

鸿儒中医

HongRu TCM

天选之子

平和质 | Balanced

「身体的优等生，老天赏饭吃的体质」

阴阳气血调和，体态适中、面色红润、精力充沛。

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 桂枝红枣小米粥

食材	桂枝3g、红枣6颗、小米50g、大米30g
做法	桂枝用纱布包好，和淘洗干净的米、红枣一起下锅，加足量清水，大火煮沸后转小火慢熬25分钟，取出桂枝包，即可食用
功效	调和身体里的营卫气血，就像给身体的阴阳做平衡校准，平时吃能养脾胃、增强抵抗力，换季吃不容易感冒
场景	每周1-2次，春秋换季时可增加到每周3次，感冒发烧刚好、身体刚恢复时吃最合适

② 山药莲子百合粥

食材	铁棍山药100g、莲子15g、干百合10g、粳米80g
做法	山药去皮切小块，莲子、百合提前泡10分钟，和粳米一起下锅，加足量清水，大火煮沸转小火熬30分钟，熬到粥稠软烂即可
功效	平和地养脾胃、安心神，不寒不热，既能帮脾胃好好消化，又能让睡眠更安稳，不会给身体添任何负担
场景	日常可隔天吃1次，熬夜后、情绪有点烦躁时吃尤佳，一年四季都适合

③ 陈皮生姜萝卜汤

食材	白萝卜200g、陈皮5g、生姜2片、盐少许
做法	白萝卜去皮切滚刀块，和陈皮、生姜一起下锅，加清水没过食材，大火煮沸转小火煮20分钟，加少许盐调味即可
功效	帮身体理顺气机、清一清吃多了积住的食，平时吃多了油腻、肚子胀不消化，喝这个很快就舒服，不损伤脾胃
场景	逢年过节、吃多了油腻后喝，每周不超过2次，秋冬季节吃火锅后喝尤佳

二、穴位推荐

① 足三里

定位	膝盖下方约四横指，小腿外侧，用手摸会有个小凹陷
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次

功效	经方里的「养胃第一穴」，相当于给身体的正气打底，经常按能让脾胃消化更好，抵抗力更强，少生病
----	---

② 中脘穴

定位	肚子正中间，肚脐往上约四横指的位置
按法	用手掌顺时针打圈揉，每次揉5分钟，力度轻柔，饭后1小时揉
功效	脾胃的「总开关」，能帮身体理顺消化功能，吃多了胀、没胃口都能揉，让脾胃一直保持平稳的状态

③ 太冲穴

定位	脚背上，大脚趾和二脚趾中间，往上推到骨头交界处的凹陷里
按法	用拇指轻轻按压，每次20下，晚上睡前按
功效	帮身体理顺肝气，不会因为生气、烦躁打乱身体的平衡，情绪不好的时候按一按，能让身体和情绪都稳下来

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，重点是别让肝气太旺克了脾胃，少生闷气、少熬夜，早睡早起多散步，饮食别吃太多辛辣的，避免打破身体平衡
夏季	夏天出汗多，津液消耗大，别贪凉猛喝冰水、猛吹空调，不然会伤了脾胃的阳气，多喝温水，饮食清淡，别吃太多油腻烧烤，微微出汗就好，别大汗淋漓耗伤津液
秋季	秋天干燥，重点是顾护肺里的津液，别吃太多辛辣上火的，多吃点温润的食材，早睡收敛肺气，别过度运动出汗，避免津液耗散
冬季	冬天是阳气封藏的季节，别瞎进补、别过度运动大汗淋漓，不然会把藏起来的阳气耗散，早睡晚起多晒太阳，饮食温和均衡，不刻意温补，不打破阴阳平衡

四、运动建议

推荐	快走、慢跑、游泳、太极拳、八段锦、羽毛球，任何能让你动起来、且不觉得过度疲惫的运动都可以
强度	以身体微微发热、微微出汗为宜，运动后觉得神清气爽，而不是浑身酸痛、疲惫不堪
频次	每周3-5次，每次30-40分钟，不用天天高强度运动，给身体足够的休息时间

避免	避免长期高强度突击运动、过度节食后剧烈运动、大汗淋漓后立刻冲冷水澡，这些都会打破身体的阴阳平衡
----	---

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，保证7-8小时睡眠，不用刻意长时间睡懒觉，午休15-20分钟即可，别久睡耗气
情志	保持情绪平稳，别大喜大悲、别长期生闷气，情绪波动太大是打破身体平衡的最大元凶，多培养点爱好，多和人交流，心态平和是最好的养生
禁忌	别饥一顿饱一顿、别长期吃生冷辛辣油腻、别熬夜、别久坐不动、别乱喝偏方补品，这些都会损伤胃气，打破平和状态
提醒	平和质的核心是「维持」，不用刻意吃补品、做理疗，身体没不舒服的时候，别乱调理，不然反而会调出问题

六、疾病风险提示

早期信号	短期内突然频繁乏力、没胃口、失眠、情绪烦躁、反复口腔溃疡、大便要么便秘要么拉稀，这些都是身体平衡被打破的信号
就医信号	如果出现持续半个月以上的身体不适、体重短期内骤升骤降、反复感冒发烧不好、身体持续疼痛，一定要及时就医，别自己瞎调理
监测建议	每年做1次全面体检，重点关注血常规、肝肾功能、脾胃功能，不用过度频繁体检，也别完全不关注身体状态

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

电量不足型

气虚质 | Qi Deficiency

「随时需要充电的人，一累就想躺平」

元气不足，容易疲乏、气短、自汗。肌肉松软不实。

经方派核心病机：太阴脾胃气虚，中气不足，元气化生无源，卫气不固，对应经方《金匮要略》黄芪建中汤、理中汤、四君子汤，调养核心：补中气、健脾胃、固卫气，杜绝耗气伤正

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 黄芪建中炖鸡

食材	黄芪15g、桂枝6g、白芍12g、鸡半只、红枣6颗、生姜3片、麦芽糖1勺、盐少许
做法	鸡洗净焯水，所有药材用纱布包好，和鸡肉、红枣、生姜一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸后转小火炖1.5小时，取出药包，加麦芽糖、盐调味，再煮5分钟即可
功效	经方里治气虚乏力的经典方改良，专门给身体「充电」，补脾胃、补元气，喝了之后不会再动不动就累、说话没力气，还能减少出虚汗
场景	每周1-2次，秋冬季节尤佳，感冒发烧、喉咙痛、上火的时候不要喝，劳累过度、身体虚的时候喝最合适

② 四君子山药粥

食材	党参10g、白术10g、茯苓10g、炙甘草3g、铁棍山药100g、粳米80g
做法	四味药材用纱布包好，加水煮20分钟，取出药包，留下药汤，加入淘洗好的粳米、切好的山药块，大火煮沸转小火熬30分钟，熬到粥稠软烂即可
功效	补气第一方「四君子汤」的食疗版，专门补脾胃的气虚，脾胃是气血的源头，脾胃补好了，元气就会源源不断，不会吃一点东西就胀、动不动就累、大便稀溏
场景	日常可隔天吃1次，一年四季都适合，早上当早餐吃最好，感冒发烧、上火的时候暂停

③ 黄芪防风红枣茶

食材	黄芪10g、防风3g、红枣5颗
做法	所有食材洗净，放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟即可饮用，可反复冲泡
功效	经方里防感冒的经典方「玉屏风散」简化版，专门补气虚人的抵抗力，相当于给身体加一层「防护罩」，不会一吹冷风就感冒、动不动就出虚汗
场景	日常每天1杯，春秋换季、流感高发期坚持喝，感冒发烧、喉咙痛的时候不要喝，夏天出汗特别多时候也可以喝

