

ICS **, ***, **
C**



团体标准

T/CACM *****—202*
代替 T/CACM *****—*****

成年人中医体质治未病干预方案

Scheme of Intervention of TCM Constitution for the prevention of diseases in the
aged people

(完成时间: 20**年*月)

20**-**-**发布

20**-**-**实施

中华中医药学会发布

目 次

前言·····	III
引言·····	IV
1 范围·····	1
2 规范性引用文件·····	1
3 术语和定义·····	1
4 中医体质调理·····	1
4.1 成年人九种基本中医体质类型调理方法·····	1
4.2 常见兼夹体质调理原则·····	9
5 中医体质干预后评价·····	10
5.1 中医体质干预后评价的时间·····	10
5.2 中医体质干预后评价的方法·····	10
附录（规范性）中医体质分类与判定标准·····	11
参考文献·····	14

前 言

本文件参照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则》的规定起草。

(修订项目需补充修订内容)

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位:北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院、中华中医药学会中医体质分会、南方医科大学、广东省中医院、开封市中医院、福建中医药大学、浙江省中医院、云南省中医院、上海中医药大学附属曙光医院、新疆乌鲁木齐市中医院、深圳龙岗区中医院、浙江中医药大学、首都医科大学宣武医院、长春市中医院、内蒙古医科大学、东南大学附属中大医院、南京中医药大学、广西中医药大学基础医学院、河南省中医院、黄冈市中医医院、成都中医药大学附属医院

本文件主要起草人:王琦、倪诚、李英帅、郑燕飞、王济、李玲孺、白明华

本文件其他起草人:赵晓山、杨志敏、庞国明、李灿东、骆斌、汤军、何渝煦、张晓天、翟玉珍、胡世平、朱爱松、韦芳宁、曲淼、李芳莉、谢卫平、张春玲、张亚军、张荣春、吴承艳、林江、金明兰、谢长才、黄鹍、杨玲玲、何江明、周开林、张妍、侯淑涓、姚海强、俞若熙、杨正、梁雪、秦静波、李博悻、秦俊俊

引 言

中医体质辨识从 2009 年起被纳入原卫生部颁布的《国家基本公共卫生服务规范》，实现了中医药首次进入国家公共卫生体系；先后载入 3 份国务院、12 份部委级政策文件；被全国二级以上中医院的 235 家“治未病”协作组、450 所高校及医院采用；仅老年人群应用 3.13 亿人次。体质辨识与调理服务逐渐从基层医疗保健机构走向广覆盖，中医体质临床和科研工作近年也得到迅速发展。

通过前期市场调研、文献调研发现，目前在体质调理过程中，存在如下问题，如对中医体质调理的相关术语、定义理解不清；中医体质调理方法缺少统一规范，特别是缺少兼夹体质的调理方法等。

为进一步适应国家对体质辨识在治未病、公共卫生和慢病防控领域发挥重要作用的政策要求，满足人民群众日益增长的保健需求，规范体质健康管理行业行为，项目组拟编制《成年人中医体质治未病干预方案》，旨在明确体质调理原则和方法，为调体治未病、慢病防控、健康管理等社会实践提供科学指导，形成规范化实践模式，对提升全民健康水平，减轻国家医疗负担具有重要意义。

成年人中医体质治未病干预方案

1 范围

本方案指出了中医体质调理方法、常见兼夹体质调理原则、体质干预后评价方法等。

本方案适用于中国 15 岁以上人群的中医体质调理。

本方案适合于健康管理从业者、“治未病”工作者、中医临床医生、中医体质学科研工作者使用。

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。

《中医体质分类与判定》标准（ZYYXH/T157-2009）

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 中医体质调理：以中医体质辨识为依据，制定防治原则，选择相应的治疗、预防、养生方法，从而进行“因人制宜”的干预措施。

