**20250427气学中医讲借天时补阳气**

整理人：源宝

主持人：大家晚上好，今天我们讲补阳，老师之前讲过进补的几个基本原则。很多人都知道自己身体虚，一补就上火，还有的一补就睡不着觉，这个怎么解决呢？

老师的建议是补药，尽量白天喝，如果搭配着喝，尽量补药加上调的药，一补一调。在咱们奇家产品里边，奇真、奇风、阿胶膏是三个比较有名的补药。

吃补品的原则一定是少量多次，持之以恒，白天多，晚上少，有条件的搭配调药，吃完补品一定要运动。

现在大家大部分人经络都不通，吃多了容易化火，晚上影响睡眠，所以睡前尽量少吃，吃完补药一小时之后练一套得明健身操，帮助补品运化到全身，同时要避免激烈的情绪波动，心态要安稳。

还有就是建议咱们喝产品的时候都用奇猛送服。为什么要用奇猛送服呢？因为奇猛可以通阳气，这样补品可以迅速通达全身。如

果肠胃不佳的，用奇壮壮送服，因为奇壮壮是调理肠胃的，要先调理肠胃。肠胃不好，补品就运化不出去。

还有一点就是大家不要猛补，猛补的话，适得其反，补品必须通过真气在经络里推动发挥作用。如果推不动运化不开，不仅是废物，还会成累赘。所以说补品不是一下吃的越多越好。

咱们有些会员胆子比较大，吃产品的时候有时也贪多，这个咱们要注意，少量多次，用尽量多的水化开，多次服用更好。如果你一次吃太多太猛，很容易真气推不动。刚开始一定要少吃，用奇猛、奇壮壮送服。

其实像咱阿胶糕之类的，最开始的时候舔一口都行，主要还是让它有通的过程，让身体有个适应的过程。伤寒论上不是说了嘛，“少少与之”，最后上台阶的是真气，不是你这些补品，一切都需要真气去推动，没人拉车补品就发挥不了作用。

到时间了，欢迎大姜医师，咱们节目正常开始。今天咱们讲的是补阳，很多人都会觉得自己阳气不足，确实是，现在十人九虚嘛，也有人问我，端午补阳，离端午还有一个多月，怎么现在就开这场直播呢？

其实五月初就立夏了，我这两天在网上刚好看到了二十四节气图，跟八卦的对应。现在从立夏往后的这一个月正好是乾卦，上卦是乾卦，下卦也是乾卦，所有爻都是阳爻，这个月是阳气最盛的时候，而且我们得阳气最盛的时候，人身应天时，是补阳气最好的时候，所以我们还要留出一些时间来，又赶上五一假期，所以节目就提前了。

我介绍一下咱们大姜医师吧，大姜医师是咱得明健身三期会员，中国职业医师，湖南中医药大学中医学学士，本来是上了硕士的，为了出国中断了才没有上完，其实也快毕业了，挺可惜的，加拿大注册中医师，加拿大新思科社省针灸与中医协会注册会员，加拿大CPR及急救牌照，加拿大针灸与中医学院点穴按摩证书，自2016年起，跟随大千老师学习中医，担任湘赣闽组教练及得明健身事业部成员，多次向会员及对外科普讲授中医基础知识及健身知识，精通中药开方和针灸，擅长治疗女性疾病，月经问题亚健康状态肩颈疼痛、胃肠系统问题、内分泌失调、心血管问题、泌尿系统疾病等，旨在通过中医理论与健身训练，帮助患者恢复身体健康，引导其提升整体身体素质和生活质量。

说到补阳，我觉得大家应该有很多疑问，我也有很多疑问，就是虽然大家常提到阳气不足，那阳气不足都有哪些表现，还有哪些生活习惯会造成阳气不足。咱们得明人是不是有咱们独特的补阳气的方式呢？还有，既然是在阳气最旺的时候，为什么我们还是需要补阳气？在这个时节我们需要注意什么？所有这些问题，我们就请大姜医师来给咱们解读一下。

大姜医师：谢谢雅雅姐，大家晚上好。这么说吧，大家现在常见的所有的亚健康症状都是阳气不足引起的。

大家可能会觉得我们中医里面讲阳气不足，阳气、阴气概念比较泛，其实你像咱们常见的亚健康症状，你能说的上来是哪个脏腑，或者说是哪个经络，或者说哪个组织或者说是哪个功能出现了异常，引起了你那些亚健康症状吗？其实不是，最准确的还是阳气不足。

