



京华药事

认识气虚，读懂身体的疲惫信号

文 / 首都医科大学附属北京潞河医院 于鸿

关键词：气虚；慢性疲劳综合征；补气；体质调理；中医养生



于鸿 主管中药师。

现任北京中医药学会第九届中药调剂专业委员会青年委员。擅长中药饮片鉴别，致力于中药饮片临床用药安全的研究、宣传及科普。

每天闹钟反复响起多次才能勉强起床；上下班爬几层楼梯就气喘吁吁；即便整日没干重活，依旧浑身乏力……很多人会把这种状态归为“懒”，殊不知，这很可能是身体“虚”发出的预警信号。

一、认识中医里的气和气虚

中医认为，气是维持人体生命活动的基础物质，具有推动、温煦、固摄、防御等作用。气虚指人体之气生成不足、消耗过多，或气的功能减退，进而导致机体生理活动减弱、抵抗力下降的一种病理状态。气虚时，人体的各项生命活动便会失调，其典型表现可归为以下三类：

● **精神状态：**神疲乏力，少气懒言，稍微劳作就感觉疲倦。

● **躯体状态：**面色苍白或萎黄，声音低微，活动后可能出现气短、自汗等表现。

● **伴随症状：**部分人群可能伴随食欲缺乏、大便稀溏、舌淡苔白、脉虚无力等症状。

简单来说，气虚的本质是人体元气的亏虚。气是人体生命活动的核心动力，负责推动气血运行和维持脏腑功能的正常运转。气不足时，身体就会发出疲惫、乏力、免疫力下降等信号。

二、哪些人群容易气虚

● **用脑过度者：**长期思虑过重、脑力消耗较大的学生及上班族。

● **体力过劳者：**从事重体力劳动，或长期超负荷健身的人群。

● **久病、术后人群：**长期受疾病困扰，或经历大型手术后，体内元气被大量消耗，未能及时恢复。

● **年老体弱者：**老年人身体机能自然衰退，气的生成、运行能力随之下降。

● **饮食不节者：**长期节食减肥，或过量食用生冷、油腻食物，损伤脾胃（脾胃为气血生化之源）。

● **情绪不佳者：**长期处于忧愁、多虑、悲伤等情绪中，持续损耗元气。

● **先天不足者：**自幼体质偏弱、发育不良及抵抗力较差的人群。

三、气虚与慢性疲劳综合征

对于持续性的疲劳状态，中医将之归为气虚，现代医学则常诊断为慢性疲劳综合征（CFS）。二者并非对立，而是理解同一健康问题的两种思路。

1. 相同表现

中医所说气虚，核心是体内能量匮乏、脏腑功能衰退；西医定义的慢性疲劳综合征，是一种以极度疲劳为主的多系统功能紊乱。二者描述的，实为同一种人体能量耗竭、功能失调的状态。

2. 分析差异

中医侧重宏观的判断，将根源归于元气亏虚，强调人体整体功能状态的失衡。西医侧重微观病理机制的探究，从神经内分泌紊乱、免疫系统异常、能量代谢障碍等生物学角度寻找病因。

四、常见误区

调理气虚讲究辨证论治，盲目进补不仅难以见效，反而可能加重身体负担，适得其反。以下为几个常见误区：

1. 不分体质，盲目用补

并非所有人都适合服用人参、黄芪等补气之品，需根据个人体质进行辨证。非气虚人群若随意进补，极易引起上火症状。

2. 一味依赖补品

人参、黄芪等滋补中药，仅适合脾胃功能正常的人群服用。若脾胃虚弱者服用，反而会加重消化负担。

3. 追求快速见效

气虚多为长期消耗所致，调理非一日之功。若过量进补，反而容易引起上火症状。

中医调理气虚的原则是辨证施补、循序渐进，需结合个人脏腑情况、伴随症状与生活习惯定制个性化调理方案。若无法判断自身气虚类型，或自行调理后无改善，建议及时咨询专业中医师，避免陷入误区。

五、调理气虚的主要方法

中医调理气虚以补气扶正为核心，需区分肺气虚、脾气虚、心气虚、肾气虚等不同类型，辨证施治。以下为主要调理方法：

1. 中药辨证内服

遵循“虚则补之”的原则，通常以补气类中药为主

进行组方。

● 肺气虚（容易感冒、气短、咳嗽无力）：常用黄芪、党参、白术、五味子，代表方有玉屏风散。

● 脾气虚（食欲缺乏、腹胀、大便稀溏、乏力）：常用人参、茯苓、白术、山药，代表方有四君子汤、参苓白术散。

● 心气虚（心悸、胸闷、精神疲惫）：常用人参、黄芪、炙甘草、远志，代表方有炙甘草汤、养心汤。

● 肾气虚（腰膝酸软、尿频、畏寒）：常用杜仲、菟丝子、山茱萸、黄芪，代表方有金匱肾气丸。

2. 针灸与艾灸

针灸通过刺激特定穴位，调节气血运行，增强补气效果。常用穴位包括足三里（健脾益气）、气海（补气固元）、关元（温肾补气）、膻中（补肺调气）。此外，艾灸性偏温热，可温补阳气、充盈气血，适合气虚伴畏寒怕冷者，常灸足三里、气海、关元三穴。

3. 调整日常饮食

可适当增加补气类食物的摄入，如小米、糯米、山药、莲子、鸡肉、牛肉、鲫鱼等，煲汤时可少量添加黄芪、党参。需要注意的是，长期食用冰饮、苦瓜等寒凉食物，会损伤脾胃阳气，加重气虚，应尽量避免。

4. 保持健康的生活习惯

● 避免过度劳累：减少不必要的体力、脑力消耗，保证充足睡眠，切忌熬夜。

● 适度运动：选择散步、八段锦、太极拳等温和的运动，注意控制时间，以运动后不感到乏力为度。

● 调节情绪状态：长期焦虑、思虑过重会耗伤心脾之气，日常应注意保持心态平和。

六、结语

对于患者而言，想要彻底改善长期疲惫，最佳方案是融合中西医二者之长——用西医排查风险、明确诊断，用中医调理状态、改善整体功能，最终通过自身生活方式的管理，找回身心的动态平衡。

气虚虽非急症，却关乎机体根本，唯有循序渐进、长期养护，方能让元气充盈、气血调和，从根源上改善身体不适。愿每一位饱受疲惫困扰的人，都能走出误区，读懂身体发出的信号，找到适合自己的调理之法，重获生机与活力。

张颖

本文编辑：李修坤