

ICS 11  
C00/09



# 团体标准

T/CACM \*\*\*\*\*—20\*\*

## 偏颇体质人群治未病干预指南

Intervention program of traditional Chinese medicine for disease  
prevention in biased constitution

(文件类型：草案)

20\*\*-\*\*-\*\*发布

20\*\*-\*\*-\*\*实施

中华中医药学会发布

中华中医药学会团体标准  
公开征求意见稿

# 目 次

引言.....	III
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 总则.....	1
5 气虚体质人群.....	2
6 阳虚体质人群.....	4
7 阴虚体质人群.....	6
8 痰湿体质人群.....	7
9 湿热体质人群.....	9
10 血瘀体质人群.....	10
11 气郁体质人群治未病干预方案.....	12
12 特禀体质人群治未病干预方案.....	13
附录 A（规范性附录）中医体质量表.....	16
参 考 文 献.....	19

## 前 言

本文件按照 GB/T1.1—2020《标准化工作导则 第1部分:标准化文件的结构和起草》规定的规则起草。

本文件由中华中医药学会提出并归口。

本文件主要起草单位:广东省中医院

本文件参与起草单位:北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院,上海中医药大学附属曙光医院,成都中医药大学附属医院,上海市“治未病”发展研究中心,广东省第二中医院,浙江省中医院,黑龙江中医药大学附属第一医院,乌鲁木齐市中医医院

本文件主要起草人:杨志敏、林熾钊、李海、宾炜、李英帅、张晓天、吴节、朱吉、汤军、尹艳、翟玉珍、韦芳宁、严夏、陈润东、叶子怡、范宇鹏、张国雄、成杰辉、陈欣燕、张嘉文、谭健成、黄鹍、原嘉民、徐福平、卢永锵。

本文件专家组成员:王琦、杨志敏、李英帅、李玲孺、张晓天、林熾钊、宋光明、卢峰、朱吉、张晋、于国泳、方泓、汤军、林晓洁、尹艳、吴节、张振贤、彭玉清、韩兴军、黄金元、赵辉、葛辛、项凤梅、万小明等。

## 引 言

随着社会的发展，慢性病防治纳入全球可持续发展战略。而偏颇体质和不良生活方式导致的各种慢性疾病之间存在密切关联，因此，通过纠正与偏颇体质相关的不良生活方式，并进行中医药干预，从而纠正或改善体质的偏颇状态，是慢性病防治的重要手段。

目前虽然已形成关于体质调养和规范，但是适用于各级医疗机构的针对偏颇体质的实用性中医干预方案尚欠缺，因此本文件希望在本单位积累多年的治未病偏颇体质调养经验基础上，经过文献梳理与专家共识优化等规范化的研究，制定针对偏颇体质人群的行之有效且操作性强、可及性广的干预方案，在各级治未病服务机构中推广应用，切实从全民体质改善出发，促进全民健康、减缓慢性病的不断攀升之势。

本文件以 2009 年 4 月中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》标准<sup>[2]</sup>为基础，以王琦国医大师的中医体质养生理念<sup>[1]</sup>为指导，结合历代医家的养生理论及当代名老中医的养生理念<sup>[3]</sup>及临床实践，围绕偏颇体质人群的病理生理特点，制定的一套综合中医特色疗法干预、生活方式（起居、饮食、情志、运功）干预、保健功法干预为一体的综合干预方案，旨在为各级医疗机构及养生保健机构提供一套有效可行的中医体质养生保健方案。本文件的目标使用机构一是医疗机构治未病科，二是社会养生保健机构。

中华中医药学会团体标准  
公开征求意见稿

# 偏颇体质人群治未病干预指南

## 1 范围

本文件规定了偏颇体质的中医特色疗法干预、生活方式干预、保健功法干预、体质干预评价方案。本文件适用范围为符合王琦教授九种体质分类法中除平和质外的 8 种偏颇体质人群。

本文件适用于各个级别的中医或中西医结合医疗机构或综合性医院的中医科的治未病中心及养生保健机构。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

中医体质<sup>[4]</sup>，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质；是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

偏颇体质<sup>[1]</sup>是指按照王琦教授 9 种体质分类法除平和质以外的个体体质，即气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 8 种。

气虚体质是指元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的体质类型。

阳虚体质是指由于体内阳气不足，出现以虚寒现象为主要特征的体质类型。

阴虚体质指阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征的一种体质类型。

痰湿体质是指由于水液内停而痰湿凝聚，以黏滞重浊为主要特征的体质类型。

湿热体质指湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征的一种体质类型。

血瘀体质指血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征的一种体质类型。

气郁体质指由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质类型。

特禀质是指先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征的一种体质类型。

## 4 总则

### 4.1 体质特征

各偏颇体质特征具体请参考 ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定。

### 4.2 判定标准和方法

依据 2009 年 4 月中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》，填写中医体质量表(详见附录 A: 中医体质量表)，计算各种体质类型的得分及转化分，按偏颇体质的转化分的分值等于或大于 40 分即判断为该偏颇体质类型(具体判断方法及标准请参考 ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定)。

### 4.3 评价方案

#### 4.3.1 评价指标

干预目标偏颇体质评分下降率=[(前一次评分值-后一次评分值)/前一次评分值]×100%

#### 4.3.2 评价标准

评价结论	痊愈	显效	有效	无效
------	----	----	----	----

评价指标取值范围	干预目标偏颇体质转化分小于 30	>20%	5%~20%	<5%
----------	------------------	------	--------	-----