因为它是你整个身体的一个势态，你的这个势态处在了整体的一个阳气不足的状态，所以你整个身体就处于非常亚健康的状态。

我们现在可以开始，从阳气说起吧，什么是阳气？人有一团气，就是我们这团真气，但是真气里面它是分清浊，分阴阳，分功能的，那阳气是什么？阳气就是指能够温煦身体推动身体兴奋身体，能够激发和促进人体生长发育里面的真气的功能。大家觉得阳气不足有什么表现呢？我们慢慢聊。

对，我看到大家公屏打出来的第一个就是怕冷啊。

真气里的阳气部分，它是能够温煦人体的。现在很多年轻人，包括我们自己，很大的一个症状就是怕冷，湿、凉，穿很多衣服手脚还是凉的，这是一个非常明显的阳气不足的症状。而且老师也说过，你这气团旺不旺有一个非常明显的地方，就是你这个人怕不怕冷。老师冬天还穿飞跃鞋，还是不怕冷。

我们这一代人，现代城市化的生活导致大家不健康的很大的一个表现，就是你的体温降低了。

我记得以前老师说看过一个研究，就是我们这代人的体温，可能会低着零点五度吧。大家可能觉得低零点五度没什么，其实当你低了零点五度，表现是很明显的，可能以前大家穿一到两件衣服就能够足够温煦了，现在我们可能裹个三四件，你手脚摸着还是凉的。

如果你锻炼得好，你的阳气，你的真气，你的经脉真正通了的话，一个表现就是你不怕冷，手脚冰凉是阳气不足，是一个非常典型基本的特征。

我看看大家还有说到什么表现，容易疲乏，容易累，失眠腰疼便秘。这都说到了。

阳气是真气里面偏活跃的偏上偏外的，就是你的功能。你如果容易疲乏的话，那你整个气团就不张，也就是你阳气不足。

所以其实我们中医里面对人体亚健康或者健康状态的描述，反而是更加准确的。你看你说的这些症状是不是最后都可以概括成阳气不足。

当然，怎么去补阳，这也是一个很系统的啊，大家不要一提到养生，觉得可有可无的一个状态。其实这就是说明了你的身体处于一个非常不好的信号。

因为现在现在孩子们都年轻，包括我现在也年轻，但是当我们这代人再往四五十岁走，包括你们现在四十多岁，再往七十岁走，你们肯定就没有以前的人他身体那个状态那么好，为什么？就是你现在已经出现了阳气不足，阴血不足，这些身体不好的信号的状态了。

第二个大家常见的阳气不足的表现，就是容易累。你整个气团应该张开的，你上中下焦的气，如果一气周流非常顺畅的话，你整个人肯定是精神的，而且你自己不精神的话，你也是不舒服的。

我看到的很多年轻人第二大亚健康的症状，就是上午容易犯困，精神不足，干什么事也很拖沓，干什么事也不太积极，这就是阳气不足的表现。我估计没有经过咱们得明健身和吃咱们产品的人这两大症状应该非常明显，也非常苦恼吧？

因为我也有经历过，我自己觉得精神状态特别不好的时候是高中。大学之后遇上得明了，在高中的阶段，一到上午就特别难受的一个什么状态呢？就是上午我要听课了，但是一到上午阳气要升的时候，反而升不了了，就是那种状态，就是困顿的精神状态，疲乏的身体真的很难受。后来来了得明对比了之后，我自己觉得精神好起来了，和精神疲乏整个身体的感觉是不一样的。

