

## 你是哪種「水」體質？萬芳醫院傳統醫學科林文勝醫師告訴你

許先生不分季節，不到半天衣服總會被汗水浸溼，每天都得換兩次衣服才能避免「若隱若現」的窘境，為此感到困擾的他，在尋求中醫師的協助後，發現自己的排汗狀況已是屬於多汗症的症狀。



圖：萬芳醫院傳統醫學科林文勝醫師】

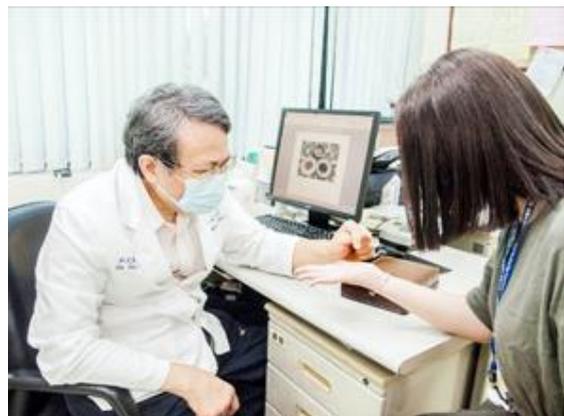
萬芳醫院林文勝中醫師表示，多汗症顧名思義就是排汗量過多，不同體質也會有不同的排汗狀況，所以聽到多汗症不必太過緊張，汗液分泌是正常的生理現象，因個人情緒、感覺而有所不同，所以每個人手、腳掌汗液分泌多寡也因人而異。多汗症輕重程度大致可以分成三級：第一級患部會有溼黏的感覺；第二級會出現肉眼可見的小水珠；第三級會汗如雨下。【左

中醫臨床上將多汗症依體質分類，常見情形如：

**氣虛**：白天汗出不止，在涼爽的環境、未活動下仍然不停流汗，這表示身體對外界溫度變化的調節能力不好，有這種情況的人多半面色發白，容易疲倦，常常流汗後怕風、怕冷，也就是俗稱的「自汗」。

**陰虛**：總在睡醒後才發現，就像小偷把你的汗水盜走，就是所謂的「盜汗」，陰虛的人也不難辨認，通常比較煩燥，手心腳心發熱，臉上兩顴發紅，甚至中午後會潮熱，臨床上常見於更年期的人。

**陰暑**：除了體質導致多汗之外，暑氣也會影響排汗，「陰暑」是指長時間出入高、低溫度不同場所，因為溫差太大而出現中暑現象，如頻繁進出冷氣房，室內外溫差超過5度以上，皮膚微血管與毛細孔一下子擴張、一下子收縮，使得人體無法正常散熱，因此夏天罹患「陰暑」相當常見，尤其是平時運動量少、身體虛弱的人，以及在冷氣房工作的上班族。【右圖：林醫師參考病人出汗情形判定多汗症的程度】



雖然「氣虛」和「陰虛」還有「中暑」是中醫上常見引起多汗症的病理，不過詳細對於病症發生的原因仍需在醫生問診後，才能對診下藥還病人清爽之身。

（文/林文勝，萬芳醫院傳統醫學科醫師）