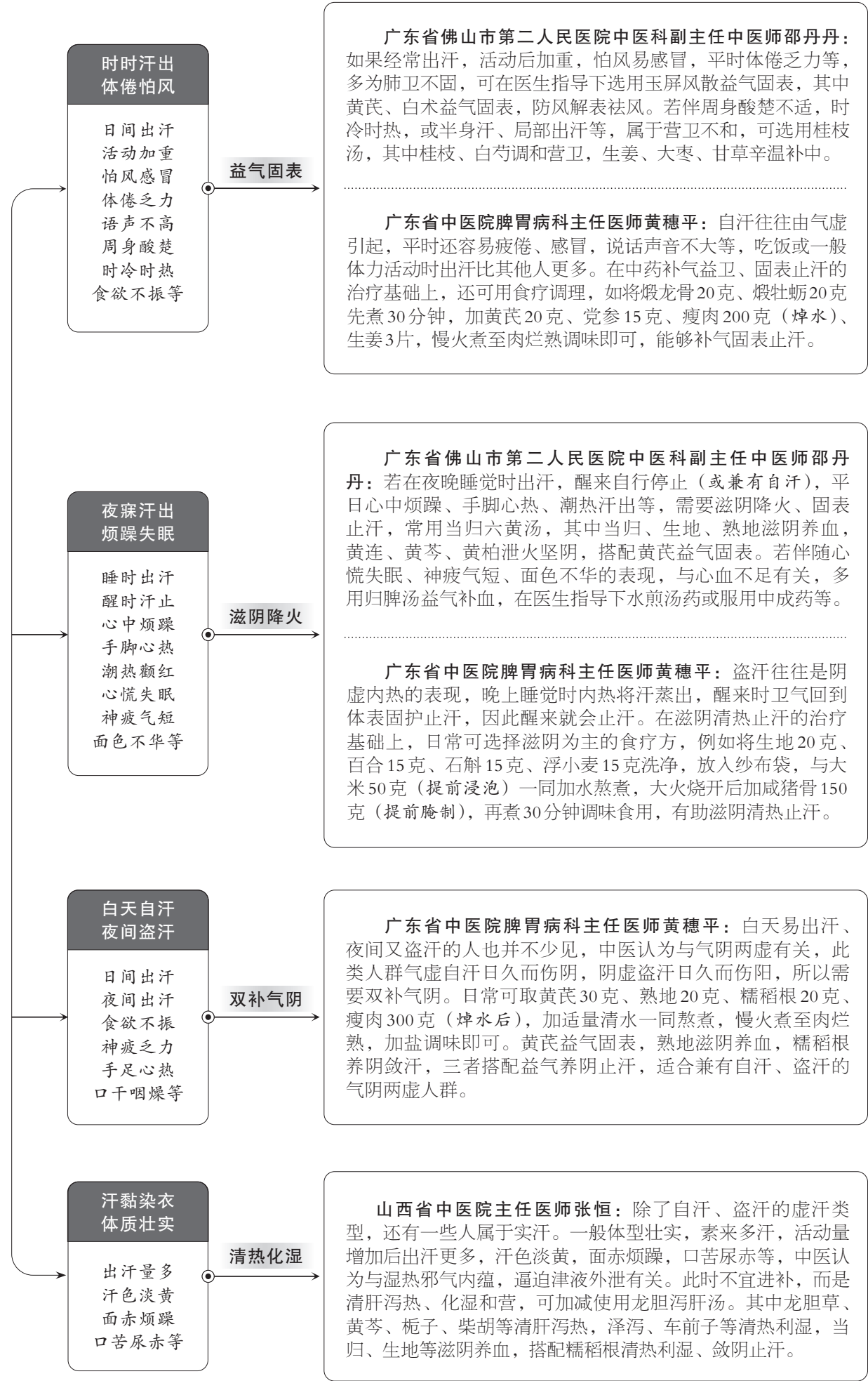


# 中医调治出汗多

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。



## 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。