

汗在哪里 病就在哪里

汗液是身体发出的健康信号,头面多汗、手足汗出、胸背盗汗,不同出汗区域对应各异的身体状况。出汗切莫一概当成体虚盲目进补,找准出汗部位,辨证厘清寒热虚实,方能对症调养。



4部位出汗多是健康警报

头汗 出汗集中在头部、头颈以及前额部位。这类群体多属湿热体质,日常饮食偏爱肥甘厚味的食物。引发头汗的因素不少,湿热上蒸、火热上炎是最多见的。涉及的脏器既可能是心,也不排除肝胆或脾胃。要明确病因后再进行针对性调养。

鼻汗 鼻部多汗往往和脾气虚弱、肺气虚弱相关。这类人群常伴有气虚乏力、免疫力较弱、容易感冒,需补气。

手脚心出汗 阴虚火旺者体内阴液亏耗、虚火内生,典型表现包括手心与脚心易出汗、口舌发干、入睡困难多梦、内心烦躁易发怒、夜间盗汗。建议养阴清热、滋阴降火。

劳心汗 出汗部位主要在心窝处和双乳之间。这类人群日常较为疲惫,思虑操心之事偏多,造成心气相对亏虚,应当补益心气。

更年期、甲状腺功能亢进、糖尿病等疾病同样可能引起多汗,应配合完善相关检查。

微微出汗有利身体健康

汗液是心气蒸腾、津液所化,既是机体散热的途径,也被看作心脏健康的参考指标。出汗过多或过少,都会给心脏带来损伤。夏季养护心脏的关键,在于不暴汗、不避汗、只出微汗。不妨把饱含津液的心脏想象成一块湿润饱满的海绵,微微出汗相当于从海绵中轻轻挤出少许水分,海绵依旧丰盈润泽,不伤根本。大汗淋漓好比用力挤压海绵直至干瘪发硬。此时心脏的津液被大量消耗,人就会觉得亏虚无力、供血欠缺。有人认为出汗可以排毒,强迫自己在夏季大汗淋漓。其实,大量流汗不仅会损伤心气,还会造成水分和电解质迅速丢失,使血液黏稠度上升,心脏泵血更加吃力。对于本身有高血压、高血脂、冠心病等基础疾病的患者,这种暴汗做法极易触发心律失常、心绞痛。即便是体质不错的年轻人,频繁大汗也会导致心气亏虚,引起疲乏、头晕等不适。完全不出汗如同海绵长期闷着不透气,湿和热全堵在内部,同样不可取。部分

人群非常排斥汗液带来的黏腻体感,于是整个夏季都待在空调房间内,把温度调得很低。但长期不排汗,会致使体内气血流通不畅,心气无法正常宣泄,堵住了身体的散热出口。代谢产物不断堆积,气血循环速度减慢,心脏推动血液要消耗更多力气,负担自然会加重。

多汗人群试试这样调理

喝敛汗茶 取太子参5克、麦冬3克、五味子2克,以适量沸水冲泡,静置5分钟后便能饮用。太子参能补气,麦冬可养阴,五味子善收敛汗液。三者配合制成代茶饮,适宜夏季容易大汗、心慌的人群。

按揉阴郄穴 阴郄穴属于心经上的穴位,对缓解心慌、多汗等不适有帮助。阴郄穴在手腕内侧腕横纹往上0.5寸,靠近小指一侧的凹陷中。用拇指按压3分钟,至出现酸胀感即可,每日早晚各进行1次。

出汗后用干毛巾或温度偏热的毛巾擦汗为佳。擦拭时注意避开风吹。

读懂不同人群出汗信号

不同人群出汗的原因不同。

年轻人多汗多为湿热重、肝火旺、阴虚火旺。年轻人熬夜、爱吃辛辣油腻、压力大、久坐少动,容易积热生湿,多表现为手脚汗、腋下汗、前胸后背燥热汗,属于“实热、湿热出汗”,多是代谢旺盛、内热淤积导致,并非体虚。

上班族多汗多为脾虚湿重、气血不畅。长期久坐、三餐不规律、久坐闷气,脾胃运化变差,湿气堆积,常见头面多汗、饭后大汗、身体黏汗,伴随乏力、腹胀、大便黏腻。

中老年人多汗多为气虚、阳虚、脏腑机能衰退。元气、阳气不足,卫气不固毛孔,固汗能力变差。不动也出汗、动不动虚汗、后背前胸多汗、出汗后怕冷、疲惫乏力。

女性经期、产后多汗多为气血亏虚、气虚不摄汗,多见满头虚汗、浑身出虚汗。

女性更年期多汗是肝肾阴虚、阴阳失调,典型潮热盗汗、夜间出汗、一阵一阵燥热出汗。

体虚儿童多汗多为脾胃虚弱、卫气不足,多因积食、脾虚、抵抗力弱,津液不固。

古人的消汗秘籍

在没有空调和电扇的古代,天热时“挥汗如雨”是古人必须直面的生活常态。针对大汗淋漓,古人在衣、食、住、行乃至精神层面,展现出极具智慧与雅趣的应对之道。

在衣着上,古人发明了透气的“黑科技”。汉代时,刘邦因战事“汗透中单”,由此诞生了“汗衫”这一贴身吸汗的夏装。到了清代,士大夫穿上了由上万根细竹管编织而成的“竹汗衫”。这种衣服轻若薄纱,穿在內衣与外袍之间,不仅能让汗水顺着竹管空隙迅速蒸

发,还能隔绝体表热量,被文人赞誉为“汗粘不到肉,暑气不侵肌”。此外,轻薄透气的苎麻“夏布”和仅重49克的汉代“素纱襌衣”,也是古人减少出汗、保持清凉的绝佳选择。

在饮食上,名人们懂得利用自然之物来降温。早在周代,朝廷便设有“凌人”负责冬季采冰、夏季颁冰。到了宋代,冰饮已经走向民间,苏轼等文人便是“冰饮自由”的狂热爱好者,常以冰雪冷元子、酥蜜水等解暑。

在居住方面,古人不仅会在室内放置冰块,还会搭建凉棚、挂

竹帘。宋代大臣洪景卢甚至在翠寒堂中因冷气太足而“体粟战栗”,可见当时降温效果之显著。

名医孙思邈告诫世人,夏日虽热,但不可在出汗时猛喝冰水或对着冷风猛吹,以免寒气入体,体现了顺应自然的养生智慧。

在精神与艺术层面,名人们更是将汗水化作了千古流传的文化印记。书圣王羲之在酷暑中挥毫,留下了《热甚帖》《大热帖》等信札,正是这种带着汗水与醉意的即兴创作,让《兰亭

序》多了几分潇洒不羁的神韵。北宋书法家杨凝式在酷暑中给朋友写信,惦记着送去一杯酥蜜水,其《夏热帖》被米芾评价为“横风斜雨,落纸云烟”,暑热反而激荡出笔墨间磅礴的生命力。

除了物理降温,古人更讲究“心静自然凉”。唐代诗人白居易在苦夏中烦躁难眠时,便通过涵养心中静气来消解暑热;东晋的陶渊明则选择“高卧北窗之下,清风飒至”,在慵懒与松弛中寻得内心的清凉。明代文徵明在盛夏溽热中挥毫,赞叹烈日有利于农事生长。本报记者 李由