

鸿儒中医

HongRu TCM

白带暖气型

阴虚质 | Yin Deficiency

「手心发热口干舌燥，身体像缺水的花」

阴液亏少，口燥咽干、手足心热。体形偏瘦。

经方派核心病机：少阴阴虚，虚热内生，兼阳明津伤，对应经方《伤寒论》黄连阿胶汤、炙甘草汤，《金匱要略》百合地黄汤、麦门冬汤，调养核心：滋阴生津、清虚热，存津液为第一要务，杜绝苦寒伤津、温燥耗阴

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 百合地黄粥

食材	干百合20g、生地黄10g、粳米80g、冰糖少许
做法	生地黄加水煮20分钟，去渣留药汤，加入淘洗好的粳米、百合，大火煮沸转小火熬30分钟，熬到粥稠软烂，加冰糖调味即可
功效	《金匱要略》治阴虚的经典方「百合地黄汤」食疗版，专门补身体里的阴液，清虚火，改善手心脚心发热、口干舌燥、心烦失眠、潮热盗汗
场景	每周2-3次，晚上吃尤佳，秋冬干燥季节可增加到每周3-4次，感冒发烧、拉肚子、舌苔厚腻的时候不要喝

② 麦冬雪梨炖瘦肉

食材	麦冬15g、雪梨1个、瘦肉200g、南北杏10g、盐少许
做法	瘦肉洗净切块焯水，雪梨去核切小块，和麦冬、南北杏一起放入炖锅，加水没过食材，大火煮沸转小火炖1小时，加盐调味即可
功效	贴合经方「麦门冬汤」滋阴生津的思路，专门补肺和胃里的阴液，润干燥，改善口干舌燥、喉咙干痛、干咳、皮肤干、手心发热
场景	每周1-2次，秋冬干燥季节尤佳，一年四季都适合，感冒发烧、痰多、舌苔厚腻的时候暂停

③ 阿胶鸡蛋黄汤

食材	阿胶6g、鸡蛋黄1个、冰糖少许
做法	阿胶用半碗温水烊化，锅中加半碗清水煮沸，倒入烊化的阿胶，转小火，慢慢淋入打散的鸡蛋黄，搅拌均匀，煮2分钟，加冰糖调味即可
功效	《伤寒论》治阴虚失眠的经典方「黄连阿胶汤」简化版，专门补心肾的阴液，清虚火，改善心烦失眠、睡不着、多梦、潮热盗汗、手心脚心发热
场景	每周2次，晚上睡前喝尤佳，心烦失眠、潮热盗汗的时候可以喝，感冒发烧、上火、舌苔厚腻、拉肚子的时候绝对不能喝

二、穴位推荐

① 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，力度轻柔，每次按30下，早晚各一次
功效	补阴液的核心穴位，能同时补肝、脾、肾三个脏腑的阴液，相当于身体的「补水开关」，经常按能改善口干舌燥、手心发热、失眠、潮热盗汗

② 太溪穴

定位	脚内侧，内踝尖和跟腱中间的凹陷里
按法	用拇指按压，力度轻柔，每次按30下，早晚各一次
功效	肾经的原穴，补肾阴的第一穴，相当于身体的「阴液仓库」，经常按能改善肾阴不足导致的腰酸、耳鸣、潮热盗汗、手心脚心发热、失眠

③ 照海穴

定位	脚内侧，内踝尖下方的凹陷里
按法	用拇指轻轻按压，每次20下，晚上睡前按
功效	专门滋阴清热、安神利咽，能改善阴虚导致的喉咙干痛、口干舌燥、失眠、心烦，晚上睡前按一按，能让睡眠更好，嘴巴不干

三、四季养生要点

春季	春天肝气旺，肝火旺会耗伤阴液，阴虚的人更容易心烦、易怒、口干、失眠，一定要早睡早起，少熬夜，少生闷气，别吃太多辛辣上火的食物，多吃点滋阴生津的食材，多出门散步，别剧烈运动大汗淋漓耗伤阴液
夏季	夏天炎热，出汗特别多，会耗伤大量的阴液，阴虚的人更容易口干、心烦、失眠、潮热，一定要避免剧烈运动、大汗淋漓，多喝温水，别喝冰水，少熬夜，少吃辛辣、油炸、烧烤的食物，多吃点滋阴生津的食材，中午一定要午休，补一补阴液
秋季	秋天是阴虚的人最难熬的季节，天气干燥，会严重耗伤肺阴，出现口干、皮肤干、喉咙干、干咳，一定要早睡，收敛肺气，别熬夜，别过度运动出汗，多吃点滋阴润燥的食材，少吃辛辣上火的食物，多喝温水，别待在太干燥的环境里
冬季	冬天是补阴的黄金时期，阴液主封藏，一定要早睡晚起，别熬夜，别剧烈运动大汗淋漓，不然会耗伤阴液，少吃辛辣、温热的补品，免得火上浇油，多吃点滋阴补肾的食材，好好封藏阴液，来年才不会虚火更旺

四、运动建议

推荐	太极拳、八段锦、瑜伽、慢走、游泳，缓和的、不怎么出汗的运动
强度	以身体微微发热、不怎么出汗为宜，绝对不要大汗淋漓，汗就是身体里的阴液，大汗会严重耗伤阴液，让阴虚更严重
频次	每周3-4次，每次30分钟左右，傍晚运动最好，别上午剧烈运动，别中午太阳大的时候运动
避免	避免高强度间歇训练（HIIT）、长跑、大重量力量训练等会大汗淋漓的运动，避免熬夜后运动、空腹运动，避免运动后喝冰水、吃辛辣的食物

五、生活起居与情志

作息	晚上10:30前入睡，绝对不能熬夜，熬夜是耗伤阴液的第一元凶，熬一次夜，吃多少补品都补不回来，保证7-8小时睡眠，中午午休15-30分钟，别久卧不动
情志	阴虚的人容易心烦、易怒、焦虑、脾气急，要少生气、少思虑、少较劲，情绪激动、易怒会生内火，耗伤阴液，让阴虚更严重，多做安静的事，比如看书、听音乐、打坐，让心神安定下来，阴液才会守住
禁忌	绝对不要吃辛辣、油炸、烧烤、温热的食物（火锅、辣椒、花椒、羊肉、狗肉、烈酒），不要熬夜、不要剧烈运动大汗淋漓、不要长时间待在空调房、不要过度用眼、不要频繁性生活，这些都会严重耗伤阴液
提醒	如果持续失眠超过2周、潮热盗汗严重、血糖血压持续升高、口干到喝水都缓解不了，别自己瞎补，建议及时就医

六、疾病风险提示

早期信号	口干舌燥、喝水也缓解不了、手心脚心发热、心口烦热、潮热盗汗、失眠多梦、皮肤干、喉咙干、大便干、脾气急、易怒
就医信号	如果出现持续失眠超过2周、严重潮热盗汗影响生活、体重骤降、血糖血压持续升高、眼睛干到睁不开、大便干结严重，一定要及时就医
监测建议	建议每年体检关注血糖、血压、甲状腺功能、肝肾功能，平时多关注自己的睡眠、口干和出汗情况

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。