

體臭

雖然時近中秋，但中午時分仍然熱氣迫人，所以很多朋友依然終日汗流浹背，縱使多番洗澡，仍未能緩減陣陣體味。

流汗本屬正常生理現象，除了有效將體內廢物及水分排出體外，還有助散熱、調節體溫、促進新陳代謝，但當汗液跟皮膚表面細菌混合後，便會產生臭味。

體臭，又稱「腋臭」、「狐臭」，是汗出具有特殊臭味的一種皮膚病，常始於青春期，男女可見，程度不一，在夏季時症狀加重，輕則大汗出後見臭，重則平時也會瀰漫穢氣，甚至在臍周、陰部均可有狐臭氣味。在運動後，皮膚表面高溫潮濕，汗臭更會達到高峰極限。

人體的汗出，受氣溫、濕度、精神、飲食、藥物、體能狀態等影響。若不是由於受到外界刺激就出汗（如天熱時出汗或運動後出汗），稱為「自汗」，自汗是由於氣虛引起的。多汗令體表濕潤黏膩，容易併發皮褶損爛、毛囊炎、熱疹、瘡癤等皮膚病。從中醫角度，汗屬津液一部分，血汗同源，流汗即流血，所以天熱時流汗多者會中暑暈倒，皆因汗出過多相等於血出過多，身體在短時間內大量失血，於是乎便暈倒，所以汗出異常是臟腑失調的外在表現。

中醫角度導致體臭成因

1. 肝熱鬱蒸：汗臭跟肝臟關係密切，中醫理論《靈樞》云：「肝有邪，其氣留於兩腋。」，因肝負責分解有毒物質，平日嗜吃辛辣食物或吸煙飲酒等，加上情志不暢，會加重肝臟負擔，造成肝熱。肝熱體質人士體溫較高，肝經濕熱蘊鬱於腋下，排汗較多也難蒸發，氣味亦見濃烈，體質相對濕熱，因而陰陽失調、營衛不和、腠理不固，引起汗液排泄失調。症狀為腋下汗出呈黃色，夾異味，夜晚尤甚，多夢易驚，虛煩不眠，頭暈乏力，面色無華，午後潮熱，五心煩熱和口乾咽燥等。
2. 脾胃濕熱：脾胃的濕熱從汗孔泄出而形成濁氣，亦表示體內氣血不和，濕熱之毒，薰蒸於體表，以致臭穢難聞。常因過食辛甘肥膩致濕熱內生，或因天熱衣厚，久不洗浴，以致濕熱內鬱。症狀為腋下散發臭氣、多汗、心煩、手足心熱、口乾、失眠和大便乾結等。

謬誤一：香水除臭

香水並不能掩蓋臭味，香水的味道只會與你身上發出的臭味混合，變成一股更加奇異的味道，說不定這股味道會讓別人對你的印象更加糟糕。實質上香水含有酒精及化學劑，表面

上好似蓋過體味，但香水混和大量汗水後亦會與臭味的指數走近，容易演變成刺鼻的臭味。另外，因含有酒精等化學成分，容易導致皮膚發炎、敏感及紅腫等症狀，情況弄巧成拙。

謬誤二：止汗劑除臭

止汗劑內會有些物質堵塞毛孔，從而達至減少出汗，但出汗乃是身體的排毒及新陳代謝管道，這樣破壞循環，使體內無法正常工作，有機會導致淋巴腺發炎及增加患癌症的機會。

治療方法

1. 針灸：針刺極泉、肩髃和支溝等穴，以瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可獲得排毒除臭和止汗之功。針灸善於調理整體氣機，激發臟腑功能，提高自我調節和自我康復能力。
2. 走罐：在背部塗上適量潤滑劑，以杯罐作工具，借熱力排去當中空氣，產生負壓，使之吸著於皮膚，然後用手推動杯罐在背部膀胱經來回滑動，從而使皮膚產生潮紅或鬱血現象，令體內的風、濕熱和毒素加速排出，有效加強新陳代謝，以達疏通氣血和排毒瀉熱的功效，從而有效改善體臭。