俗话说，“常喝黄芪水，防病保健康”，黄芪对人体有很好的好处，生活中有不少人，会经常用黄芪泡水喝。黄芪是“补气王”，还兼具补血的作用，常喝黄芪水，补气又补血，能帮助身体补益固本，对健康是十分有利的。用黄芪泡水喝，对身体有很多的好处，但是有些人发现，喝黄芪水之后，自己总上火，这是怎么回事？怎么喝黄芪，才能既对身体好，又不上火呢？



**为什么喝黄芪后总是会上火？**

**怎么喝黄芪，才能不上火？**

喝黄芪上火，你要先看看自己最近一段时间，有没有吃得太油腻，饮食不规律，或者喝水喝太少了，精神压力太大了等等情况，若你有这些情况，你的上火多半是生活问题造成的，而不是喝黄芪水造成的。

黄芪有补气升阳、利水等作用，比较温补，适合大多数人，特别适合气虚和阳虚的人，多数人经常用黄芪泡水喝，身体都会慢慢变得健康。但是对于阴虚火旺体质的人来说，是不适宜喝黄芪水的，黄芪有补气升阳的作用，阴虚火旺体质的人若常喝黄芪泡水，是比较容易上火的。

喝黄芪是为了获得更健康的身体，若一喝黄芪就上火，这反倒是弄巧成拙了。针对喝黄芪上火的问题，其实是很好解决的。黄芪有很多“绝配”，搭配着一起泡水喝，营养效果加倍，又可以改善上火的问题。

**金银花＋黄芪**

金银花是黄芪的黄金搭档，搭配着一起泡水喝，可以改善上火的问题。黄芪补气升阳，金银花清热解毒，黄芪和金银花一起搭配着喝，可以起到中和的作用，喝了之后就不容易上火了，阴虚火旺的人也能喝。冬天很多人会给感觉皮肤瘙痒，金银花和黄芪一起泡水，可以缓解皮肤瘙痒的问题，还能为身体祛湿排寒，促进身体排毒，还能够帮助我们减肥等，对身体的益处有很多。

**山楂＋黄芪**

山楂是常见的食物，很多人喜欢把山楂当零食吃，其实山楂的吃法很多，也可以拿来和黄芪一起泡水喝。山楂和黄芪一起泡水喝，可以改善上火的问题。山楂的味道很好，和黄芪一起喝，还能够起到调味的作用，喝起来味道会变好。山楂有健胃消食和养护血管等作用，常用山楂和黄芪一起泡水喝，可以起到健脾养胃，促进身体血液循环，提高免疫力，促进排便等等作用。脾胃不好的人，可以经常喝点山楂泡黄芪，脾胃会慢慢的变好。



**栀子＋黄芪**

黄芪和栀子搭配，也可以改善上火的现象，栀子也是一种很好的药材，但是它比较寒，喝了容易加重身体的寒气，而黄芪正好性温，一起搭配着喝，加重寒气和上火的现象，都会得到改善。

黄芪和栀子泡水喝，对身体有很多的好处，睡眠不好的时候，泡着喝点，失眠等问题可以得到改善，睡眠质量会提高。便秘的时候，可以用栀子泡黄芪，能够改善大便干燥、肠道蠕动慢的情况，常喝便秘的问题可以得到化解。天气冷的时候，经常喝点黄芪泡栀子，可以增强免疫力，提高身体素质，预防身体出现问题。



很多人喝完黄芪水，会发现自己会出现上火的情况，这种情况下，你要先了解下喝黄芪的禁忌，看看自己是不是喝错了。黄芪作为药材，不能随意喝，喝之前要了解清楚其功效和禁忌。另外，若喝黄芪总是上火，可以搭配金银花等一起喝，这样既可以帮你缓解上火的情况，又可以收获加倍的功效，对健康是很有益处的。