常生理调节	1
一、汗液是怎样产生的?	1
二、出汗可调节体温、排泄废物	2
三、不知觉发汗、知觉发汗和精神性发汗	3
四、中医学对汗液调节生理的论述	6
(一) 肺	6
(二) 心	7
(三) 肾	8
第二章 出汗异常的常见病因和一般治疗原则	9
第三章 全身性汗出异常的辨证论治	11
一、自汗	12
(一) 气虚自汗	14
(二) 阳虚自汗	17
(三) 血虚自汗	20
(四) 痰症自汗	22
(五) 伤湿自汗	24
二、盗汗	28
(一) 血虚盗汗	30
(二) 阴虚盗汗	32
(三) 阴虚火旺盗汗	34
(四) 虚劳盗汗	38
三、产后、手术后汗出异常	43
(一) 产后汗出异常	43
(二) 手术后汗出异常	45
第四章 局限性汗出异常	52

一、头汗（蒸笼头）	52
二、鼻汗	57
三、手足汗	58
四、心汗（胸前汗出异常）	64
五、阴汗（阴部汗出异常）	66
六、半身汗出异常	69
七、半边头汗	70
第五章 有色泽的汗出异常	73
一、血汗	73
二、黄汗	76
第六章 有异味的汗出异常	78
一、狐臭	79
二、焦味汗	83
第七章 重危病证的汗出异常	84
一、战汗	85
二、脱汗	87
〔附一〕治疗汗出异常的常用中药	91
〔附二〕治疗汗出异常的常用中成药	93
第八章 其他自我疗法	97
一、针刺疗法	97
（一）体针疗法	98
（二）耳针疗法	104
（三）耳穴菜籽压迫法	109
二、外治疗法	112
（一）扑粉剂	112
（二）敷脐剂	113
（三）涂乳剂	114
（四）有效单方	114
三、饮食疗法	115



(一) 通补类食疗方·····	116
(二) 补肺类食疗方·····	117
(三) 补心类食疗方·····	119
(四) 补肝类食疗方·····	120
(五) 补脾类食疗方·····	122
(六) 补肾类食疗方·····	123
四、气功疗法·····	125
(一) 内养功锻炼法·····	125
(二) 放松功锻炼法·····	127
(三) 练气功需注意的几个问题·····	128
五、调养护理·····	130

# 第一章 汗液的正常生理调节

## 一、汗液是怎样产生的？

皮肤有一种很重要的附属器，那就是汗腺。汗液就是由汗腺所分泌的。汗腺是一种细长而弯曲的管状腺，广泛分布在皮肤的真皮层中。它在真皮深部或皮下组织浅层内蟠曲成团，是一条螺旋形的孔道。汗腺在皮肤表面的开口，就是我们所熟知的汗孔。

汗液由汗腺分泌，通过汗孔而排到体外。在自然界中，人体的汗腺最为发达，全身汗腺的总数在200~500万个之间。但是，即使是人类之中，汗腺数量的差异仍非常悬殊。例如一直在寒带生活的民族，每一平方厘米的皮肤表面，约有汗腺1,636~2,137个；而在热带长期生活的民族，每一平方厘米的皮肤表面，汗腺竟可以达到2,589~4,026个。另外也有极为罕见的先天性无汗腺的人。

汗腺又分为大汗腺和小汗腺两种，它们的分布和功能也有所不同。大汗腺的分布比较局限，仅仅分布在腋窝、外生殖器、肚脐和乳头的周围。它们的开口就在上述这些部位的毛根附近。大汗腺在人幼年时基本不分泌汗液，到了青春发育期其功能逐渐增强，汗腺的分泌渐趋活跃。