#### 4.3.3 评价工具和方法

评价工具：九种体质评定量表。

评价方法：每 3 个月评价一次，由患者独立或在医生指导下填写完成《九种体质评定量表》后，计算干预目标偏颇体质评分下降率，与评价标准对照，得到本次疗程的评价结论。

#### 4.4 方案说明

1) 本文件适用于 18 岁以上的成年人，18 岁以下的未成年人建议在儿科医生的指导下选用。

2) 本文件的调理内容适用于经医生辨识为单一体质类型者，兼夹体质类型者建议先按偏颇体质转化分最高的体质类型进行调理。

3) 孕妇、产妇或哺乳期女性请在专科指导下选择本文件。

4) 高血压、糖尿病、肾病等慢性疾病人群或者其他疾病的发作期，请在专科医生的指导下选用本文件。

5) 本文件作为普适性指南，文中所推荐内容针对大部分人群的生活习惯进行设定，对于具有特殊生活习惯或风俗的人群，例如素食人群、动物爱好者等本文件部分内容仅供参考。

6) 本文件中所推荐的药膳处方用量中的汤、粥为 2~3 人的一次食用量，茶饮为 1 人的一天使用量。

### 5 气虚体质人群

#### 5.1 中医特色疗法干预

干预原则：健脾益气，改善气虚体质。

##### 5.1.1 疗法一：穴位按摩

1) 保健穴位处方：足三里、气海、神阙。

2) 穴位定位

足三里：外膝眼下 3 寸（4 横指），胫骨旁开 1 横指。

气海：在下腹部正中线上，脐下 1.5 寸。

神阙：正肚脐中。

3) 按摩方法：足三里、气海穴按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1~3 分钟，每日 1~2 次。神阙穴按摩方法：用掌心环绕神阙穴外周按摩，顺时针 90 次，逆时针 90 次，每日 1~2 次。

##### 5.1.2 疗法二：灸法

热敏灸：取足三里、神阙、气海三穴，分别用艾条对准穴位进行悬灸或回旋灸，每穴艾灸约 5~10 分钟。

艾盒灸：取背部（膀胱经穴、夹脊穴、督脉穴），每次 20 分钟，隔日 1 次。灸后以皮肤潮热、发红为度（I 类推荐，B 级证据）。

注意事项：每次艾灸时间尽量不超过 30 分钟；艾灸前后注意补充水分，饮用少量的温开水或淡盐水。

##### 5.1.3 疗法二：针刺疗法（II 类推荐，C 级证据）

穴位处方：百会、太渊、中脘、气海、足三里、三阴交。

操作方法：百会向后平刺 13~20 mm；太渊避开桡动脉直刺 8~13 mm；中脘、气海、足三里、三阴交直刺 20~30 mm。进针得气后，百会、三阴交行捻转平补平泻，太渊行震颤补法，中脘、气海、足三里行小幅度提插捻转补法，留针 20 min。



#### 5.1.4 疗法三：中药热熨

中药热熨包：用粗盐、吴茱萸制成中药热熨包。

熨法：将中药热熨包放置微波炉加热专用密封碗中，中火加热 2 分钟后，用毛巾包裹后放在以中脘穴为中心的上腹部，并加盖衣服或大毛巾，直至热敷包温度降至无热感时取出。

#### 5.1.5 疗法四：耳穴（II 类推荐，C 级证据）

穴位处方：肾、心、肺、肝、脾、胃、三焦、皮质下、内分泌、肾上腺、神门穴

操作方法：每周 1 次，左右两耳交替进行。

#### 5.1.5 疗程说明

穴位按摩：每天干预 1~2 次，连续 15 天为 1 个疗程。

耳穴每周干预 1 次，左右两耳交替进行，连续 4 次为一疗程。

热敏灸、针刺、中药热熨，任选 1~2 种，每周干预 2~3 次，连续干预 8 次为 1 疗程。

### 5.2 生活方式干预

#### 5.2.1 生活起居

1) 注意保暖，避免劳汗当风，运动及劳作后要及时擦汗，防止外邪侵袭。

2) 注意适当运动，避免过度劳作，损伤正气。

3) 养成良好的睡眠习惯，晚上 11 点前卧床休息，避免熬夜，适当午休。

#### 5.2.2 饮食调养

1) 饮食原则：以健脾益气为基本原则，多食营养丰富且易于消化的食物。

2) 三餐定时定量，以七八分饱为宜，注意营养均衡全面，不可偏食挑食及常吃生冷、寒凉食物与夜宵。

3) 适宜食物

谷物类：小米、扁豆、玉米、山药、豌豆等。

动物类：牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼、鹌鹑等。

蔬菜类：菜花、胡萝卜、菠菜、黑木耳、蘑菇等。

果品类：花生、芡实、莲子、栗子、大枣、葡萄、蜂蜜、橘子、杨梅、山楂等。

4) 慎食食物：气虚者多脾胃虚弱，因此饮食不宜过于滋腻，难以消化的食物亦应少食，如木薯、芋头、土豆、莴笋等。

慎食寒凉食物，如田螺、螃蟹、西瓜、梨、苦瓜、绿豆、海带、绿茶等。

5) 药膳推荐

① 人参灵芝乌鸡汤

【原料】人参片 10 克，灵芝 15 克，乌骨鸡 1 只，调味品适量。

【做法】人参片、灵芝装入鸡腹内，用砂锅炖至鸡肉烂熟即可。食鸡肉饮汤。

② 党参山药瘦肉汤

【原料】党参 15 克，山药 30 克，芡实 30 克，猪排骨 500 克，调味品适量。

【做法】将党参、山药、芡实洗净，猪排骨洗净切块，一起入锅内，加水用武火煮开，改用文火煮 90 分钟，调味服食。

③ 八宝粥

【原料】桂圆 10 克，莲肉 10 克，茯苓 10 克，芡实 15 克，扁豆 10 克，薏仁 20 克，山药 20 克，枸杞子 15 克，糯米 80 克，白糖或冰糖适量。