雅雅：老师原来讲过，阳气不足的反而还更容易伤阳，为什么呢？是与他哪种生活习惯有关系吗？

大姜医师：像有一句话叫做，“所以圣人春夏养阳，秋冬养阴。”，在夏天最炎热的时候，反而要养阳。

那阳气不足的人，应该怎么做呢？其实很简单的一点，就是你要法四时。

有一句话叫做夏吃姜冬吃萝卜，我们中国传统文化其实非常隐藏在我们这些饮食习惯和这些语言当中，你看夏天要吃姜对你非常好的。

从两点我来说一下，我们为什么夏天要养阳啊？

首先这个人啊，因为来我们会员的都知道，刚才说到的阳气不足，你可以具体落实到哪呢？落实到经脉里面，你经脉的阴经亏了，那经脉分阳经和阴经。

刚才说到阳气不足，是哪里阳气不足了？就是经络里面的阳经的气血不足了，被压住了被堵塞了。

那我们知道有一个是足太阳膀胱经，足太阳膀胱经亏了会什么表现？这个人就会很容易感冒啊，非常容易感冒。尤其这几年病毒流行期，基本上大概一到冬天就会感冒，不是咱们得明人啊。如果你是得明人，你到了冬天还是容易感冒的话，那就说明你锻炼还是不够积极。就是免疫力低下，特别容易感冒。然后感冒完之后还不容易恢复。

回到我们为什么要夏天养阳？我们所有的一切，包括我们现在得明健身，包括要通畅我们的经络，气脉畅通，肾气有余，你才能健康。我们所做的从产品，从健身，从无余，就是告诉你怎么通经络，什么时候去通经络？我们做事情也一样，要顺势而为，顺着天地之气，它正是阳气升腾的时候，再加上健身，再加上无余，再加上产品，你这个时候再助推一下，他能够事半功倍。就像我们做事情一样，也得顺势而为嘛。

《黄帝内经》讲到，有真至圣贤四种人，都是按照怎么能够跟天地跟四时去相应去知道天地的规律，去给分的等级。当然真至圣贤跟我们太遥远了。

因为现在的人跟四时、跟天地自然、跟春夏秋冬，已经完全有点隔离了，所以你如何去好好的应四时之气，然后法天地法阴阳，然后去调理你的身体，这是几千年以来所有的那些书籍来告诉大家的。所以说你在春夏一定要去养阳，去疏通你的阳经经络。大家有什么疑问？

雅雅：刚才说到膀胱经的表现，那胃经、胆经上阳气不足的表现都有啥呢？症状上来讲的话，好让大家对下号，看看自己到底有没有阳气不足的问题，这个问题出在哪条经络上。

大姜医师：我估计99%的人都有，有可能来咱们得明的，因为大家的健身还在一个过程当中，尤其像初期健身，我估计还是会有一些这样的症状。大家觉得如果你胆阳不足，你胆经的阳气不通畅，你会出现什么问题呢？

雅雅：生闷气算是在这上的，是吧？

大姜医师：对对对，感情啊，胆经非常影响什么呢？影响你这个人的幸福，你这个人的生活的幸福指标，你肝经畅的话，干事情会更积极，身心不二，你除了身体健康之外，你还有心神上的，你要通畅。

现在普遍就是肝郁，什么状态呢？心情都偏向于消极，好像做事没有奔头，也就不太爱出门，懒洋洋的，心气不足，喜欢生闷气，心情比较悲观。这样也非常影响你的生活状态。

我们中医里面讲，除了你的身体健康，物理层面、经络层面、客观层面之外，你里面还有一个灵魂，你还有个心神，《黄帝内经》里面叫四气调神，所以你的神志健不健康，你这个人觉得生活幸不幸福，非常影响你以后的寿命，还有你的健康状态。

我再跟大家普及一下经络通畅的重要性，像我的牙齿，下边两侧是有点往里凹的。胆经，从耳朵、从两胁、从侧身侧面去判断，从手上去判断你这个人胆经畅，因为我自己学中医，我就知道我自己胆经、心经上有不畅的地方，具体是怎么影响我健康的。

以前我两侧特别容易岔气，两胁两肋岔气，可能走着走着路就岔气，这是我小时候的症状，随着我长大了就没有了。然后因为加上得明健身，再加上吃产品，这些症状也没有了。

后来又出现了，在我怀宝宝的时候出现的，我怀宝宝时整个身体都非常舒服，没有什么大的孕吐，什么情绪的波动我都ok。但到了孕后期，小时候非常容易岔气的症状就翻出来了。

所以老师经常给我们普及经络要通畅，具体到你的胃经、胆经、阳经啊，阴经你要通畅，可能这会儿你觉得没什么，但是当你的事情一多，像我的生活变化，从读书的状态进入社会的状态，还有之前没有当妈妈，后来当妈妈之后，当这些事情一压过来的时候，身体那些潜藏的问题，它就体现出来了。