3.2 偏颇体质：九种中医体质类型中，除平和体质外的其他体质类型。

3.3 兼夹体质：是指同一机体同时具有两种或以上体质类型特征的体质状态。

3.4 中医体质干预后评价：应用体质调理的方法（非药物或药物），对相应体质类型进行调理（干预）后，采用一定的方法评价调理（干预）的效果。

4 中医体质调理

4.1 成年人九种基本中医体质类型调理方法

4.1.1 平和体质

（1）调体原则 平调阴阳。

（2）非药物调理

情志调摄：宜保持平和的心态，保持乐观、开朗的情绪，积极进取，节制偏激的情感，及时消除生活中不利事件对情绪的负面影响。

饮食调养：饮食宜谨和五味、粗细粮食合理搭配，多食五谷杂粮及新鲜瓜果蔬菜。平

时可将大米、小米、黑米、红苕、豌豆做成五谷饭食用。春季阳气初生，宜食辛甘之品以发散，如韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣、猪肉等，而不宜食酸收之味。夏季心火当令，宜多食辛味助肺以制心，如菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等，且饮食宜清淡而不宜食肥甘厚味。秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，如银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、鸭肉、猪肉等，而不宜食辛散之品。冬季阳气衰微，故宜食温补之品以保护阳气，如大白菜、板栗、枣、黑豆、刀豆、羊肉等，而不宜寒凉之品。少食过于油腻及辛辣食品；不要过饥过饱，也不要进食过冷过烫或不干净食物；注意戒烟限酒。

起居调摄：起居应有规律，劳逸结合，保持充足的睡眠时间。可根据年龄和性别，参加适度的运动。穿戴求自然。

运动保健：形成良好的运动健身习惯。根据年龄和性别参加适度的运动。如年轻人可适当跑步、打球，老年人可适当散步、打太极拳等。

穴位保健：可选取涌泉、足三里进行穴位保健。涌泉穴是足少阴肾经的井穴，为老年保健要穴，有强壮保健益寿之功。足三里穴可健脾和胃、益气生血，是全身最重要的养生强壮穴。两穴配用，补益先天后天之气，常灸此二穴具有健脾胃、助消化，调气血、扶正气、壮元阳作用，可以防病健身，增强机体抵抗力，延缓衰老的作用。

（3）药物调理

平和体质一般不用药物调理。

4.1.2 气虚体质

（1）调体原则 培补元气，补气健脾。

（2）非药物调理

情志调摄：宜保持稳定乐观的心态，不可过度劳神。

饮食调养：气虚体质者饮食调养宜选择性平偏温、健脾益气的食物，如小米、糯米、红薯、南瓜、菜花、胡萝卜、土豆、山药、香菇、莲藕（生者甘寒，可清热凉血；熟者甘温，可健脾益气）、莲子、芡实、白果、扁豆、黄豆、蚕豆、豇豆、豌豆、豆腐、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑（蛋）、猪肚、牛肉、兔肉、淡水鱼、黄鱼、比目鱼、刀鱼、泥鳅、黄鳝、大枣、苹果、橙子、菱角、葡萄干、龙眼肉等。由于气虚者多有脾胃虚弱，因此饮食不宜过于滋腻，应选择营养丰富而且易于消化的食品。尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。

起居调摄：提倡劳逸结合，不要过于劳作，以免损伤正气。平时应避免汗出受风。居室环境应采用明亮的暖色调。

运动保健：气虚体质者可选用一些比较柔缓的传统健身功法，很适合采用太极拳、气功、五禽戏等进行锻炼。还可练“六字诀”中的“吹”字功。

气虚体质者体能偏低，且过劳易于耗气，因此要注意“形劳而不倦”，不宜进行大负荷强体力运动，忌用猛力和做长久憋气的动作。锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，循序渐进，持之以恒。从现代运动生理角度分析，慢跑、健步走等也是有效的锻炼方法，可适当选用。

穴位保健：可选取气海、关元、足三里穴进行穴位保健。气海、关元穴具有培补元气，益肾固精，补益回阳，延年益寿之功。足三里穴具有调理脾胃，补益气血，诸穴配用，培补先后天之气，改善气虚体质。