小汗腺的分布广泛，全身的皮下均有分布，尤其在手掌部、足跖部的分布更为密集，更为集中。当婴儿一离开母体，小汗腺分泌汗液的功能就开始了。

汗腺的分泌受交感神经支配，交感神经活动加强，汗腺

分泌汗液的功能就活跃。汗腺分泌汗液的量和分泌的速度，受气象条件（尤其是温度、湿度、风速）、劳动强度、对高温的适应能力、情绪变化等因素的影响较大。

## 二、出汗可调节体温、排泄废物

出汗是蒸发散热的一种重要方式，在调节体温、维持机体体温的恒定方面有重要的作用。在出汗的同时，汗腺也将一部分代谢废物排出体外。

健康人每天全身排出的汗液为500~1,000毫升。在寒冷的情况下，汗液的分泌量可能是零，而在非常炎热的情况下，汗液的分泌量可达每小时1,500毫升以上。

出汗的速度（指单位时间内的发汗总量）取决于参与活动的汗腺数量和每个汗腺活动的强度。劳动强度越大，机体产的热越多，散热中枢的作用就增强，出汗的量也就显著增多。有人统计，参加马拉松长跑的运动员刚到达终点时的体重，可比赛前减轻两、三公斤。而在气温高达39℃的西班牙举行第十二届世界杯足球赛时，英格兰足球明星马连拿仅参加了一场剧烈的足球赛，体重就减轻了四公斤。

人所处的环境，对出汗的速度也有明显影响。环境的温度越高，出汗的速度越快；环境的温度降低，出汗的速度也随之降低。当然，如果在高温中的时间过久，汗腺疲劳，分泌汗液的功能也可明显减弱，发汗的速度也可骤降。环境的湿度大，汗液蒸发不易，体温也就不易散失，汗腺分泌汗液的速度必然加快，出汗量也就随之增加。因此，在气温虽高而又湿度较低的环境中，汗液蒸发较快，散热容易，出汗的速度也就不会过快。同样的道理，在气温较高而风速大的情况下，汗液容易蒸发，散热也较容易，出汗的速度就变小；

风速小而气温较高时，由于汗液的蒸发较慢，体热的散失也就变慢，出汗的速度就必然增大。长期在高温环境下生活、工作的健康人，对高温环境已经适应，在体温尚未因环境高温的影响而随之升高时，出汗的速度常加快，以加速散热来适应环境。

在汗液中水分占 99.2~99.7%，其余为有机物，如尿素、尿酸、乳酸等；还有一些无机盐。在无机物中以氯化钠最多，约为 0.3~0.4 克%。汗液的这些成分，和尿液十分相似，所以人体的汗液一般也带有一点咸味。

汗腺除有分泌汗液的功能外，也能排出一部分代谢产物如尿素等，因此也可将汗腺看作为排泄器官。汗腺排泄废物的功能和肾脏的作用是互相补偿的。天冷时，汗腺分泌汗液少，尿量就多；天热时，汗腺分泌功能增强，汗液的分泌骤增，尿量也就显著减少。在正常情况下，汗腺排泄废物的量较少，所以对机体代谢的影响不大。但是在患严重肾脏疾患时，肾脏排泄废物的能力已显著降低，汗腺排泄废物的能力会显著增强，起到一定程度的代偿作用。例如尿毒症病人的汗腺可以大量排出尿素等含氮物质，甚至在病人的皮肤上形成一层结晶——“尿霜”。

### 三、不知不觉发汗、知觉发汗和精神性发汗

机体每时每刻都依靠汗腺分泌汗液，以滋润皮肤、调节体温。在正常情况，人体一面消耗能量以维持人体正常的机能活动；一面又把多余的热散发到周围环境中去。多余的热量主要是通过血液循环被带到身体表面，由皮肤向外散发的。

皮肤的散热，随环境温度高低的不同而采用两种不同的

## 散热方式:

当环境的温度低于人体的体表温度时，主要依靠皮肤表面的直接散热来实现。皮肤的直接散热有辐射、对流和传导三个途径。当人体的表面温度高于环境温度时，热量由皮肤向周围较凉的环境发散。例如，从向阳的屋内，走到背阳无风的荫凉房间，会产生凉爽的感觉，这是因为皮肤表面进行辐射散热的缘故；体表的热量，也可以通过较体表温度为凉的空气带走。例如在炎热的夏季，一开风扇就会觉得凉快，这是因为皮肤表面进行对流散热的结果，体表的热量，还可以通过皮肤所直接接触的物体散热，例如把手放在冰凉的物体上、或工作之余到湖里洗个澡，都会有清凉的感觉，这是因为皮肤把体表的热量传导到物体和湖水中的缘故。

