

# 汗从哪里出,病从哪里来

●于景献



出汗是人体调节体温的正常功能和方式。如果在炎热、运动、紧张时出汗,是正常情况且不需治疗;但如果一紧张、激动,甚至平静而凉爽时仍有过多的汗液产生,则说明身体出现问题了。中医认为,人体不同部位出汗,反映脏腑问题各有不同。只有针对性调理,才能事半功倍。

**额头出汗:阴虚阳盛。**“头为诸阳之会”,如果额头常常出汗,可能是肝阳上亢引起的。通常情况下,人体精血或津液亏虚导致阴阳平衡失调,阳气失去制约而亢盛;阳亢又能够使阴液进一步亏

损,互为因果。这类人群同时还伴有心烦易怒等症状。因此,建议在工作生活中,对非原则性问题,少与人争,以减少激怒;炎热夏季应注意避暑;饮食应保阴潜阳,宜清淡,少吃肥腻厚味、燥烈之品;起居应有规律,居住环境宜安静,睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。

**鼻头出汗:肺气不足。**中医认为,鼻子经常出汗是肺气虚的表现,即肺气不足。这类人群日常还会有气喘吁吁、呼吸急促、抵抗力差、易感冒等症状。如果有这种情况,建议可以每天用双手敲打双腿,并按压双腿的左右两侧,因为这是人体肺经分布的部位,通过敲打刺激,可起到调理肺经的作用。

**胸口出汗:脾胃失和。**脾胃不和除了表现为容易胸口出汗外,还经常有腹胀、呕吐、口臭、便秘,甚至是慢性胃肠炎的情况。如果有上述情况,平时应少吃油腻、生冷、腌制的食物,多用大枣泡水喝,可以缓解症状。另外,脾喜欢燥,不

喜欢湿;胃喜欢规律,讨厌刺激。所以,生活中要避免压力过大、太快节奏的生活,还要戒烟限酒、不要暴饮暴食、不可久坐不动。

**手、脚心出汗:血虚。**经常手心或脚心容易出汗,在中医看来是脾失运化、脾胃湿热、血虚的表现。有血虚症状的朋友除了手脚心出汗外,还有面色发黄、唇色淡而发白、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻等症状,女性朋友还有月经量少、色淡的情况。建议平时可以多吃一些猪肝、鸡心等动物内脏来补益气血,也可坚持艾灸或点按关元、气海、足三里、三阴交等穴位,对于调补气血不足有很好的作用。

**背部出汗:阴虚阳弱。**中医认为,后背为阳,前胸为阴。阳经多在背部,督脉为阳之海,也在背部。所以,后背大量出汗,说明阳气不固、阳气虚。建议平时可多晒背,天气好的情况下,利用中午在阳光下散步30分钟;中药调理可服用玉屏风散来益气、固表、止汗;保证充足睡眠,饮食要丰富、有营养,以滋阴补阳为主,还可以早晚做15分钟瑜伽冥想。

## 掌心握药 治慢性咽炎

●蒲昭和

“握药”(药敷掌心),属中医外治法之一。它指的是把中药材研粉制成丸状、饼状,让患者握于手心(劳宫穴),令药物成分不断“渗透”掌心,进入全身的一种治病方法。

中医认为,手掌是诸多经脉交汇、穴位聚集的部位,手心也是最易吸收药物的部位之一。握药是利用手掌的温度和湿度,通过皮肤、经穴渗透以吸收药物。适当按压药物还能刺激手心、活动手指,起到通经活络、运行气血、调节脏腑的作用。

这里针对三种老百姓易出现的身体不适,给大家推荐相应方法,可在咨询专业医生,辨明体质后使用。

**1.慢性咽炎。**食盐80克、硼砂40克,两药拌匀。加水、醋或酒等搓合成丸(或饼)。施药前手掌用热水清洗干净,双手用热水泡15分钟,然后对搓50下,将药饼或药丸分2份,握于两手掌心中,用塑料薄膜覆盖,纱布固定,每次握30分钟,每日2次,7日为1个疗程。

**2.消化不良。**白萝卜50克、生姜20克、香附10克,共捣成泥状,分2份。施药前手掌用热水清洗干净,然后握药于两手心,以塑料薄膜覆盖,外用纱布固定,每日2次,7日为1个疗程。

**3.顽固性头痛。**巴豆(不去油)10克、朱砂5克、桃仁(去皮)2克。朱砂、巴豆、桃仁,共同研成细末药粉,装瓶备用。每次取3.5克,分2份,施药前在药粉中加水、醋或酒等将其搓合成丸(或饼)。晚上睡前取药丸或药饼握于手掌心中,用纱布包裹,并用外用胶布固定,用手指轮流缓慢按压药包30分钟左右,次日起床后将药取下,连用10天。冬天先用热水烫手10分钟后使用,夏天可加少许麻油调药粉合用。

