

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。