所以胆经有问题的人，他会容易耳鸣，容易偏头痛，容易生闷气，女生容易乳腺出现问题，乳腺结节、乳腺癌，这都是胆经的问题啊。容易岔气，胆囊炎阑尾炎，腿侧边有些小脚趾偏短，这些都是你胆经不畅了，胆气压住了之后，你的心情非常受影响。所以我们每一条经络都有它主管的地方。

雅雅：咱们说了胆经膀胱经，那胃经有没有呢？

大姜医师：现代人肠胃系统出现问题，全部都责之于胃阳不通，胃经堵塞。

（怀孕的时候身上没有不舒服的，但我的宝宝就爱生病。）

那是因为你可能对健康概念的认识还不是很知道，有一些很隐藏的健康问题。一般妈妈身体好，宝宝身体好。如果宝宝身体弱的话，一般都是父母身体不好给带的。

雅雅：可能隐性没有到发病的状态，但不代表你的问题不存在。

大姜医师：对对对，毕竟现在是西医为主流嘛，所以很多的中医理念，你可能也不是那么清晰，所以你可能也不知道你的身体状态不好。

我给大家说一个症状，你头发特别容易油，这就是你身体不好的症状了，大家可能会觉得脑袋油不就是要用洗发水吗？你上午洗完头下午就油了，越洗还越脱发。你脑袋油，又容易长头皮屑，这也是你身体非常不好的表现了，你整个人心气不上头了。

所以当你多了解一些中医的理念，再去观察自己的身体，你就知道你自己身体是否真正处于一个健康与不健康的状态了。而且年轻人哦，我诊所很多的病人就是这样。

说到胃经，首先胃这个系统它处于中，相当于病从口入，同时我们得明健身也说过，出邪都是从阳明出，所以胃是非常联系你外面的和里面的东西。

胃阳不通，胃阳不足，胃经堵塞，有一个非常明显的症状是什么呢？如果大便偏黏，偏绿，偏向于颜色深的话，就是你胃阳不通。

大家不要觉得每天能拉粑粑，那肠胃就是健康的，不是的，很隐匿的一个症状，就是你的大便。现在的饮食太不好了，所以基本上大家都是胃阳不通。

胃阳不通，胃经堵塞再明显一点的症状是什么？胃胀气，吃东西不消化，不排便……最好的大便是什么样的？就是黄金粑粑，但现在基本上没有人能拉出黄金粑粑了。

所以当你的大便不好，就算没有这些你自认为的胃经不舒服的症状，胃病的话，其实你已经是胃经堵塞，胃阳不足了。

我跟大家说一下我自己的例子，我产后从一月到四月的时候，因为我平常喜欢吃巧克力，喜欢吃巧克力饼干。虽然喜欢吃巧克力，在这段时间的时候我没有去吃。因为我觉得母乳喂养，可能会对宝宝不好，所以我没有吃，我吃大米粥等，吃的非常的健康，喝汤。

我前几天开始吃喜欢吃的巧克力饼干，发现很明显的一个现象，我吃了后，放的屁会非常的粘和臭。所以我当时就想到对比嘛，有对比你才知道你的生活习惯哪里不好，你哪些的生活习惯正在损害你的健康。因为我以前没觉得喜欢吃巧克力和巧克力饼干不好。

后来记起老师说的一句话，就是，你要对你肠胃好，你要通胃，你吃的东西要粗糙。所以当我经过这个对比之后，我才发现，原来我以前喜欢吃巧克力，喜欢吃巧克力饼干这样的习惯，正在损害我的健康。

然后我就想到现在的孩子们喝那种黏糊的饮料，又喝牛奶，然后又不动，又爱吃这样甜腻的。你看大家喜欢吃什么，喜欢吃那种甜点和奶茶，全都是偏粘的，偏不动的。你要把你的肠胃黏的多厉害，因为我以前也有啊，后来我有四五个月没有吃之后，我再来吃，就发现了。

