

鸿儒中医

HongRu TCM

过敏星人

特禀质 | Allergic

「花粉的宿敌，换季的噩梦」

禀赋不耐，容易过敏反应。

经方派核心病机：太阴卫气不固，少阳枢机不利，少阴正气不足，腠理不密，邪风易侵，对应经方《伤寒论》桂枝汤、黄芪桂枝五物汤、小柴胡汤，调养核心：调和营卫、固护正气，正气存内，邪不可干，杜绝一味清热祛风、伤正损脾

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 黄芪桂枝红枣汤

食材	黄芪10g、桂枝6g、白芍10g、红枣6颗、生姜3片、炙甘草3g
做法	所有食材洗净，放入锅中，加3碗清水，煮成1碗，即可饮用，也可以用保温杯沸水冲泡焖20分钟
功效	贴合经方「桂枝汤」「黄芪桂枝五物汤」调和营卫的核心思路，专门固护身体的正气，相当于给身体加一层「防护罩」，改善过敏体质，减少过敏发作，增强抵抗力
场景	日常每天1杯，换季前1个月坚持喝尤佳，感冒发烧、上火、过敏急性发作的时候暂停，一年四季都适合

② 山药莲子黄芪粥

食材	黄芪10g、铁棍山药100g、莲子15g、粳米80g
做法	黄芪加水煮20分钟，去渣留药汤，加入淘洗好的粳米、莲子，大火煮沸转小火熬20分钟，加入切好的山药块，再熬10分钟，熬到粥稠软烂即可
功效	遵循经方「正气存内，邪不可干」的核心理念，补脾胃、固正气，脾胃是正气的源头，脾胃好了，正气就足了，就不容易过敏，改善过敏体质，减少过敏发作
场景	每周3-4次，早上当早餐吃最好，换季前可天天吃，一年四季都适合，感冒发烧、过敏急性发作的时候暂停

③ 柴胡防风红枣茶

食材	柴胡6g、防风3g、乌梅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	贴合经方「小柴胡汤」和解少阳、固护正气的思路，既能抗过敏，又能增强抵抗力，改善换季过敏、花粉过敏、皮肤瘙痒，减少过敏发作
场景	日常每天1杯，春秋换季、花粉季坚持喝尤佳，感冒发烧、上火的时候暂停，过敏急性发作的时候可以加量喝

二、穴位推荐

① 风池穴

定位	后脖子上，枕骨下方，两条大筋外侧的凹陷里，和耳垂齐平
----	----------------------------

按法	用拇指和食指一起按揉，力度中等，每次按30下，早晚各一次，出门前、接触过敏原后也可以按
功效	祛风抗过敏的第一穴，相当于身体的「防风罩」，专门挡住外界的风邪、过敏原，经常按能改善过敏、鼻塞、打喷嚏、皮肤瘙痒

② 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	补脾胃、固正气的核心穴位，过敏的根源就是正气不足，脾胃是正气的源头，经常按能增强抵抗力，改善过敏体质，减少过敏发作

③ 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，每次按30下，早晚各一次
功效	疏风清热、抗过敏的特效穴，能改善过敏导致的皮肤瘙痒、长疹子、红肿，打喷嚏、流鼻涕，过敏发作的时候按一按，能缓解症状

三、四季养生要点

春季	春天是过敏高发期，花粉、柳絮多，风邪重，特禀质的人一定要做好防护，出门戴口罩、眼镜，尽量少去花粉多的地方，提前1个月开始调理固正气，早睡早起，多晒太阳，少熬夜，别吃辛辣、发物，避免过敏发作
夏季	夏天湿热重，螨虫、霉菌多，容易出现皮肤过敏、湿疹，一定要保持环境干燥通风，勤换床单被罩，少去草丛、潮湿的地方，少熬夜、少吃辛辣、发物、生冷的食物，多运动，增强抵抗力，别贪凉猛吹空调，免得正气受损
秋季	秋天天气干燥，风邪重，花粉、尘螨多，也是过敏高发期，一定要做好防护，出门戴口罩，早睡收敛肺气，别熬夜，多吃点温润固正气的食材，少吃辛辣、发物，多晒太阳，增强抵抗力，提前调理，避免过敏发作
冬季	冬天寒冷，冷空气刺激，容易出现过敏性鼻炎、哮喘，一定要做好保暖，尤其是口鼻和脖子，别受凉，早睡晚起，多晒太阳，别熬夜，多吃点温补固正气的食材，别吃生冷、发物，多运动，增强抵抗力，减少过敏发作

四、运动建议

推荐	太极拳、八段锦、慢走、游泳、慢跑，缓和的、能增强抵抗力的运动
强度	以身体微微发热、微微出汗、运动后觉得浑身舒展为宜，不要大汗淋漓，大汗会耗伤正气，让抵抗力下降，更容易过敏
频次	每周3-5次，每次30分钟左右，一定要坚持，长期坚持运动才能增强抵抗力，改善过敏体质
避免	避免在花粉季、雾霾天、大风天出门户外运动；避免高强度剧烈运动、大汗淋漓；避免熬夜后运动、空腹运动；避免运动后立刻冲冷水澡、吹风受凉，这些都会耗伤正气，加重过敏

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，绝对不能熬夜，熬夜会严重耗伤正气，让抵抗力下降，过敏更容易发作，保证7-8小时睡眠，午休15-30分钟，别久卧不动
情志	特禀质的人容易因为过敏反复发作而焦虑、烦躁，情绪不好会影响正气，加重过敏，要保持情绪平稳，少焦虑、少较劲，心态平和，正气才会足，过敏才会减少发作
禁忌	绝对不要吃明确会导致自己过敏的食物、少吃辛辣、发物（海鲜、羊肉、狗肉、芒果、菠萝等），不要熬夜、不要过度劳累、不要接触明确的过敏原、不要频繁发汗、不要乱用偏方，这些都会加重过敏，损伤正气
提醒	如果过敏急性发作，出现严重哮喘、呼吸困难、全身大面积荨麻疹、喉头水肿、头晕心慌，一定要立刻去医院急诊，别自己硬扛，会有生命危险

六、疾病风险提示

早期信号	换季就打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒、眼睛痒、皮肤瘙痒、起小红疹、轻微咳嗽，这些都是过敏要发作的信号
就医信号	如果出现持续打喷嚏、流鼻涕、严重鼻塞影响睡眠、全身大面积荨麻疹、严重瘙痒、持续咳嗽、喘息、呼吸困难、喉头水肿、头晕心慌，一定要立刻就医
监测建议	建议每年体检关注过敏原、血常规、肺功能，平时记录自己的过敏原，尽量避开，换季前提前调理，别等发作了才补救

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。