

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 (30) —— 盜汗 (1) (08/09/2020)

盜汗是更年期常見症狀之一，是指入睡時出汗，由於熟睡而不自知，醒來汗止。《傷寒明理論》云：「盜汗者，謂睡而汗出者也。」《景岳全書·汗出》亦云：「盜汗者，寐中通身汗出，覺來漸收。」中醫認為主要是陰虛的表現。

現代醫學認為盜汗是因為中樞及交感神經系統興奮性提高所致。由於構成身體的物質成分不足(即陰虛，例如血液、分泌液減少等)，導致體內能量代謝率和產熱量代償性增加，除了產生潮熱外，還會刺激汗腺分泌而出汗，包括自汗及盜汗。盜汗發生在入睡後，這時正常人體的中樞神經系統緊張性下降，副交感神經系統主導了內臟的生理活動，睡着的人處於舒緩狀態，體溫保持穩定，而且相對比白天為低，不會出汗。但陰虛體質的人，由於新陳代謝速度代償性提高產熱量相對增加，熱量積聚到一定程度時，便刺激汗腺發汗，從而散熱，於是便產生了盜汗。

一般正常人偶然因情緒困擾、精神壓力、穿衣過多、室溫過高或服食了一些刺激發汗的藥物，偶爾有盜汗不用太擔心，只要避開誘發因素，便自然回復正常。婦女到了更年期，假如屬腎陰虛體質，便有機會出盜汗，這是陰陽不協調的表現，可以因應臨床表現而進行調理。不過，如果盜汗持續發生，而情況有惡化的趨勢，則不要輕視，應該尋找原因，並接受治療。

盜汗的發生可能有不同的病理因素，包括感染性疾病如肺結核病、愛滋病、骨髓炎等；內分泌疾病如甲狀腺功能亢進；甚至惡性腫瘤如淋巴瘤、腎癌和生殖系統腫瘤等。

曾經看過一個清代王孟英的醫案，涉及一名患病婦人。她病發時每天下午三點後便發冷，但到晚上則發熱，入睡後便出汗(盜汗)，咽喉乾涸、咳嗽、脅肋覺痛。發病一個月後胃納轉差、月經量減少、漸漸消瘦、精神困倦。求診於王孟英，診斷為情緒抑鬱、思慮太多、損傷心脾。這婦人平素怕吃藥，就算是十分淡味的藥，飲下便吐，王大夫思量之下，建議病人用甘草(建議量 5 克)、小麥(30 克)(亦可用浮小麥收汗)、紅棗(3 ~ 4 粒，去核)、蓮藕(半斤)四味煲湯，每天飲服多次。病人見不用服藥，只喝湯，十分開心，一連十天不停飲服。王大夫復診時婦人心情開朗，大部份症狀消失或減輕。家人向王大夫查問其病情，大夫解說這是一條調整心脾的湯方，紅棗補氣健脾、養血 / 心安神；蓮藕健脾開胃、養心生血、舒鬱怡情；小麥養心安神、潤肝除躁；加上甘草可潤燥緩急。他囑咐病人繼續每天飲湯，兩個月便痊愈了。

中醫認為汗為心之液，心陽不足，心氣虛不能固攝心液，便出自汗。另一方面，心陰 / 心血不足，則易出盜汗，上述病案亦屬這類例子。若盜汗長期不止，心陰耗傷嚴重，應及早治療。

斂汗潤膚湯 (1 人量)

材料：生地及熟地各 12 克、麥冬 10 克、玉竹及生黃耆各 15 克、糯稻根 30 克。

製法：洗淨材料，以清水 6 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 45 分鐘即成，可翻煎 1 次。

功效：生地清熱涼血、養陰生津，熟地補血滋陰、益精填髓，麥冬及玉竹均為補陰藥能益胃生津，麥冬長於養陰潤肺，玉竹長於潤肺止咳，上述數藥均有潤膚作用；黃耆(北耆)補氣升陽、固表止汗，糯稻根益陰止汗、健脾和胃。此湯具固表止汗、養陰生津功效。部份濕疹

患者皮膚乾燥，但易出汗，汗水浸淫濕疹便會十分痕癢，此湯水有**斂汗潤膚止癢**作用。

小貼士

筆者參考過一本名為「民間祖傳秘方大全」的書，發現有不少治盜汗的小方，現選取兩條於此，並加減化裁，供大家參考 / 試服。

1. 經霜桑葉 9 克，研末，用米湯 1 碗煮沸，和暖服。治體虛出汗。

之前在本節目中亦介紹過上海名中醫顏德馨的一個相關醫案，一名六十歲婦人出盜汗兩年多，時覺精神困倦，其他情況正常。顏老用益氣固表、滋陰降火等方法均無效。最後用經霜桑葉研末，用米湯調服，每次九克，早晚各一

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。

次，半月後盜汗全止，久未復發。(節錄自庚子年年初四播出的「中醫養生金句之賀歲節氣養生篇」)

本方用冬天經過雪霜桑葉，何解?民初名醫張山雷云：「桑葉，以老而經霜者為佳，欲其氣之全、力之厚也，故入藥用冬桑葉，亦曰霜桑葉。」他認為老桑葉而經霜者效果最好。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。