

身体总怕冷，阳虚如何调理？

我们身边总有些人特别怕冷，哪怕是堪称秋老虎的季节，别人热得大汗淋漓，恨不得24小时空调不停，但这些人吹风扇就觉得很冷，更是不敢开空调，稍不小心遇冷就会感冒。中医专家提醒，这些人多是阳虚体质。那么阳虚体质该如何调理呢？听听医生如何建议。



你是哪种阳虚？

专家介绍，一般来说有以下症状就意味着人体阳气减弱或受损：经常觉得冷，四肢不温，容易觉得累，脸色偏白，唇色偏淡；有些人会觉得口淡、不渴，或者渴的时候喜欢喝热水。

在中医的脏腑辨证当中，阳虚和

心、脾、肾三脏的关系比较密切，不同的脏器有不同的特点。心阳虚通常伴有心悸、气短的症状。脾阳虚的人往往不想动，吃少腹胀，大便完谷不化或稀溏不成形，有菜渣等物消化不良，中医术语就叫做完谷不化。肾阳虚的人很容易腰膝酸软、怕冷、四肢发冷，通常下

肢更明显，或者夜尿多。

此外，阳虚证也很容易与气虚证并存，气虚的人通常会容易累、乏力、不想说话、头晕、自汗。自汗就是不动或轻微运动就会出汗。阳虚还可以表现为两个脏器或多个脏器的症状同时出现，或夹杂阴阳气血虚等症候。

阳虚如何破？

要想改变阳虚体质，调理是一个漫长的过程。专家从生活的各个方面给以建议：

【少熬夜】晚上9点到凌晨3点的时段是人体阳气储存的时间，所以这个时段内睡得越足够，体内的阳气就越会旺盛。如果长期熬夜，很容易耗伤我们的阳气，同时早上太晚起，也会封杀阳气，使阳气不发。早起指的是早上五六点。

中医认为，睡眠是一天补，早睡早起最佳的时间是晚上9点睡，早上五六点起是最好的。都市人最晚不可超过23点睡，早上起床最晚不能超过9点，否则，睡再长的时间也没用。晚间的补阳段是21点至凌晨3点。实在难做到，可以尝试早起，早醒让阳气升发，然后再补眠一个小时左右，但最迟不能超过9点起床。

【早起运动】早上是阳气升发的时候，早起有利于阳气的升发。中医说动则生阳。运动可以鼓舞我们的阳气，对于阳虚的人，早上运动更加有利的。阳虚的人适宜做一些发汗不多的运动；普通人

没有阳虚的症状，适当做一些运动出汗也是比较好的。

【多晒背】阳虚的人要适当晒太阳，尤其是对着背部晒太阳，因为我们背部有督脉，其乃“阳脉之海”。夏天早上九点左右对着督脉晒就可以补充我们的阳气，秋冬可以稍微晚一点等太阳暖一点再晒。

【午休10分钟】建议中午时可以午休10—15分钟。可以躺下来睡一会儿，或者是闭目盘腿打坐，打坐更有利于阳气聚集在我们体内。

【别吃太饱】长期吃得过多过饱也容易伤脾胃，脾胃是我们生化气血的脏器。

【少吃冷饮寒食】如果夏天进食很多冷饮、雪糕、凉茶，就容易把大量的寒气带人体内，体内就会消耗我们的阳气作出一个平衡，所以夏天这个时节是最容易伤阳气的。阳虚的人少吃寒凉的食物，寒性的药物也不适宜久服，最好在医生的指导下服用。

【空调房注意保暖】在空调房里面要注意保暖，特别是腹部、腰背部和下肢，要着重披披肩、穿丝袜或用毛巾盖一下膝盖。女士穿露脐装、超短裙，还有男士穿短裤，长期在空调房里吹风，容易导致阳气受损。

【适当吃补阳食物】要多选择吃补阳的食物，姜是首选。可以用来做调料，也可以用白醋浸鲜姜，或者选择辛辣味的香料，辣椒、花椒、胡椒、姜葱蒜，阳虚的人都可以适当吃多点。肉类可以选择牛肉和羊肉，阳虚的人夏天也能吃羊肉来适当补阳，前提是要看阳虚的程度。假如吃了觉得口苦，就要考虑是不是自己辨证错，补多也容易上火。

蔬菜可以选择韭菜、洋葱、秋葵、南瓜。肾阳虚的人可以适当吃坚果类的腰果、核桃、松子等。水果可以吃龙眼、樱桃。可以做韭菜牛肉夹、桂圆栗子小米粥、黄芪乌鸡红枣汤、山药煮羊肉，这些都可以作为补阳的药膳。同时要注意多吃蔬菜，要避免进补过度而上火。

