

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

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

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(31) ( 08/07/2025 )

出淡汗(虛汗)

出汗是人體正常的生理過程，之前筆者在本節目中也曾論述出汗的問題，內容包括自汗、盜汗、大汗、戰汗、黃汗、絕汗、頭汗、心胸汗出、手足汗出、腋汗、汗出偏沮、無汗等，但沒有提過「出淡汗」。上述有關汗的論述亦已經收錄在筆者於 2023 年出版的《辨症施治養生術》一書中。另一方面，筆者查閱中醫教科書和《中醫學大辭典》均未見有關出淡汗的論述，相信又是民間智慧創造的中醫俗語。

本篇提出「出淡汗」這一課題，主要是臨床上時常遇到一些病人(尤其是小朋友)經常出現異常流汗的情況，並且覺得汗液淡而無味，有別於平常正常出汗時汗液略帶鹹味。一些家長(尤其是長者)對小朋友出淡汗更是憂心忡忡。

為甚麼會出汗呢？現代生理學認為汗是由汗腺分泌產生的，出汗是通過反射而引起的汗腺分泌活動，汗腺主要受植物神經調節。正常人在勞動過久、劇烈運動、環境或飲食過熱、情緒激動或精神緊張時都會出汗。汗液中水分約佔百分之九十九，其他成分主要為 NaCl(氯化鈉)，也有少量 KCl(氯化鉀)、尿素等。大量出汗時，除了流失水分外，也有大量 NaCl 隨汗液排出，所以在補充水分的同時也要補充 NaCl，否則會引起電解質紊亂。

那為甚麼會出淡汗呢?可以有幾個因素：

### 1. 體溫調節異常

一些疾病或生理情況令體溫調節機制出現異常，產熱增多，身體會通過出汗來散熱。例如甲亢患者，怕熱多汗，皮膚溫暖溫潤，是高代謝綜合徵的表現。又如一些患更年期綜合徵的婦女會有潮熱盜汗，主要是因為荷爾蒙失調，令新陳代謝速度代償性提高，產熱量相對增加，晚上睡覺時便會出汗降溫。如果出汗過多，汗液中的電解質濃度下降，便易有淡味。

很多家長留意到年幼的小朋友入睡不久即全頭出汗，甚至沾濕頭髮，並且要用毛巾為他們抹乾汗水，有時因此而擔心，恐怕小朋友的身體有毛病。此種出汗情況多數在小兒熟睡大半個小時後便停止。中醫認為小兒具有「體稟少陽」(即有少火，是維繫生長發育之生氣和陽氣)、陽氣偏盛、生機蓬勃、發育旺盛的特點。他們晚上睡覺時，體溫仍高，需要散熱降溫；而頭為諸陽之會(所有陽經都匯聚於頭部，手三陽經從手走頭，足三陽經從頭走足)，散發過盛的陽熱時通過頭部出汗，最為有效。

### 2. 環境溫度過高

假如處於高溫環境下或穿衣過多，為了散熱，身體便會發汗。出汗過多，便會淡。

### 3. 藥物的副作用

常見會引發流汗的藥物包括抗抑鬱藥，一些降血糖藥(如果引發低血糖時會導致出冷汗)、解熱鎮痛藥和某些荷爾蒙藥，出汗過多易變淡汗。

出汗而知其味淡，肯定試味者要用舌頭親嘗汗液才能知其味道，但單憑個人嘗味而得出的結論，肯定帶有極強的主觀因素，會因個人的認知和判斷而有不同結果。綜觀中醫(望、聞、問、切)，西醫(視、觸、叩、聽、嗅)的診斷方法，都沒有嘗味這一項。雖然歷史上有越王勾踐為吳王夫差嘗糞辨疾的故事，但一來勾踐不是醫師，二來他如此忍辱負重，為的是搏取夫差的信任，並非正確的臨床診斷方法。所以有理由相信「出淡汗」的說法肯定是民間的經驗和智慧沉澱出來的。

不過，筆者聽過一個由西醫朋友說的笑話，與這課題有點相關性，故此順手拈來，說給大家聽聽，以搏一笑。

話說某地的一間醫學院，一班醫科學生在聆聽一位腎科教授講解腎病的化驗診斷方法，教授吩咐上課的學生，各拿一個留小便的瓶子，到廁所留取自己的小便，然後拿回教室，教授自己也照樣留了小便。之後教授叫大家扭開瓶蓋，他自己示範把一隻手指沾一沾瓶中的小便，然後放入伸出的舌面上，尝尝自己小便的味道。示範後便叫每個學生照做，學生們最初都有點愕然，但教授吩咐下來，只能尷尬地照做。跟着教授叫每個人說出自己尿液的味道，有人說是鹹的，有人說是淡的，不一而足。跟著教授在學生面前再示範一次他自己如何試尿味，並且叫各人留心看清楚過程。原來他是用食指沾尿液，然後快速把中指放到舌面上(掩眼法)，但沒有一個學生看得出來。教授於是訓示學生做醫生的要求除了要有豐富的醫學知識外，還要培養出敏銳的觀察力，在臨床上才能作出更全面的判斷，而非只靠書本的知識，一成不變地套用。

要做濟世為懷有大志的醫生，一定要經過艱苦的訓練和自我磨練，潛心苦讀之餘，更要面對不小挑戰，如能迎難而上，才能培養出永不退縮的精神。其實無論任何職業或做任何事，都應該有這種永不退縮的精神，才能有成功的機會，就請大家欣賞任賢齊唱的《永不退縮》吧！

### **補氣固表湯 (1 人量)**

材料：**黃耆(北耆)**20 克、**紅棗** 10 枚(去核)。

製法：材料略沖洗除去塵污，用清水 3 碗猛火煲滾，改用細火煲 30 分鐘即可飲湯食紅棗。

功效：黃耆補氣升陽、固表止汗、利水消腫，紅棗補中益氣、補血止血；此湯有**補中益氣，固表止汗**功效，適宜氣虛自汗多汗之人士飲用。