“阴虚火旺” 调理指南

阴虚火旺的症状

1.身体消瘦

阴虚者胃火旺，能吃能喝，但代谢快，怎么吃也不胖，形体精悍，肌肉松弛。

2.心烦失眠

阴虚者内火攻心，常感觉胸口烦闷，情绪不稳定，注意力不集中，晚上容易惊棒失眠。

3.皮肤无华

阴虚者皮肤缺少滋润，干燥无华，面色不佳，还容易上火，常生口疮，舌头发红，常便秘。

4.头晕易累

体内津液少则养分疏松不畅，且皆为旺火消耗，从而导致体力衰弱、头晕易累等症。

5.手脚发热

阴虚者体内火旺，导致“五心烦热”体温正常，但手心、脚心发热，冬天也是如此。

6.其他症状

午后潮热，或夜间发热，发热不欲近衣，手足心发热，或骨蒸潮热，心烦，少寐，多梦，颧红、盗汗、口干咽燥，大便干结，尿少色黄，舌质干红或有裂纹，无苔或少苔，脉细数。或伴有口腔溃疡反复发作，疼痛，伴头昏，腰酸乏力等。

阴虚火旺吃什么调理

阴虚火旺是中医辨证的诊断，主要采用中医中药方法调理，建议养阴清热。同时也要调 整自己的心态，保持情绪稳定，心平气和。阴虚火旺的人在干热少雨的夏季症状容易加重，推荐以下既能滋阴又能调理脾胃的食疗方：

1.天门冬粥

天门冬60克、大米100克。天门冬煎浓汁去渣，加入大米煮粥，作早餐食用。

2.生地黄粥

生地黄汁150毫升（或干地黄煎浓汁150毫升）、大米100克。大米煮粥，粥熟加入地黄汁，搅匀食用。

3.百合粥

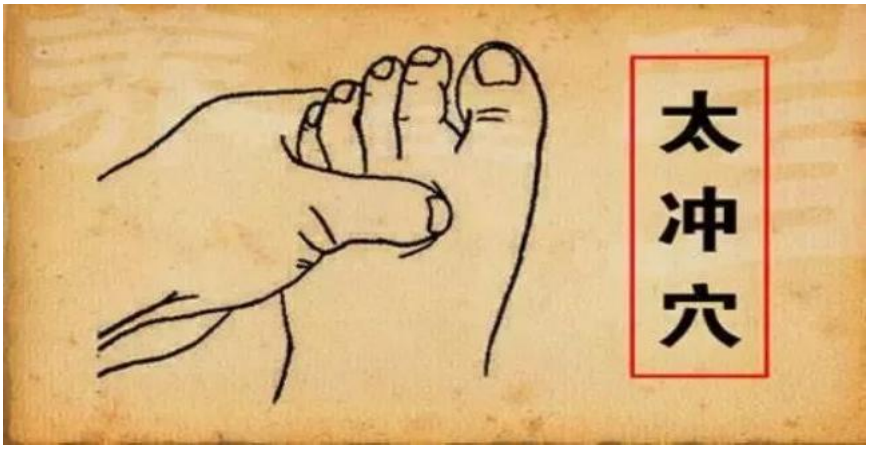
鲜百合50克、大米100克、冰糖适量，先将大米煮粥，将熟时放入百合，煮熟，冰糖调味后食用。如无鲜百合，可用干百合粉30克，与米同煮粥亦可。

阴虚体质吃什么好

凡阴虚体质者，宜多吃些清补类食物，宜食甘凉滋润、生津养阴的食品，如芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、鱼类等清淡食物，还可多食用沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑葚粥、山药粥等粥品。

另外，还可食用燕窝、银耳、海参、淡菜、蟹肉、冬虫夏草、老雄鸭等。对于辛辣燥烈之品，如葱、姜、蒜、韭、薤、椒等要少吃。

阴虚体质按摩调理



失眠是导致阴虚症状恶性循环的罪魁祸首，睡不好，更容易上火，长期睡眠不足本身就是伤阴的一个重要因素。所以说，解决睡眠问题相当重要，那怎样调理呢？按太冲穴。

脚背上大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处就是太冲穴之所在。 每晚临睡前花10分钟来按摩，有明显的酸、麻、胀、痛的感觉为准。那些平时容易发　急、火气特旺的人以及平时爱生闷气、不爱言语的人，经常按一按太冲穴，心情就会舒畅一些，失眠的症状也会缓解。