

鸿儒中医

HongRu TCM

循环不畅型

血瘀质 | Blood Stasis

「血管里的交通堵塞，皮肤暗沉爱长斑」

血行不畅，肤色晦暗、舌质紫暗。

经方派核心病机：少阳枢机不利、太阴气虚、少阴寒凝，导致血行不畅，瘀血内停，对应经方《伤寒论》桂枝茯苓丸、当归芍药散、桃核承气汤，调养核心：温阳理气、活血化瘀，气行则血行，杜绝一味破血伤正

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 桂枝山楂红糖汤

食材	桂枝6g、山楂15g、生姜3片、红糖少许
做法	所有食材洗净，放入锅中，加3碗清水，煮成1碗，加红糖调味即可
功效	贴合经方「桂枝茯苓丸」温通活血的思路，专门温通血管，化开瘀血，改善身体里的瘀血堵着，比如痛经、有血块、身上容易青一块紫一块、手脚麻木
场景	每周2-3次，秋冬季节尤佳，女生月经期间量多的时候不要喝，感冒发烧、上火、出血性疾病的时候不要喝

② 当归三七炖乌鸡

食材	当归10g、三七3g、乌鸡半只、红枣5颗、生姜3片、盐少许
做法	乌鸡洗净焯水，所有食材一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖1.5小时，加盐调味即可
功效	贴合经方「当归芍药散」养血活血的思路，既能活血，又能补血，不会因为活血伤了身体，改善面色晦暗、长斑、手脚麻木、痛经、身体刺痛
场景	每2周1次，秋冬季节尤佳，感冒发烧、上火、月经期间量多的时候不要喝，有出血性疾病的人不要喝

③ 丹参红花陈皮茶

食材	丹参6g、红花3g、陈皮6g、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	贴合经方活血化瘀的核心思路，理气活血，气顺了，血就通了，改善胸闷、心慌、胸口刺痛、手脚麻木、身上有瘀斑、月经有血块
场景	日常每天1杯，秋冬季节尤佳，月经期间量多的时候、怀孕的时候、有出血性疾病的时候绝对不能喝，不要长期天天喝，症状缓解就停

二、穴位推荐

① 血海穴

定位	膝盖内侧，髌骨内侧端往上约2寸，大腿内侧肌肉隆起的地方
----	-----------------------------

按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	活血化瘀的第一穴，相当于身体的「血管疏通器」，专门管全身的血，经常按能改善瘀血导致的面色晦暗、长斑、痛经、月经有血块、身上容易淤青

② 合谷穴

定位	手背上，虎口处，第二掌骨桡侧的中点处
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	理气活血的核心穴位，气行则血行，气顺了，血就通了，经常按能改善全身的气血循环，缓解手脚麻木、身体刺痛、头痛、痛经

③ 三阴交穴

定位	小腿内侧，脚踝尖往上约四横指，胫骨内侧缘的后方
按法	用拇指按压，力度中等，每次按30下，早晚各一次
功效	能同时调理肝、脾、肾三个脏腑，既能活血，又能养血，改善瘀血导致的痛经、月经不调、手脚麻木、面色晦暗、长斑

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，肝主疏泄，肝气顺了，气血才会通，血瘀的人一定要多出门走动，多散步、踏青，顺应肝气的升发，别生闷气、别久坐不动，少熬夜，别吃太多生冷寒凉的食物，免得寒凝血瘀
夏季	夏天炎热，气血运行会快一点，是活血化瘀的好时机，但是血瘀的人不能贪凉、猛吹空调、喝冰水，不然寒凝血瘀，血管会收缩，瘀血会更重，多微微出汗，多运动，别久坐不动，少吃生冷寒凉的食物
秋季	秋天天气转凉，寒邪慢慢变重，血遇寒则凝，血瘀会更重，一定要注意保暖，尤其是腰腹和手脚，别受凉，早睡收敛气血，别熬夜，多运动，多吃点温通活血的食材，别吃生冷寒凉的食物
冬季	冬天是血瘀的人最难熬的季节，天气寒冷，血管收缩，瘀血会更重，很容易出现手脚麻木、胸口闷、痛经加重，一定要做好保暖，多晒太阳，多运动，别久坐不动，早睡早起，别熬夜，多吃点温阳活血的食材，别吃生冷寒凉的食物

四、运动建议

推荐	快走、慢跑、游泳、跳舞、太极拳、八段锦、跳绳，能让身体动起来、加快血液循环的运动
----	--

强度	以身体发热、微微出汗、浑身舒展为宜，不要过度剧烈运动，避免受伤出血
频次	每周4-5次，每次30分钟以上，一定要坚持，久坐不动是血瘀的最大元凶，每坐1小时，一定要起来活动5分钟
避免	避免久坐不动、躺着不动；避免冬天一大早出门剧烈运动，寒邪会侵入血管，加重血瘀；避免运动后立刻冲冷水澡、喝冰水；避免长期不运动，突然高强度运动受伤

五、生活起居与情志

作息	晚上11点前入睡，别熬夜，熬夜会伤气血，影响气血运行，加重血瘀，保证7-8小时睡眠，别久卧不动，午休不要超过30分钟
情志	血瘀的核心是气不通，气行则血行，情绪不好、生闷气、长期压抑，会让气机堵着，血就会瘀住，一定要少生气、少生闷气、别长期压抑，多和人交流，多做让自己开心的事，情绪顺了，气就顺了，血就通了
禁忌	绝对不要吃生冷寒凉的食物（冰水、冰水果、生鱼片、凉菜）、不要久坐不动、不要熬夜、不要长期生闷气、不要受凉、尤其是腰腹和手脚、不要抽烟喝酒，这些都会加重血瘀
提醒	如果出现持续胸口刺痛、胸闷、心慌、头晕、肢体麻木无力、月经严重不调、痛经剧烈，别自己瞎活血，建议及时就医，检查心脑血管、妇科相关指标

六、疾病风险提示

早期信号	面色晦暗、长斑、身上容易青一块紫一块、身体有固定的刺痛、手脚麻木、胸闷、心慌、痛经、月经有血块、舌质紫暗、有瘀斑
就医信号	如果出现持续胸闷胸痛、心慌、呼吸困难、头晕头痛、肢体麻木无力、言语不清、痛经严重到无法正常生活、月经停闭，一定要立刻就医
监测建议	建议每年体检关注血压、血脂、血糖、凝血功能、血管超声，平时多关注自己的身体疼痛、麻木和月经情况

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。