

阳气是一身之气中具有温热、兴奋特性的部分。

中医认为，阴是指人的身体，阳是指人体具有的能量。阳气是身体的能量，也代表着生命力，阴气则代表着病邪。

阴阳是对立的，也是相互依存的。治病用药时也会用到阴阳平衡的思想，而阳气一说甚至流入寻常百姓家，被口口相传下来。

中医有“阳强则寿，阳衰则夭”一说，由此可见，阳气和人的生命息息相关，若是阳气不足，人的健康也就堪忧了，会导致身体比较虚弱，很容易感染上一些疾病。



如果手脚冰冷，就算在夏天，手脚也无法保持正常的温度，有可能是阳气不足引起的，除了注意保暖外，还要多运动。

容易出虚汗

阳气不足说明体内的阳气虚弱，有的人属于肾阴虚，会有出虚汗的现象，一边怕冷，一边又在出虚汗。

一般情况下，出汗是因为温度高，但是手脚心容易冒汗，或者睡觉时总是莫名出汗，很可能是肾阳虚了，要及时补充阳气。



中老年人因为年龄比较大了，阳气本就会逐渐亏耗，如果体内的阳气不足的话，下肢浮肿的情况会更加明显。

02

5个坏习惯损伤阳气，尽量避免

露脚踝、肚脐

很多年轻人喜欢露脚踝，脚踝部位的皮肤较薄，没有注意保暖的话，容易影响到

全身的血液运行，腰腹部是肾脏所在的位置，如果总是露肚脐的话，容易导致肾阳损伤。

熬夜

熬夜这个习惯对健康非常不利，白天活动时消耗阳气，需要通过夜间睡眠来补充，如果没有休息的话，会导致阳气不能及时得到补充，引起阴阳失调。