

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫
學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之更年期篇

男女都有更年期

順利過渡補腎氣 (26) —— 汗出 (1) (14/07/2020)

除了潮熱 / 潮紅，汗出也是女性更年期綜合徵典型症狀之一，也可理解為潮熱出汗，兩者難以區分。約有 75% 的更年期婦女會受這情況困擾。隨着潮熱的出現，患者會全身出汗，以頭頸部、上胸部和背部出汗最為明顯，一般持續的時間與潮熱差不多，可以由數秒至 10 餘分鐘不等，平均持續幾分鐘，

發作頻率也隨潮熱出現的情況而定，可以由 1 ~ 2 小時 1 次或 1~2 星期 1 次，因人而異。隨了日間出汗外，有時夜間也會發作，潮熱令患者從夢中驚醒，醒後全身出汗，甚至衣服被褥盡濕，須更換後才可再入睡。

出汗是通過反射而引起的汗腺分泌活動，一般出汗是人體的正常散熱過程之一，屬於蒸發散熱，是指從體表蒸發水分而帶走熱量的散熱方式，是一種很有效的散熱途徑。蒸發散熱分為不顯汗和顯汗兩種，前者是指體內水分直接透出皮膚和黏膜(主要是呼吸道黏膜)表面，在未凝聚成明顯汗滴前就被蒸發掉的一種發汗方式。人體不顯汗量每天約有 1000 ml，通過皮膚蒸發的約為 600 ~ 800 ml，通過呼吸道黏膜者約為 200 ~ 400 ml。至於顯汗，則是指汗液在皮膚表面上凝聚成明顯水滴再蒸發的掉散熱方式，其量視乎個人及外界環境的情況而定，例如運動量的強弱、時間長短、和外界環境溫度、空氣的濕度等。

人體汗腺分大汗腺和小汗腺，大汗腺主要集中於腋窩和外陰等處。小汗腺分佈於全身皮膚，負責正常的因溫熱性刺激引

起的溫熱性出汗，即蒸發散熱，有調節體溫的作用。至於情緒激動或精神緊張時，會反射性引起手掌、足跖(底)及前額等部位的汗腺分泌，是通過大腦皮層支配的過程，稱為精神性出汗，與體溫調節無關。

此外，人體散熱的調節反應與皮膚血流量的改變也有密切關係。身體可通過自主神經系統調節皮膚血管的潤窄程度，影響皮膚血流量，從而改變皮膚溫度以控制散熱過程。當外界環境溫度較高時，交感神經的興奮性降低，皮膚血管舒張開放，大大增加血流量，較多的熱量被帶到皮膚，汗腺活動加強，出汗散熱較快。反之，當外界溫度較低時，交感神經的興奮性增強，皮膚血管收縮，皮膚血流量大大減少，散熱也較弱。

談到出汗，相信大家對兩個相關成語都耳熟能詳，就是「汗流浹背」和「揮汗如雨」，不過這兩個成語的出處和典故，就未必人人清楚，且待筆者慢慢道來，先說「汗流浹背」。。這成語出自《後漢書·伏皇后記》：「操出，顧左右，汗流浹背。」話說東漢末年，天下大亂。袁紹誅除宦官，州牧董卓

乘亂入京，廢漢少帝，立獻帝，並把持國政。後來董卓被其他州牧誅殺，獻帝被曹操接到許昌，由於獻帝軟弱無能，曹操自封為大將軍及丞相，挾天子以令諸侯，獨攬朝政。獻帝身邊有一謀臣趙彥，因效忠獻帝為曹操所忌，並把他殺了，獻帝大為不滿。他召見曹操，警告曹操如果真心輔助皇室，必須忠厚一點，如果不願意這樣做，就要離開。曹操始終是人臣，聽了獻帝這番話，心裏驚疑，離開時汗水濕透了背部和衣衫，正是「汗流浹背」，此後很久不再上朝。

「汗流浹背」原本是形容一個人非常恐懼和羞愧時不斷出汗，正所謂「驚到出冷汗」。不過現在常用來形容一個人不論甚麼原因，總之是滿身大汗。

主要參考資料

1. 施雪筠主編：《生理學》，上海科學技術出版社，2007 年。

補氣止汗湯 (1 人量)

材料：北耆及黃精各 15 克、龍眼肉 10 克。

製法：將材料略沖洗，以清水 3 碗煲 20 分鐘，可反覆沖泡至味淡為止。

功效：北耆補氣升陽、固表止汗；黃精潤肺養陰、益氣健脾；龍眼肉補益心脾、養血安神。諸品相配**固表止汗、補益心脾**。

小貼士

紅莧菜豆腐湯 (2 人量)

材料：紅莧菜 200 克、滑豆腐 2 塊、雞蛋 2 隻。

製法：洗淨紅莧菜切段，滑豆腐切粒，雞蛋打勻，用少許油將莧菜略炒，加水 3 碗煮 5 分鐘，再放入豆腐煮 5 分鐘，熄火後放入蛋花攪拌，調味即成。

功效：紅莧菜味甘，性涼，清熱利濕、解毒；豆腐為黃豆製品，能健脾利濕；雞蛋滋陰養血。本湯具**清熱利濕、滋陰養血**；紅莧菜清熱滑胎，平時孕婦不宜食用，但卻適合孕婦臨產時食用。《飲食須知》云：「妊婦食之滑胎，臨月食之易產。」此外，脾虛便溏，或腸胃有寒氣，容易洩瀉者忌食。