【做法】将糯米洗净入锅中，诸药同放入，加水大火煮沸约 15 分钟，再改用小火慢煮，至粥稠烂时放入适量白糖或冰糖调味即可。

### 5.2.3 情志调节

1) 应培养豁达乐观的生活态度,不可过度劳神紧张,保持心态平和,可欣赏舒缓或轻快的音乐如《春江花月夜》《月儿高》《高山流水》等。

2) 不宜过思过悲。少看悲情电影书籍等,以减少忧思伤脾的情况。

### 5.2.4 运动调养

1) 锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式,循序渐进地进行,如每天散步 30~60 分钟,根据自己的情况逐渐延长运动时间。不宜做大负荷运动和大出汗的运动,忌用猛力和做长久憋气的动作,如举重、快跑等,以免耗损元气。

2) 根据自己的体能,可选用一些传统的健身功法,如太极拳、太极剑、保健功等,可以固肾气、壮筋骨,逐渐改善体质。

3) 运动时间建议在上午太阳出来以后,运动环境温暖宜人。

4) 运动量:以微微出汗,不感劳累为度。

### 5.3 保健功法干预

吸气提肛法:站位,两脚微微分开与肩同宽,或端坐在椅子上,双手交叉置于小腹,吸气收腹,收缩并升提肛门,停顿 2~3 秒之后,再缓慢呼气,同时放松腹部及肛门,如此反复 10~15 次。

## 6 阳虚体质人群

### 6.1 中医特色疗法干预

干预原则:温补脾肾,改善阳虚体质。

#### 6.1.1 疗法一:穴位按摩

1) 保健穴位处方:关元、涌泉、百会、命门。

2) 穴位定位

关元:在下腹部,前正中线上,当脐中下 3 寸。

涌泉:足掌心前 1/3 与 2/3 交界处。

百会:在头顶正中线上与两耳尖连线的交点处。

命门:位于腰部,当后正中线上,第 2 腰椎棘突下凹陷中。

3) 按摩方法:用拇指指腹按摩,每次每穴约按揉 1~3 分钟,每日 1~2 次。

#### 6.1.2 疗法二:灸法

热敏灸:对中脘、关元、足三里三穴,分别用艾条对准施灸,左手食指及中指张开露出穴位。

隔盐灸:选穴:神阙。在神阙中放入适量海盐,点燃艾炷后置于海盐上面至艾炷燃至艾炷的 2/3 或患者感觉灼热感时再换一壮,每次 3 壮。

艾盒灸:选穴:足三里、关元、神阙为一组;肾俞、命门为一组,两组穴位交替使用。(II 类推荐, C 级证据) 注意事项:每次艾灸时间尽量不要超过 30 分钟;艾灸前后注意补充水分,饮用少量的温开水或淡盐水。

#### 6.1.3 疗程说明

穴位按摩:每天干预 1~2 次,连续 15 天为 1 个疗程。

热敏灸、隔盐灸、艾盒灸可任选一种,或两种均选,交替实施,每周干预 2~3 次,连续 8 次为 1 疗程。

### 6.2 生活方式干预

#### 6.2.1 生活起居

1) 多晒太阳,每天晒背半个小时以上,夏天宜在早上 7~9 点时间段。

2) 注意避风保暖,特别是颈、肩、背、腰、腹和足底等部位;夏天使用空调时要注意温度不可过

低；不可电扇直吹。

3) 尽量避免剧烈运动或强体力劳动，如快跑、篮球、足球等运动，避免大汗伤阳。

4) 养成良好的睡眠习惯，晚上 11 点前卧床休息，避免熬夜。

#### 6.2.2 饮食调养

1) 饮食原则：以温补脾肾为基本原则。

2) 应趁食物温热时进餐，在食物温度已凉时，应加热后方进食。

3) 适宜食物

谷物类：小米、刀豆、扁豆、红薯、玉米、山药、豌豆等。

动物类：羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、鸽肉、牛肉、黄鳝、虾等。

蔬菜类：韭菜、洋葱等。

果品类：核桃、栗子、龙眼等。

调味料：适当增加姜、葱、蒜、胡椒、茴香等调味料。

4) 慎食食物：少吃或不吃生冷及寒凉食物，如田螺、螃蟹、苦瓜、绿豆、绿茶、刺身、冷饮等。

5) 药膳推荐

##### ① 生姜羊肉汤

【原料】羊肉 500 克，生姜 50 克。

【制作】将羊肉片去筋膜，切成小块，先入沸水中焯一下，除去浮沫及血水后加入姜片，加水适量，大火烧开后转小火煮约 90 分钟，待羊肉熟烂即成。

##### ② 干姜莲子煲猪肉

【材料】猪肉 250 克，莲子 30 克，干姜 3 克，红枣 4 个。

【作法】将莲子、红枣、干姜洗净，猪骨洗净斩小块。把猪肉、莲子、干姜、大枣一起入锅内，加水适量武火煮开后改用文火煮约 50 分钟，根据个人口味加入适量食盐调味食用。

##### ③ 核桃山药芡实粥

【原料】山药 30 克，芡实 30 克，核桃肉 30 克，大米 60 克，大枣 6 枚。

【制作】将以上食材入锅，加水煮成粥即可，温热服食。

#### 6.2.3 情志调节

1) 保持积极向上的心态，尽量避免和减少悲伤、惊恐等不良情绪的影响。

2) 可欣赏轻松欢快、激昂高亢豪迈的使人兴奋的音乐。如民乐中的少数民族舞曲、笛子曲、笙曲等，或钢琴曲的各种进行曲等。如《春满湘江》《紫竹调》《五星红旗迎风飘扬》，以及以草原、高原主题的流行歌曲等。

#### 6.2.4 运动调养

1) 运动时间一年之中以春夏为佳，一日之内以阳光充足的上午为好。

2) 运动项目可选用快走、跳绳、散步、广播操、太极拳、太极剑、八段锦以及其他较和缓的运动项目，可适当泡温泉、晒日光浴、空气浴。

3) 冬天最好在阳光明媚的时候选择适当的户外活动，避免在大风、大寒、大雾、大雪及空气污染的环境中锻炼，以免感受寒湿之邪而损伤阳气。

4) 运动量：以微微出汗，不感劳累为度，防止大量汗出伤阳。

#### 6.3 保健功法干预

摩腰：端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度。再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。每次 5~10 分钟，每日 1~2 次。