（3）药物调理

常用药物有党参、黄芪、山药、白术、茯苓、甘草、大枣等。可酌加菟丝子、五味子、枸杞子等益肾填精。再参以紫河车、燕窝等血肉有情之品，充养身中形质，气味同补。

推荐中成药：补中益气丸（片）、玉屏风颗粒、参苓白术散。

调体要点：①把握剂量，不可峻补；②补气佐以理气；③补气须防虚中夹实。

4.1.3 阳虚体质

（1）调体原则 补肾温阳，益火之源。

（2）非药物调理

情志调摄：阳虚质多性格沉静、内向，易出现悲伤、沮丧的情绪，应加强精神调养，努力避免受不良情绪的影响。宜保持积极向上的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪。

饮食调养：宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物，如羊肉、牛肉、鹿肉、鸡肉、虾、黄鳝、韭菜、茴香、核桃、山药、荔枝、樱桃、栗子、葱、胡椒、辣椒、蒜、花椒、姜、丁香、肉桂、香菜等。少食生冷、苦寒、黏腻食物，如螃蟹、苦瓜、西瓜、梨、绿豆、绿茶、冷冻饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

起居调摄：居住环境以温和的暖色调为宜，不宜在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。平时要注意腰部、背部和下肢保暖。

运动保健：宜在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。

穴位保健：可选取命门、关元穴进行穴位保健。命门穴属督脉，督脉为阳脉之海，总

督一身之阳气，且督脉起于胞中，贯脊属肾，故可温肾壮阳。关元穴为任脉之经穴，与足三阴经交会，灸此穴具有培元固本、温补阳气之功，阴中求阳之意。二穴配用，协调任督二脉之阴阳，促使奇经八脉将阳气渗灌于十二经脉，阳气通达于全身，可调理阳虚体质。

（3）药物调理

常用药物有桂枝、肉桂、附子、菟丝子、杜仲等。

推荐中成药：桂附地黄丸、右归胶囊、雷龙片。

调体要点：①温阳佐以养阴；②温阳兼顾脾胃；③慎用辛热有毒之品。

4.1.4 阴虚体质

（1）调体原则 滋补肾阴，壮水制火。

（2）非药物调理

情志调摄：宜加强自我修养、培养自己的耐性，尽量减少与人争执、动怒，不宜参加竞争胜负的活动。

饮食调养：宜选用甘凉滋润的食物，如鸭肉、百合、梨、芹菜、荸荠、银耳、桑葚、甘蔗。少食温燥、辛辣、香浓的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葵花子、荔枝、龙眼等。

起居调摄：居住环境宜安静。注意防晒，保持皮肤湿润。节制房事。避免熬夜及在高温酷暑下工作，不宜洗桑拿、泡温泉。

运动保健：宜做中小强度的运动项目，控制出汗量，及时补充水分。不宜进行大强度、大运动量的锻炼，避免在炎热的夏天或闷热的环境中运动。建议运动如太极拳、太极剑、游泳等。

穴位保健：可选取太溪、三阴交穴进行穴位保健。太溪穴为肾经原穴，具有滋阴补肾功效。三阴交穴为足厥阴肝经、足太阴脾经、足少阴肾经交会之处，能益精养血补阴，改善阴虚诸证，调理阴虚体质。

（3）药物调理

常用药物有熟地黄、山茱萸、百合、桑椹子、女贞子等。

推荐中成药：六味地黄丸、左归丸。

调体要点：①滋阴与清热并用；②保血、养血即可生津，注意结合填精、养血的方药；③养阴兼顾理气健脾。

4.1.5 痰湿体质

（1）调体原则 健脾利湿，化痰泄浊。

（2）非药物调理

情志调摄：痰湿体质者性格温和，处事稳重，为人恭谦，多善于忍耐。遇事当保持心境平和，及时消除不良情绪。节制大喜大悲。平时多培养业余爱好。可以听一些激越、振奋、欢乐和快节奏的音乐，并积极地参加体育运动、培养业余爱好，以舒畅气机、健旺情志。

