

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、滋腻的食物（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。