## 茯苓研末冲服缓解斑秃

●王世彪

斑秃民间叫“鬼剃头”,虽然不伤身,却让患者十分尴尬和苦恼。本病与用脑过度、精神创伤、内分泌失调、神经衰弱、感染等有关。中医认为,斑秃的形成多因水气上泛巅顶,侵蚀发根,使发根腐而脱落。单用茯苓可在一定程度上缓解斑秃。

茯苓500~1000克,研为细末,每服6克,用开水冲服,一日两次,要坚持服至发根生出。茯苓味甘而淡,甘则能补,淡则能渗,药性平和,既可祛邪,又可扶正,利水而不

伤正气。其淡渗利湿,能上行渗水湿,使湿气从下面排出,在一定程度上利于生发。

斑秃宜尽早治疗,否则会増加治愈的难度和反复的概率。患者应作息保持规律,保证充足的睡眠,忌疲劳过度。生活中忌焦躁、忧虑。最好用木梳或猪鬃刷,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。不要用强碱性洗发剂。饮食上应节制饮酒,特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气,引起脱发;多吃蔬菜、谷物、水果。



## 寒湿重 艾叶生姜桑枝泡脚

●杨志敏

体内寒湿重,或遇阴雨天气、感受外界寒湿就会手足冰冷,甚至关节酸痛不适、鼻塞头痛等症状的人群,可用生姜、艾叶、桑枝泡脚。

具体方法是:取艾叶30克、生姜30克、桑枝50克,锅内加入足量清水,放入所有材料大火煮30分钟,熄火,放至合适温度,即可用于沐足。中医认为,艾叶苦燥辛散,芳香温热,

归肝、脾、肾三经,能暖气血而温经脉,逐寒湿而止痛。既善散寒调经安胎,治疗下焦虚寒、寒客胞宫引起的月经不调、痛经、宫寒不孕、胎动不安等;又善温中散寒止痛,治疗脾胃虚寒、湿浊中阻引起的腹痛腹泻。无论内服还是外用,艾叶皆有理气血、逐寒湿、温经络的功效。除了艾灸,煎水泡脚也是艾叶的常用方式。沐足时,会感觉微微汗出,这就是寒湿邪气从皮肤疏泄而去的表现。用过后,双腿会觉得倍感轻松。

用艾叶配伍花椒、生姜泡脚,能温经逐寒,祛风除湿,既防治风寒感冒,又可祛除脚气,减少脚出汗;艾叶配伍红花泡脚,能温经通脉、活血化痰,促进血液循环,对寒凝经脉、瘀血阻滞引起的手脚麻木、痛经等有辅助疗效,睡前泡一泡还能安神助眠。艾叶煎水外洗,还有燥湿止痒的功效,可治疗湿疹瘙痒、疥癣等皮肤病。

(上接C01版)

## 7.健康的甲印

健康的甲印,要求双手十指指甲根处要有八个月牙,俗称小太阳。从拇指到无名指,月牙从大到小排列,小指可以没有。甲印大小从甲根向甲缘量起应在2mm左右(大拇指可到2—3mm,其余依次减少到2mm左右)。甲印边缘整齐、清晰,中部凸出显得饱满。此种甲印多见于身体健康者,说明气血冲和、脏腑阴阳相对平衡。与正常甲印相比增大或缩小,或甲印的指数增多或减少,十指全有或全无等,都称为异常甲印。

如果月牙很少,甚至只有大拇指有,其它四指都没有,或者比较小,属于寒型甲印。这表示身体处于阳虚状态,阳气虚衰而阴寒内盛,是阳气不能通达四肢末端的体现。此种病人脏腑功能低下,导致寒邪入侵或自生。寒能使气血运行缓慢,多生肿瘤、肿块或者囊肿、肌瘤等病。有人通过对得过肿瘤病人,主要是恶性肿瘤病人临床调查发现,寒型甲印占了80%,说明恶性肿瘤病人中体质虚寒的是大多数。当然体质虚寒的人不一定都得病,体质强盛的人也不一定永远不得病。一要看邪气的性质,二要看正气(即体内产生对抗这种邪气)力量的大小。

但需要清楚的是,虚寒体质的人得肿瘤的机会远大于其他类型体质的人。明白了这一点,虚寒体质者通过用药或自身锻炼,改善体质,就可以减少恶性肿瘤的发病机会,即使发病,也可减轻症状,这对于未病先防,有病早治都是很有意义的。