所以人是需要通过一个对比，我才知道什么东西正在损害你的健康，有些东西是很无意识的。所以胃经不通，胃阳不足，就是一个非常普遍的现象。

胃阳足是什么状态？如果胃阳足，胃阳通畅，他不会特别过食辛辣，他的饮食习惯会很平和。现在很多人吃的压抑，吃的比较辛辣，是因为他自己胃被堵塞，需要刺激。

所以你如果胃阳足的话，从生活习惯上你就吃的更加平和，你消化会更好，代谢会更好，什么样特点呢？你不容易胖，像很多人上了年纪一个什么样的表现，就是他吃东西开始容易胖。

所以胃阳通的人，小孩子胃阳好肠胃好，他长得高，长得壮。那对于我们成年人的话，那就是一个，你代谢会好，他吃不容易长胖。其次胃经也上头啊，整个人面色会好，你整个人气质会好，整个人也会更精神。

所以你胃阳通畅的话，你是这么个表现；胃阳不通畅，你颜色差，又过食辛辣，吃完了还容易拉肚子，容易胃胀，气色也不容易好。胃经通与不通的人区别很大的。

（想胖太难了。）

过瘦也是你脾胃不好，事情的阴阳两面，胃经要是偏紧偏堵，东西它就吸收不进去，那你肯定也就胖不了嘛。

雅雅：我觉得大家更关心的是，我们现在已经是这个状态了，我们如何去补阳气呢？其实我们得明一直都有一整套独特的补阳方式，这种补阳方式既能调补先天，又能补充后天，还能够慢慢的改造身体。

常规意义上的补，就是吃点啥，但是在吃点啥之前，对于咱得明人来讲，还有其他不同的意义。这个可以让咱医师给解读一下，就是咱得明的补阳是怎么补的？

大姜医师：先跟大家说一下，你的精气神，你的阳气，你的阴血怎么补？老师说过非常关键的两句话，一，人是一个通道，二，人身自有大药。

什么意思呢？就是你只要通了，你吃的这些日常的东西，它就已经给你补起来了，现在人不缺东西不缺营养。

所以大家一谈到补阳，咱们在得明的人应该有这个概念了，第一不要想着去怎么吃，不是说阳气不足，就吃鹿茸、吃人参、吃稀奇古怪的东西，它是完全补不进去的，因为你已经很不通了。

像以前的人他可能吃个馒头一下子就有活力了。现在的人你得吃多么饕餮盛宴，你才能激发你的那些东西。

所以第一句话以通为补，怎么以通为补？我们得明有系统的。

首先是经脉健身，针对你堵塞的经脉，老师设计出了一套非常系统有效的动作，经脉健身；

第二个，老师给大家打造的一系列的产品，精油，奇家奇字号的产品。这些产品也都全部是在围绕通补调，是以在通的基础上给你微调微补；

还有一个就是无余手法，就是去按你的一些穴位，因为人体经络里面有很多穴位嘛，那到底哪些穴位按的是最有效的，老师也是说了的。

所以基本上从健身、从老师给你一些通调补的产品，再加上精油的按摩手法，我觉得已经非常全了，围绕通调补这几个字，给你打造的这些补阳气的方法。在咱们得明的基本上大家已经会觉得很受益了，能够跟着咱们一块一步一步走的话，他初期应该已经感受到受益的效果了。

雅雅：是的，今天因为主要还有好多是非会员朋友，其实咱们着重的就是以通为补，边补边通，是吧？

大姜医师：对。所以你看产品里面奇猛，奇猛就是阳性，通胃阳，非常好的阳性饮料。

我刚才说了奇猛，然后就是奇风加奇悦，奇悦就是通你下焦，尤其女人。我比较喜欢喝奇悦，奇悦一口下去，那个温通性非常舒服，尤其对女人来说，而且阳气通于下，能够给你通下焦。里面有一些温补和通经的药。所以奇悦我个人比较喜欢喝。