## 7 阴虚体质人群

### 7.1 中医特色疗法干预

干预原则：滋阴补肾，改善阴虚体质。

#### 7.1.1 疗法一：穴位按摩

1) 保健穴位处方：太溪、照海、三阴交。

2) 取穴定位

太溪：足内踝与跟腱之间的凹陷中取穴。

照海：足内踝尖下方凹陷处。

三阴交：在足内踝上 3 寸，约 4 横指处。

3) 按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1~3 分钟，每日 1~2 次。

#### 7.1.2 疗法二：耳穴压豆

选择一侧耳穴的肾、肝、脾、肾上腺、内分泌、交感、脑穴，以王不留行籽按压在穴位上，以胶布固定。每次选择一侧耳穴，左右交替。

#### 7.1.3 疗法三：刮痧（II 类推荐，C 级证据）

部位：背部膀胱经大杼穴到肝俞穴。

操作方法：跌打万花油涂抹于背部双侧大杼穴至肝俞穴段，刮痧板一端将万花油涂抹均匀，与皮肤呈 45° 角，从上向下均匀用力刮拭一侧，以能忍受为度，疼痛则换另一侧。每侧刮 30 次。

#### 7.1.4 疗程说明

穴位按摩：每天干预 1~2 次，连续 15 天为 1 个疗程。

耳穴压豆、刮痧，每周干预 1 次，连续 4 周为 1 疗程。

### 7.2 生活方式干预

#### 7.2.1 生活起居

1) 夏季应注意避暑，冬天注意养阴。

2) 居住环境宜安静，绿化条件好。

3) 尽可能避免工作紧张、熬夜、剧烈运动、高温酷暑等工作生活环境。

4) 保证充足的睡眠时间，养成良好的睡眠习惯，晚上 11 点前卧床休息，以藏养阴气。

5) 节制房事。

6) 戒烟酒。

#### 7.2.2 饮食调养

1) 饮食原则：以滋阴补肾为基本原则。

2) 适当多食甘淡清润的食物，有滋补机体阴气的功效。

3) 适宜食物

谷物类：糯米、黑米、芝麻、大米、玉米、山药等。

动物类：瘦猪肉、鸭肉、乌贼、海参、鲍鱼、牛奶、生蚝、海蜇、猪皮、猪蹄等。

蔬菜类：菠菜、莲藕、豆腐、荸荠、百合、黑木耳、银耳等。

果品类：甘蔗、桃子、梨、李子等。

4) 慎食食物：慎食辛辣刺激、温热香燥、煎炸炒爆之品，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葵花子、酒、咖啡、浓茶等性温燥烈之品。也不宜食祛湿类食物，如冬瓜、丝瓜、扁豆、薏仁、鲫鱼等。

5) 药膳推荐

##### ①沙参玉竹乌鸡汤

【原料】乌鸡半只（约 750 克），沙参 15 克，玉竹 15 克，红枣 3 个（去核），食盐适量。

【作法】乌鸡斩件，洗净焯水。锅中加水煮沸，放入所有食材，大火烧开转小火煲 1 小时，调味即可。

### ②银耳百合粥

【原料】银耳 10 克，百合 15 克，大米 60 克。

【作法】银耳用水泡涨，百合、大米洗净后同放入锅中，加水适量煮成粥，再加冰糖少许即可。

### ③苦杏仁炖雪梨

【原料】苦杏仁 10 克，雪梨 1 个，冰糖适量。

【作法】共放炖盅内，加水半碗，隔水炖 1 小时。食梨，饮汤。

## 7.2.3 情志调节

可多听节奏舒缓的轻音乐，如《摇篮曲》《睡莲》《梦幻曲》《沉思》等，可以舒缓紧张情绪。

## 7.2.4 运动调养

1) 阴虚质是由于体内津液精血等阴液亏少，只适合做中小强度的锻炼，其运动锻炼应重点调养肝肾之功，如太极拳、太极剑、八段锦、固精功，保健功、内练生津咽津的功法等动静结合的传统健身项目。

2) 阴虚质者保存津液是关键，不宜进行剧烈运动，避免长时间、大强度、大运动量的锻炼，如篮球、足球等，避免在炎热的夏天，或闷热的环境中运动，以免出汗过多，损伤阴液。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。

3) 静气功锻炼可以增强人体内分泌的双向调节功能，促进脾胃运化，增加体液的生成，改善阴虚质。

## 7.3 保健功法干预

吞津练精养生法：微微闭上嘴唇，将舌尖顶住上颚，让口腔里的唾液逐渐分泌出来，当唾液增加到一定量时，一边心里想着“滋补津液”，一边将口中的唾液缓缓吞下，反复 3~5 次，长期坚持。

# 8 痰湿体质人群

## 8.1 中医特色疗法干预

干预原则：化痰祛湿，改善痰湿体质。

### 8.1.1 疗法一：穴位按摩

1) 保健穴位处方：足三里、丰隆、天枢。

2) 穴位定位

足三里：外膝眼向下量 4 横指，胫骨旁开 1 横指。

丰隆：在小腿前外侧，当外踝尖上 8 寸，条口外 1 寸，距胫骨前缘二横指（中指）。

天枢：人体中腹部，肚脐向左右旁开 2 寸。

(3) 按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1~3 分钟，每日 1~2 次。

### 8.1.2 疗法二：中药熏蒸

选清热利湿类中药粉末，置入熏蒸机准备好后，做全身熏蒸，可与平衡火罐交替。

中药熏蒸推荐处方：藿香 15 克，紫苏叶 15 克，茯苓皮 30 克，佩兰 15 克。

### 8.1.3 疗法三：刺血拔罐（I 类推荐，B 级证据）

选穴：脾俞、胃俞、中脘、章门

操作方法：消毒皮肤，采血针直刺 4~6 次，皮肤微微出血为度，留罐 3~8min，出血 1~3ml 为宜，清理皮肤。

疗法四：脐灸（II 类推荐，C 级证据）

操作方法：药饼放于肚脐之上，取姜汁调和的膏状脐灸粉填满中孔，上置艾炷，连续施灸 7 壮，

约 1.5h。(脐灸粉:白术、茯苓、苍术、半夏、丁香、冰片,等量粉碎,取 2.4 g 脐灸粉以 1mL 姜汁调和成膏状)

