

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。