二、穴位推荐

① 足三里

定位	膝盖下方约四横指，小腿外侧，用手摸会有个小凹陷
----	-------------------------

按法	用拇指按压，力度中等偏重，每次按30下，早晚各一次
功效	经方里补气养胃的第一穴，相当于身体的「充电宝」，经常按能增强体力、改善消化，让气血生化更足，不会动不动就累

② 气海穴

定位	肚子正中间，肚脐往下约1.5寸（两横指）的位置
按法	用手掌顺时针打圈揉，每次揉5分钟，力度轻柔，早上起床、晚上睡前揉
功效	顾名思义就是「元气的海洋」，是补气的核心穴位，专门补一身的元气，经常揉能改善浑身乏力、没精神、动不动就出虚汗的问题

③ 中脘穴

定位	肚子正中间，肚脐往上约四横指的位置
按法	用手掌顺时针打圈揉，每次揉5分钟，饭后1小时揉，力度中等
功效	脾胃的「总开关」，气虚的根源大多是脾胃不好，气血生不出来，经常按能让脾胃消化更好，吃进去的东西都能变成气血，而不是垃圾

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，肝木会克脾土，气虚的人更容易春困、乏力、没精神，一定要早睡早起，多晒太阳，少生闷气，别过度劳累，多吃点健脾补气的食材，别吃太多酸的、辛辣的，免得伤了脾胃
夏季	夏天出汗多，气会跟着汗一起跑掉，气虚的人很容易虚脱、中暑、浑身没劲，一定要避免剧烈运动、大汗淋漓，少吹空调、少喝冰水，不然会更伤脾胃阳气，多喝温水，中午一定要午休15-30分钟补补气
秋季	秋天肺主令，气虚的人卫气不固，抵抗力会下降，特别容易感冒、咳嗽，一定要避风寒，别一下子脱太多衣服，少吃生冷的，多吃点温润补气的食材，别过度运动出汗耗气
冬季	冬天是元气封藏、进补的最好时机，气虚的人适合温和温补，重点补脾胃和肾气，别用太峻猛的补品，不然虚不受补，多晒太阳，早睡晚起，别熬夜耗气，减少剧烈运动，让元气好好封藏

四、运动建议

推荐	太极拳、八段锦、慢走、游泳（水温不要太低）、瑜伽，都是缓和的、能补气的运动
强度	微微出汗即可，绝对不要大汗淋漓，运动后应该觉得浑身舒展，而不是更累、更没力气

频次	每周3-5次，每次30分钟左右，不用天天运动，累了就休息，别硬撑
避免	避免高强度间歇训练（HIIT）、长跑马拉松、大重量力量训练等消耗过大的运动，避免空腹运动、熬夜后运动，这些都会把本就不足的气耗光

五、生活起居与情志

作息	晚上10:30前入睡，绝对不能熬夜，熬夜是最耗气的，保证7-8小时睡眠，中午一定要午休15-30分钟，别久卧，久卧也会耗气
情志	气虚的人容易情绪低落、没底气、不想说话，别一个人闷着，多和朋友聊聊天，少思虑、少操心，思虑太多会伤脾，脾伤了气会更虚，别给自己太大压力，量力而行
禁忌	不要过度劳累、不要硬撑着干活、不要长时间玩手机、不要饥一顿饱一顿、不要吃生冷寒凉的食物、不要过度节食减肥、不要频繁发汗，这些都会耗伤元气
提醒	如果经常感冒超过每月1次，或者动不动就喘、浑身乏力到影响生活，别自己瞎补，建议及时就医检查免疫功能、甲状腺功能

六、疾病风险提示

早期信号	经常觉得没力气、说话声音越来越小、稍微动一动就累、容易出虚汗、一吹冷风就感冒、没胃口、吃一点就胀、大便稀溏
就医信号	如果出现持续疲劳超过2周、反复感冒不愈、活动后严重气喘、头晕站不稳、内脏下垂（胃下垂、子宫脱垂等）、体重骤降，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注血常规、甲状腺功能、肝肾功能、脾胃功能，平时多关注自己的精力状态，别硬撑，累了就休息

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

怕冷星人

阳虚质 | Yang Deficiency

「空调是天敌，暖宝宝是真爱」

阳气不足，畏寒怕冷、手足不温。肌肉松软不实。

经方派核心病机：少阴肾阳不足、太阴脾阳亏虚，表里皆寒，对应经方《伤寒论》四逆汤、理中汤，《金匮要略》当归生姜羊肉汤，调养核心：扶阳气、温脾肾、散寒邪，杜绝伤阳耗阳

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 当归生姜羊肉汤

食材	当归10g、生姜30g、羊肉500g、红枣6颗、盐少许
做法	羊肉洗净切块，焯水去血沫，和当归、生姜、红枣一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸后转小火炖2小时，加盐调味即可
功效	《金匱要略》里温阳散寒的第一经方，专门给阳虚的人补阳气、暖身子，喝了之后手脚不冰凉、肚子不冷痛，冬天不怕冷，女生宫寒痛经也能喝
场景	每周1次，秋冬季节尤佳，感冒发烧、上火、喉咙痛的时候绝对不能喝，夏天吹空调多了、手脚冰凉也可以偶尔喝

② 理中干姜猪肚汤

食材	干姜10g、白术15g、党参10g、猪肚1个、生姜3片、白胡椒少许、盐少许
做法	猪肚反复清洗干净，焯水，所有药材用纱布包好，和猪肚、生姜、白胡椒一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖2小时，取出药包，猪肚切条，加盐调味即可
功效	经方「理中汤」的食疗版，专门暖脾胃的阳气，脾胃是阳气的后天之本，脾胃暖了，全身的阳气都会足，能改善吃点凉的就拉肚子、肚子冷痛、没胃口、手脚冰凉
场景	每2周1次，一年四季都适合，秋冬季节可增加到每周1次，上火、便秘的时候不要喝

③ 桂枝红枣姜茶

食材	桂枝6g、生姜5片、红枣6颗、红糖少许
做法	所有食材洗净，放入锅中，加3碗清水，煮成1碗，加红糖调味即可，也可以用保温杯沸水冲泡焖20分钟
功效	《伤寒论》第一方「桂枝汤」的简化版，专门温通全身的阳气，驱散寒气，喝了之后浑身暖乎乎的，手脚不冰凉，吹了冷风、受了寒喝一杯，还能预防感冒
场景	日常每天1杯，秋冬季节、受凉后喝尤佳，上火、喉咙痛、出虚汗特别多时候不要喝，夏天少喝

二、穴位推荐

① 关元穴

定位	肚子正中间，肚脐往下约3寸（四横指）的位置
----	-----------------------

按法	用手掌顺时针打圈揉，每次揉5分钟，力度轻柔，晚上睡前揉，也可以用暖水袋热敷10分钟
功效	阳气的「总仓库」，是补元阳的核心穴位，相当于给身体装个「小太阳」，经常按/热敷，能暖肾补阳，改善全身怕冷、手脚冰凉、宫寒、夜尿多

② 足三里

定位	膝盖下方约四横指，小腿外侧，用手摸会有个小凹陷
按法	用拇指按压，力度中等偏重，每次按30下，早晚各一次
功效	补脾胃阳气的核心穴位，脾胃是阳气的源头，经常按能让脾胃更好地生成阳气，改善吃凉的就拉肚子、没力气、怕冷