#### 8.1.4 疗程说明

穴位按摩:每天干预 1 次,连续 15 天为 1 个疗程。

中药熏蒸、刺血拔罐、脐灸,每周 2 次,4 周 1 疗程。

#### 8.2 生活方式干预

##### 8.2.1 生活起居

1) 避免在潮湿的环境里久留。

2) 穿衣尽量保持宽松,面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主。

3) 注意劳逸结合,适当增加一些户外运动,避免过于安逸。

4) 阴雨湿冷季节应减少户外活动,避免受寒淋雨。

##### 8.2.2 饮食调养

1) 饮食原则:以化湿健脾为原则。

2) 饮食宜清淡,少食肥甘厚腻、生冷滋润之品。

3) 三餐注意定时定量,控制每天进食的总热量,每餐营养均衡,不偏食调食,每餐以七八分饱为宜。

4) 限制食盐的摄入,避免大量喝酒。

5) 多进食粗粮及新鲜蔬菜、水果。

6) 适宜食物

谷物类:扁豆、赤小豆、薏仁、蚕豆等。

动物类:鲫鱼等。

蔬菜类:冬瓜、黄瓜、芹菜、白萝卜、香菇、胡萝卜、西红柿、南瓜、山药、黄豆芽及包菜等叶菜等。

果品类:柠檬、木瓜、陈皮等。

7) 慎食食物:肥甘油腻、过咸过甜和不易消化的食品,如芝麻、柿子、酒各种高糖饮料、煎炸食品、海鲜等。

8) 药膳推荐

①陈皮粥

【食材】陈皮 5 克,大米 60 克,油、盐少许。

【制法】陈皮切丝,与大米同煮为稀粥,油盐调味。

②土茯苓煲瘦肉汤

【食材】土茯苓 30 克,炒扁豆 25 克,生姜 30 克,瘦肉 250 克。

【制法】瘦肉切片,与土茯苓一起入锅,加清水共煲约 50 分钟,加盐调味。

③荷叶陈皮饮

【食材】荷叶 5 克,陈皮 5 克,生姜 3 片。

【制法】共入锅内,加水适量,煎取药汁,代茶酌量饮用。

##### 8.2.3 情志调节

1) 可欣赏一些节奏强烈、轻快振奋的音乐,如民乐中的古琴曲、笙曲等,或斯特劳斯的圆舞曲系列、比才的卡门序曲、拉德茨基进行曲等。

2) 广交朋友,扩大社交活动,舒畅情志。

##### 8.2.4 运动调养

- 1) 应根据自己的具体情况循序渐进, 长期坚持运动锻炼, 经常晒太阳。
- 2) 宜选择中小强度较长时间的全身运动, 如散步、慢跑、乒乓球、羽毛球、武术等运动, 以及适合自己的各种舞蹈。

3) 运动负荷强度较高时, 要注意运动的节奏, 循序渐进地进行锻炼, 保障人身安全。

### 8.3 保健功法干预

摩腹: 在腹部涂少量按摩膏或其他介质, 以肚脐为中心, 顺时针方向摩腹约 3 分钟。注意尽量将腹部的脂肪层推动起来, 直到局部有温热感。

## 9 湿热体质人群

### 9.1 中医特色疗法干预

干预原则: 清热利湿, 改善湿热体质。

#### 9.1.1 疗法一: 穴位按摩

1) 保健穴位处方: 曲池、丰隆、阳陵泉。

2) 取穴定位

曲池: 屈肘成直角, 当肘弯横纹尽头处。

丰隆: 外踝上 8 寸, 胫骨前缘外侧 1.5 寸, 胫腓骨之间。

阳陵泉: 在小腿外侧, 当腓骨头前下方凹陷处。

3) 按摩方法: 用拇指指腹按摩, 每次每穴约按揉 1~3 分钟, 每日 1~2 次。

#### 9.1.2 疗法二: 平衡火罐

膀胱经闪罐 3~5 次; 膀胱经及督脉走罐 3~5 次, 皮肤潮红为度; 留罐 5 分钟。

#### 9.1.3 疗法三: 刮痧

以颈项部手足太阳、少阳经巡行部位, 腰骶部膀胱经、带脉巡行部位, 以及感觉酸重不适的关节及肌肉为刮痧部位, 用刮痧板配合刮痧油刮痧 15~20 分钟, 以痧出为度。

#### 9.1.4 疗程说明

穴位按摩: 每天干预 1~2 次, 连续 15 天为 1 个疗程。

平衡火罐、刮痧, 可任选一种或两种均选, 每周干预 1 次, 连续 4 周为 1 疗程。

### 9.2 生活方式干预

#### 9.2.1 生活起居

- 1) 居住环境宜干燥通风, 避免居住在低洼潮湿的地方。
- 2) 不要长期熬夜, 或过度疲劳, 养成良好的睡眠习惯, 尽量晚上 11 点前卧床休息。
- 3) 要保持二便通畅, 防止湿热郁聚。
- 4) 注意个人卫生, 预防皮肤病变。
- 5) 力戒烟酒。

