

中医专家教您读懂“汗语”

夏天闷热难耐,令人汗流浹背。在天热、穿衣过厚、饮热汤、劳动奔走等情况下出汗较多,只要及时补水就没有问题。如排除这些因素,出现异常出汗,或特定部位出汗增多,要提防是疾病预警。杭州市红会医院中医科中医刘敏、中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任李建军指出,如果我们能看懂汗液的“语言”,便可提早介入,就医调理,防患于未然。

本版图片来自网络



提防 6种“坏汗”不可小觑

与生理性出汗不同,异常出汗的病人常表现出面色苍白、脉搏弱、大汗淋漓、汗出如油、血压下降等症状,严重者可能出现休克或痉挛、昏厥的情况,不可小觑。异常出汗有6种情况。

自汗 这类人出汗成家常便饭,会不受天气冷热、时间、活动等外界因素的影响而流汗。自汗多因体弱、气阴两亏导致,病人常伴疲惫、乏力、气短、畏寒等症状,可先进行检查,看看是否患慢性代谢性、消耗性疾病,如糖尿病、结核病等。如果除外上述病,可进行适当食补(如麦冬、洋参、核桃等)。

盗汗 常发于夜间,入睡则头、颈、背部汗出,醒来则汗止。盗汗多因阴虚而致,常伴有五心烦热、失眠、口咽干燥等症状。可用百合、雪梨、蜂蜜等滋阴,少吃羊肉、洋葱、葱姜蒜等热性食物,或在中医指导下用沙参、麦冬、五味子、西洋参等泡水饮。用浮小麦25克、红枣5枚,水煎饮用,效果也不错。

冷汗 冷汗是虚弱的表现,常见于感冒发烧后及退烧的过程中。患者往往脾胃虚弱,过度饥饿或是脱水严重也易出现全身冷汗。

战汗 先恶寒战栗,继而全身大汗者为战汗,多见于急性热病。这是大病前兆,非常危险,应及时就医。

黄汗 汗出色黄染衣者,是谓黄汗,多为湿热内郁之征。西医认为是血液中胆红素浓度过高引起,多见于急慢性肝炎、胆囊炎、肝硬化等,或过多进食胡萝卜、橘子、柑橙等蔬果。

脱汗 又称“绝汗”,常见于危重病人,患者大汗淋漓,多伴呼吸急促、四肢发冷等。

自查 7个部位出汗说明身体虚

不同部位冒汗暗藏健康预警,如果感觉身体某个部位容易冒汗,可对照下面内容自查。

头汗 指病人仅仅头颈部位出汗比较多,多因上焦热盛或中焦湿热蕴藉,或病危虚阳上越所致。若同时有上腹胀满、口臭、不想吃饭等症状多为积食所致,可在中医指导下用麦芽30克、独脚金15克水煎服用。若伴随肢体沉重无力、胃胀不适、身体发热、舌苔厚而黄腻,可在中医指导下用苍术、南豆花、绵茵陈各10克水煎饮用。

鼻汗 鼻汗往往出现在鼻梁和鼻翼两侧,在情绪激动、精神紧张、工作劳累、讲话过多时排汗。鼻汗多者往往肺气不足,需调理补气和提升免疫力,建议每天用手或工具敲打双臂,调理肺经。

腋下汗 腋下大量出汗,往往实症较多,如果汗液气味大,多与热症或湿热症有关,这种情况除了要注意清淡饮食,还可用菊花等泡水代茶饮。如果是腋臭,可手术根治。

手足汗 中医认为脾主四肢,手心和脚心爱出汗,说明湿热重,需去热、除湿、健脾。每天餐后可按摩腹部,尽量不

吃冰淇淋、冷饮等。

半边身出汗 指半边身体多汗,而另半边身体无汗或出汗甚微。半边身体出汗多因气血不足内阻经络所致,常见于高血压、中风、半身不遂、截瘫等患者。

劳心汗 指心窝部和两乳中间部位多汗。这里的“劳心”也是字面意思,常见于劳心过度之人,多因忧、思、惊、恐过分而伤及心脾所致,以致心不主血、脾不统血,也就是大家常说的“内伤”。

阴汗 生殖器及其周围(包括大腿内侧近股阴处)部分皮肤经常汗多,且汗味臊臭,古人称为“阴汗”,西医称为阴囊潮湿,前列腺炎、阴囊皮肤湿疹、糖尿病等都可能为诱因。另外,有些人精神紧张也易患病。患者外出时可适当用爽身粉保持局部干燥,尤其是肥胖者。

提醒:

夏日出汗过多,还要注意生活调护,适度锻炼,增强体质,并注意劳逸结合,避免忧思烦劳过度,少吃辛辣刺激食物。另外,出汗时毛孔张开,不要对着风扇、空调直吹,以防感冒。出汗后,应及时用干毛巾擦干,勤换衣物。

来源:快乐老人报

烹饪大师分享消暑开胃菜

酷暑模式在全国各地开启,这时,吃点当季凉菜,不仅能清热解暑,还能开胃助消化。中国烹饪大师郑勇分享了三道消暑开胃菜。

酸辣南瓜尖

沸水中加点油,将洗净的南瓜尖放进水中焯水,然后过凉水;将青红小米椒切成小圈,加入适量盐、蒜泥、姜泥、酱油、醋、花椒油、白糖,搅匀后淋在南瓜尖上即可。

凉拌苦瓜

将苦瓜洗净一剖为二,刮去内瓤,切成薄片,放进开水里焯水。然后放入少许盐,根据口味调味即可。

凉拌藕丁

莲藕洗净刮去外皮,然后切成小丁。将适量生抽、老抽、米醋、白糖和盐倒在小碗里,搅拌至盐和白糖溶化备用。锅里加适量水烧开,下入藕丁,煮一两分钟,然后投入凉水中(可多换几次凉水),这样可使藕丁的口感更清脆。将藕丁装碗,倒入调好的料汁,浇入一勺椒麻油。将红辣椒段、白芝麻和姜末撒在藕丁上。锅内倒油,放入八角、花椒炸香,至油冒青烟时将花椒等捞出,然后将热油浇在藕丁上,拌匀即可食用。

重庆市人民医院临床营养科主任刘莉提醒,做凉拌菜时,菜板和容器一定要和处理生肉的分开,做凉菜的时候放醋和蒜能起到杀菌的作用。最重要的是,夏天的凉菜一定要一顿吃完。

■相关链接

八宝消暑茶清心除烦

给大家推荐一款八宝消暑茶。

取西洋参10克,鸡蛋花、水翁花、茉莉花、金银花、莲子心各5克,广陈皮3克,绿茶10克。把所有食材洗净,置于砂锅内,加入清水1500毫升浸泡30分钟,用大火煮沸后改用文火熬30分钟即可。

此茶能清心除烦、补气健脾,适宜于一般人群饮用。

来源:重庆晚报