

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。