#### 9.2.2 饮食调养

1) 饮食原则: 以清热利湿为基本原则, 适合多食用一些苦寒或甘寒的食物。

2) 适宜食物

谷物类: 扁豆、赤小豆、薏仁、蚕豆、绿豆等。

动物类: 鸭肉、鲫鱼、草鱼等。

蔬菜类: 冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜等。

果品类: 西瓜、莲子等。

3) 慎食食物: 忌用辛辣燥烈、大热大补的食物, 如辣椒、生姜、大葱、大蒜等; 对于鹿肉、牛肉、羊肉、酒等温热食品和饮品, 宜少食和少饮。

#### 4) 药膳推荐

##### ①薏仁冬瓜汤

【原料】薏仁 30 克，鲜冬瓜 500 克，排骨 250 克，盐适量。

【作法】冬瓜连皮，切块，排骨剁成小块，与薏仁一起放锅内，加清水适量大火烧开后转小火煲 1 小时，汤成加盐调味。

【注意事项】孕早期慎用。

##### ②绿豆鲜藕汤

【原料】绿豆 60 克，鲜藕 300 克，排骨 250 克。

【作法】藕去皮，冲洗干净切段，排骨剁块与绿豆、鲜藕一起放入锅中，加清水炖至熟透即成。

##### ③山楂降脂饮

【原料】山楂 10 克，生槐花 5 克，荷叶 5 克，草决明 10 克。

【作法】将以上四味同放锅内煎煮 10 分钟，去渣取汁代茶饮。

【注意事项】孕早期慎用。

#### 9.2.3 情志调节

可培养一些安静幽雅的爱好，如书法、瑜伽、太极拳、气功等。多听一些曲调舒缓、悠扬、具有镇静作用的乐曲，如小夜曲等。

#### 9.2.4 运动调养

1) 根据自己的身体状况，适当选择中等强度的锻炼或竞技性较强的运动，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

2) 建议在体能许可情况下逐渐增加运动量或延长运动时间，保证每次运动均能有适量的汗出。运动负荷强度较高时，要注意运动的节奏，循序渐进地进行锻炼，保障人身安全。

3) 避开暑热环境，选择在清晨或傍晚较凉时进行。尤其注意运动的度，中间注意稍作休息，避免肌肉关节过劳或损伤。

#### 9.3 保健功法干预

太极拳：按照国家体育总局发布的 24 式太极拳（《二十四式太极拳》，国家体育总局编，人民体育出版社出版，出版时间：1999 年 02 月）要求进行。

### 10 血瘀体质人群

#### 10.1 中医特色疗法干预

干预原则：活血化瘀，改善血瘀体质。

##### 10.1.1 疗法一：穴位按摩

1) 保健穴位处方：三阴交、合谷、血海。

2) 取穴定位

三阴交：在足内踝上 3 寸。

合谷：拇、食两指之间凹陷中，第 2 掌骨之中点边缘处。

血海：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

3) 按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1~3 分钟，每日 1~2 次。

##### 10.1.2 疗法二：针刺疗法

取穴：太冲、血海、合谷、膈俞、三阴交。

操作方法：直刺进针，得气后，每 5 分钟行针（平补平泻法）一次，留针 30 分钟后出针。

##### 10.1.3 疗法三：刮痧

对背部膀胱经的肝俞、膈俞、心俞、厥阴俞、脾俞部位，用刮痧板配合刮痧油刮痧 15~20 分钟，



以痧出为度。

#### 10.1.4 疗程说明

穴位按摩：每天干预1次，连续15天为1个疗程。

针刺、刮痧，可任选一种或两种均选，针刺每周干预2次，刮痧每周干预1次，连续4周为1疗程。

#### 10.2 生活方式干预

##### 10.2.1 生活起居

1) 居住环境宜温不宜凉，避免寒冷的刺激。

2) 要注意保暖，特别是四肢末梢的保暖；在盛夏时节也不可过于贪凉，注意调节环境温度不可过低。

3) 日常生活中应注意动静结合，不可贪图安逸，加重气血郁滞。

4) 作息时有规律，保证充足的睡眠，可早睡早起多锻炼。

##### 10.2.2 饮食调养

1) 饮食原则：以活血化瘀，适当配合疏肝理气之品为基本原则。

2) 适宜食物

谷物类：黑豆、黄豆等。

动物类：鸡肉、羊肉等。

蔬菜类：黑木耳、洋葱、茄子、油菜、韭菜、玫瑰花、胡萝卜、菠菜、蘑菇、海带等。

酒水类：红酒、黄酒、葡萄酒等，对非饮酒禁忌者，可适量饮用，对促进血液循环有益。

果品类：山楂、桃仁、葡萄等。

3) 慎食食物：凡具有涩血的作用的食物都应忌食，如乌梅、苦瓜、柿子、李子、石榴等。高脂肪、高胆固醇的食物也不可多食，如蛋黄、虾子、猪头肉、奶酪等。

4) 药膳推荐

###### ①参七煲鸡

【材料】党参10克，三七3克，鸡肉300克，生姜3片。

【制作】将鸡肉洗净剁块，与党参、三七一起放入炖盅，加入适量清水，隔水炖2小时，食盐调味，服食。

###### ②当归瘦肉盅

【材料】瘦肉150克，当归10克，食盐适量。

【制作】将瘦肉洗净，切成小块；当归洗净、切片；将瘦肉与当归装入盅内，酌加清水、食盐，入笼屉中蒸1个半小时，即可食用。

###### ③黑木耳羹

【材料】黑木耳6克，白糖少量。

【制作】将黑木耳洗净泡开，入锅煮沸后，文火煨烂约半小时，加入白糖调匀，服食。

##### 10.2.3 情志调节

1) 应培养乐观、欢乐的情绪；温和，不急躁，不激动，保持平常心态，适应环境变化。

2) 可交替听一些激昂与抒情柔缓的音乐来调节情绪。

##### 10.2.4 运动调养

1) 可选择一些有益于促进气血运行的运动项目，坚持经常性锻炼，如易筋经、保健功、导引、按摩、太极拳、太极剑、五禽戏及各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等，达到改善体质的目的。

