

## 汗證【自汗、盜汗】分虛實 治由體質差異著手

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

病患幼時起手腳易汗，23歲去做電燒手術，術後除手及面部改善之外，其餘地方無改善，身體以膻中穴處流汗最多，無臭味，納加，易口乾舌燥，飲多，汗多時尿少，反之亦然；鼻癢但無鼻塞或流鼻水，大便一日2~3行，成形，悲傷或興奮時流汗情形加重，眠差易醒，喜冰飲，對寒熱不明顯，但手術後手部較冰冷。





手足心發熱、便秘，午後身體發熱、盜汗、易燥咳患者，中醫稱為陰虛，可炒百合或煮百合湯食用，其功效如同燕窩，滋陰潤肺。

對於多汗且呼吸短促、燥咳，懶於說話，語聲低弱，易疲勞乏力、出汗多，平時易感冒的民眾。此外，夏天流汗本來就會增加，但很多人的汗量比一般人還大，清醒在安靜的情況下流和異常稱為自汗，睡著時汗多，醒時流汗稍止則稱為盜汗；中醫治療主分虛實，針對症狀，主要從患者體質差異著手。

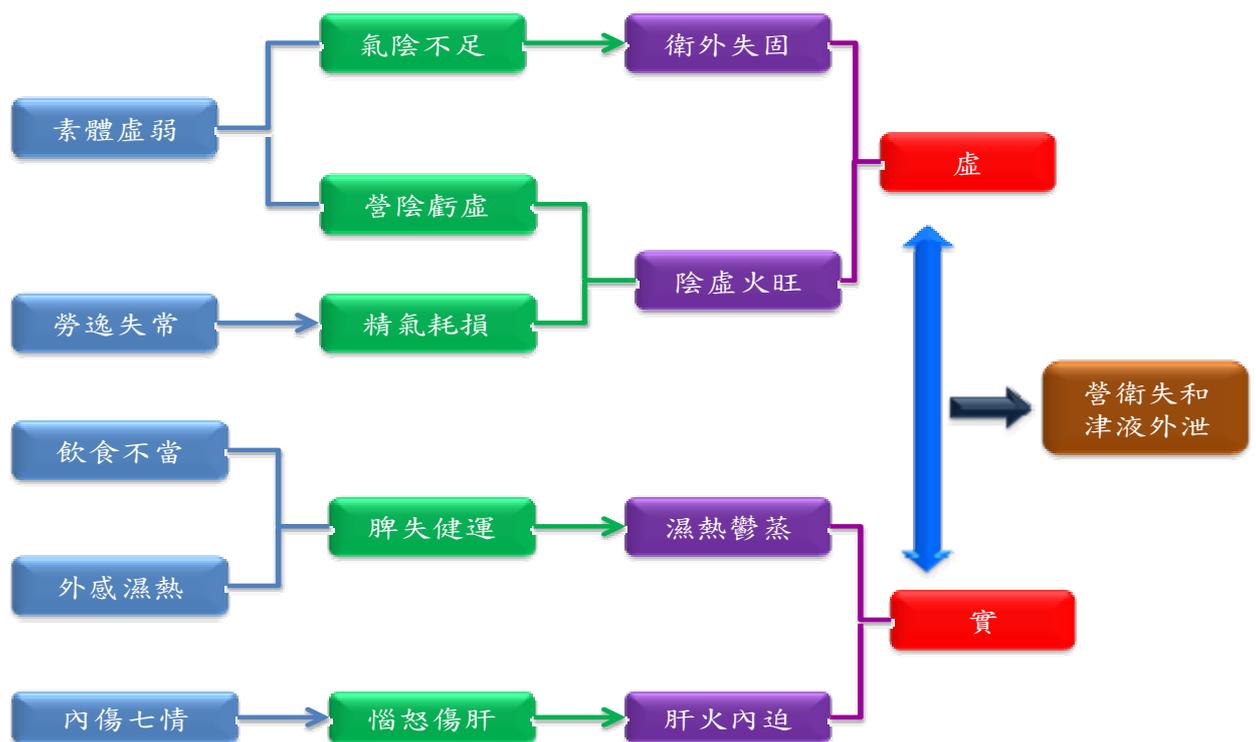
中醫治療主分虛實，針對症狀，例如**虛證處方常以生脈飲等為主、陰虛可考慮知母飲等，主要從患者體質差異著手。**體虛多汗者常以生脈飲加味改善。如黃耆與牡蠣、麻黃根、浮小麥合用即，具有斂汗的作用，對於體虛、陽虛型的多汗有改善作用。

