

# 阳气足，人精神 夏天是纠正阳虚的最好时机

记者 刘威

炎热的夏日，待在同一个空调房，有些人仍觉得热，而有些人却手脚冰凉，得披上披肩。对于异常怕冷人群，要警惕自己是不是阳虚体质。夏天自然界阳气最为旺盛，根据中医“天人相应”理论，人体的阳气也在夏天达到最高峰，此时气血充盈、气机条达、经络通畅，这时进行温阳散寒的治疗，能起到事半功倍效果。在此，银川市中医医院肾病科主任医师宋丽给大家介绍几种可以补养阳气、纠正阳虚的方法。

## 什么是阳气？

俗话说，人活一口气。在中医理论中，人体内非常重要的一种“气”就是阳气，可看作是各脏腑功能正常运转的原动力。而对于人体小宇宙而言，阳气就是人身的太阳。阳气不到之处，就好比阳光照不到的地方，万物难以生长，自然也就容易患病。

**晒太阳：**  
上午  
9点到10点

**喝姜茶：**  
生姜切片煮水  
加红糖

**适度运动：**  
慢跑或瑜伽  
30分钟/天



制图：刘威（AI辅助生成）

## 1 阳虚是怎么盯上你的？

“阳虚是阳气不足或功能衰退的表现，先天阳气不足是一大原因。另外，贪食寒凉、长期劳累损耗过大、生活不规律、久病不愈、营养不全等，都可能造成阳虚。”宋丽表示。

日常生活中，不少习惯也会悄悄损伤阳气，需要多加留意：夏季贪吃生冷食物，会加重体内寒气，不仅损伤阳气，还容易导致秋冬生病；夏天睡觉时整夜吹空调、直接睡凉席地板，熟睡后身体抵抗力下降，寒邪易侵入体内，损耗阳气；晚上11点至凌晨3点是养肝关键期，长期熬夜伤肝，会引起面色变差、关节酸痛、情绪急躁等问题。

## 2 这些症状提示你 可能阳气不足

身体出现以下这些表现，多半提示你阳气不足了。

畏寒怕冷是典型症状，阳虚体质人群常年手脚冰凉、怕风畏冷，换季时格外容易感冒。阳虚还会影响气色，常见面色苍白、精神疲惫、懒得说话；女性易伴随月经不调，男性则常会腰部酸痛。脾胃也会受牵连，大多胃口不佳，大便稀溏不成形，慢性腹泻反复发作。尤其在吃生冷食物、熬夜、劳累或是受凉后，腹泻会明显加重，不少人清晨还会频繁拉肚子。这是因为阳气亏虚，肠胃消化能力变弱，食物无法正常运化吸收。

## 3 巧用艾灸，温补阳气

艾灸是中医补阳散寒的经典方法。艾草本身温性十足，坚持艾灸能有效补充阳气、驱散寒气。日常可选取关元、中脘、大椎、足三里等常用穴位温灸。此外，督灸、三伏贴也能扶助正气、提升免疫力，帮身体筑起防护屏障。

宋丽介绍，中医认为督脉为“阳脉之海”，统摄全身阳气。三伏天阳气最旺，人体毛孔开泄、经脉气血运行顺畅，是督脉灸施治的黄金时期。该疗法通过在背部督脉循行区域（大椎穴至长强穴）铺鲜姜、置艾绒点燃施灸，充分利用伏天阳热特性刺激督脉及络脉，达到固本培元、祛邪扶正、畅行气血的作用，既能日常保健，也可调理各类慢性顽疾。

另外，夜间是阳气潜藏的时候，要保证每天7~9小时的充足睡眠，避免熬夜。午间小憩有助于恢复体力，但不宜过长。

## 4 常晒后背，助你补足阳气

很多人夏天怕晒，出门时就捂得严严实实，其实适度晒太阳是最简单的补阳方式。“中医认为，背为阳，腹为阴，晒后背能直接补足阳气。夏季晒太阳不用选正午烈日当头的时候，最好选上午9点到

10点，或者下午4点到5点，这个时间段阳光温和，紫外线不强。每次晒15到20分钟，就能让阳气顺着后背的经络运行到全身，不仅能补阳，还能促进钙质吸收，改善冬季常见的背部怕冷问题。”宋丽建议。

## 5 坚持泡脚，轻松升发阳气

一谈起泡脚，很多人认为这是冬天的养生法，其实夏天也适合泡脚。根据冬病夏治的原则，夏天如果能坚持泡脚，也能对冬天易发的疾病有一定的治疗效果。夏季泡脚不需要非得出汗才能起作用，这是与冬季泡脚相比最

大的不同之处。夏天最佳泡脚时间是每晚睡前（9时到10时），水温40℃到45℃为宜，泡脚时间不宜过长（15分钟到20分钟）。泡脚时可加入生姜、艾叶，能促进局部血液循环祛寒补阳、固本培元，还能达到改善虚寒体质的作用。

## 6 适度运动，助力升举阳气

上午是人体阳气逐步升发的时段，非常适合户外运动。中老年朋友可以选择散步、八段锦、太极拳、五禽戏等舒缓运动，顺应天时调动体内阳气，坚持锻炼体质会越来越

越好。尤其要多做“双手托天理三焦”“背后七颠百病消”升举阳气。

日常多踮脚、揉腰腹，也能疏通全身经络，促进气血运行，助力阳气升发。

## 7 饮食调理，吃对食物补阳气

阳虚人群日常可多吃大枣、核桃等温性食材。肾阳虚人群还可适量食用腰果、松子等坚果。宋丽还推荐了两款家常补阳药膳：龙眼栗子小米粥、黄芪乌鸡红枣汤，温和养阳。附子理中丸、金匮肾气丸等

温阳类药物可用来调理阳虚，但一定要在医师指导下服用

夏天，还要避免贪食生冷、寒凉之品，如西瓜、梨、苦瓜等，这些食物容易损伤阳气，脾胃虚寒的人群食用后还容易腹泻。

## 夏季养阳茶饮方

### ●干姜茯苓祛湿茶

做法：干姜2片、茯苓5克。用沸水焖泡10分钟后饮用。

作用：温脾助阳、利水祛湿，改善阳虚伴随身体浮肿、大便稀溏。

### ●黄芪陈皮暖阳茶

做法：黄芪5克、陈皮3克。用沸水焖泡10分钟，反复冲泡代茶饮。

作用：补气升阳、祛湿解乏，可改善气虚多汗、浑身酸软、精神昏沉。