2) 建议采用中小负荷、多次数的锻炼方式。步行健身法能够促进全身气血运行，振奋元气。

### 10.3 保健功法干预

敲打经络：可敲打肝经、胆经。用健身皮锤沿两腿外侧正中线，大约为胆经循行的路线，以及两腿内侧中线，约为足厥阴肝经循行之外上下敲打，每日1~2次。

## 11 气郁体质人群

### 11.1 中医特色疗法干预

干预原则：疏肝解郁，改善气郁体质。

#### 11.1.1 疗法一：穴位按摩（I类推荐，B级证据）

1) 保健穴位处方：印堂、百会、内关、三阴交、太冲、膻中、期门、合谷。

2) 穴位定位：

印堂：在人体前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。

百会：在头顶正中线与两耳尖联线的交点处。

内关：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

三阴交：在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。

太冲：在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。膻中：在胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

期门：位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

合谷：在手背，第1、2掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处；或以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

3) 按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉1~3分钟，每日1~2次。11.1.2 疗法二：针刺疗法

取穴：内关、膻中、合谷、太冲

操作方法：直刺进针，得气后，每5分钟行针（平补平泻）一次，留针30分钟后出针。

#### 11.1.3 疗法三：耳穴（I类推荐，B级证据）

穴位处方：心、皮质下、神门、枕、交感、肝、内分泌。

操作：揸针埋针，每天按压埋针处4次（三餐后及睡前），每次每穴1min，两次间隔4h，保留2天，于第3天进行更换，选择对侧耳穴继续治疗。

#### 11.1.5 疗程说明

穴位按摩：每天干预1~2次，连续15天为1个疗程。

针刺、耳穴可任选1种，每周干预2次，连续4周为1疗程。

### 11.2 生活方式干预

#### 11.2.1 生活起居

1) 居室应保持安静、整洁、明亮。

2) 衣着宽松，避免紧身衣裤。

3) 宜动不宜静，适当增加户外活动和社交。

4) 养成良好的睡眠习惯，晚上11点前卧床休息，避免熬夜。

#### 11.2.2 饮食调养

1) 饮食原则：以理气解郁，调理脾胃为基本原则，宜选用具有行气解郁、益气健脾作用的食物。

2) 饮食注意定时定量。常与家人共餐，注意进餐的气氛融洽欢快。

3) 避免喝茶、咖啡等提神的饮料。

4) 适宜食物

花类：玫瑰花、茉莉花等。

谷类：大麦、荞麦、高粱等。

蔬菜类：洋葱、丝瓜、蘑菇、刀豆、豆豉、包菜、香菜、萝卜等。

果品类：橙子、橘子、柚子、佛手、木瓜等。

5) 慎食食物：泡菜、石榴、青梅、杨梅、杨桃、李子等酸涩食物，亦不可多食雪糕、冰冻饮料、冰镇食物等冰冷食品。

#### 6) 药膳推荐

##### ①砂仁煲瘦肉

【材料】砂仁 5 克，猪瘦肉 100 克。

【制法】瘦肉切片，砂仁打碎，一起入锅，加水大火烧开后小火煲约 30 分钟，加入适量盐调味。

##### ②合欢佛手饮

【材料】佛手片 6 克，合欢花 6 克，白糖或红糖适量。

【制法】佛手、合欢花先入锅加水大火烧开后转小火煲 10 分钟，加入白糖或红糖调味代茶饮。

##### ③通调解郁茶

【材料】玫瑰花、茉莉花、陈皮、绿茶各 3 克。

【制法】用沸水冲泡，代茶饮。

#### 11.2.3 情志调节

1) 主动寻求快乐，多参加朋友聚会，常看喜剧、滑稽剧、听相声，以及富有励志的电影、电视，勿看悲剧、苦剧。

2) 多听轻快、开朗、活泼的音乐，以提高情绪。多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍。

#### 11.2.4 运动调养

1) 适合专项兴趣爱好锻炼法和体育游戏法，应尽量增加户外活动。

2) 增加锻炼，舒展形体，如跑步、登山、游泳、打球、武术等运动，多参加群体性运动项目，如篮球、足球、跳舞、下棋、骑行等，以便更好地融入社会。

3) 可适当进行体娱游戏，如下棋、打牌等可促进人际交流，分散注意，提起兴趣，有理顺气机的作用。

4) 宜动静结合，可选择气功、瑜伽、打坐、摩面、叩齿、放松训练调息养神，也可选择太极拳、武术、五禽戏等功法锻炼。

5) 登高：爬山有助于提高人体对环境的适应能力，清新的空气有益于心肺功能。

#### 11.3 保健功法干预

敲打经络：可敲打与气郁质密切相关的肝经、胆经。用健身皮锤沿两腿外侧正中线，大约为胆经循行的路线，以及两腿内侧中线，约为足厥阴肝经循行之外上下敲打，每日 1~2 次，可起到疏理全身气机的作用。

