

宇陽氣功推拿對自汗不止體弱多病者臨證的調理（上）

作者：陳其柱

宇陽氣功推拿整復所 所 長

中華民國傳統整復推拿師職業工會全國聯合總會 講 師

一、概述

何謂自汗不止？自汗者仍不因天暑、冬天、衣著過暖、勞作、運動或服用發汗藥等因素而日夜時時汗出而不停者，均可稱為自汗也。

所謂「盜汗者」是在每當人們入睡、或剛一閉眼而將入睡之時，汗液就偷偷的泄出來，也就是在入睡後汗出異常，睡醒後汗泄即止為特徵。

簡單的說，自汗是日夜時時汗出而不停者。盜汗是在入睡後汗出異常，睡醒後汗泄即止為特徵。以上是自汗不止與盜汗兩者很明顯不相同之處。

這種自汗一時間很難擦乾淨，既使擦乾淨，但很快的又流出來，這是體內陰陽二氣失去平衡，表證自汗的問題。一般自汗大多是虛汗，經常自汗不止者，原因有許多，大概就是營衛不和的原因。多因體質虛弱者，為久病體虛，或為虛勞類疾病。大病之後，元氣大傷、身體虛弱，陰盛陽衰所致。

「自汗」多見於虛症。它既可以單獨出現，也可發生於多種疾病的過程中。「汗為心之液」，若病人出汗太多或自汗、盜汗的病程持續時間過久，將導致精氣耗傷，出現精神倦怠、臉色蒼白、四肢乏力、不思飲食、容易感冒、睡眠多夢等陰陽失調的症狀，損害人體的身心健康，甚至誘發其他疾病。

又因汗之病多主虛，有氣虛、陽虛之別，主要病機為陰陽失調，無法收攝而致汗液外泄。素體虛弱，久病全虛之人，正氣不足，稍事勞累多見自汗也。如果在運動或勞動時，其出汗量更異於常人。

自汗不止之症狀，除以上各項所述之外，以氣功的辨別與調理的方式，俱獨樹一格，當然與中醫理論中的陰陽二氣有密切的關係，但不盡然相同，中醫診斷中的八綱：陰陽、虛實、表裡、寒熱。在氣功推拿、點穴調理時也需要用到的，唯不同之處，氣功練到某個階段時，以手掌即可探測出患者體內陰陽二氣之寒熱、虛實、表裡、好壞、強弱之狀況，更能探測出其體內的穢氣、病氣之輕重……等。並能探測出患者（其體內）是否犯沖到陰煞，這種犯沖到陰煞之症，如無即時妥當的處理，對身體健康的傷害是非常重大的，如嚴重者甚至會死亡，這些是現代醫學無法治療也是無解之症。

掌握了患者的實際情況後，即可以氣功推拿來調理之，從長期臨床上的實踐證明，陰症比陽症多，病重的患者其穢氣、病氣也重，體弱多病者，其內氣也較虛。調理的原則，亦是以輕柔的手法推拿，舒緩放鬆軟組織、通經活絡、祛瘀活血，並把其患者的穢氣、病氣排出體外，再向患區大量貫氣調理之。

臨床上觀察到的許多病例為多部位同時出汗，常見的組合為：手掌+足底、手掌+足底+腋窩、全身自汗不止等三種之外，其他組合甚為少見。一般的自汗

症，總是汗流不停之外，有的流出的汗液有異味，有的汗液稠黏像漿糊狀。多汗症症狀的出現與氣候、季節以及外界溫度、情感變化、劇烈活動等諸多因素有關，但也可能沒有任何誘發因素。多數患者夏季症狀較重，冬季時症狀相對較輕。因多汗的部位不同，局部的症狀也略有不同。

二、臨床資料

在氣功推拿的臨床案例中，對自汗不止體弱多病者臨證的調理，列出自汗不止的 21 個案例中，全身自汗不止者佔 8 位，全是女性，佔 38.1%，雙手心和雙腳心自汗不止者 10 位，佔 47.62%，因開刀手術切除手腳汗腺而致胸背部大量自汗者有 3 位，佔 14.286%。以上諸症狀各不同，分析如下：

