

鸿儒中医

HongRu TCM

怕冷星人

阳虚质 | Yang Deficiency

「空调是天敌，暖宝宝是真爱」

阳气不足，畏寒怕冷、手足不温。肌肉松软不实。

经方派核心病机：少阴肾阳不足、太阴脾阳亏虚，表里皆寒，对应经方《伤寒论》四逆汤、理中汤，《金匮要略》当归生姜羊肉汤，调养核心：扶阳气、温脾肾、散寒邪，杜绝伤阳耗阳

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 当归生姜羊肉汤

食材	当归10g、生姜30g、羊肉500g、红枣6颗、盐少许
做法	羊肉洗净切块，焯水去血沫，和当归、生姜、红枣一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸后转小火炖2小时，加盐调味即可
功效	《金匱要略》里温阳散寒的第一经方，专门给阳虚的人补阳气、暖身子，喝了之后手脚不冰凉、肚子不冷痛，冬天不怕冷，女生宫寒痛经也能喝
场景	每周1次，秋冬季节尤佳，感冒发烧、上火、喉咙痛的时候绝对不能喝，夏天吹空调多了、手脚冰凉也可以偶尔喝

② 理中干姜猪肚汤

食材	干姜10g、白术15g、党参10g、猪肚1个、生姜3片、白胡椒少许、盐少许
做法	猪肚反复清洗干净，焯水，所有药材用纱布包好，和猪肚、生姜、白胡椒一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖2小时，取出药包，猪肚切条，加盐调味即可
功效	经方「理中汤」的食疗版，专门暖脾胃的阳气，脾胃是阳气的后天之本，脾胃暖了，全身的阳气都会足，能改善吃点凉的就拉肚子、肚子冷痛、没胃口、手脚冰凉
场景	每2周1次，一年四季都适合，秋冬季节可增加到每周1次，上火、便秘的时候不要喝

③ 桂枝红枣姜茶

食材	桂枝6g、生姜5片、红枣6颗、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，也可以用保温杯沸水冲泡焖20分钟
功效	《伤寒论》第一方「桂枝汤」的简化版，专门温通全身的阳气，驱散寒气，喝了之后浑身暖乎乎的，手脚不冰凉，吹了冷风、受了寒喝一杯，还能预防感冒
场景	日常每天1杯，秋冬季节、受凉后喝尤佳，上火、喉咙痛、出虚汗特别多时候不要喝，夏天少喝

二、穴位推荐

① 关元穴

定位	肚子正中间，肚脐往下约3寸（四横指）的位置
----	-----------------------

按法	用手掌顺时针打圈揉，每次揉5分钟，力度轻柔，晚上睡前揉，也可以用暖水袋热敷10分钟
功效	阳气的「总仓库」，是补元阳的核心穴位，相当于给身体装个「小太阳」，经常按/热敷，能暖肾补阳，改善全身怕冷、手脚冰凉、宫寒、夜尿多

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	补脾胃阳气的核心穴位，脾胃是阳气的源头，经常按能让脾胃更好地生成阳气，改善吃凉的就拉肚子、没力气、怕冷

③ 命门穴

定位	后背上，和肚脐正对着的位置，第二腰椎棘突下的凹陷里
按法	用手掌来回搓，每次搓5分钟，搓到后背发热为止，早晚各一次，也可以用暖水袋热敷
功效	肾阳的「老家」，就是生命的门户，专门补肾脏的阳气，经常搓/热敷，能改善腰冷痛、全身怕冷、夜尿多、手脚冰凉

三、四季养生要点

春季	春天阳气开始升发，阳虚的人阳气升不起来，更容易怕冷、没精神，一定要多晒太阳，尤其是晒后背，帮阳气升发，防倒春寒，别太早脱厚衣服，尤其是腰腹和腿脚，别吃生冷的，免得伤了刚升起来的阳气
夏季	夏天阳气浮在外面，肚子里反而更寒，阳虚的人绝对不能猛吹空调、猛喝冰水、吃冰西瓜，不然会把脾胃的阳气彻底伤了，容易拉肚子、浑身冷痛，多喝温水，少待在空调房，中午晒晒太阳，微微出点汗，别贪凉
秋季	秋天阳气开始收敛，寒气慢慢变重，阳虚的人要提前开始温补，别等冻着了才补救，重点保暖腰腹和腿脚，早睡收敛阳气，别熬夜耗阳，少吃生冷寒凉的，多吃点温阳的食材
冬季	冬天是补阳气的黄金时期，阳气主封藏，一定要早睡晚起，多晒太阳，少熬夜、少剧烈运动大汗淋漓，不然会把藏起来的阳气耗散，多吃温阳的食材，重点保暖后背、腰腹、脚，别露脚踝、露腰，睡前一定要用温水泡脚

四、运动建议

推荐	快走、慢跑、太极拳、八段锦、跳绳、广场舞，能让身体动起来、产生热量的缓和运动
----	--

强度	以身体发热、微微出汗为宜，不要大汗淋漓，大汗会耗散阳气，运动后要及时穿好衣服，别吹风受凉
频次	每周4-5次，每次30分钟左右，白天运动最好，尤其是上午，能帮阳气升发，别晚上睡前剧烈运动
避免	避免游泳（尤其是冷水泳）、冬泳、高强度长时间运动、大汗淋漓后立刻冲冷水澡、吹冷风，避免空腹运动、熬夜后运动，这些都会严重耗伤阳气

五、生活起居与情志

作息	晚上10点前入睡，绝对不能熬夜，熬夜最伤肾阳，保证7-8小时睡眠，冬天可以早睡晚起，等太阳出来了再起床，中午可以午休20分钟，别久卧不动
情志	阳虚的人容易情绪低落、消沉，要多晒晒太阳，多和人交流，多做让自己开心的事，别长期压抑、生闷气，情绪不好会影响阳气的升发，保持积极乐观的心态，阳气才会更足
禁忌	绝对不要吃生冷寒凉的食物（冰水、冰奶茶、冰水果、生鱼片、凉菜）、不要露腰露脚踝、不要长时间待在空调房、不要熬夜、不要久坐不动、不要过度节食减肥、不要频繁发汗，这些都是伤阳气的元凶
提醒	如果常年手脚冰凉、吃凉的就拉肚子、痛经严重到影响生活、夜尿频繁一晚上好几次，别自己瞎调理，建议及时就医，看看有没有甲状腺功能减退等问题

六、疾病风险提示

早期信号	常年手脚冰凉、畏寒怕冷、穿的比别人多、吃点凉的就拉肚子、肚子冷痛、腰冷痛、女生宫寒痛经、男生阳痿早泄、夜尿多、大便稀溏
就医信号	如果出现持续怕冷、浑身浮肿、大便常年稀溏、痛经严重到无法正常生活、夜尿超过3次/晚、持续疲劳乏力、体重骤增，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注甲状腺功能、血常规、肝肾功能、胃肠镜，平时重点关注自己的怕冷情况和大便状态，别硬扛着受凉

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。