③ 命门穴

定位	后背上，和肚脐正对着的位置，第二腰椎棘突下的凹陷里
按法	用手掌来回搓，每次搓5分钟，搓到后背发热为止，早晚各一次，也可以用暖水袋热敷
功效	肾阳的「老家」，就是生命的门户，专门补肾脏的阳气，经常搓/热敷，能改善腰冷痛、全身怕冷、夜尿多、手脚冰凉

三、四季养生要点

春季	春天阳气开始升发，阳虚的人阳气升不起来，更容易怕冷、没精神，一定要多晒太阳，尤其是晒后背，帮阳气升发，防倒春寒，别太早脱厚衣服，尤其是腰腹和腿脚，别吃生冷的，免得伤了刚升起来的阳气
夏季	夏天阳气浮在外面，肚子里反而更寒，阳虚的人绝对不能猛吹空调、猛喝冰水、吃冰西瓜，不然会把脾胃的阳气彻底伤了，容易拉肚子、浑身冷痛，多喝温水，少待在空调房，中午晒晒太阳，微微出点汗，别贪凉
秋季	秋天阳气开始收敛，寒气慢慢变重，阳虚的人要提前开始温补，别等冻着了才补救，重点保暖腰腹和腿脚，早睡收敛阳气，别熬夜耗阳，少吃生冷寒凉的，多吃点温阳的食材
冬季	冬天是补阳气的黄金时期，阳气主封藏，一定要早睡晚起，多晒太阳，少熬夜、少剧烈运动大汗淋漓，不然会把藏起来的阳气耗散，多吃温阳的食材，重点保暖后背、腰腹、脚，别露脚踝、露腰，睡前一定要用温水泡脚

四、运动建议

推荐	快走、慢跑、太极拳、八段锦、跳绳、广场舞，能让身体动起来、产生热量的缓和运动
----	--

强度	以身体发热、微微出汗为宜，不要大汗淋漓，大汗会耗散阳气，运动后要及时穿好衣服，别吹风受凉
频次	每周4-5次，每次30分钟左右，白天运动最好，尤其是上午，能帮阳气升发，别晚上睡前剧烈运动
避免	避免游泳（尤其是冷水泳）、冬泳、高强度长时间运动、大汗淋漓后立刻冲冷水澡、吹冷风，避免空腹运动、熬夜后运动，这些都会严重耗伤阳气

五、生活起居与情志

作息	晚上10点前入睡，绝对不能熬夜，熬夜最伤肾阳，保证7-8小时睡眠，冬天可以早睡晚起，等太阳出来了再起床，中午可以午休20分钟，别久卧不动
情志	阳虚的人容易情绪低落、消沉，要多晒晒太阳，多和人交流，多做让自己开心的事，别长期压抑、生闷气，情绪不好会影响阳气的升发，保持积极乐观的心态，阳气才会更足
禁忌	绝对不要吃生冷寒凉的食物（冰水、冰奶茶、冰水果、生鱼片、凉菜）、不要露腰露脚踝、不要长时间待在空调房、不要熬夜、不要久坐不动、不要过度节食减肥、不要频繁发汗，这些都是伤阳气的元凶
提醒	如果常年手脚冰凉、吃凉的就拉肚子、痛经严重到影响生活、夜尿频繁一晚上好几次，别自己瞎调理，建议及时就医，看看有没有甲状腺功能减退等问题

六、疾病风险提示

早期信号	常年手脚冰凉、畏寒怕冷、穿的比别人多、吃点凉的就拉肚子、肚子冷痛、腰冷痛、女生宫寒痛经、男生阳痿早泄、夜尿多、大便稀溏
就医信号	如果出现持续怕冷、浑身浮肿、大便常年稀溏、痛经严重到无法正常生活、夜尿超过3次/晚、持续疲劳乏力、体重骤增，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注甲状腺功能、血常规、肝肾功能、胃肠镜，平时重点关注自己的怕冷情况和大便状态，别硬扛着受凉

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

湿气重型

痰湿质 | Phlegm-Dampness

「身体里住了个水库，总觉得沉重黏腻」

痰湿凝聚，形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻。

经方派核心病机：太阴脾失健运，水饮内停，三焦气化不利，对应《金匮要略》痰饮病篇核心治则「病痰饮者，当以温药和之」，代表方苓桂术甘汤、五苓散，调养核心：温阳健脾、利水化饮，杜绝滋腻助湿、寒凉伤脾

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 苓桂术甘祛湿粥

食材	茯苓15g、桂枝6g、白术10g、炙甘草3g、炒薏米20g、粳米80g
做法	所有药材用纱布包好，加水煮20分钟，取出药包，留下药汤，加入淘洗好的粳米、炒薏米，大火煮沸转小火熬30分钟，熬到粥稠即可
功效	《伤寒论》治痰饮的核心方「苓桂术甘汤」食疗版，专门温脾胃、化水湿，能把身体里多余的湿气排出去，改善肚子大、身体沉、嘴里发黏、大便粘马桶
场景	每周3-4次，早上当早餐吃最好，梅雨季、潮湿天气可天天吃，感冒发烧时暂停，注意薏米一定要用炒过的，生薏米寒凉伤脾

② 陈皮茯苓鲫鱼汤

食材	陈皮10g、茯苓20g、鲫鱼1条、生姜3片、盐少许
做法	鲫鱼处理干净，煎至两面微黄，和陈皮、茯苓、生姜一起放入锅中，加足量开水，大火煮沸转小火煮30分钟，加盐调味即可
功效	贴合经方「五苓散」利水化湿的思路，专门健脾利水，把身体里的湿气从小便排出去，喝了之后身体不沉重、不浮肿，肚子不胀，大便不粘马桶
场景	每周1-2次，一年四季都适合，梅雨季、身体浮肿的时候喝尤佳，尿酸高的人少喝浓汤

③ 干姜陈皮祛湿茶

食材	干姜3g、陈皮6g、炒麦芽10g
做法	所有食材洗净，放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟即可饮用，可反复冲泡
功效	遵循经方「温药和之」的治则，温脾胃、化痰湿，专门改善吃多了油腻甜腻后嘴里发黏、肚子胀、没胃口、身体沉重，帮脾胃把湿气运化掉
场景	日常每天1杯，吃了油腻甜腻的东西后喝尤佳，上火、喉咙痛的时候暂停，夏天潮湿闷热的时候可以天天喝

二、穴位推荐

① 丰隆穴

定位	小腿外侧，膝盖下方约八横指，胫骨外侧两横指的位置
----	--------------------------

按法	用拇指按压，力度中等偏重，每次按30下，早晚各一次
功效	经方派里化痰祛湿的第一穴，相当于身体的「祛湿开关」，经常按能把身体里的痰湿化开，改善肚子大、身体沉、嘴里发黏、痰多

② 阴陵泉穴

定位	小腿内侧，膝盖下方，胫骨内侧髁下缘的凹陷里
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	脾经的祛湿核心穴，专门管身体里的水湿代谢，经常按能帮脾胃把多余的水湿排出去，改善身体浮肿、大便粘马桶、肚子胀

③ 中脘穴

定位	肚子正中间，肚脐往上约四横指的位置
按法	用手掌顺时针打圈揉，每次揉5分钟，饭后1小时揉，力度中等
功效	脾胃的总开关，痰湿的根源就是脾胃运化不动水湿，经常揉能让脾胃运化更好，从根源上减少痰湿生成，改善肚子肥满、吃一点就胀