据新华网

怎么吃红枣不生湿

红枣是滋补佳品，很多人喜欢每天嚼几颗，或搭配枸杞、黄芪一起泡水喝。但这种方式并不适合所有人。

大枣，性甘温，归脾、胃经，有补中益气、养血安神的功效，善治虚劳食少、便溏乏力、月经不调等症。但其性质滋腻，吃进身体后需要有较好的脾胃功能将其运化吸收。所以，对于脾胃虚弱的人来说，大枣吃多了会加重脾胃负担，脾胃不能运化，就会堆积在体内生湿生热；湿气重的人也不适合吃大枣，会使本身就很黏腻重浊的体内湿气更加严重。那么，脾胃虚弱和体内有湿的人群该如何健康吃枣呢？

量：大枣一次不宜吃太多，每天最多

3—5颗。

搭：吃大枣时，最好和小米、燕麦、大米、荞麦、芸豆、山药等搭配。中医认为，谷物类能健脾养胃，大枣与其同服可减轻滋腻性。大家熟悉的八宝粥就是一道很好的补益脾胃食疗方，其中的莲子、扁豆、百合、芡实、薏米等都属于药食同源的上品，能健脾运湿，抵消大枣滋腻碍胃之弊。

炒：将大枣放入烧热的锅中，用武火炒至外皮焦黑。炒枣能有效缓和大枣的滋腻，并能增强补益作用。

这里再给大家推荐两款枣茶：大枣陈皮麦芽茶，即将大枣(3颗)和适量陈皮、麦芽一起用开水冲泡，代茶饮。姜枣茶，即取大枣



(3颗)、生姜(3片)一起用开水冲泡，代茶饮。代茶饮上午饮用，能振奋阳气、补益脾胃。

据新华网

【故事里的中药】

栀子花：

幽馥暑中寒 清肺止咳兼消痰



夏季盛开的花卉中，栀子花不仅有观赏价值，还有宁心解暑的效果，所谓“心静自然凉”。宋代著名诗人杨万里曾专门为栀子花写过一首诗，其中就有“孤姿妍外净，幽馥暑中寒”的佳句。

栀子花：药食两用，清肺止咳

栀子花作为中药的来源为双子叶植物药茜草科植物山栀的花。一般6—7月采摘，鲜用或晾干。此花性味苦寒，归肺、肝经。

栀子花也馈赠人们以美味。明代著名养生学家高濂在其所著的《野菰品》中记载一个栀子花的烹饪方法：“采花洗净，水漂去腥，用面入糖盐作糊花，拖油炸食”。清代康熙皇帝“御定”编制的《广群芳谱》中记载栀子花“大朵重台者，梅酱、糖蜜制之，可作羹果”。至今在很多地方，依然有吃栀子花的饮食习惯。

栀子花作为中药主要有清肺止咳、凉血止血的功效。主治肺热咳嗽、鼻衄等。

成书于明代的《滇南本草》中记载栀子花的四大功效：泻肺火，止肺热咳嗽，止衄血，消痰。此书还记载了栀子花为主药的两个方子。一个是治伤风，肺有实痰、实火，肺热咳嗽者，用栀子花三朵。蜂蜜少许同煎服。还有一个是治鼻血不止，用栀子花数片，焙干为末，吹鼻。

栀子：生、熟、皮、仁功效各不同

与很多花卉不同的是，栀子花凋谢之后结出的果实也是一种中药，而且功效比栀子花更多，临床运用更广泛。栀子花的果实叫栀子。10月间果实成熟果皮呈黄色时采摘，除去果柄及杂质，晒干或烘干备用。

栀子性味苦，寒。归经入心、肝、肺、胃经。主要有清热、泻火、凉血等功效。用于治疗热病虚烦不眠，黄疸，淋病，消渴，目赤，咽痛，吐血，衄血，血痢，尿血，热毒疮疡，扭伤肿痛。《本草纲目》种记载其“治吐血、衄血、血痢、下血、血淋，损伤瘀血，及伤寒劳复，热厥头痛，疝气，汤火伤。”

栀子也用于治疗眼部及脾胃等疾患，比如《神农本草经》中记载栀子“主五内邪气，胃中热气。”《名医别录》记载其能“疗目热赤痛，胸心、大小肠大热，心中烦闷，胃中热气。”《药性论》中记载其“杀蠱虫毒，去热毒风，明目，治时疾除热及消渴口干，目赤肿痛。”

专家介绍，对于心火困扰的失眠患者，栀子也是一味可以选择的中药。

栀子作为中药，生用、熟用功效不同，而且果实的皮和里面的仁药效也不尽相同。这个在《本草备要》中有精要解读：“生用泻火，炒黑止血，姜汁炒治烦呕，内热用仁，表热用皮。”

需要注意的是，脾虚便溏者忌服栀子。《本草汇言》也提醒：“吐血衄血，非阳火暴发者忌之。”《得配本草》则告诫：“邪在表，虚火上升，二者禁用。”

据新华网