

对于阳气，大多数人的印象，还是从电视剧中听来一星半点关于阳气的信息，也就大概的了解阳气对人体健康很重要，至于到底有多大用处，还是不太了解。所以，也就没有意识去守护阳气，导致阳气大量耗损。

阳气耗损过多，也就无法守护身体，导致身体素质变差，免疫力也会因此变弱，发生疾病的几率也会因此变高。在黄帝内经中，就有这样的说法：“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰”。

大概意思就是阳气旺盛，身体较为健康，寿命也不会太短，二阳气耗尽，也代表着生命走到尽头。很多鬼神之说中，都会将阳气说的很重要，一些鬼怪就想要吸取人的阳气，尤其是男性，只因在古人看来，男为阳，女为阴。

俗话说，老泻残精，人穷寿尽，是啥意思？

其实，这里说的精，就指的是体内阳气，也称  
，也称  
之为精气，是  
可以固元固本的，而老泻残  
精的具体意思说的就是人的年纪变大后，若是  
不懂得守护体内的阳气  
，只是一味的消耗阳气，只靠残余的阳气，身体比较容易出现问题。

后一句，人穷寿尽，说的就是阳气没有了之后后，也就意味着寿命没了。总结来说，这句话的意义就是在告诫人到中老年，该补阳气就要不起来，有些容易损耗阳气不利于健康的行为，也是要及时改正。

夏季里，容易耗阳的4种行为，别再继续了。

没日没夜的加班、玩乐

现代的很多人，睡眠观念需要改正，最重要的一点原因就是觉得熬夜不是什么大事，经常熬夜的人，熬着熬着就习惯了，也就不觉得有什么。

但必须要认真考虑一件事，就是夏天本来就是昼长夜短，如果不能早点睡觉，浪费多余时间，导致夜里的睡眠时间缩短，会影响到脏腑的运作，尤其是肝脏和肺，一旦出现问题，阳气也会耗损的比较多。

### 暑热入体

《素问·举痛论》中：“炅则以理开，营卫通，汗大泄，故气泄矣”。简单来说，就是夏季气温高，容易招暑热，暑热邪气入体之后，人体出汗也会比较多，大汗之后，阳气也可随着汗慢慢的流失掉。

而且，暑热过重，还有人会贪凉，导致体内的寒湿过重，寒气或者湿热过重，都是有可能伤害脾胃以及身体内的其它脏腑，阳气也会不断的耗损。

### 心思繁重，阳气外张

有的人天生心思就比较繁重，总喜欢想太多，不管是在工作上，还是在生活方面，都会比别人想得更多，这样的人也是容易计较得失，烦恼会比别人多。

很重要的一点，就是他们容易带着情绪睡觉，长期下来，心思过于繁重，容易耗损阳气，也容易损伤到脏腑，脾胃、肝脏都与情绪相关，也就可能受到影响，导致脾胃和肝脏受损。

### 食物不洁or不节

在夏季，饮食不仅要注意卫生，还要控制好摄入量，如果两者不能注意到，很容易伤到脾胃，变相的也就是在损耗阳气。要知道脾伤阳，一旦脾脏出现问题，阳气也会随之耗损。

而饮食不节制，总是暴饮暴食，或者贪图寒凉生食

，对于脾胃来说，无疑是增添负担。还有一个就是夏季气温高，食物卫生没做好，很容易给人体带来较多的细菌或者其它微生物，对脾胃健康也是不利的。

夏季要懂得守住阳气，也要想办法补阳，2个方法或能帮到你。

### 1. 多吃温性食物

夏季很多人都会贪凉，所以，饮食上应该多食一些温性食物，才能让体内的阴阳平衡，保证人体正常的运作

。适合多吃的温性食物，则会有

韭菜、莴笋、豆芽、大枣、山药和樱桃

，这些食物不仅能补阳，还能给身体带来较为丰富的营养物质。

### 2. 正确晒太阳补阳气

夏季晒太阳，还真是要有讲究，晒不好容易给身体带来损伤，晒好了则是能从阳光中吸取到足够阳气。更关键的是晒太阳补阳气，不花钱就能给身体带来好处。

因此，夏季养阳，可适当

晒晒太阳，需要注意的点，就是

晒太阳的时间，选择下午5-6点

会比较合适，太阳光没那么强，还能从阳光中吸取到所需的阳气。

另外，就是要记得在晒太阳前，别吃感光的食物

，以免皮肤受到损伤。最好能做好防晒，晒晒后背

就好了，后背中有很多穴位，更有利于吸收阳气。

最后一点，就是晒太阳的时

间，不宜过长也不宜过短，坚持20-30分钟

会比较好，在晒完之后，最好能多补水和多食用蔬果

，有利于抑制黑色素生成，还能避免皮肤过度缺水，减少皮肤损伤。

阳气，对于任何一个人来说，都是很重要的，而对于年纪大的人，会更为重要，人

在年龄大了之后，阳气更容易丢失，如果不能及时补充阳气，可能会对健康、寿命带来较大的影响。

参考资料：

1. 《谈《素问·生气通天论》阳气理论》·国际中医中药杂志  
2008年11月第6期
2. 《过端午，做到四点避秽养阳》·生命时报·2022.6.2