### 12 特禀体质人群

#### 12.1 中医特色疗法干预

干预原则：调养先天，培补后天，改善特禀体质。

##### 12.1.1 疗法一：穴位按摩

1) 保健穴位处方：足三里、肾俞、关元。

2) 取穴定位

足三里：外膝眼向下量 4 横指，胫骨旁开 1 横指。

肾俞：第2腰椎棘突下旁开1.5寸。

关元：在下腹部前正中线上，脐下三寸（4横指）处。

3) 按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉1~3分钟，每日1~2次。

#### 12.1.2 疗法二：灸法

热敏灸：取涌泉、足三里、神阙、气海、大椎，分别用艾条对准穴位进行悬灸或回旋灸，每穴艾灸约5~10分钟。

注意事项：每次艾灸时间尽量不超过30分钟；艾灸前后注意补充水分，饮用少量的温开水或淡盐水。

#### 12.1.3 疗程说明

穴位按摩：每天干预1~2次，连续15天为1个疗程。

灸法：每周干预2次，连续4周为1疗程。

### 12.2 生活方式干预

#### 12.2.1 生活起居

- 1) 避开花粉、尘螨、鱼虾、动物皮毛、霉菌等致敏因素的环境。
- 2) 勤换洗衣被，尤其是床上用品。
- 3) 保持居室环境清爽整洁，空气流通。
- 4) 在季节更替的时节，要随身准备换衣物，关注天气预报，及时增减衣物，并对自然环境变化做好相应应对措施。

5) 在陌生环境中如到外地工作或生活，特禀体质者相对较容易出现水土不服的情况，尤其需要注意上述的生活起居。

6) 尽量避免过劳、熬夜，过劳、熬夜会引起身体机能亢奋，从而增加各种过敏发作风险。

#### 12.2.2 饮食调养

- 1) 饮食原则：根据个体的实际情况制定不同的保健食谱。
- 2) 避免食用各种致敏食物，减少发作机会。
- 3) 适宜食物：宜选用清淡饮食，注意营养均衡、精细搭配、荤素合理。
- 4) 慎食食物：忌生冷、辛辣、肥甘油腻及各种“发物”，如牛肉、鹅肉、鱼、虾、蟹、辣椒、肥肉、浓茶、咖啡等辛辣之品和腥膻发物及含致敏物质的食物，以免引动伏痰宿疾。

##### 5) 药膳推荐

##### ①核桃沙参煲猪骨

【材料】猪骨350克，核桃肉50克，沙参15克，无花果15克。

【作法】将核桃肉、沙参、无花果洗净，猪骨洗净斩小块，一起入锅内，加水用武火煮开，改用文火煮50分钟，调味服食。

##### ②杜仲黄芪瘦肉汤

【材料】杜仲、黄芪各10~20克，猪瘦肉适量。

【作法】杜仲、黄芪洗净；猪瘦肉洗净、切片，一起入锅加适量清水，共煲汤。

##### ③灵芝红枣饮

【材料】灵芝10克，红枣3个。

【作法】灵芝切薄片，红枣去核，大火烧开后小火煲20分钟，可当茶饮。

#### 12.2.3 情志调节

- 1) 尽量避开令自己不安或不舒服的环境。
- 2) 工作生活弛张有度，避免长时间持续高强度的体力或脑力消耗。

#### 12.2.4 运动调养

特禀体质的形成与先天禀赋有关，可进行保健功、导引、按摩、步行健身法等逐渐改善体质。

#### 12.3 保健功法干预

六字诀：按照国家体育总局发布的《健身气功·六字诀》（《健身气功：八段锦、六字诀、五禽戏、易筋经》，国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社出版，出版日期：2005 年 10 月）要求进行。

中华中医药学会团体标准  
公开征求意见稿

**附录 A**  
(规范性附录)  
中医体质量表

姓名：      性别： ☐男   ☐女      年龄： 岁      民族：

请根据您的最近一年的体验和感受，回答以下问题，并在相应的“□”上打“√”。

请根据您的最近一年的体验和感受，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(1) 您精力充沛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易疲乏吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您容易心慌、心悸（心跳快）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您容易头晕或站起时晕眩吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您喜欢安静、懒得说话（喜静懒言）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您说话声音低弱无力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9) 您容易精神紧张、焦虑不安吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10) 您多愁善感、感情脆弱吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11) 您容易感到害怕或受到惊吓吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12) 您胁肋部或乳房胀痛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13) 您感到胸闷或腹部胀满吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14) 您无缘无故叹气吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16) 您感到手脚心发热吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17) 您手脚发凉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18) 您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(19) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(20) 您感觉身体、脸上发热吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(21) 您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(22) 您比别人容易患感冒吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(23) 您不是感冒时也会打喷嚏吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(24) 您不是感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(25) 您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳嗽的现象吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(26) 您稍一活动就容易出虚汗吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(27) 您容易忘事（健忘）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(28) 您有额部油脂分泌多的现象吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(29) 您的口唇比一般人红吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(30) 您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(31) 您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(32) 您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(33) 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(34) 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(35) 您的口唇或皮肤干燥吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(36) 您两颧部有细微红丝吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(37) 您身体上有哪里疼痛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(38) 您面部两颧潮红或偏红吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(39) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(40) 您面色晦黯吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(41) 您容易生痤疮、粉刺或者疮疖吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(42) 您眼睑容易浮肿（眼胞肿）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(43) 您容易有黑眼圈吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(44) 您感到眼睛干涩吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(45) 您口唇颜色偏黯吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(46) 您感到口干咽燥，总想喝水吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(47) 您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(48) 您感到口苦或嘴里有异味吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(49) 您嘴里有黏黏的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(50) 您腹部肥满松软吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(51) 您平素痰多吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(52) 您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉的吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(53) 您应变力强，能适应外界环境的各种变化吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(54) 您容易失眠吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(55) 您受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻、拉肚子吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(56) 您大便黏滞不爽，有解不尽的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(57) 您容易便秘或大便干燥吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(58) 您舌苔厚腻或舌苔厚厚的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(59) 您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(60) 您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(60) 您的阴囊部位潮湿吗？（限男性回答）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 参 考 文 献

- [1]王琦. 中医体质学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2005.
  - [2]中华中医药学会. 中医体质分类与判定[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.
  - [3]卢传坚. 当代名老中医养生宝鉴[M]. 北京:人民卫生出版社, 2013.
  - [4]倪诚. 中医体质养生学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2019.
- 

中华中医药学会团体标准  
公开征求意见稿