

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/+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。