三、四季养生要点

春季	春天多雨，湿气最重，肝木克脾土，脾胃运化会更差，痰湿会更重，一定要多运动，少久坐，多晒太阳，少待在潮湿的地方，别吃太多甜腻、生冷的食物，免得助湿，多吃点健脾化湿的食材
夏季	夏天暑湿重，又经常吹空调、喝冷饮，会让脾胃更伤，湿气困在身体里排不出去，一定要少喝冰水、少待在空调房，多微微出汗，让湿气从汗里排出去，别吃太多甜腻、油炸、烧烤的食物，饮食清淡，多吃点健脾化湿的食材
秋季	秋天干燥，但是痰湿的人绝对不能瞎润燥、吃太多甜腻的补品，不然会让痰湿更重，重点还是健脾化湿，少吃生冷、油腻的食物，多运动，微微出汗，别久坐不动，避风寒，防感冒
冬季	冬天寒冷，湿遇寒则凝，会更难排出去，痰湿的人绝对不能瞎进补、吃太多油腻滋腻的补品，不然会补出更多痰湿，重点是温阳健脾化湿，多运动，多晒太阳，少吃生冷、甜腻、油炸的食物，别久坐不动

四、运动建议

推荐	快走、慢跑、游泳、跳绳、开合跳、广场舞、八段锦，能让身体出汗、加快代谢的运动
----	--

强度	以身体发热、微微出汗为宜，一定要坚持到出汗，出汗是排湿气最好的方式，运动后要及时擦干汗水，换干衣服，别吹风受凉
频次	每周4-5次，每次30-40分钟，一定要坚持，三天打鱼两天晒网排不掉湿气
避免	避免久坐不动、躺着不动，这是痰湿生成的最大元凶；避免运动后立刻喝冰水、冲冷水澡；避免高强度运动后暴饮暴食，尤其是吃油腻甜腻的东西

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，别熬夜，熬夜会伤脾胃，脾胃伤了痰湿会更重，保证7-8小时睡眠，别久睡，久卧会让湿气更重，午休不要超过30分钟
情志	痰湿的人容易犯困、没精神、情绪烦躁，要多运动，多出门走动，别一个人闷着，少思虑，思虑太多会伤脾，脾伤了痰湿会更重，保持情绪舒畅，脾胃运化才会好
禁忌	绝对不要吃甜腻、油炸、生冷、油腻的食物（奶茶、蛋糕、油炸食品、冰水、冰水果、肥肉、补品），不要久坐不动、不要熬夜、不要待在潮湿的环境里、不要洗完澡头发没干就睡觉、不要穿湿衣服，这些都会加重痰湿
提醒	如果体重持续上涨、肚子越来越大、血压血脂尿酸升高、月经不调，别自己瞎喝祛湿茶，建议及时就医，检查代谢相关指标

六、疾病风险提示

早期信号	腹部肥满、身体沉重、懒得动、嘴里发黏、发甜、痰多、大便粘马桶、头发脸容易出油、浮肿、没胃口、吃一点就胀
就医信号	如果出现体重短期内骤增、血压血脂血糖尿酸持续升高、严重脂肪肝、月经停闭、浑身浮肿、胸闷气喘，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注血脂、血糖、尿酸、肝功能、腹部B超（脂肪肝），平时多关注自己的体重、腰围和大便状态

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

情绪敏感型

气郁质 | Qi Stagnation

「心思比头发还细，容易想太多」

气机郁滞，神情抑郁、忧虑脆弱。

经方派核心病机：少阳枢机不利，肝胆气机郁滞，兼太阴脾虚，对应经方《伤寒论》小柴胡汤、四逆散，调养核心：和解少阳、疏通气机、顾护脾胃，杜绝一味疏肝伤脾、寒凉清热

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 柴胡疏肝陈皮茶

食材	柴胡6g、陈皮6g、玫瑰花3g、红枣3颗
做法	所有食材洗净，放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟即可饮用，可反复冲泡
功效	贴合经方「小柴胡汤」和解少阳的核心思路，专门理顺身体里堵着的气，改善生闷气、情绪低落、胸口闷、喉咙里像有东西堵着、两肋胀痛，喝了之后心情会舒畅很多
场景	日常每天1杯，情绪不好、生闷气的时候喝尤佳，感冒发烧、上火的时候暂停，春天肝气旺的时候可以天天喝

② 佛手山药炖排骨

食材	佛手10g、铁棍山药150g、排骨300g、生姜2片、盐少许
做法	排骨洗净焯水，和佛手、生姜一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖1小时，加入切好的山药块，再炖30分钟，加盐调味即可
功效	贴合经方「四逆散」疏肝健脾的思路，既能疏肝理气，又能补脾胃，不会因为疏肝伤了身体，改善情绪不好、没胃口、吃一点就胀、胸口闷、两肋胀痛
场景	每周1-2次，一年四季都适合，情绪低落、没胃口的时候喝尤佳，上火、喉咙痛的时候暂停

③ 甘麦大枣舒心汤

食材	炙甘草6g、浮小麦30g、红枣8颗、百合15g
做法	所有食材洗净，放入锅中，加足量清水，大火煮沸转小火煮30分钟即可，喝汤吃红枣百合
功效	《金匱要略》里治情绪问题的经典经方「甘麦大枣汤」，专门安抚敏感焦虑的情绪，改善心烦、失眠、想哭、情绪低落、容易紧张，喝了之后心神会安定很多
场景	每周2-3次，晚上睡前喝尤佳，情绪焦虑、失眠、压力大的时候可以天天喝，一年四季都适合

二、穴位推荐

① 太冲穴

定位	脚背上，大脚趾和二脚趾中间，往上推到骨头交界处的凹陷里
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次，情绪不好的时候随时按

功效	疏肝理气的第一穴，相当于身体的「情绪解压阀」，经常按能理顺堵着的肝气，改善生气、郁闷、烦躁、胸口闷，情绪不好的时候按一按，很快就能平复
----	---

② 阳陵泉穴

定位	小腿外侧，膝盖下方，腓骨小头前下方的凹陷里
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	胆经的核心穴位，经方里和解少阳的关键穴位，专门理顺肝胆的气机，改善喉咙里有东西堵着、两肋胀痛、口苦、心烦、情绪低落

③ 内关穴

定位	手腕内侧，手腕横纹往上约三横指，两条筋中间的凹陷里
按法	用拇指按压，力度轻柔，每次按20下，早晚各一次，心烦、心慌、胸闷的时候随时按
功效	宽胸理气、安神定志的核心穴位，能改善情绪不好导致的胸口闷、心慌、失眠、心烦，按一按能让胸口不堵了，心神也安定了

三、四季养生要点

春季	春天是肝气最旺的季节，也是气郁质最难受的季节，肝气升发不出去，就会堵得更厉害，一定要早睡早起，多出门散步、踏青，顺应肝气的升发，别一个人闷在家里，少生闷气，多和人交流，别吃太多辛辣上火的食物，免得肝气更旺
夏季	夏天暑热重，气郁的人很容易郁而化火，出现心烦、易怒、失眠、口苦，一定要少熬夜，饮食清淡，别吃太多辛辣、油炸的食物，多出门走动，多做让自己开心的事，别闷在空调房里，微微出点汗，让气机顺畅起来
秋季	秋天肺主令，金克木，气郁的人很容易悲秋、情绪低落、抑郁，一定要多晒太阳，多和朋友聚会，多做让自己开心的事，别一个人闷着，早睡收敛肺气，别熬夜，少吃生冷、寒凉的食物，免得伤了肝气的升发
冬季	冬天阳气封藏，日照少，气郁的人更容易情绪低落、消沉、不想动，一定要多晒太阳，尤其是上午的太阳，多运动，多和人交流，别一个人闷在家里，早睡晚起，别熬夜，多吃点疏肝理气、温通阳气的食物，别吃太多生冷、油腻的补品

