

《黃帝内經》云:「陽加於陰謂之汗,出汗是陽氣蒸發津液的生 理現象,正常的出汗,有調和衛氣營血、平衡陰陽、調節體溫,滋 潤皮膚的作用。倘由於種種原因,如先天儲備不足、性情鬱悶煩 躁、過食辛辣刺激的食物,生活上吃得好動得少,想得多睡得少, 或可導致心陰虧損,不能制陽,陰虛陽盛,陽不斂陰而導致盜汗。 文:藍永豪(香港中醫學會副理事長)

甚麼是盜汗?

盗汗是指不因外界環境影響,睡眠中在頭面、胸頸,或四肢、全身出汗,醒後 汗止的病證,相當於現代醫學中的甲狀腺機能亢進、植物神經功能紊亂、風濕 熱、結核病等所致的夜間出汗異常。盜汗常見於休息不足、體力透支、煙酒熬 夜、精神壓力大的人群身上。由於盜汗會進一步損傷陰津陽氣,造成惡性損耗, 因而不容忽視,宜盡早求醫找出病源。

盗汗的病因病機

患者可因煩勞過度,失血耗精,或邪熱耗傷陰津,以致陰精虧虚,虚火內生, 陰津被擾,不能自藏而外泄,表現為睡時汗出,醒則汗止,常兼潮熱、顴紅等症 狀。汗證一般以虛證為多,盜汗多屬陰虛內熱(包括心陰不足、腎陰虧虛及肺陰 虧損),但也有肝火、濕熱等邪熱鬱蒸的情況。另外,盜汗日久,可以久病傷 陽,而出現陰陽兩虛之證。

盗汗的治療

治療盜汗時,中醫強調辨清病證的陰陽虛實,虛證治以益氣養陰、調和營衛; 實證則以清肝泄熱,化濕和營為治療原則,再配合適當的固澀斂汗中藥,標本兼 治。此外,中醫更着重針對有否原發疾病(如癭病),盜汗每每能因原發疾病得 到妥善處理後而有所減輕。

臨床上,若患者出現盜汗,兼見形體消瘦,午後面色潮紅,口乾,煩躁,手足 心熱,睡眠差,大便乾,尿色黄,喜冷飲,診斷為陰虛內熱的話,滋陰降火是主 要治則。《壽世保元》的八仙長壽丸內含五味子、生地黃、山茱萸、茯神、牡丹 皮、麥門冬、山藥、益智仁及白蜜、能滋補腎陰、適用於憔悴盜汗、伴形體瘦弱 無力,低熱口渴,腰膝無力屬腎虧肺燥的老年患者。

更年期婦女容易因為腎陰不足而出現潮熱盜汗,平時可選食黑木耳、黑芝麻、 合桃等補腎食品。倘兼見貧血則可選食雞蛋、瘦肉、牛奶等高蛋白食物以及菠 菜、油菜、番茄、桃、橙等綠葉蔬菜和水果。

高血壓屬陰虛陽亢的患者,可酌情選食粗糧(糙米、粟米、麥片等)、菌類 (蘑菇、冬菇等)、芹菜、蘋果、山楂、桑椹、綠茶等,以降壓安神,平補陰



- 1. 調養精神,避免勞心過度而耗氣傷陰。
- 2. 保持心情舒暢,不要想得太多,少與人爭,減少激怒。
- 3. 重視環境調攝,保持居室環境應安靜,炎夏避暑,秋冬養陰。 4. 病後重視調養,節制性生活,飲食進補宜適度,補勿過偏,以盡快恢復陰
- 5. 飲食健康, 宜芝麻、蜂蜜、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐等清淡食物, 酌情選食 燕窩、銀耳、海參、冬蟲夏草、老雄鴨等滋陰補益的食材;不過食偏食,少吃 鹽,少食辛辣刺激的食物如酒、咖啡、濃茶、胡椒、葱、薑、蒜等。
- 6. 早睡、睡足,顧護心腎,陰虛內熱的患者可酌情選用綠豆藥枕或黑豆藥枕。
- 7. 多做溫和運動如太極拳、八段錦,以強化心肺之氣。
- 8. 盗汗後應及時擦汗,勤換內衣,並保持臥具乾燥清潔;汗出受風,容易感受 外邪,故當避風寒,以防感冒。