随着环境温度的升高，通过体温调节中枢的调节，可以反射性地使皮肤血管迅速舒展，皮肤的温度随之迅速增高。因此，皮肤与环境之间的温度差距拉得更大了。为了迅速散热的需要，皮肤通过辐射、对流和传导等方式在单位时间内的散热量也就随之迅速增加，以维持体温的恒定。

但是，当环境的温度高出于人体体表的温度时，体表皮肤通过皮肤表面辐射、对流和传导方式散热的效率就很低了。此时，为了维持体温的恒定，人体的散热就全由汗液蒸发来承担了。

经过测定，每1克水蒸发成水蒸汽时，可以带走大约536卡的热量，所以汗液蒸发能带走大量的热量。人体皮肤的蒸发散热，通常是通过“不知觉发汗”和“知觉发汗”这两种方式来实现的。

当环境温度较低，人体处于安静状态时，汗液蒸发主要是依靠“不显汗”方式，也就是依靠机体“不知觉发汗”的方

式来散热，从而维持体温的恒定。正常人在一昼夜内的“不知不觉发汗”，约有 600~700 毫升。

在高温环境下劳动，由于机体产热量的增加，这些热量非但不能很好地散发出去，机体本身反而因受到周围物体的幅射和对流，增加了热量。因此，当周围环境的温度升到 28~30℃时，人体皮肤的其他散热方式的作用越来越微弱，就会以出汗散热来维持体温的稳定。如果外界环境的温度超过了皮肤温度，达到 34.5℃ 以上时，人体的物理散热功能都失效了，维持机体体温恒定的唯一途径，就只有依靠汗腺的大量出汗散热了。当然，在高温环境下所排出的汗液还不能完全以蒸发的方式散掉，而是形成成滴的汗珠淌下，因此不能完全起到蒸发散热的作用。特别是在高温、高湿及无风情况下更是如此。这种以“明显出汗”散热的方式，称作为“明显汗”，又叫作“知觉发汗”，或叫作“温热性发汗”。这种“温热性发汗”除了手掌和足跖外，身体其它处的汗腺都可出现大量的汗液分泌。在这种条件下从事重体力劳动，一日的出汗量竟可达 6~8 升以上。

汗腺分泌汗液的功能受交感神经的支配。所以，当人们在精神紧张或情绪激动时，也会引起一阵阵的出汗，这也是一种“知觉发汗”。这种“知觉发汗”的汗液主要见于手掌部、足跖部、腋窝部和额部，称为“精神性发汗”也就是俗话所说的“出冷汗”。

“温热性发汗”和“精神性发汗”在实际生活中并不能截然分开，往往是以混合的形式出现的。例如在紧张的体力劳动及剧烈的、竞争性很强的体育运动中的出汗，就是这两种方式的混合。

#### 四、中医学对汗液调节生理的论述

中医学认为，汗属阴类，是人体体液的重要组成部分，是由津血转化而成的。

历来的医学文献都强调汗与血的内在联系，强调人体津液的多少、血液的盈亏与汗液分泌的密切关系。所以有“汗为心之液”、“津血同源”、“汗血同源”之说。

精、血、津液都是有形的物质，都来源于饮食精气。精、血、津液三者共同参与周身体液的调节，因此同属“阴”类。精与血可以相互滋生，相互转化。津液和血也同样是相互滋生、相互转化的。所以《内经》中明确指出：津液和调，变化而赤为血。又明确提出了：夺血者无汗，夺汗者无血（耗损血液的病人，不能再损耗他的汗液；耗损汗液的病人，不应当再耗损他的血液了。如果既耗血，又损汗，汗血耗损，津液大伤，就会出现阴脱或阳脱的严重病症）的治疗原则。所以汉代医学家张仲景在《伤寒论》一书中，更反复指出：亡血家（指经常有失血史者）不可发汗、衄家（指经常有衄血史者）不可发汗。

中医学理论又强调了汗液的生理调节与机体内脏功能的正常与否有着间接或直接的联系。认为任何一个脏器的生理功能变化，都可对汗液的生理调节产生直接的或间接的影响。其中尤以肺、心、肾三脏与汗的关系最为密切。