中醫將虛性體質分為許多種，**如陰虛的人虛煩睡不著，手足心發熱，便秘，午後身體發熱，盜汗，腰酸，舌紅少苔，脈細數等等。一般而言氣虛者人容易倦怠，喘氣，面色白，食欲不振，排便不成形，舌淡，脈弱。血虛者易頭昏，耳鳴失聰，心悸失眠，嘴唇指甲蒼白，脈細數或細澀等。陽虛大都解尿清長，如同開水，又特別怕冷。**

出汗是人體的生理現象，在天氣炎熱、穿衣過厚、渴飲熱湯、情緒激動、勞動奔走等情況下，出汗量增加，此屬正常現象。在感受表邪時，出汗又是驅邪的一種方法。

外感病邪在表，需要發汗以解表。除了伴見於其他疾病過程中的自汗、盜汗外，引起病理性出汗增多的病因主要有以下四個方面：

- (一) 肺氣不足：素體薄弱，病後體虛，或久患咳喘，耗傷肺氣，肺與皮毛相表裡，肺氣不足之人，肌表疏鬆，表虛不固，腠理開泄而致自汗。
- (二) 營衛不和：由於體內陰陽的偏盛、偏衰，或表虛之入微受風邪，以致營衛不和，衛外失司，而致汗出。
- (三) 心血不足：思慮太過，損傷心脾，或血證之後，血虛失養，均可導致心血不足。以汗為心之液，血不養心，心液不藏而外泄，引起自汗或盜汗。
- (四) 陰虛火旺：煩勞過度，亡血失精，或邪熱耗陰，以致陰精虧虛，虛火內生，陰津被擾，不能自藏而外泄作汗。
- (五) 邪熱勞蒸：由於情志不舒，肝氣鬱結，肝火熾旺，或嗜食辛辣厚味，或素體濕熱偏盛等，以致肝火或濕熱內盛，邪熱鬱蒸，津液外泄而致汗出增多。



汗證是以汗出異常為表現的一種病證，在臨床雜病中較為常見。歷代醫家立足陰陽肺衛論汗者眾，如“陽加于陰謂之汗”，“汗由肺氣宣發津液於體表而生”，汗出異常則為肺氣虧虛，陰陽失調，腠理不固

而致。臨證治汗也多從肺論治，以補肺固表斂汗為主。筆者認為，汗雖由肺氣宣發津氣於體表而生，然其化生之源則在心，調汗之樞也不離乎心，正如素問宣明五氣論所言：“五臟化液，心為汗”，是以汗證當以心論治。

## 1 心乃化汗之源

1-1 汗出於血：素問評熱病論曰：“人之所以汗出者皆出於穀，穀生於精。又靈樞營衛生會篇曰：“此所受氣者，泌糟粕，蒸汗液，化其精微，上注肺脈，乃化以為血。可見汗與血均為脾胃運化之水穀精微所化生，故謂之”血汗同源”，靈樞營衛生會篇提出的”奪血者無汗，奪汗者無血”，更具體闡明了血與汗的重要相關性。現代研究認為，人體出汗多少主要與微循環的開放有關，微循環是指小動脈和小靜脈間管徑小於100μm的血管系統，它包括直接通路、營養通路、動靜脈短路。高溫時動靜脈短路最大限度地開放，皮膚處的營養通路開放也有所增強，直接通路流量減少，膚和毛孔擴張，汗孔微開，結果輻射散熱等方式顯著增強，若不能滿足需要時汗孔擴張，則汗液的生成和排泄顯著增強，散熱進一步增強。而血脈為心所主，故汗由心所生。

1-2 汗化於陽：汗出需要陽氣的蒸騰作用，心為陽中之陽臟，主司一身之陽氣，臨證指南醫案云：隨其陽氣所在之處而氣化為津，亦隨其火擾所在之處而泄為汗。故可知心之陽氣為汗液生成之動力來源。心

陽不僅為汗液生成的動力，也是顧護人體津液的屏障，當陽氣不足衛護，溫煦失職時則見畏風怕冷，汗出異常。醫宗必讀：“心陽虛不能衛外而為固，則外傷而自汗。又傷寒論：發汗過多，其人叉手自冒心，心下悸，欲得按者，桂枝甘草湯主之。可見心之陽氣亦可因發汗過多而折損。

## 2. 心為主汗之樞

2-1 汗由神統：心為君主之官，主神明，統帥全身臟腑、經絡、形體、官竅的生理活動以及精神、意識、思維、情志等心理活動。常見人在恐懼、憤怒、緊張、激動時易出汗，素問經脈別論曰：“驚而奪精，汗出於心。景嶽全書云：“凡大驚恐懼，皆能令人汗出，是皆陽氣頓消，真元失守之兆。現代研究也表明人體出汗受神經調控，交感神經興奮時會出汗或出汗增多，故人在緊張時也會在手心等處出汗，此時的出汗與散熱無關，說明汗液的分泌亦由心神調節。

