

香港特區【立法會選舉委員會】委員、香港衛生署【中醫藥管理委員會】中醫考試組委員
港區全國人大選舉會議成員、【香港醫院管理局】健康資訊天地 顧問、【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任【福建中醫學院】副教授[中國醫藥學會]醫務、學術委員會副主席
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓、香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓、商業電台第二台「開心老朋友」中醫嘉賓

何國璋 教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

「香江暖流」講稿 01-08-2003

「自汗」和「盜汗」的藥膳調理

不正常的多汗中醫稱為「汗症」。一般分為「自汗」與「盜汗」兩大類。人在清醒狀態下，會經常性出汗，稱之為「自汗」；而在入睡後出汗，醒後汗止，則稱之為「盜汗」。

在中醫學裡「心主汗液，肺主皮毛」。自汗和盜汗在體弱者、植物神經功能紊亂、結核病、甲狀腺機能亢進、低血糖等情況下均可出現。

在大病或久病後，常因心肺氣虛，衛外不固，腠理不密而出現自汗；或因先天不足，體虛氣弱亦可自汗。小朋友或長者在熱病之後津液虧損，陰虛內熱，蒸逼津液而出現「盜汗」。故「自汗」多屬陽虛；「盜汗」多屬陰虛；如陰陽俱虛，則自汗、盜汗同時出現，臨床上亦常見。外感熱性疾病，又可因裡熱熾盛而逼汗外出；熱性疾病恢復期，餘熱未清，亦可出汗。

「自汗」和「盜汗」以虛者多見。一般而言，氣虛者多是「自汗」，應補氣固表；陰虛者多是「盜汗」，應滋陰補血清熱；同時有「自汗」及「盜汗」者，則應氣血雙補；有外邪者則必須先驅邪而後扶正斂汗，以免病邪留戀。

如何辨別出虛汗？ 汗出病程較長，一般在一至兩年以上。 動則汗出，勞累後汗出更甚。 形體虛弱，伴有虛症。 舌質嫩滑，脈象無力。

一、「自汗」： 多汗屬於氣虛者，表現為動則汗出，易感冒，氣短無力，舌苔白、舌質淡嫩。
治療應用補氣固表止汗方法。

1) 紅棗黑豆太子參湯

材料：紅棗 4 枚，黑豆 1 兩，太子參 5 錢，豬瘦肉 4 兩，食鹽適量。

製法：豬瘦肉洗淨切塊；紅棗洗淨去核；黑豆、太子參擇去雜質洗淨。將材料入煲內，加水適量，大火煲滾後，改用文火煲 2 小時，加鹽調味飲用。

功效：益氣固表止汗。

適應範圍：汗證屬於氣虛衛表不固者，症見自汗，動則益甚，氣短乏力，食少消瘦、面色恍白，精神倦怠，反復感冒；舌淡苔白脈細弱。對西醫學之小兒營養不良、佝僂病、反復呼吸道感染等見上症屬於氣虛者可服本湯。按語：紅棗補氣，黑豆補氣養陰止汗，太子參益氣固表，這幾味合用有益氣養陰止汗，治療氣虛自汗甚效。

注意：使用本方以自汗、乏力、動則氣短、納差、舌淡苔白脈弱屬氣虛為要點。凡有外感表證及胃腸積滯，見舌苔厚膩，脈滑數者不宜用。

（因各人體質有異，如服後有不適，可查詢中醫師何國璋教授，電話：2384-9490）

2) 牛肉北蓍浮小麥湯

材料：新鮮牛肉 4 兩，北蓍 5 錢，浮小麥 8 錢，淮山 4 錢，去核紅棗 4 粒，生姜 2 片，鹽適量。

製法：將牛肉洗淨，切成小塊；生姜洗淨去皮切片；紅棗洗淨去核；其餘藥物洗淨備用。將材料放入煲內，加入清水適量，煲至水滾後改以文火煲 2 小時，加鹽調味飲用。

功效：益氣固表止汗。

適應範圍：汗症屬於表虛不固所致者，症見全身自汗或盜汗，動則益甚，體怯惡風，面色少華，肢端欠溫，少氣乏力，食欲不振，平時容易感冒；舌質淡，苔薄白，脈細弱。對於西醫學之小兒反復呼吸道感染、維生素 D 缺乏性佝僂病等，見有上症屬表虛衛陽不固者可服本湯。

注意：使用本方以自汗、少氣乏力，面色少華、舌淡苔白、脈細弱屬表虛者為要點。有表證及痰熱壅滯，舌紅苔厚，脈滑數者忌用。

二、「盜汗」：多汗屬於陰虛者，症見有手足心熱、口燥咽乾、大便乾結，或有低熱、心煩，或有乾咳、遺精、腰酸，舌苔少而舌質嫩紅，脈細數。治療宜用滋陰清熱止汗的方法。

3) 黑豆小麥瘦肉湯

材料：黑豆1兩、浮小麥1兩、瘦肉4兩。

製法：將瘦肉切塊，浮小麥紗布包，三味共炖兩小時，加鹽調味，飲湯食肉。

按語：瘦肉滋陰益氣，黑豆補陰止汗，浮小麥止汗專藥，三味同用有補陰益氣，壯體止汗。此方可常服，對陰虛盜汗適宜。

4) 五味女貞子湯

材料：五味子3錢、女貞子4錢。

製法：兩味煎約一小時後溫服，每日一劑，可以代茶飲用。

功效：此方有補益肺腎，治療肺腎虛所致的盜汗、咳喘、遺精。

（因各人體質有異，如服後有不適，可查詢中醫師何國璋教授，電話：2384-9490）

5) 北蓍杞子燉鴿肉

材料：北蓍3錢，杞子3錢，鴿肉4兩，瘦肉2兩，陳皮1角，生姜2片，食鹽適量。

製法：將白鴿宰殺後，去毛去內臟，洗淨飛水，去骨取肉；瘦肉洗淨飛水，切塊；生姜洗淨切片，北蓍、杞子、陳皮洗淨。將材料放入燉盅內，加入滾水1碗，用文火燉2~3小時，加鹽調味飲用。

功效：益氣養陰，固表止汗。

適應範圍：汗症屬於氣陰兩虛者，症見自汗或盜汗，神萎不振，形體消瘦，心煩少寐，寐後汗多，手足心灼熱；舌淡紅，苔少或剝苔，脈細弱或細數。對於急、重病及久病後失於調養，見上症屬氣陰兩虛者可用本湯。

注意：使用本方以盜汗、低熱、心煩少寐、消瘦乏力、舌紅苔少脈細數屬於陰虛內熱者為要點。凡痰濕壅盛、胃腸積滯者不宜。

以上的藥膳食療，只作輔助食療，如有病者，應盡早找醫生診治及得到適當治療。