饮食调养：宜清淡，多摄取能够宣肺、健脾、益肾、化湿、通利三焦的食物，如冬瓜、赤小豆、紫菜、竹笋、黄瓜、玉米、扁豆、山药、薏苡仁、豌豆、蚕豆、黄豆芽、鲫鱼、薏米、萝卜、海带、山楂等。痰湿体质者要少吃肥甘、油腻、滋补、寒凉饮食，如肥肉、油炸食品、冰激凌以及碳酸饮料等。

起居调摄：痰湿体质之人以湿浊偏盛为特征。湿性重浊，易阻滞气机，遏伤阳气。平时应多进行户外活动，经常晒太阳或进行日光浴，以舒展阳气，通达气机。保持居室干燥。衣着应透湿散气。在湿冷的气候条件下要减少户外活动，避免受寒雨淋。

运动保健：痰湿体质者形体多肥胖，身重易倦，故应长期坚持运动锻炼，如游泳、散步、慢跑、球类、太极拳、五禽戏、舞蹈、快步走、登山、健身操、八段锦以及适合自己的各种舞蹈。痰湿体质人要加强机体物质代谢过程，应做较长时间的有氧运动，运动时间应在下午 2~4 点阳气极盛之时。对于体重超重、陆地运动能力极差的人，应当进行游泳锻炼。痰湿体质的人一般体重较大，运动负荷强度较高时要注意节奏，循序渐进。

穴位保健：可选取丰隆、足三里、阴陵泉穴进行穴位保健。丰隆穴为足阳明胃经的络穴，联络脾胃，起到健脾益气、去湿化痰的作用。《玉龙歌》：“痰多宜向丰隆寻”，所以丰隆穴为化痰的要穴。足三里为胃的下合穴，补益脾胃的要穴，益气健运而祛痰湿。阴陵泉为足太阴脾经的合穴，为健脾祛湿利水的作用。

（3）药物调理

常用药物有生黄芪、肉桂、制苍术、冬瓜皮、干荷叶、茯苓、泽泻、生山楂、昆布、海藻、姜黄、生蒲黄等。兼气虚质者，重用生黄芪，加炒白术；腹胀者，加炒莱菔子、鸡内金、砂仁；便秘者，酌加大黄、炒莱菔子、炒白芥子、苏子。

推荐中成药：二陈丸、橘红丸、参苓白术散。

调体要点：①配用温化通阳；②细察痰瘀互夹；③少用甘润之品。

4.1.6 湿热体质

（1）调体原则 分清湿浊，清泄伏火。

（2）非药物调理

情志调摄：湿热体质者多急躁易怒。要多参加各种活动，经常练习深呼吸，多听舒缓、流畅、悠扬的音乐，克制过激的情绪。合理安排自己的工作、学习和生活，培养广泛的兴趣爱好。湿热质肝气不舒，肝性喜随顺，多说“好”培养一种不忤逆的气度。

饮食调养：湿热体质者是以湿热内蕴为主要特征的体质状态，宜食用清利化湿的食物，如西瓜、苦瓜、芹菜、绿豆、黄瓜、丝瓜、冬瓜、鸭肉、梨、葫芦、莲藕、草莓、苹果、海带、橙子、红小豆、绿豆芽等。体质内热较盛者，禁忌辛辣燥烈、大热大补的食物，如辣椒、生姜、大葱、大蒜、羊肉、牛肉、动物内脏、荔枝、芒果、菠萝、酒、奶油等。少吃肥甘厚腻的食物以及温热食品和饮品。最忌食用经过油炸、煎炒、烧烤等高温加工烹制而成的食物。

起居调摄：湿热体质以湿热内蕴为主要特征。应避免长期熬夜或过度疲劳。要保持二便通畅。注意个人卫生，预防皮肤病变。

运动保健：湿热体质者以湿浊内蕴、阳热偏盛为主要特征，适合做大强度、大运动量的锻炼，如球类、游泳、中长跑、登山、武术、自行车等，以消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除湿的目的。还可以将健身力量练习（如杠铃）和中长跑相结合。气功六字诀中的“呼”、“嘻”字诀也有健脾清热利湿的功效。湿热体质的人在运动时应避开暑热环境。

