标题: 教你一招气虚体质之人的保养方法，赶紧收藏!

开头：气虚，泛指身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微等。气虚会导致机体的某种功能活动低下或衰竭，抗病能力下降等衰弱现象。学好下面一招可恢复体魄。

正文：对于伤到胃导致胃气不足的人，当务之急就是生发胃气。就不要喝那么多水了，要喝麦芽茶，喝麦芽茶能生发胃气。取出30-60克生麦芽，泡茶喝。

记住1 一定要用生麦芽，有生发胃气的功能。不要用炒麦芽，它是把气往下降的，而生麦芽是把气往上升的。有的老中医碰到舌苔没了的病重患者人，除了开药外，一般会嘱咐病人喝麦芽养胃茶，让其赶快生发胃气，一直喝到舌苔生出来了，病就好了。

2 还可以用生黄芪3克、怀山药6克、生麦芽9克，煮水，代茶饮，坚持喝几周，对胃气的升发也是有好处的。

结尾:这套小妙招你学会了吗？跟着xx每天学习一点养生知识，一起健康每一天！