然后再加上精油，精油也是以通为补的，以肉桂为主要的，然后调的方子。

为什么我们的补品比外面有效果，我们的方法比外面有效果。那是因为我们是基于人体客观规律的前提下给你搞的那些，真的，不是说那种很可能培训了几天就出来卖东西的。

因为我自己本人就是湖南中药大学毕业，再加上一直跟着老师，从事中医的。我们的理论真的是非常客观的，很系统，很丰富的。

雅雅：你也是从大学的时候就开始跟着老师的。

大姜医师：对，所以我提前有健康的思路，慢慢随着我进入社会，我自己从之前不是妈妈到是妈妈，然后来看待自己的身体，就会越来越清晰。

雅雅：我突然想到咱们西安线下店的时候，老师专门在端午节的时候推出了一个小补阳的项目。你能不能把当时的原理讲一下，他那个好像不是简单的穴位，老师那时候提出了一个原穴的概念是吧？老师当时的那个小补阳是怎么个思路呢？

大姜医师：跟大家说一下为什么选择端午节，当时西安线下是2022年，当时就说端午节是个好时候，要给顾客推出这个补阳套餐效果会更好。

记得之前咱们聊过冬天进补，《黄帝内经》说，圣人春夏养阳，春夏是气机往上升往上走的，为什么选择端午呢？因为端午又是夏天里面阳气最充盛的状态。所以给大家选了这个日子，而且我们补的也是非常讲究的，就是在端午的初一到十五前一段时间是怎么补的，然后具体又通过什么手法，然后又分为小补阳和大补阳，就层次由浅到深，不断给大家推进的。

雅雅：端午节离现在还有一个月，但是我们应该前半个月就应该开始是吧？我见的就是说前后月最好，但是进了立夏就进了这个阳气最旺的时候去通畅，提前一点应该也是可以的是吧？

大姜医师：对，所以在这个阶段，在春夏阳气升起来的阶段，又在你春夏阳气最旺盛，最充盈，也就是端午节的时候去通畅你阳经的经络，去补你的阳气，这个效果是非常好的，而且我们手法也非常系统。

刚才说到了从健身、从产品、从按摩，还包括可以给大家提供一些《黄帝内经》里讲的夏三月我们要怎么做衣食住行，整个是非常系统的，效果大家应该也知道，效果非常好的。

雅雅：大家的印象里，一般一说理疗，大家会感觉理疗这东西一般是比较耗的，大多数人都会这么认为。

所以第一次听老师说在理疗店推行补阳项目的时候，其实我那会儿挺好奇，后来就讲了刚才你讲的这个，也是咱们得明健身独有的以通为补的概念。

大姜医师：对，而且我们的小补阳，因为当时我们是在店里给顾客做嘛，因为顾客不像咱们现在这样去了解了概念，顾客就是给你钱，你给我做啊。

我们当时给他推的方案，就是给他小补阳，梳理三条阳经上面的重要的原穴，以大的气血聚集的地方，去给他整体性的去给他推，小补阳，比如说胃经上。

可以给大家提一点，我们当时做小补阳是怎么做的呢？比如说给他通胃经，我们都会找上中下跟胃经相关的，那脸上应该推哪里？老师给我们的一个很好的点，就是你以苹果肌这里有一个颧髎穴，我们的原穴会更深，层次会更深，然后更大，然后去找他的这痛点给他通开，然后去多针对他的脸上的这个苹果肌，那这是上部。

下部呢，老师说下部的经络，有很多穴位，以那些穴位，再到下肢，下肢有一个足三里，以足三里为抓点，去给他通那个穴位，所以上中下。

如果客人愿意的话，那么就再给他教健身动作，你怎么去做，再加上健身动作，更进一步。他觉得ok的话，接受的话，那我们肯定是要再吃上产品的。

因为我们的产品也不是很简单的，给你吃个偏阳性的什么东西，老师的方子，那配伍也都是通补调，而且是针对胃经的。

在这里可以跟大家说一下，你通胃经，有一些特别好的，就是奇猛，女性的话可以再加上奇悦，非常的系统。我们当时在市场推广的时候，就是这么给顾客去补阳的，而且是选在端午节。

雅雅：大家现在在论坛上，如果搜“小补阳”还能看到很多好的反馈，有什么效果，什么膝盖好了，感觉很轻松，大热天有一种清凉感呀。

我们产品部这边给大家做好了一个小补阳的专拍。如果大家拍了这个产品之后，可以进我们的群里边，大姜医师会按照咱们西安理疗店的思路，教大家如何度过整个端午前后阳气最旺的这个时段。