穴位保健：可选取支沟、合谷、阴陵泉穴进行穴位保健。支沟穴为手少阳三焦经的经穴，具有通利三焦，水湿和火气通过三焦经从小便而排出，而且支沟穴具有很好的通便作用，可以湿热从大便排出体外。合谷穴为手阳明大肠经的原穴，阳明经为多气多血之经，可以将多余的火气清除，具有清热祛湿的功效。阴陵泉穴为足太阴脾经的合穴，具有较好的健脾利湿作用。三穴合用，清热利湿，通腑泄热，可调湿热体质。

（3）药物调理

常用药物有黄芩、黄连、黄柏、薏苡仁、白薏仁、龙胆草、苦参、茵陈蒿等。

推荐中成药：龙胆泻肝丸。

调体要点：①宣透化湿以散热；②通利化湿以泄热；③慎用辛温助火之品。

4.1.7 血瘀体质

（1）调体原则 活血祛瘀，疏利通络。

（2）非药物调理

情志调摄：遇事宜沉稳，努力克服浮躁情绪。

饮食调养：宜选用具有调畅气血作用的食物，如山楂、油菜、黑木耳、茄子、黑大

豆、桃仁、红葡萄酒等。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜，以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物，如蛋黄、猪头肉、奶酪等。女性月经期间慎用活血类食物。

起居调摄：居室宜温暖舒适，不宜在阴暗、寒冷的环境中长期工作和生活。

运动保健：宜进行有助于促进气血运行的运动项目如太极拳、五禽戏、健身导引等，持之以恒。锻炼强度视身体情况而定，不宜进行大强度、大负荷运动，以防意外。

穴位保健：可选取太冲、血海、膈俞穴进行穴位保健。太冲穴为足厥阴肝经的原穴，具有疏肝行气活血的作用。血海穴主一切血疾，有很好的活血化瘀的作用。膈俞穴为血之会穴，治疗各种血证。三穴配用，具有行气活血化瘀的作用，能够改善血瘀体质。

（3）药物调理

常用药物有桃仁、红花、丹参、赤芍、当归、川芎、生山楂、玫瑰花、茜草、蒲黄等。

推荐中成药：血府逐瘀胶囊、三七片。

调体要点：①养阴以活血；②调气以化瘀；③女性防动血，月经期、月经过多及孕妇均当慎用或忌用。

4.1.8 气郁体质

（1）调体原则 疏肝行气，开其郁结。

（2）非药物调理

情志调摄：宜乐观开朗，多与他人相处。

饮食调养：宜选用具有理气解郁作用的食物，如黄花菜、丝瓜、香菜、刀豆、海带、玫瑰花、大麦、金橘、柑橘、柚子、佛手等。少食收敛酸涩的食物，如石榴、乌梅、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、柠檬、泡菜等。

起居调摄：尽量增加户外活动和社交。居室保持安静，宜宽敞、明亮。平日保持有规律的睡眠。

运动保健：宜多参加群体性体育运动项目，坚持做较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼或参加体娱活动，分散注意力。

穴位保健：可选取阳陵泉、日月、印堂进行穴位保健。阳陵泉、日月为足少阳胆经的穴，具有行气解郁，疏肝利胆的作用。印堂为督脉之经穴，位于头面部，具有镇静安神的作用。

（3）药物调理

常用药物有柴胡、陈皮、川芎、香附、枳壳、白芍、甘草、当归、薄荷等。气郁质者多兼血郁、痰郁、火郁、湿郁、食郁，但以“气郁”为先导，临证总以柴胡、香附、枳壳等行气药为主，血郁加丹参、桃仁；痰郁加半夏、竹茹；火郁加连翘、栀子；湿郁加苍术、厚朴；食郁加神曲、山楂等。