四、运动建议

推荐	跑步、跳舞、跳绳、羽毛球、乒乓球、唱歌、太极拳、八段锦，任何能让你出汗、开心、发泄情绪的运动都可以
强度	以身体发热、微微出汗、运动后觉得心情舒畅、浑身舒展为宜，情绪不好的时候，可以稍微加大一点强度，把情绪发泄出去
频次	每周4-5次，每次30分钟以上，一定要坚持，运动是疏通气机、改善情绪最好的方式
避免	避免久坐不动、躺着不动、一个人闷在家里，这会让气机堵得更厉害；避免熬夜后剧烈运动；避免情绪不好的时候暴饮暴食、喝酒发泄，这些只会让问题更严重

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，绝对不能熬夜，熬夜会让肝气更旺，气机更堵，情绪更差，保证7-8小时睡眠，午休不要超过30分钟，别久卧不动
情志	气郁的核心就是情绪堵着，别总一个人闷着，心里有事一定要说出来，多和朋友、家人聊天，多培养自己的爱好，多做让自己开心的事，别太敏感、别思虑太多、别事事追求完美，学会放过自己，情绪顺了，身体的气就顺了
禁忌	不要长期生闷气、不要憋情绪、不要熬夜、不要久坐不动、不要一个人长期闷在家里、不要吃太多辛辣上火、生冷寒凉的食物、不要借酒消愁，这些都会让气机更堵，情绪更差
提醒	如果持续情绪低落超过2周、失眠严重、对什么都提不起兴趣、甚至有不想活的念头，别自己硬扛，一定要及时就医，寻求专业的心理和药物帮助

六、疾病风险提示

早期信号	经常情绪低落、郁闷、烦躁、易怒、胸口闷、两肋胀痛、喉咙里像有东西堵着、咳不出来咽不下去、口苦、失眠、没胃口、月经不调
就医信号	如果出现持续情绪低落超过2周、严重失眠、对任何事情都提不起兴趣、体重骤升骤降、有自残、自杀的念头，一定要及时就医
监测建议	平时多关注自己的情绪状态和睡眠情况，别硬扛，情绪不好的时候及时疏导，每年体检关注甲状腺功能、性激素六项

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8jYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

白带暖气型

阴虚质 | Yin Deficiency

「手心发热口干舌燥，身体像缺水的花」

阴液亏少，口燥咽干、手足心热。体形偏瘦。

经方派核心病机：少阴阴虚，虚热内生，兼阳明津伤，对应经方《伤寒论》黄连阿胶汤、炙甘草汤，《金匱要略》百合地黄汤、麦门冬汤，调养核心：滋阴生津、清虚热，存津液为第一要务，杜绝苦寒伤津、温燥耗阴

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 百合地黄粥

食材	干百合20g、生地黄10g、粳米80g、冰糖少许
做法	生地黄加水煮20分钟，去渣留药汤，加入淘洗好的粳米、百合，大火煮沸转小火熬30分钟，熬到粥稠软烂，加冰糖调味即可
功效	《金匱要略》治阴虚的经典方「百合地黄汤」食疗版，专门补身体里的阴液，清虚火，改善手心脚心发热、口干舌燥、心烦失眠、潮热盗汗
场景	每周2-3次，晚上吃尤佳，秋冬干燥季节可增加到每周3-4次，感冒发烧、拉肚子、舌苔厚腻的时候不要喝

② 麦冬雪梨炖瘦肉

食材	麦冬15g、雪梨1个、瘦肉200g、南北杏10g、盐少许
做法	瘦肉洗净切块焯水，雪梨去核切小块，和麦冬、南北杏一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖1小时，加盐调味即可
功效	贴合经方「麦门冬汤」滋阴生津的思路，专门补肺和胃里的阴液，润干燥，改善口干舌燥、喉咙干痛、干咳、皮肤干、手心发热
场景	每周1-2次，秋冬干燥季节尤佳，一年四季都适合，感冒发烧、痰多、舌苔厚腻的时候暂停

③ 阿胶鸡蛋黄汤

食材	阿胶6g、鸡蛋黄1个、冰糖少许
做法	阿胶用半碗温水烊化，锅中加半碗清水煮沸，倒入烊化的阿胶，转小火，慢慢淋入打散的鸡蛋黄，搅拌均匀，煮2分钟，加冰糖调味即可
功效	《伤寒论》治阴虚失眠的经典方「黄连阿胶汤」简化版，专门补心肾的阴液，清虚火，改善心烦失眠、睡不着、多梦、潮热盗汗、手心脚心发热
场景	每周2次，晚上睡前喝尤佳，心烦失眠、潮热盗汗的时候可以喝，感冒发烧、上火、舌苔厚腻、拉肚子的时候绝对不能喝

二、穴位推荐

① 三阴交穴

定位	小腿内侧，脚踝尖往上约四横指，胫骨内侧缘的后方
----	-------------------------

按法	用拇指按压，力度轻柔，每次按30下，早晚各一次
功效	补阴液的核心穴位，能同时补肝、脾、肾三个脏腑的阴液，相当于身体的「补水开关」，经常按能改善口干舌燥、手心发热、失眠、潮热盗汗

② 太溪穴

定位	脚内侧，内踝尖和跟腱中间的凹陷里
按法	用拇指按压，力度轻柔，每次按30下，早晚各一次
功效	肾经的原穴，补肾阴的第一穴，相当于身体的「阴液仓库」，经常按能改善肾阴不足导致的腰酸、耳鸣、潮热盗汗、手心脚心发热、失眠

③ 照海穴

定位	脚内侧，内踝尖下方的凹陷里
按法	用拇指轻轻按压，每次20下，晚上睡前按
功效	专门滋阴清热、安神利咽，能改善阴虚导致的喉咙干痛、口干舌燥、失眠、心烦，晚上睡前按一按，能让睡眠更好，嘴巴不干

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，肝火旺会耗伤阴液，阴虚的人更容易心烦、易怒、口干、失眠，一定要早睡早起，少熬夜，少生闷气，别吃太多辛辣上火的食物，多吃点滋阴生津的食材，多出门散步，别剧烈运动大汗淋漓耗伤阴液
夏季	夏天炎热，出汗特别多，会耗伤大量的阴液，阴虚的人更容易口干、心烦、失眠、潮热，一定要避免剧烈运动、大汗淋漓，多喝温水，别喝冰水，少熬夜，少吃辛辣、油炸、烧烤的食物，多吃点滋阴生津的食材，中午一定要午休，补一补阴液
秋季	秋天是阴虚的人最难熬的季节，天气干燥，会严重耗伤肺阴，出现口干、皮肤干、喉咙干、干咳，一定要早睡，收敛肺气，别熬夜，别过度运动出汗，多吃点滋阴润燥的食材，少吃辛辣上火的食物，多喝温水，别待在太干燥的环境里
冬季	冬天是补阴的黄金时期，阴液主封藏，一定要早睡晚起，别熬夜，别剧烈运动大汗淋漓，不然会耗伤阴液，少吃辛辣、温热的补品，免得火上浇油，多吃点滋阴补肾的食材，好好封藏阴液，来年才不会虚火更旺