我上个月去果园的时候，第一次听老师说奇悦有通阳扎根的作用。有个消息通知大家，奇悦即将作为绝版了，以后我们不打算再做了。如果大家想囤抓紧去囤，这批结束就不做了。

大姜医师：产后是奇风配奇悦特别合适，因为奇悦是特定通下焦的，而且针对女性的，产后你通上下焦之后，再加上奇风，必须得加补的，产后就很有效果。

雅雅：咱们奇悦是小方子，它只有十味药，所以它的作用比较专，它的补力不是很大。它通下焦的作用很强，在通的过程中，大家一定要注意补给，要注意加上补的东西一起用。

大姜医师：有人问日常当中怎么去做升阳呢？

你就打开《黄帝内经·四气调神大论》说的非常清楚，夏天自己应该平常生活当中要怎么注意呢？夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，就说阳气开始充盈了，你自己要怎么去做啊？实，夜卧早起，无厌于日，就是说你可以晚上睡得晚一些了，然后要早起，一定要享受阳气充盈的时候多出去走。

现在人总结一句，什么春困夏乏秋打盹，那一年四季就没有清醒的时候，就是你春夏，你这个人应该是要有精神的，春夏你要是不精神，你是不健康的啊，什么春困夏乏秋打盹，完全是给自己的借口，这是不对的。

大家可以自己去找这个黄帝内经是怎么说的？就是说无厌于日啊，这一点非常重要，到了春夏的时候，尤其到了夏天的时候，你就要多出去玩啦，旅游啦，老外比较讲究这个。summerholidaysummervacation夏天的时候要多出去玩啦，可以睡的少啊，中午的时候你就少睡一会儿，睡个十几分钟，白天早起，多去运动，多吃一些补阳的偏阳的产品，像什么夏吃姜，不要去吃寒凉的，要避寒凉啊。

这个日常，你抓住这动，无厌于日，什么叫无厌于日，就是充分的去享受夏天阳气充盈的状态，你自己多出去干活，多出去交际，这个是日常当中的，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

你要是夏天这个气，如果没有好的给它充盈起来的话，人容易得心脏病，还容易拉肚子。大家多读一下《黄帝内经》。

我们在得明已经给你出好方案了。刚才说到那个小补阳套餐已经给你搭配好了，里面还有一个养生酒，这个是会员专属，尤其夏天喝喝酒，而且老师做的还是养生酒，它里面有很多药材的，这个已经给你搭配好了，端午这段时间你就跟着咱们来呗。

雅雅：过了五一节基本上就进入了夏天，夏天我们应该注意什么呢？医师也给咱说一下吧，有好多的坏习惯在夏天做是很伤阳的，阳气最足的时候，你反倒受伤了，会有哪些习惯是这样的，让医师给咱解决掉。

大姜医师：像夏天大家比较喜欢吃寒冷的东西，吹空调，身体是一个什么状态呢？它是阳气往外走了，你里面是虚的，你可不要去吃过度寒冷的。

你喝喝绿豆汤，莲子粥、绿豆汤，饮食平和偏凉东西，你在夏天喝是很舒服的，但是不要去吃大量冰水往里面灌，然后吹空调。也不要完全不出门，夏天太热了，我就完全待在空调房。那你这样日积月累，日积月累，日积月累，你身体就垮了呗。

你现在年轻当然不会有太大的问题，但以后大家岁数大一点，四五十岁，那肯定就没有以前的人四五十岁状态那么好，那你以后遇到的事情，有的生活的重担，社会的压力，这些东西你以前没有好好养生的，这些就都会体现出来。

雅雅：现在空调房也是个问题吧，外边那么热，往空调房一扎，然后又不动是吧？

大姜医师：有问哺乳期能不能喝养生酒。

因为我自己现在也是哺乳期，我个人觉得因为你要哺乳的话，你最好不要沾酒精，其他除哺乳和怀孕之外的人喝养生酒是非常好的。

有问，酒精过敏，喝酒过敏的人能喝吗？

能喝的，酒精过敏，其实是因为你太堵了。我们这个养生酒也不会对外。如果你是会员的话，在产品的补的时候加一点养生酒，就是催化剂，非常好，非常能够促进你对这些东西的吸收。

雅雅：好，谢谢大姜医师，谢谢大家。拜拜。