陰虛體瘦盜汗的人,在飲食上宜多吃甘潤生 津的食品,不宜多食燥烈辛辣,以下介紹五種 藥食兩用的滋陰中藥:

- 1. 五味子以粒大肉厚、紫紅色、光澤富有油性 為優質。五味子性溫味酸甘,能收斂固澀, 益氣生津,補腎寧心,適用於盜汗,津傷口 渴,心悸失眠,久咳虚喘,夢遺尿頻,久瀉 不止,內熱消渴。現代研究顯示,五味子具 鎭咳,袪痰,強心,抗肝損傷,抗氧化,抗 潰瘍,抗菌作用。
- 2. 枸杞子以粒大而尖,色澤自然,微甜為優 質。枸杞子性平味甘,具滋腎潤肺,平肝明 目之功效。近代研究顯示,枸杞子具有抑制 脂肪在肝細胞內沉積,防止脂肪肝,促進肝 細胞新生的作用。《太平聖惠方》載有枸杞 粥,用枸杞子30克,粳米60克,煮粥食 用,尤其適用於盜汗伴頭暈眼花,腰膝疲 軟,視力衰退屬肝腎陰虛的中老年糖尿病患 者。
- 3. 玉竹以條長肥壯、色黃白光潤、半透明、味 甘甜為優質。玉竹補而不膩,性平味甘,能 養陰潤肺、除煩止渴,去面皺益顏色,近代 研究證明,玉竹有降血糖作用及強心作用, 適用於心悸盜汗屬陰虛的老年糖尿病患者, 然而容易胃脹屬濕痰偏盛的患者應謹愼應 用。
- 4. 黃精以肥潤、塊大、色黃為優質。黃精性平 味甘,能益脾胃,潤心肺,塡精髓,近代研 究證明,黃精具有降壓作用,對防止動脈粥 樣硬化及肝臟脂肪浸潤有一定效果。經九蒸 九曬的製黃精適用於盜汗伴有身倦乏力,口 乾津少屬氣陰兩虛的患

5. 桑椹以個大肉厚、色紫 紅、糖分足為優質。桑椹 性寒味苦,可補益肝腎, 有滋陰養血之功。近代藥 理研究證明,桑椹能增強 免疫,適用於盜汗伴有貧 血、神經衰弱屬陰虛型的 高血壓或糖尿病患者。



百合科多年生草本植物葱 Allium fistulosum L.的鱗莖。又名 葱莖白、葱白頭,中國各地均 產。葱又名和事草、菜伯、火 傳統的中藥。相傳神農氏嚐百草 時發現了它的功用,經千百年來 的探索、運用,葱的花、莖、 鬚、葉、實均有不同的藥用,成 為最具代表性的藥食兩用植物 在中國各地均廣泛栽培。

葱一般高達50厘米,新培 種可更高。簇生,全體辛臭,折 斷後有辛味黏液。鬚根叢生,白 色。鱗莖圓柱形,先端膨大,鱗 葉成層,白色。葉基生;葉片圓

柱形,中空,先端尖,綠色。7-9月開白色花,花葶約與葉等長,傘形花序球 形,多花,密集。8-10月結三稜形蒴果,種子黑色。 人工栽培葱應選擇品種優良的葱種子進行繁殖,育苗移栽應在小暑至芒種之

