

# 中医调治出汗多

进入夏季人们出汗增多，中医认为“汗为心之液”“血汗同源”，正常出汗能让人感到酣畅淋漓，异常出汗又让人深受其扰，需要及时调治，以免诱发其他身体不适。

## 时时汗出 体倦怕风

日间出汗  
活动加重  
怕风感冒  
体倦乏力  
语声不高  
周身酸楚  
时冷时热  
食欲不振等

益气固表

**广东省佛山市第二人民医院中医科副主任中医师邵丹丹：**如果经常出汗，活动后加重，怕风易感冒，平时体倦乏力等，多为肺卫不固，可在医生指导下选用玉屏风散益气固表，其中黄芪、白术益气固表，防风解表祛风。若伴周身酸楚不适，时冷时热，或半身汗、局部出汗等，属于营卫不和，可选用桂枝汤，其中桂枝、白芍调和营卫，生姜、大枣、甘草辛温补中。

## 夜寐汗出 烦躁失眠

睡时出汗  
醒时汗止  
心中烦躁  
手脚心热  
潮热颧红  
心慌失眠  
神疲气短  
面色不华等

滋阴降火

**广东省佛山市第二人民医院中医科副主任中医师邵丹丹：**若在夜晚睡觉时出汗，醒来自行停止（或兼有自汗），平日心中烦躁、手脚心热、潮热汗出等，需要滋阴降火、固表止汗，常用当归六黄汤，其中当归、生地、熟地滋阴养血，黄连、黄芩、黄柏泄火坚阴，搭配黄芪益气固表。若伴随心慌失眠、神疲气短、面色不华的表现，与心血不足有关，多用归脾汤益气补血，在医生指导下水煎汤药或服用中成药等。

## 白天自汗 夜间盗汗

日间出汗  
夜间出汗  
食欲不振  
神疲乏力  
手足心热  
口干咽燥等

双补气阴

**广东省中医院脾胃病科主任医师黄穗平：**白天易出汗、夜间又盗汗的人也并不少见，中医认为与气阴两虚有关，此类人群气虚自汗日久而伤阴，阴虚盗汗日久而伤阳，所以需要双补气阴。日常可取黄芪30克、熟地20克、糯米根20克、瘦肉300克（焯水后），加适量清水一同熬煮，慢火煮至肉烂熟，加盐调味即可。黄芪益气固表，熟地滋阴养血，糯米根养阴敛汗，三者搭配益气养阴止汗，适合兼有自汗、盗汗的气阴两虚人群。

## 汗黏染衣 体质壮实

出汗量多  
汗色淡黄  
面赤烦躁  
口苦尿赤等

清热化湿

**山西省中医院主任医师张恒：**除了自汗、盗汗的虚汗类型，还有一些人属于实汗。一般体型壮实，素来多汗，活动量增加后出汗更多，汗色淡黄，面赤烦躁，口苦尿赤等，中医认为与湿热邪气内蕴，逼迫津液外泄有关。此时不宜进补，而是清肝泻热、化湿和营，可加减使用龙胆泻肝汤。其中龙胆草、黄芩、栀子、柴胡等清肝泻热，泽泻、车前子等清热利湿，当归、生地等滋阴养血，搭配糯米根清热利湿、敛阴止汗。

## 相关阅读

### 糯稻根食疗可止汗

山西省中医院主任医师 张恒

糯稻根具有固表止汗、益胃生津、清虚热的作用，对于频频出虚汗的人群，可添加在食疗方中调理。

取浮小麦15克、糯稻根15克、大枣5颗洗净，加水600~1200毫升，煮沸即可饮用，能够健脾益气止汗，适用于多汗、倦怠乏力、食欲不振的气虚人群。

将黄芪30克、糯稻根30克、麻黄根15克洗净，加水600~1200毫升煮沸，去渣取汁，加入蜂蜜调味饮用，能够益气滋阴、固表止汗，适合自汗、盗汗者。

取糯稻根30克、浮小麦50克、大枣10颗、生姜5片洗净，加清水两碗，煮至一碗，捞去糯稻根；活泥鳅100克宰杀洗净，用油煎至金黄色，倒入药汁中共煮，加适量盐调味，可以补中益气、除热止汗，适合脾胃虚弱、自汗、盗汗者。

### 出汗口渴用麦冬

广东省中医院脾胃病科主任医师 黄穗平

出汗过多容易耗气伤津，导致口渴咽干、心烦意乱等不适，麦冬是调治的好帮手。

麦冬具有生津止渴的功效，取适量麦冬泡茶，每天多服几次，不仅可以预防暑热，还可以补充丢失的津液，缓解口渴症状，若与人参、五味子搭配使用，即生脉散，能够益气生津，调理夏季伤暑多汗。

中医认为暑气伤心，高温气候不仅使身体疲劳、食欲不振，还容易有心烦意乱、思维混乱等心火妄动的表现。麦冬入心经，有清心除烦的功效，搭配带芯莲子、百合等食材煮一碗糖水，可解夏季心热烦闷。

若有饥饿感但不想吃东西、口干舌燥、心烦急躁，可选麦冬与沙参、生地、玉竹、冰糖搭配，滋阴降火、益胃生津。慢性胃炎属于胃阴虚类型人群，平时用麦冬泡水或煲汤，有助护胃。

取麦冬20克、沙参20克、石斛20克、生姜3片洗净，水鸭半只焯水，一同放入锅中，加水慢火煮至肉烂熟，适量盐调味，食肉喝汤（两人份），可以养阴益胃、生津止渴，改善烦热汗出、胃中嘈杂、饥不欲食、口鼻干燥、咽干欲饮等症。