四、运动建议

推荐	太极拳、八段锦、瑜伽、慢走、游泳，缓和的、不怎么出汗的运动
强度	以身体微微发热、不怎么出汗为宜，绝对不要大汗淋漓，汗就是身体里的阴液，大汗会严重耗伤阴液，让阴虚更严重
频次	每周3-4次，每次30分钟左右，傍晚运动最好，别上午剧烈运动，别中午太阳大的时候运动
避免	避免高强度间歇训练（HIIT）、长跑、大重量力量训练等会大汗淋漓的运动，避免熬夜后运动、空腹运动，避免运动后喝冰水、吃辛辣的食物

五、生活起居与情志

作息	晚上10:30前入睡，绝对不能熬夜，熬夜是耗伤阴液的第一元凶，熬一次夜，吃多少补品都补不回来，保证7-8小时睡眠，中午午休15-30分钟，别久卧不动
情志	阴虚的人容易心烦、易怒、焦虑、脾气急，要少生气、少思虑、少较劲，情绪激动、易怒会生内火，耗伤阴液，让阴虚更严重，多做安静的事，比如看书、听音乐、打坐，让心神安定下来，阴液才会守住
禁忌	绝对不要吃辛辣、油炸、烧烤、温热的食物（火锅、辣椒、花椒、羊肉、狗肉、烈酒），不要熬夜、不要剧烈运动大汗淋漓、不要长时间待在空调房、不要过度用眼、不要频繁性生活，这些都会严重耗伤阴液
提醒	如果持续失眠超过2周、潮热盗汗严重、血糖血压持续升高、口干到喝水都缓解不了，别自己瞎补，建议及时就医

六、疾病风险提示

早期信号	口干舌燥、喝水也缓解不了、手心脚心发热、心口烦热、潮热盗汗、失眠多梦、皮肤干、喉咙干、大便干、脾气急、易怒
就医信号	如果出现持续失眠超过2周、严重潮热盗汗影响生活、体重骤降、血糖血压持续升高、眼睛干到睁不开、大便干结严重，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注血糖、血压、甲状腺功能、肝肾功能，平时多关注自己的睡眠、口干和出汗情况

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

自带油田型

湿热质 | Damp-Heat

「脸上出油嘴里发苦，体内又湿又热」

湿热内蕴，面垢油光、口苦、苔黄腻。

经方派核心病机：阳明湿热、少阳湿热，兼太阴湿阻，对应经方《伤寒论》茵陈蒿汤、葛根芩连汤、麻黄连翘赤小豆汤，调养核心：清热利湿、分消走泄，给邪以出路，杜绝补湿恋邪、苦寒伤胃

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 茵陈栀子祛湿茶

食材	茵陈6g、栀子3g、陈皮3g、蒲公英6g
做法	所有食材洗净，放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟即可饮用，可反复冲泡
功效	贴合经方「茵陈蒿汤」清热利湿的核心思路，专门清身体里的湿热，改善脸上出油、长痘痘、嘴里发苦、口臭、大便粘马桶、小便黄
场景	日常每天1杯，春夏季节尤佳，上火、长痘痘、口苦的时候喝，拉肚子、脾胃虚寒、怕冷的人不要喝，不要长期天天喝，症状缓解就停

② 赤小豆薏米冬瓜汤

食材	赤小豆20g、炒薏米20g、冬瓜300g、茯苓15g、盐少许
做法	赤小豆、薏米、茯苓提前泡30分钟，加水煮30分钟，加入切好的冬瓜块，再煮20分钟，加盐调味即可
功效	贴合经方「麻黄连翘赤小豆汤」清热利湿的思路，既能清湿热，又能利水，把身体里的湿热从小便排出去，改善身体沉重、脸上出油、浮肿、大便粘马桶、小便黄
场景	每周2-3次，夏天湿热重的时候可天天喝，一年四季都适合，感冒发烧、拉肚子的时候暂停

③ 葛根芩连清热粥

食材	葛根15g、黄芩3g、黄连2g、粳米80g、冰糖少许
做法	葛根、黄芩、黄连用纱布包好，加水煮20分钟，取出药包，留下药汤，加入淘洗好的粳米，大火煮沸转小火熬30分钟，熬到粥稠，加少许冰糖调味即可
功效	《伤寒论》治湿热的经典方「葛根芩连汤」食疗版，专门清胃肠里的湿热，改善口臭、嘴里发苦、大便粘马桶、拉肚子、肛门灼热、脸上长痘痘
场景	每周1-2次，吃了辛辣火锅、油腻食物后喝尤佳，拉肚子、脾胃虚寒、怕冷的人不要喝，症状缓解就停，不要长期喝

二、穴位推荐

① 曲池穴

定位	手肘弯曲，肘横纹外侧端的凹陷里
----	-----------------

按法	用拇指按压，力度中等偏重，每次按30下，早晚各一次
功效	清湿热、泻火气的核心穴位，相当于身体的「灭火器」，经常按能改善脸上出油、长痘痘、喉咙痛、口干口苦、身体燥热

② 阴陵泉穴

定位	小腿内侧，膝盖下方，胫骨内侧髁下缘的凹陷里
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	脾经的祛湿核心穴，专门排身体里的水湿，湿热的根源就是湿和热裹在一起，湿排出去了，热就散了，经常按能改善身体沉重、浮肿、大便粘马桶

③ 内庭穴

定位	脚背上，二脚趾和三脚趾中间，趾蹼缘后方的凹陷里
按法	用拇指按压，力度中等，每次按20下，早晚各一次
功效	清胃热、祛湿热的特效穴，专门改善胃里有湿热导致的口臭、口苦、牙疼、脸上出油长痘痘、大便粘马桶

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，肝木克脾土，脾胃运化差，湿就会生热，湿热会更重，一定要少熬夜、少生闷气、少喝酒，别吃太多辛辣、油腻的食物，多运动，微微出汗，让湿热排出去，多吃点清热利湿的食材
夏季	夏天是湿热质最难熬的季节，暑湿重，又经常吃辛辣、喝冰饮、吹空调，湿热会困在身体里排不出去，一定要少熬夜、少喝酒、少吃辛辣油炸烧烤、少喝冰水，多微微出汗，让湿热从汗和小便里排出去，饮食清淡，多吃点清热利湿的食材
秋季	秋天干燥，但是湿热的人绝对不能瞎润燥、吃太多甜腻滋腻的补品，不然会让湿热更重，重点还是清热利湿，少吃辛辣、油腻、甜腻的食物，多运动，别久坐不动，别熬夜，避风寒，防感冒
冬季	冬天寒冷，大家都爱吃火锅、羊肉、进补，湿热的人吃了这些，会让湿热更重，出现脸上爆痘、口苦口臭、大便粘马桶，一定要管住嘴，别瞎进补、别吃太多辛辣温热的食物、别喝酒，多运动，微微出汗，让湿热排出去

四、运动建议

推荐	跑步、游泳、跳绳、开合跳、羽毛球、篮球，能让身体出汗、加快代谢的中高强度运动
强度	以身体发热、出汗为宜，一定要出汗，出汗是排湿热最好的方式，运动后要及时擦干汗水，换干衣服，别吹风受凉，别立刻冲冷水澡
频次	每周4-5次，每次30-40分钟，一定要坚持，三天打鱼两天晒网排不掉湿热
避免	避免久坐不动、躺着不动，这会让湿热更重；避免运动后立刻喝冰水、冰饮料、吃冰水果；避免运动后暴饮暴食，尤其是吃油腻、辛辣、甜腻的食物