- (一)如果是身體(全身)自汗症若不停止其自流之汗水，體內脫水未即時補充水份，久而體內會脫水，造成新陳代謝的紊亂，體內的營養耗損流失，將導致精氣耗傷，出現精神倦怠、元氣大傷、身體虛弱多病進而嚴重的影響身體健康。以手掌即可探測出其體內的元氣虛寒、薄弱。
- (二)手腳心自汗不止者是因其手腳汗腺過於旺盛，而致該區汗流不止，在日常生活和社交上會造成很不方便，但比起前後兩者症狀較輕多了。
- (三)至於手腳心的汗腺被切除後，雖然手腳心不會流汗了，但其後遺症是在其他部位，經常會出現汗流不止的情況，也顯的特別嚴重，尤其在胸背區、腋窩、手臂、大腿和頭部會出現汗流不止的異常現象，造成比手、腳心流汗不止者更痛苦難耐。

以上三者的部位症狀各異，但其有一共同點是汗流不止的異常現象，經過中西醫長期的治療，效果不明顯。也到處尋找民間的傳統療法治療，還是無法解決其流汗不止的窘境，他們因緣巧合來到本所求助，瞭解其狀況之後，施以氣功推拿調理之後，逐漸排除了異常自汗不止的問題，患者也逐漸恢復了健康。他／她們失去了健康的時候，才知道身體健康的可貴，這與個人的日常生活起居，飲食習慣有很大的關係。

三、氣功推拿、調理方法

- (一)顧名思義就是運用氣功的能量，對患者的患區作氣功能量的推拿、調理，在氣功能量的推拿、調理之後，各種自汗不止症狀漸漸排除而恢復了健康，在氣功推拿、調理的過程中，完全不用服中西藥。這是氣功推拿、調理的特色和功能，也是在臨床上以氣功推拿、調理的優點，無副作用而且康復的時間也快。
- (二)自汗不止另一成因乃患者自體陰陽二氣虛弱，又陰陽二氣不協調，無法相互收攝、不能水火既濟和圓融，正處於對立或各自為政，各自走極端的狀況，中醫陰陽論中曰：孤陰不生、孤陽不長。痛則不通、通則不痛，即是此理也。
- (三)自汗流不止的症狀，對於氣功推拿、調理的部位有手掌及腳底，胸背區配合點推勞宮、合谷、後谿、三陰交、湧泉……等。以心、腎、肺及膀胱經、任督二脈為主。藉以推揉疏解滑利緊繃的經絡、肌腱和軟組織群，以達到通經活絡、氣血運行順暢，恢復原來應有的功能。

(四)以上各症狀，除了以氣功點按穴位和推拿調理胸背區、手腳穴位之外，另外須用強勁的內氣氣場能量，灌進患者體內調和其陰陽二氣，使其陰陽二氣得之平衡圓融，疏通經脈，氣順體則安和，自汗不止之症亦逐漸痊癒也。其間如有寒氣、穢氣、病氣困於其體內者，亦須以氣功先排除之，方能收事半功倍之效也。否則康癒的機會是渺茫的，這也是氣功推拿、調理的獨特手法和優點，長期在臨床上的實踐得到了證明。

(五)配合飲食療法：要求患者，飲食忌諱之配合，忌食有糯米、白蘿蔔、竹筍、香蕉、橘子、西瓜、冰冷的食物和飲料。

四、康復的觀察：

(一)康復標準－(A)康復：自汗不止完全消失。(B)顯著：自汗明顯減輕或基本消失。(C)好轉：自汗減輕。(D)無效：自汗症狀無改善。例，10~15次10例，10~15次好轉者3例。

(二)典型案例－

(1) 高XX女性患友，現年約五十歲，患嚴重自汗不止症狀，身體很清瘦衰弱、睡眠欠佳、心悸、腰背痠痛、手腳冰冷、經常感冒，胃腸及腹部脹氣嚴重而不適服、氣虛多病、也看中西醫治療服藥一段時間還是沒好，因食物營養從其自汗中排洩殆盡，身體非常瘦弱的如皮包骨，這時的體重只剩下三十多公斤而已，看她微弱的呼吸痛苦難言，身心疲憊痛苦不堪。

對她初步作了氣功探測瞭解，發現其頭頂、後腦區、胸腹區寒氣重重，此乃寒氣、邪病氣受困以致任督二脈受阻，氣血虧損、陰陽二氣嚴重失調所致。氣功能量推拿、調理以柔和的手法，點按穴道、舒筋活絡、疏通經脈阻滯區，以利其經脈之通暢和氣血的運行。並且以氣功調理排除其寒氣、邪病氣之後，再用自己的內氣向其患區灌氣調理，逐漸增強其內氣，並且以氣功能量調順和增強患友體內的陰陽二氣，則陰陽二氣平衡、圓融、和諧也。加上飲食的調整，氣血的通暢運行全身體內，能滋養豐潤活化了和強化了其體內五臟六腑的功能，提升和強化免疫力，身體也很快的康復了。(待續)