推荐中成药：逍遥丸、解郁丸、越鞠丸。

调体要点：①掌握用药法度：理气不宜过燥，以防伤阴；养阴不宜过腻，以防黏滞；用药不宜峻猛，以防伤正。②提倡情志相胜。

4.1.9 特禀体质

（1）调体原则 益气固表，凉血消风。

（2）非药物调理

情志调摄：过敏体质的人因对过敏原敏感，容易产生紧张、焦虑等情绪，因此要在尽量避免过敏原的同时，还应避免紧张情绪。

饮食调养：饮食宜均衡、粗细粮食搭配适当、荤素配伍合理，宜多食益气固表的食物，尽量少食辛辣、腥发食物，不食含致敏物质的食品，如蚕豆、白扁豆、羊肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、浓茶、咖啡等。

起居调摄：起居要有规律，保持充足的睡眠时间。居室宜通风良好。生活环境中接触的物品应经常清洗、日晒。外出要避免接触过敏原。

运动保健：宜进行慢跑、散步等户外活动，不宜选择大运动量的活动，避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼。

穴位保健：可选取足三里、神阙、曲池、合谷进行穴位保健。足三里具有扶正固表的作用，是人体强壮要穴，通过增强机体免疫力，达到扶正驱邪的目的。神阙穴位于脐中，母婴相连的部位，先天的强弱与神阙穴有关，具有培元固本、补益脾胃，提高机体免疫力的作用。曲池穴为大肠经合土穴，祛风清热，凉血解毒，能够泻阳明经之伏火，是解除皮肤不适的要穴。合谷为大肠经原穴，祛风解表清热，也能清利头面五官诸疾的要穴。诸穴配合，培补先天和后天之气，扶正祛邪，清透伏邪，可以调整过敏体质。

（3）药物调理

常用药物有乌梅、蝉蜕、黄芪、百合、黄芩等。过敏质者症状表现各不相同，临证主要在于辨病加减，若鼻流清涕、目痒鼻塞者，以清肺消风为主，可酌加辛夷、苍耳子、细辛、鹅不食草等；若皮肤风疹或湿疹者，可酌加茜草、紫草、生甘草、地骨皮、冬瓜皮、白鲜皮；过敏性哮喘者，合用麻杏石甘汤加减等。

推荐中成药：玉屏风颗粒、防风通圣丸。

调体要点：①注重养生：顺应四时变化，以适寒温。②加强调护：尽量避免接触致敏物质，如尘螨、花粉、油漆等。注意饮食，忌食鱼腥发物。

4.2 常见兼夹体质调理原则

4.2.1 总则

兼夹体质可分清主次时，先调理主要体质：根据量表得分高低或人工辨识结果，可判定出主要体质的，按照 3.1 所列调理方法先调理主要体质，再调理次要体质。

虚实体质兼夹时，因实致虚则调实、因虚致实则调虚：当虚性体质（气虚体质、阳虚体质、阴虚体质）与实性体质（痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质）兼夹时，判断虚实体质的因果关系，因实致虚（实性体质存在时间长、症状重）则先调理实性体质，因虚致实（虚性体质存在时间长、症状重）则先调理虚性体质；

以下常见兼夹体质调理原则适于两种体质分值相当的情况，需同时综合调理。

4.2.2 气虚兼夹阳虚

以益气温阳为基本原则。气虚及阳，形成气虚兼夹阳虚之体，故培补元气，温壮元阳。注意补气须佐理气，使补不碍滞；温阳佐以滋阴，使阴阳互生。常用药物如党参、黄芪、甘草、桂枝、附子等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.3 气虚兼夹阴虚

以补气滋阴为基本原则。素体热盛或感受热邪，耗伤气阴，形成气阴两虚之体，故培补元气、滋阴清热。注意补气须佐理气，使补不碍滞；滋阴兼顾养血，使津液得生。常用药物如西洋参、山药、黄精、麦冬、五味子等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.4 气虚兼夹痰湿

以益气健脾，化痰利湿为基本原则。脾为生痰之源，脾失健运，痰湿内生，形成气虚夹痰湿之体，故补气健脾，兼以燥湿化痰。注意燥湿佐以温阳，温化寒湿；化痰兼顾活血，以防痰瘀互结。常用药物如黄芪、肉桂、苍术、茯苓、泽泻等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.5 气虚兼夹血瘀