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，绝对不能熬夜，熬夜会生内火，火和湿裹在一起，湿热会更严重，保证7-8小时睡眠，别久睡，午休不要超过30分钟
情志	湿热的人容易心烦、易怒、脾气急，情绪不好、生气会生内火，加重湿热，要少生气、少焦虑、少较劲，保持情绪平稳，心平气和，湿热才会慢慢退下去
禁忌	绝对不要吃辛辣、油炸、烧烤、甜腻、温热的食物（火锅、辣椒、烈酒、羊肉、狗肉、奶茶、蛋糕），不要熬夜、不要喝酒、不要久坐不动、不要待在潮湿闷热的环境里、不要洗完澡头发没干就睡觉，这些都会加重湿热
提醒	如果脸上严重爆痘、反复不好、尿酸持续升高、肝功能异常、严重口苦口臭，别自己瞎喝凉茶，建议及时就医

六、疾病风险提示

早期信号	脸上头发容易出油、长痘痘、嘴里发苦、口臭、大便粘马桶、小便黄、身体沉重、心烦易怒、阴囊潮湿、带下黄稠
就医信号	如果出现严重痤疮反复不好、皮肤发黄、眼睛发黄、尿酸持续升高、肝功能异常、尿频尿急尿痛、发热，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注肝功能、尿酸、血脂、血常规，平时多关注自己的皮肤、大便和口苦情况

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

循环不畅型

血瘀质 | Blood Stasis

「血管里的交通堵塞，皮肤暗沉爱长斑」

血行不畅，肤色晦暗、舌质紫暗。

经方派核心病机：少阳枢机不利、太阴气虚、少阴寒凝，导致血行不畅，瘀血内停，对应经方《伤寒论》桂枝茯苓丸、当归芍药散、桃核承气汤，调养核心：温阳理气、活血化瘀，气行则血行，杜绝一味破血伤正

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 桂枝山楂红糖汤

食材	桂枝6g、山楂15g、生姜3片、红糖少许
做法	所有食材洗净，放入锅中，加3碗清水，煮成1碗，加红糖调味即可
功效	贴合经方「桂枝茯苓丸」温通活血的思路，专门温通血管，化开瘀血，改善身体里的瘀血堵着，比如痛经、有血块、身上容易青一块紫一块、手脚麻木
场景	每周2-3次，秋冬季节尤佳，女生月经期间量多的时候不要喝，感冒发烧、上火、出血性疾病的时候不要喝

② 当归三七炖乌鸡

食材	当归10g、三七3g、乌鸡半只、红枣5颗、生姜3片、盐少许
做法	乌鸡洗净焯水，所有食材一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖1.5小时，加盐调味即可
功效	贴合经方「当归芍药散」养血活血的思路，既能活血，又能补血，不会因为活血伤了身体，改善面色晦暗、长斑、手脚麻木、痛经、身体刺痛
场景	每2周1次，秋冬季节尤佳，感冒发烧、上火、月经期间量多的时候不要喝，有出血性疾病的人不要喝

③ 丹参红花陈皮茶

食材	丹参6g、红花3g、陈皮6g、红枣3颗
做法	所有食材洗净，放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟即可饮用，可反复冲泡
功效	贴合经方活血化瘀的核心思路，理气活血，气顺了，血就通了，改善胸闷、心慌、胸口刺痛、手脚麻木、身上有瘀斑、月经有血块
场景	日常每天1杯，秋冬季节尤佳，月经期间量多的时候、怀孕的时候、有出血性疾病的时候绝对不能喝，不要长期天天喝，症状缓解就停

二、穴位推荐

① 血海穴

定位	膝盖内侧，髌骨内侧端往上约2寸，大腿内侧肌肉隆起的地方
----	-----------------------------

按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	活血化瘀的第一穴，相当于身体的「血管疏通器」，专门管全身的血，经常按能改善瘀血导致的面色晦暗、长斑、痛经、月经有血块、身上容易淤青

② 合谷穴

定位	手背上，虎口处，第二掌骨桡侧的中点处
按法	用拇指按压，力度中等偏重，每次按30下，早晚各一次
功效	理气活血的核心穴位，气行则血行，气顺了，血就通了，经常按能改善全身的气血循环，缓解手脚麻木、身体刺痛、头痛、痛经

③ 三阴交穴

定位	小腿内侧，脚踝尖往上约四横指，胫骨内侧缘的后方
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	能同时调理肝、脾、肾三个脏腑，既能活血，又能养血，改善瘀血导致的痛经、月经不调、手脚麻木、面色晦暗、长斑

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，肝主疏泄，肝气顺了，气血才会通，血瘀的人一定要多出门走动，多散步、踏青，顺应肝气的升发，别生闷气、别久坐不动，少熬夜，别吃太多生冷寒凉的食物，免得寒凝血瘀
夏季	夏天炎热，气血运行会快一点，是活血化瘀的好时机，但是血瘀的人不能贪凉、猛吹空调、喝冰水，不然寒凝血瘀，血管会收缩，瘀血会更重，多微微出汗，多运动，别久坐不动，少吃生冷寒凉的食物
秋季	秋天天气转凉，寒邪慢慢变重，血遇寒则凝，血瘀会更重，一定要注意保暖，尤其是腰腹和手脚，别受凉，早睡收敛气血，别熬夜，多运动，多吃点温通活血的食材，别吃生冷寒凉的食物
冬季	冬天是血瘀的人最难熬的季节，天气寒冷，血管收缩，瘀血会更重，很容易出现手脚麻木、胸口闷、痛经加重，一定要做好保暖，多晒太阳，多运动，别久坐不动，早睡早起，别熬夜，多吃点温阳活血的食材，别吃生冷寒凉的食物

四、运动建议

推荐	快走、慢跑、游泳、跳舞、太极拳、八段锦、跳绳，能让身体动起来、加快血液循环的运动
----	--

强度	以身体发热、微微出汗、浑身舒展为宜，不要过度剧烈运动，避免受伤出血
频次	每周4-5次，每次30分钟以上，一定要坚持，久坐不动是血瘀的最大元凶，每坐1小时，一定要起来活动5分钟
避免	避免久坐不动、躺着不动；避免冬天一大早出门剧烈运动，寒邪会侵入血管，加重血瘀；避免运动后立刻冲冷水澡、喝冰水；避免长期不运动，突然高强度运动受伤

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，别熬夜，熬夜会伤气血，影响气血运行，加重血瘀，保证7-8小时睡眠，别久卧不动，午休不要超过30分钟
情志	血瘀的核心是气不通，气行则血行，情绪不好、生闷气、长期压抑，会让气机堵着，血就会瘀住，一定要少生气、少生闷气、别长期压抑，多和人交流，多做让自己开心的事，情绪顺了，气就顺了，血就通了
禁忌	绝对不要吃生冷寒凉的食物（冰水、冰水果、生鱼片、凉菜）、不要久坐不动、不要熬夜、不要长期生闷气、不要受凉、尤其是腰腹和手脚、不要抽烟喝酒，这些都会加重血瘀
提醒	如果出现持续胸口刺痛、胸闷、心慌、头晕、肢体麻木无力、月经严重不调、痛经剧烈，别自己瞎活血，建议及时就医，检查心脑血管、妇科相关指标

六、疾病风险提示

早期信号	面色晦暗、长斑、身上容易青一块紫一块、身体有固定的刺痛、手脚麻木、胸闷、心慌、痛经、月经有血块、舌质紫暗、有瘀斑
就医信号	如果出现持续胸闷胸痛、心慌、呼吸困难、头晕头痛、肢体麻木无力、言语不清、痛经严重到无法正常生活、月经停闭，一定要立刻就医
监测建议	建议每年体检关注血压、血脂、血糖、凝血功能、血管超声，平时多关注自己的身体疼痛、麻木和月经情况