2-2 心布於表：汗液排泄的通道稱為玄府，皮膚腠理的開闔失司也可以導致汗出異常，肺雖主皮毛，然心布於表(素問刺禁論)。素問五臟生成篇：肺之合皮也，其榮毛也，其主心也，多食苦則皮槁而毛拔。肺衛敷布於表，司固外、開合之職；而陽受氣於上焦，以溫皮膚分肉之間(素問調經論)，可見心陽為肺衛之源，陽氣虛衰則肺衛亦衰而致腠理不固汗出異常，故曰其主心也。李杲言：心主榮，肺主衛。榮者，

血也。脈者，血之府。神之所居也。衛者，元氣七神之別名，衛護周身，在於皮毛之間也。當衛失固護，營不內守時亦可見自汗，傷寒論中用桂枝湯治療營衛不和之自汗，蓋用桂枝溫通心陽，芍藥養血益陰以達調和營衛而汗出自愈。因此心陽、心血營陰充足與否決定了肺衛的盛衰與腠理的開闔。

### 3 調心是治汗之本

3-1 益心斂汗：心主血，肺主氣而朝百脈，又肺主皮毛，心肺氣虛則肌腠不固，汗出於表。心氣與肺氣皆屬胸中之氣，二氣之虛常為互見，蓋因心氣不足，鼓動無力，血行不暢影響肺氣之宣降；肺氣不足，運血無力，進而耗損心氣。醫案偶存載有：甲子春治一人，年四十餘，兩月來睡而汗出，被褥盡透，榻上如人形，此為漏影症，乃元氣虛損之極。用上黨參四兩、黃芪六兩、附子四兩、甘草四錢，煎濃汁服一劑，汗止十七，再劑竟全愈矣。醫案中用附子四兩，是因胸中宗氣虛極，加之汗出甚進而損及胸陽之故。臨床治療以重用參、芪，每獲效。

心陽不足，衛護溫煦失職時則見畏風怕冷，汗出異常。醫宗必讀言：心陽虛不能衛外而為固，則外傷而自汗。即為此理。治療重在溫補心陽，常用附子、肉桂、桂枝等藥物，傷寒論以桂枝甘草湯為心陽虛之基礎方，可佐之。葉天士臨證指南醫案：孫五八肉筋惕，心悸汗出，頭痛，畏風怕冷。陽虛失護，用真武湯。真武湯乃溫補心腎陽氣之方。

心血不足所致之汗證蓋因心血耗傷，氣隨血脫，衛陽不固，腠理不實而致自汗或血虛陰虧，陰不斂陽，陰虛火旺而致盜汗。雖有自汗、盜汗之別然其治一也，皆補心養血之法，常用方劑有歸脾湯、八珍湯、當歸補血湯等。名醫類案載有，”薛立齋治一婦盜汗不止遂致廢寢，神思疲甚，口乾引飲，作血虛有熱。用當歸補血湯茶。炙芪一兩、當歸三錢。又以六黃湯加人參、五味子二劑而愈。靈樞五癰津液別篇雲云：”脾為之衛，脾氣虛氣血生化無源而致衛氣衰，汗孔閉合無力而見汗出。

3-2 清心斂汗 心火亢盛，內擾心液，迫津而為汗。心火亢盛所致之汗症常伴心煩，難寐，舌紅，渴喜冷飲等症，治療宜清心瀉火，方用導赤散加味。又情志鬱結化火，痰鬱、血瘀等六氣鬱而化火，過食辛辣溫燥之品皆可致心火亢盛而見汗出，臨床治療當審證求因。胡大中以”汗乃心之液，夏氣通於心為論，以清心火為主，兼瀉肝火為法，治療丁某2歲患兒，入夏以來，汗出頗多，白天動則汗出，夜晚寐亦汗出，唇、舌皆紅，渴喜冷飲，小便短赤，夜寐不安一病證。6劑而獲效。主要藥物如：黃連、穿心蓮、梔子、竹葉、蓮子心、生地、麥冬、白芍、胡黃連、甘草等。

腎陰虧於下不能上濟心，心無腎水之濟則心火亢於上，逼津液外泄也見自汗。治法當補腎中之水，瀉心中之熱，腎水足而心火清，心火清

則心汗自止。宋文武以仲景桂枝加龍骨牡蠣湯加減方，治癒西醫診為植物神經功能紊亂，中醫當屬陰陽不和、心腎不交、水火不濟之歷經半年的煩熱自汗證。

3-3 寧心斂汗：景嶽全書：凡大驚恐懼，皆能令人汗出，是皆陽氣頓消，真元失守之兆。心神不寧則氣消，心液隨氣泄而為汗，此心不斂汗故也。臨床常用朱砂、茯神、柏子仁、浮小麥、遠志等藥寧心安神以斂汗。名醫類案：劉全備醫案。一男子，驚恐自汗。曾服麻黃根、黃芪、牡蠣等藥，不效。用白芷一兩，辰砂半兩，為細末，每服兩錢，酒調下。因其不能飲。用茯神、麥冬調下而愈。蓋此能斂心液故也。臨床上常用浮小麥斂汗，也正因為小麥的寧心之功，內經：心病者宜食麥，正是此意。