間定植。

7-9月採挖,除去鬚根、葉及外膜,鮮用。

成分藥理:含多糖、纖維果、果膠、維生素C、胡蘿蔔素、草酸、亞油酸、大 蒜辣素等成分。具有抗微生物、鎮靜、鎮痛等藥理作用。

藥性功用:味辛,性溫。歸肺、胃經。功能解表,通陽,解毒。用治風寒感 冒,陰寒腹痛,大小便不通,痢疾,瘡癰腫毒,蟲積腹痛,乳汁

用法用量:内服煎湯,9-15克,亦可酒煎,煮粥。外用,搗敷、炒熨、煎水

簡易分

- 1. 治傷寒感冒初起,頭痛。葱白15克,生薑9克,豆豉6克,細茶末6克。先 煎葱白、生薑,次下豆豉煎取汁,沖茶末頓服。厚被蓋取汗
- 2. 治陰寒腹痛下利。葱白4個,乾薑9克,生附子1個。水煎,溫服。
- 3. 治小便不通,小腹脹。葱白500克,細碎,炒熱,布裹,熨臍下。
- 4. 治乳汁不通,乳房脹痛。葱白適量,搗碎,加細鹽少許,入鍋煎成餅,貼
- 5. 治犬咬傷感染,焮腫疼痛,膿血淋漓,臭穢腐爛。葱白30克,甘草12克。 水煎,洗患處。
- 6. 冬季預防感冒。葱白、白菜根、蘿蔔根各適量,煮湯飲用。 倒調循環
 - 體虛多汗者愼服。體臭者不可多食。





中央社電 台灣日前舉辦「蔬果彩虹579-銀 髮族吃出健康活力」記者會,宣導老年人多吃 力不好,依照食材特性,盡量烹煮成泥狀,像 蔬果,不僅促進營養均衡,蔬果中富含的膳食 是芋頭、地瓜蒸過就很軟爛,方便咀嚼又可增 纖維,更有助於預防、改善老年人的便秘問 加膳食纖維;此外,多用蒸,少用油炸,避免

宜甜點。

吳仕文表示,許多老人家咀嚼及腸胃消化能 太過油膩,不好吸收。苗栗縣「衛生局長」羅 育達科技大學餐旅經營系老師吳仕文示範料 財樟表示,「蔬果彩虹579」是指兒童1天要吃 理銀髮健康餐點「八寶雙泥米糕」,以紅麴米 到5份蔬果,女性7份、男性9份,且盡可能是 取代一般糯米,利用在地食材芋頭、後龍的地 各種不同顏色蔬果。他指出,銀髮族在老化過 瓜蒸煮成泥,搭配紅棗、枸杞、蓮子、桂圓 程中,若長期營養不均衡,容易提高罹病風 等,再淋上南莊桂花釀醬汁,就是一道冬令適 險,因此,更應該透過健康飲食來養生,吃得 健康,身體就不易罹患疾病。



流感疫苗 效果女優於男

史丹福大學研究日前指出,男性打流感 菌、病毒與寄生蟲感染,科學家卻一直無 因製造較少的抗體。

研究領導人佛曼(David Furman)説: 疫反應較差。」

長期以來都知道,男性比較容易受到細 家科學院學報》(PNAS)。

疫苗的效果不如女性。研究發現,原因出 法解釋原因。研究作者說,男性對黃熱 在較高濃度的男性荷爾蒙睾固酮(testos- 病、麻疹與肝炎等疫苗的免疫能力,也比 terone) 會抑制免疫反應。「每日健康新 不上女性。 研究對象是 34 名男性與 53 名 聞」(Healthday News)與法新社報道, 女性,原因可能為睾固酮。睾固酮濃度高 研究人員發現,睾固酮會導致免疫系統基 的男性,對流感疫苗的抗體反應較低;較 低者的免疫反應,「則和女性差不多」。

研究報告由史丹福大學 (Stanford Uni-「一般來說,男性對感染與疫苗接種的免 versity)與法國國家衛生研究院 (IN-SERM) 合作完成,成果發表在美國《國