如果月牙变大或有甲印的指数增多,均属热型甲印。热型甲印是体内阳气旺盛,脏腑功能强壮的表现。正常人甲印越大。说明身体素质越好还当与身体其他情况相参。在疾病情况下,则表示阳气偏盛,阴液相对不足,此为实证,或病久阳盛而致阴虚,症属虚实夹杂。与寒型甲印相比治疗容易见效。

## 8.看牙龈部位

是看牙龈部位,观察牙根是不是被牙龈包好了,牙龈的颜色是不是红润。越大病,越是阳虚,牙根部分越是暴露地比较多,牙龈的颜色越是灰暗。你看健康的小孩子,牙龈红润,且紧紧地包住牙根。病人可以自己观察,当疾病减轻或者痊愈时,牙龈部位就好转一些。如果牙龈处牙根过多地暴露,不用说,肾气一定不足。

## 9.口渴

健康人:应该稍微觉得有些渴,每天有一些欲望喝点水。想喝的水的温度在室温比较舒服。

是否想喝水是由我们身体决定的。有人说,我知道多喝水好,我每天都强迫自己喝三杯水。对不对呢?当然不对啦!很多人一天到晚没有喝水的欲望。我们的胃和肺决定了我们是否想喝水。人体在活动时,胃和肺的津液会有所损耗,需要一些外援补充水分。不想喝水的人说明胃和肺的湿太多了。湿太多在体内是很容易导致许多问题的。所以中医治疗直到有一些渴了才行。当强迫自己喝水的时候,实际上加重了体内水液循环的负担,使湿加大,没有好处。

有人喝水时就要喝烫的水,凉一点的就会导致胃不舒服甚至拉肚子,这说明此人的胃部太寒了。胃部应该是非常冷的器官,可以分解消化吃进去的食物。凉下来的时候,胃的蠕动就慢了。食物还没消化就要往下走,或者沉淀在胃的底部。

另一个极端的人是一天到晚喝水喝不够,然后喝完很快就上厕所小便排掉了。西医将这个现象叫糖尿病,中医叫消渴之上消。此人一般流汗很多,要喝的水一般都是很凉、很冰。这就和刚才的情况相反。他的胃和肺太热了,胃蠕动太快。中医认为这是经络太热,一方面将经络的热降下来,一方面补充津液。有一个著名的方剂叫“白虎汤”,效果非常快。

## 10.流汗

健康人:在运动时,吃辣的东西时,喝热茶时应该会有一些汗。这是正常的。就是说该流汗的时候流汗,不该流汗的时候没有汗。

有流汗问题的不在少数。有人常年不流汗,夏天那么热,他就是不流汗。如果是北方出生的,也一直是在北方生活,皮肤可能已经习惯了封闭。到南方夏天时,即使不流汗,但是小便多。这也是正常的。但是另一种人不是,小便也不多,反正就是不流汗。这样的人说明他的心脏都不给力,因为汗水是由心脏控制的。

另一种人是坐那儿不动也流汗,不是因为热。他流汗是很不舒服的。中医叫虚汗。这样的汗流多了,病人会心慌甚至昏厥。还有一些人夜里睡觉也流汗,也不是因为热!早上醒来发现身上都是汗,自己感到很不舒服。中医将它形象地称为“盗汗”,好像小偷趁你睡觉时盗取了你的汗液。之所以被盗,也是主人没有将东西收藏好,所以中医的办法就是要将它们潜伏下来。人在即将离开人世时,也会流汗,但是那个汗都是黏答答的,而且味道。

我们正常人一运动就一定有汗,汗是均匀地出来的。“我运动出汗,吃饭出汗,走路也出汗,可是都在头顶上,身上没有。”这是中间胸膈有湿痰,堵住了,所以比较湿,比较热。就好像很多黏液、很多痰在里面。汗水没有办法完全停留在肌肉里面,一遇到热就会往上冒,所以头上的汗会很多。这倒无所谓,很快就可以好。

## 打嗝不止,点按膈俞

●程凯

打嗝,是由于膈肌痉挛引起的。膈俞穴非常靠近引起打嗝的横膈,是治疗膈肌痉挛的要穴。

取穴:膈俞,在背中第七胸椎的棘突下旁边约两指宽处。

具体方法:直立位,上臂自然下垂,在旁开脊正中线的两指宽处找到膈俞,双手拇指用力点按,或先点后揉3~5分钟,使局部出现明显酸胀感,同时配合做深呼吸。