3-4 通脈斂汗：醫林改錯血府逐瘀湯所治之症目說：竟有用補氣、固表、滋陰、降火，服之不效，而反加重者，不知血瘀亦令人自汗、盜汗，用血府逐瘀湯。瘀血內阻，脈道不利，氣血津液運行受阻，不尋常道外泄而為汗。若瘀血不去，雖補氣、固表、滋陰，如決堤之流更遇淫雨則汗出更甚，故凡血瘀致汗者治法當以化瘀通脈以斂汗。然通脈之法非止化瘀，氣滯、痰凝等氣血津液運化失常皆可阻滯脈道而見汗出，故臨床治汗不可一味只知補與澀，有時理氣、破氣、化痰、化瘀等通脈之法亦可見效。徐維偵醫師

## 1. 緣起-陰虛盜汗？！

## 2. 內經

《素問·陰陽別論》陽加於陰謂之汗。

《素問·陰陽應象大論》陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。

《素問·評熱病論》陰虛者，陽必湊之，故少氣時熱而汗出也。

《素問·脈要精微論》陰氣有餘為多汗身重。

## 3. 景岳全書

汗出一證，有自汗者，有盜汗者。

- 自汗者，然無時而動作則益甚。
- 盜汗者，寐中通身汗出，覺來漸收。
- 自汗、盜汗，亦各有陰陽之證，不得謂自汗必屬陽虛，盜汗必屬陰虛也。

## 4. 三因極一病證方論

- 無問昏醒，浸浸自出者，名曰自汗。
- 睡者汗出，即名盜汗，或云寢汗。

## 5. 中醫診斷學

汗自出分自汗、盜汗兩種：

- 自汗：日間汗自出。多屬陽虛！
- 盜汗：睡後汗出而醒時即止。多是陰虛！

## 6. 盜汗-金匱要略

《血痺虛勞病脈證並治》男子平人脈虛弱細微，喜盜汗也。

《水氣病脈證並治》黃汗之病，兩脛自冷；假令發熱，此屬歷節，食已汗出，又身常暮(臥)盜汗出者，此勞氣也……桂枝加黃耆湯主之。

## 7. 盜汗-傷寒論

134. 太陽病，脈浮而動數，浮則為風，數則為熱，動則為痛，數則為虛，頭痛發熱，微盜汗出，而反惡寒者，表未解也。

201. 陽明病，脈浮而緊者，必潮熱發作有時；但浮者，必盜汗出。

## 8. 陽虛盜汗說

《雜病證治準繩·汗》陽衰則衛虛，所虛之衛行陰，當瞑目之時，則更無氣以固其表，故腠理開津液泄而為汗，迨寤則目張，其行陰之氣復散於表，則汗止也。夫如是者，謂之盜汗，即《內經》之寢汗也。

《諸病源候論·虛勞盜汗候》盜汗者，因眠睡而身體流汗也，此有陽虛所致。

## 9. 小結

陰虛盜汗的可能性

清代馮兆張的《馮氏錦囊》云：真陰衰弱，亦令自汗，蓋陰虛則火動于陰位，陰精被火煎熬而出，猶乾竹被火燃之，亦有油也。

## 依西醫觀點造成盜汗的原因有哪些可能疾病？《郭力豪醫師》

- 1・癌症：包括淋巴瘤、血癌在內的許多癌症都可能會有夜間盜汗的情形。
- 2・感染症：如，結核病、AIDS、感染性單核球症〔infectious mononeucleosis〕、心內膜炎…等。
- 3・內分泌系統疾病：如，停經症候群、甲狀腺機能亢進、糖尿病患者  
的夜間低血糖、嗜鉻性細胞瘤〔pheochromocytoma〕、類癌腫瘤〔carcinoid tumor〕…等。
- 4・心血管疾病：如，狹心症、Takayasu氏動脈炎、顛動脈炎。
- 5・藥物：服用某些藥物時也可能會有夜間盜汗的現象。如：解熱鎮痛劑、某些降血壓藥、某些抗憂鬱劑、酒精或海洛英中毒…等。
- 6・其他：如：睡眠呼吸中斷症候群、胃食道逆流症、慢性疲勞症候群、焦慮症…等。