以益气活血为基本原则。气虚无力推动血行，而致瘀血内停，形成气虚夹瘀之体，故补气助运，兼以活血化瘀。注意配合理气，使补而不滞、气行血行。常用药物如党参、当归、桃仁、红花、川芎等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.6 痰湿兼夹血瘀

以化痰祛瘀为基本原则。痰湿黏滞，阻遏气机，常致血瘀，形成痰瘀互夹之体，故以化痰利湿，兼以活血。注意配合调理气机，或补气、或行气，使气血调畅。常用药物如半夏、陈皮、丹参、当归、砂仁。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.7 血瘀兼夹气郁

以理气活血为基本原则。气滞则血瘀，气行则血畅，故以活血配伍理气。注意配合养阴，一取津血同源之理，防止津液不足、干血内留，一防理气过于温燥伤阴。常用药物如桃仁、红花、枳壳、陈皮、柴胡等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

5 中医体质干预后评价

5.1 中医体质干预后评价的时间

偏颇体质一般以 3 个月为一个调理周期，每 3 个月进行一次干预后评价。并且于干预后至少随访 1 年，方可确定是否达到改善体质的效果。平和体质则每 1 年进行一次体质辨识和健康指导。

5.2 中医体质干预后评价的方法

对偏颇体质干预效果的判定，参考《中药新药临床研究指导原则》中关于证候的疗效评价，以偏颇体质所表现出来的中医临床症状、体征消失或基本消失为评价指标，以偏颇体质症状评分分值改善程度来衡量。

计分方法：在评价体质干预疗效时，采用尼莫地平法。以减分率=（治疗前评分-治疗后评分）/（治疗前评分-30）×100% 的公式来计算分值的变化量。减分率≥95% 为调体成功，70%≤减分率<95%为有效，30%≤减分率<70%为显效，减分率不足 30%为无效。

附录
(规范性)
中医体质分类与判定标准

1 范围

本标准规定了中医关于体质的术语及定义、中医体质 9 种基本类型、中医体质类型的特征、中医体质分类的判定。

本标准适用于中医体质的分类、判定及体质辨识治未病。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本标准。

中医体质 (Constitution of TCM) 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。

3 中医体质 9 种基本类型与特征

3.1 平和质(A 型)

3.1.1 总体特征: 阴阳气血调和, 以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

3.1.2 形体特征: 体形匀称健壮。

3.1.3 常见表现: 面色、肤色润泽, 头发稠密有光泽, 目光有神, 鼻色明润, 嗅觉通利, 唇色红润, 不易疲劳, 精力充沛, 耐受寒热, 睡眠良好, 胃纳佳, 二便正常, 舌色淡红, 苔薄白, 脉和缓有力。

3.1.4 心理特征: 性格随和开朗。

3.1.5 发病倾向: 平素患病较少。

3.1.6 对外界环境适应能力: 对自然环境和社会环境适应能力较强。

3.2 气虚质(B 型)

3.2.1 总体特征: 元气不足, 以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

3.2.2 形体特征: 肌肉松软不实。

3.2.3 常见表现: 平素语音低弱, 气短懒言, 容易疲乏, 精神不振, 易出汗, 舌淡红, 舌边有齿痕, 脉弱。

3.2.4 心理特征: 性格内向, 不喜冒险。

3.2.5 发病倾向: 易患感冒、内脏下垂等病; 病后康复缓慢。

3.2.6 对外界环境适应能力: 不耐受风、寒、暑、湿邪。

3.3 阳虚质(C 型)

3.3.1 总体特征: 阳气不足, 以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

3.3.2 形体特征: 肌肉松软不实。

3.3.3 常见表现: 平素畏冷, 手足不温, 喜热饮食, 精神不振, 舌淡胖嫩, 脉沉迟。

3.3.4 心理特征: 性格多沉静、内向。

3.3.5 发病倾向: 易患痰饮、肿胀、泄泻等病; 感邪易从寒化。

3.3.6 对外界环境适应能力: 耐夏不耐冬; 易感风、寒、湿邪。

3.4 阴虚质(D 型)

