标题：如何判断自己是不是气虚体质？

开头：气虚，是中医名词术语。是指由于元气不足引起的一系列病理变化及症候。下面xx带你判断自己是否气虚？

正文：1气虚的人一般脸色没光泽、体力差、动辄自汗、气喘。而气足的人爬个七八层楼梯没什么大事，气虚的人爬个三楼就有点喘了，而且心跳得厉害

2气虚的人少言懒语，容易神疲乏力、不爱吭声，不像气足的人精神头很足，能很积极地参与活动、发表意见，而气虚的人就是喜欢多一事不如少一事。

3气虚的人怕冷，怕被风吹，很容易感冒。特别是小朋友们。有的小朋友感冒刚好，去趟幼儿园回来又打喷嚏了，家人很着急，怎么又感冒了？其实这就是身体气虚的表现。

4气虚的人吃东西容易腹胀，因为他的脾不容易运化食物，不容易运化的食物滞留在体内就会引起腹胀。

5气虚的人大便不成形，因为气无力固摄住大便，所以大便很容易滑脱。

6气虚的人舌体胖大。气虚体质的人，舌体往往也会胖大（也有舌体瘦的，但舌头上还是有齿痕，这也是脾气虚的表现）。

结尾:这些鉴别小妙招你学会了吗？跟着xx每天学习一点养生知识，永远健康相随！