

氣虛的症狀

心氣虛：

心悸、心律不整、胸悶、氣短乏力、容易疲勞、容易流汗、手汗多、面色蒼白。

肝氣虛：

易怒、生氣後很累感到頭痛、腹脹。

脾氣虛：

食慾不振、排便不順、水腫、精神不振、倦怠嗜睡。

肺氣虛：

呼吸道及皮膚保衛功能不足、心悸、氣短、容易感冒。

腎氣虛：

膀胱無力、頻尿、性慾減退、不孕、視力及聽力衰減。



氣虛體質的保養

心氣虛：

平常可以用黃耆、人蔘、刺五加等中藥材泡茶飲喝，等身體有能量時再做運動。

肝氣虛：

睡眠充足、飲食清淡、少吃肥膩辛辣食物，平常喝點枸杞、麥冬茶飲，或吃些枸杞子、桑椹等補肝氣的食材。

脾氣虛：

中醫會使用理中湯、香砂六君子湯，搭配理氣藥物幫助腸蠕動。

肺氣虛：

可用桂枝湯、黃耆、黨蔘等調理，提升抵抗力。

腎氣虛：

少吃冰寒食物，如瓜果類或剛拿出冰箱的食物，可以多吃黑豆、黑芝麻等黑色的食材來補腎氣。

※藥品使用劑量請諮詢您的中醫師

台中慈濟醫院
中醫部

認識中醫體質
氣虛



修編日期：2024/04/08

E62822459-G1

什麼是氣

氣雖然看不見、摸不著，但其實氣是維持生命活動的基本物質。

人體的氣藏於血中，對內維持臟腑功能，對外抵禦外界致病因子的入侵。

人在說話、心臟搏動、正常代謝等各種生命現象都需要氣，所以當氣虛時，人體臟腑內外運作功能就會不通暢。



氣的功能

氣是身體重要的能量，推動著各種功能，氣的功能有：

1. 提供身體能量、維持體溫

氣若不足容易手腳冰冷、身體發寒。

2. 推動的功能

推動血的運行。



3. 防禦的功能

抗外界的風寒、細菌、病毒等。

4. 固攝功能

固攝是指對身體物質及臟腑的鞏固。

例如：天氣熱時流汗就大汗淋漓，這是毛孔沒有辦法固攝的緣故。

中醫部關心您



中醫部網站



中醫部掛號網頁

氣虛的成因

有先天與後天兩種因素。大多數的原因來自後天「心、肝、脾、肺、腎」五大臟腑功能低下所帶來的影響。

心氣虛：

1. 年紀增長氣血隨之衰弱
2. 流汗過多

肝氣虛：

1. 經常喝酒
2. 常發脾氣

脾氣虛：

1. 三餐不正常或突然進食太多食物
2. 壓力過大、身心疲憊
3. 久臥病床、久病之後
4. 女性生育過程中用力過度或出血過多
5. 月經失血過多

肺氣虛：

1. 季節變換，如：梅雨季節
2. 久病耗損

腎氣虛：

1. 容易恐慌、事情總往負面思考
2. 情志內傷
3. 房事頻繁
4. 生育過多
5. 久病傷及腎