3.4.1 总体特征: 阴液亏少, 以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

3.4.2 形体特征: 体形偏瘦。

3.4.3 常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

3.4.4 心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

3.4.5 发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

3.4.6 对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

3.5 痰湿质(E 型)

3.5.1 总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

3.5.2 形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软。

3.5.3 常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

3.5.4 心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

3.5.5 发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

3.5.6 对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

3.6 湿热质(F 型)

3.6.1 总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

3.6.2 形体特征：形体中等或偏瘦。

3.6.3 常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

3.6.4 心理特征：容易心烦急躁。

3.6.5 发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

3.6.6 对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

3.7 血瘀质(G 型)

3.7.1 总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

3.7.2 形体特征：胖瘦均见。

3.7.3 常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

3.7.4 心理特征：易烦，健忘。

3.7.5 发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

3.7.6 对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

3.8 气郁质(H 型)

3.8.1 总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

3.8.2 形体特征：形体瘦者为多。

3.8.3 常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

3.8.4 心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

3.8.5 发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

3.8.6 对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

3.9 特禀质(I 型)

3.9.1 总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

3.9.2 形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

3.9.3 常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

3.9.4 心理特征：随禀质不同情况各异。

3.9.5 发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传疾病如血友病、先天愚型等；胎传疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）解颅、胎惊、胎痫等。

3.9.6 对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致敏季节适应能力差，易引发宿疾。

4 中医体质分类的判定

4.1 判定方法

回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题（见附录），每一问题按 5 级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

原始分=各个条目分值相加

转化分数=[(原始分-条目数)/(条目数×4)]×100

4.2 判定标准

平和质为正常体质，其他 8 种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

平和质与偏颇体质判定标准表

体质类型	条件	判定结果
平和质	转化分≥60 分	是
	其他 8 种体质转化分均<30 分	
	转化分≥60 分	基本是
	其他 8 种体质转化分均<40 分	
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分≥40 分	是
	转化分 30~39 分	倾向是
	转化分<30 分	否

参 考 文 献

- [1] 王琦 主编. 中医体质学(2008版). 北京: 人民卫生出版社, 2009.
- [2] 王琦 主编. 中国人九种体质的发现. 北京: 科学出版社, 2011.
- [3] 王琦, 靳琦 主编. 亚健康中医体质辨识与调理. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [4] 杨玲玲, 李玲孺, 沈昆, 白明华, 郑燕飞. 从王琦运用玉屏风散调体防病谈中医“治未病”思想[J]. 江苏中医药, 2015, 47(06): 5-6.
- [5] 陈聪, 王琦, 苏泽琦, 彭莉, 李佳林, 王停. 玉屏风颗粒调理气虚体质反复感冒患者临床观察[J]. 中国实验方剂学杂志, 2018, 24(05): 182-187.
- [6] 王琦. 以九体辨识为核心技术打造中医“治未病”健康工程升级版[J]. 天津中医药, 2019, 36(06): 521-527.
- [7] 孟翔鹤, 侯淑涓, 杨正, 等. 基于“生命过程论”中医体质治未病探析[J]. 吉林中医药, 2019, 39(03): 281-284.
- [8] 方旖旎, 王琦, 张国辉, 李天星, 李竹青, 杨正. 中医体质学在“治未病”中的应用研究[J]. 中医杂志, 2020, 61(07): 581-585.
- [9] 王琦. 中医体质学在大健康问题中的应对与优势[J]. 北京中医药大学学报, 2021, 44(03): 197-202.
- [10] 秦静波, 李竹青, 孟翔鹤, 崔家瑞, 王济. 大健康背景下中医体质学在恶性肿瘤防治中应用的思考[J]. 北京中医药大学学报, 2021, 44(09): 818-823.
- [11] 邵冬梅, 王琦, 孙鹏程, 王济. 王琦教授过敏性哮喘的体质三级预防方案探析[J]. 天津中医药, 2022, 39(04): 409-414.
- [12] 马晶晶, 任路, 尚德阳, 郑洪新, 谷峰. 基于中医体质学探讨慢性疲劳综合征的防治[J]. 中医药学报, 2022, 50(04): 12-16.