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。

鸿儒中医

HongRu TCM

过敏星人

特禀质 | Allergic

「花粉的宿敌，换季的噩梦」

禀赋不耐，容易过敏反应。

经方派核心病机：太阴卫气不固，少阳枢机不利，少阴正气不足，腠理不密，邪风易侵，对应经方《伤寒论》桂枝汤、黄芪桂枝五物汤、小柴胡汤，调养核心：调和营卫、固护正气，正气存内，邪不可干，杜绝一味清热祛风、伤正损脾

个性化体质调养方案

Personalized Constitution Wellness Plan

基于中华人民共和国国家标准 GB/T 46939-2025

鸿儒中医出品 | 仅供健康参考，不替代临床诊断

一、食疗方

① 黄芪桂枝红枣汤

食材	黄芪10g、桂枝6g、白芍10g、红枣6颗、生姜3片、炙甘草3g
做法	所有食材洗净，放入锅中，加3碗清水，煮成1碗，即可饮用，也可以用保温杯沸水冲泡焖20分钟
功效	贴合经方「桂枝汤」「黄芪桂枝五物汤」调和营卫的核心思路，专门固护身体的正气，相当于给身体加一层「防护罩」，改善过敏体质，减少过敏发作，增强抵抗力
场景	日常每天1杯，换季前1个月坚持喝尤佳，感冒发烧、上火、过敏急性发作的时候暂停，一年四季都适合

② 山药莲子黄芪粥

食材	黄芪10g、铁棍山药100g、莲子15g、粳米80g
做法	黄芪加水煮20分钟，去渣留药汤，加入淘洗好的粳米、莲子，大火煮沸转小火熬20分钟，加入切好的山药块，再熬10分钟，熬到粥稠软烂即可
功效	遵循经方「正气存内，邪不可干」的核心理念，补脾胃、固正气，脾胃是正气的源头，脾胃好了，正气就足了，就不容易过敏，改善过敏体质，减少过敏发作
场景	每周3-4次，早上当早餐吃最好，换季前可天天吃，一年四季都适合，感冒发烧、过敏急性发作的时候暂停

③ 柴胡防风红枣茶

食材	柴胡6g、防风3g、乌梅3g、红枣5颗
做法	所有食材洗净，放入保温杯，用沸水冲泡，焖15分钟即可饮用，可反复冲泡
功效	贴合经方「小柴胡汤」和解少阳、固护正气的思路，既能抗过敏，又能增强抵抗力，改善换季过敏、花粉过敏、皮肤瘙痒，减少过敏发作
场景	日常每天1杯，春秋换季、花粉季坚持喝尤佳，感冒发烧、上火的时候暂停，过敏急性发作的时候可以加量喝

二、穴位推荐

① 风池穴

定位	后脖子上，枕骨下方，两条大筋外侧的凹陷里，和耳垂齐平
----	----------------------------

按法	用拇指和食指一起按揉，力度中等，每次按30下，早晚各一次，出门前、接触过敏原后也可以按
功效	祛风抗过敏的第一穴，相当于身体的「防风罩」，专门挡住外界的风邪、过敏原，经常按能改善过敏、鼻塞、打喷嚏、皮肤瘙痒

② 足三里

定位	膝盖下方约四横指，小腿外侧，用手摸会有个小凹陷
按法	用拇指按压，力度中等偏重，每次按30下，早晚各一次
功效	补脾胃、固正气的核心穴位，过敏的根源就是正气不足，脾胃是正气的源头，经常按能增强抵抗力，改善过敏体质，减少过敏发作

③ 曲池穴

定位	手肘弯曲，肘横纹外侧端的凹陷里
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	疏风清热、抗过敏的特效穴，能改善过敏导致的皮肤瘙痒、长疹子、红肿，打喷嚏、流鼻涕，过敏发作的时候按一按，能缓解症状

三、四季养生要点

春季	春天是过敏高发期，花粉、柳絮多，风邪重，特禀质的人一定要做好防护，出门戴口罩、眼镜，尽量少去花粉多的地方，提前1个月开始调理固正气，早睡早起，多晒太阳，少熬夜，别吃辛辣、发物，避免过敏发作
夏季	夏天湿热重，螨虫、霉菌多，容易出现皮肤过敏、湿疹，一定要保持环境干燥通风，勤换床单被罩，少去草丛、潮湿的地方，少熬夜、少吃辛辣、发物、生冷的食物，多运动，增强抵抗力，别贪凉猛吹空调，免得正气受损
秋季	秋天天气干燥，风邪重，花粉、尘螨多，也是过敏高发期，一定要做好防护，出门戴口罩，早睡收敛肺气，别熬夜，多吃点温润固正气的食材，少吃辛辣、发物，多晒太阳，增强抵抗力，提前调理，避免过敏发作
冬季	冬天寒冷，冷空气刺激，容易出现过敏性鼻炎、哮喘，一定要做好保暖，尤其是口鼻和脖子，别受凉，早睡晚起，多晒太阳，别熬夜，多吃点温补固正气的食材，别吃生冷、发物，多运动，增强抵抗力，减少过敏发作

四、运动建议

推荐	太极拳、八段锦、慢走、游泳、慢跑，缓和的、能增强抵抗力的运动
强度	以身体微微发热、微微出汗、运动后觉得浑身舒展为宜，不要大汗淋漓，大汗会耗伤正气，让抵抗力下降，更容易过敏
频次	每周3-5次，每次30分钟左右，一定要坚持，长期坚持运动才能增强抵抗力，改善过敏体质
避免	避免在花粉季、雾霾天、大风天出门户外运动；避免高强度剧烈运动、大汗淋漓；避免熬夜后运动、空腹运动；避免运动后立刻冲冷水澡、吹风受凉，这些都会耗伤正气，加重过敏

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，绝对不能熬夜，熬夜会严重耗伤正气，让抵抗力下降，过敏更容易发作，保证7-8小时睡眠，午休15-30分钟，别久卧不动
情志	特禀质的人容易因为过敏反复发作而焦虑、烦躁，情绪不好会影响正气，加重过敏，要保持情绪平稳，少焦虑、少较劲，心态平和，正气才会足，过敏才会减少发作
禁忌	绝对不要吃明确会导致自己过敏的食物、少吃辛辣、发物（海鲜、羊肉、狗肉、芒果、菠萝等），不要熬夜、不要过度劳累、不要接触明确的过敏原、不要频繁发汗、不要乱用偏方，这些都会加重过敏，损伤正气
提醒	如果过敏急性发作，出现严重哮喘、呼吸困难、全身大面积荨麻疹、喉头水肿、头晕心慌，一定要立刻去医院急诊，别自己硬扛，会有生命危险

六、疾病风险提示

早期信号	换季就打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒、眼睛痒、皮肤瘙痒、起小红疹、轻微咳嗽，这些都是过敏要发作的信号
就医信号	如果出现持续打喷嚏、流鼻涕、严重鼻塞影响睡眠、全身大面积荨麻疹、严重瘙痒、持续咳嗽、喘息、呼吸困难、喉头水肿、头晕心慌，一定要立刻就医
监测建议	建议每年体检关注过敏原、血常规、肺功能，平时记录自己的过敏原，尽量避开，换季前提前调理，别等发作了才补救

鸿儒中医 | 治未病 | 养天年

Telegram: t.me/+vVKdXqueX8xjYmNI | WhatsApp: +1 626 342 9419

本报告由鸿儒中医出品，基于 GB/T 46939-2025 国家标准。仅供健康科普参考，不构成医疗诊断或治疗建议。