**20230505 中医传统文化群 师聊阳虚**

整理：糖糖

晓琪：中医一般都不建议成年人喝牛奶。

烛云：容易上火吗？

無道：降火，容易夺阳。

允执厥中：孙思邈还建议要常给老人喝呢，翻翻医书也没见哪个中医说成年人不建议喝。

小橘子：你觉得好你就喝，你感觉对你健康有利就喝，觉得喝了不舒服就不喝，再简单不过了。

邓集湖：牛奶，以前来说是当药吃，有滋补效果，

小橘子：是吧，有些人喝了就便秘，涨肚子，或者脸上长痘，你说让你喝你还喝吗？

無道：@允执厥中 翻翻医书也没哪个中医说建议成年人喝牛奶。硬是要杠，倪海厦还建议千万别喝呢。

允执厥中：@無 道 孙思邈说老人，老人不算？

無道：都要辩证，自己体热体燥的就喝，体寒湿的就不喝。但是现代人由于熬夜，纵欲等原因身体大多都虚寒，阴盛阳衰，所以现在很多人说不喝。一个阳虚的男人，你建议多喝牛奶，那不是更阳虚吗？

**师：水也不要喝了，水也是属于阴性。其实所谓的阳虚，多半都是阳气的生机被阻遏住，就像一堆火生不起来一样，表现出寒症。其实这样的解决办法也很简单，就是把卡住的地方通开，让阳气顺利的生出来。就像一堆柴火被压住一样，把压住的地方拨开，火苗自然就窜出来，越窜越旺，整个火堆就熊熊燃烧了。**