##### （一）肺

肺的部位在膈上，胸腔之中，上连喉咙，开窍于鼻，在人体脏腑之中，所处的部位最高。肺的经脉下络大肠，所以肺与大肠，一脏一腑互为表里。

肺脏具有“主气”、“司呼吸”的生理功能。肺主气，包

括主呼吸之气与主一身之气两个方面。肺主呼吸之气，是指肺有呼吸的功能，为身体内外气体交换的场所，维持了人体清浊之气的代谢。肺主一身之气，是指整个人体上下表里之气均为肺脏所主，使肺吸入的自然界的清气与水谷精微之气汇聚于胸中，上出喉咙以司呼吸，又通过心脏而布散到全身，发挥营养各组织器官以维持正常功能活动的重要作用。

肺有宣发和外合皮毛的功能。肺气宣发，可推动气血津液散布于全身的脏腑经络、肌肉皮毛。肺合皮毛，就可把水谷精微输布于皮毛，使人体的卫气充分发挥“温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合”，外卫肌表的作用。

肺又有肃降与通调水道，参与水液代谢的作用。肺脏虽居胸中，位于上焦，但有清肃向下的功能。肺气宣散，水液就散布到全身（特别是皮肤），转化为汗，而由汗孔排泄到体表；肺气肃降，水液就下输到膀胱，转化为尿液而排出。所以中医概括肺在调节水液中的重要功能为“肺为水之上源”、“通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行”，是指肺气运行，凡肺气所及，则水液精微敷布全身，精微营养五藏，水液经气化变汗或尿排出体外，五藏经络气血就能正常地运行不息。

## （二）心

心位于胸中，外有心包，在机体脏腑中是一个最重要的内脏，有“心者，五藏六腑之大主也，精神之所舍也”（《灵枢·邪客篇》）之说。心的经脉下络小肠，所以心与小肠，一脏一腑互为表里。

心脏的生理功能是“主血脉”、“藏神”。津液是血液的主要组成部分。津液中最精华的一部分，能注入脉中，与营气相结合，上注于肺脉，“变化而赤”而成血。血液的生成，



虽然来源于脾胃运化的水谷精微，但能在脉中运行不止，周流不息，以营养全身的皮毛、筋骨、经络、脏腑，主要是由于心气的推动。心藏神的生理功能，又称作为“心主神明”，是指心有主宰人的精神意识和思维活动的重要功能。凡因思虑劳心过度，或外邪侵扰，或因心血不足、心气虚亏、心阴耗伤、心阳虚衰，而导致心不藏神，心神不宁，均可引起汗液生理调节的失常。所以，历代医学文献又有“诸种汗证，皆属心病”、“汗证，心虚病也”的重要记载。

### （三）肾

肾位于腰部，左右各一，在机体诸脏腑中地位极为重要，所以有“肾为先天之本”的论述。肾藏精，开窍于耳及二阴（即前后阴。前阴指外生殖器及尿道，后阴指肛门）。肾的经络膀胱，所以肾与膀胱，一脏一腑互为表里。

肾的主要生理功能可概括为“藏精气”、“主水液”和“主骨生髓”。肾的精气是人体生长发育、生殖和维持其他脏腑正常生理活动的物质基础。肾能调节津液的输布以及废液的排泄，以维持机体的水液正常代谢。肾的精气，对机体各脏腑有滋养、润泽、推动、温煦等多方面作用，都对汗液的调节产生着重要而持久的影响。水液的吸收和转输离不开胃的受纳和脾的运化。津液的布散至全身以润泽肌肤、皮毛，化成汗液和尿液，离不开肺的宣散和肃降。而在水液转输、通调、代谢的全过程中，更离不开肾气的温煦、推动，也就是离不开肾的“气化”。

肺肾在经络上是相通的，因此在水液代谢上，肺主通调水道，为“水之上源”，肾主开合，为“水之下源”。所以，历代医学文献把肾在水液代谢中的这种重要的“气化”作用，称作为“主一身之水液”，并干脆把肾脏称为“水脏”。